



PROEXC
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO E CULTURA

Respeito ao ritmo individual: uma ação de prevenção aos distúrbios do sono em jovens e adolescentes

Coordenadora: Luciana Moraes Studart Pereira	E-mail: luciana.studart@uol.com.br
Tipo da Ação/Ano: Projeto/2018	Área Temática Principal: Saúde
Unidade Geral: CCS - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE	Unidade de Origem: Fonoaudiologia
Abrangência: Recife	
Local de Realização: As atividades serão realizadas no Departamento de Fonoaudiologia da UFPE, Departamento de Odontologia UFPE e Colégio de Aplicação UFPE.	

Resumo da Proposta:

O sono é definido como um estado fisiológico complexo, durante o qual ocorrem modificações nos processos fisiológicos e comportamentais, como mobilidade relativa e ampliação do limiar de respostas aos estímulos externos. O sono, quando suficiente e adequado à idade e características individuais, contribui para o armazenamento de energia e restauração das competências físicas e mentais do organismo, capacitando-o para um desempenho saudável e competente das tarefas que ocorrem durante a vigília. O estudo dos ritmos biológicos tem sido tema central na área do sono e, mais recentemente foi o destaque do prêmio Nobel de Medicina de 2017. Os estudiosos Jeffrey C. Hall; Michael Rosbash e Michael W. Young foram premiados por desvendarem os aspectos moleculares e genéticos dos ritmos biológicos. A irregularidade no padrão de sono pode repercutir negativamente na saúde das pessoas, comprometendo a atenção, a memória, a capacidade de resolução de problemas e o desempenho acadêmico. Esta é uma proposta interdisciplinar que visa dialogar com profissionais da saúde, educadores, comunidade acadêmica e sociedade sobre a importância de conhecermos e respeitarmos a necessidade de sono individual e os ritmos biológicos. Serão desenvolvidas ações junto aos discentes dos cursos de Odontologia e Fonoaudiologia da UFPE, Colégio de Aplicação e campanha pública. Estão envolvidos docentes e discentes dos cursos de Fonoaudiologia e Odontologia da UFPE e profissionais cirurgiões-dentistas e Fonoaudiólogos. As ações abordarão, principalmente, os distúrbios do sono e as consequências para a saúde física e mental.

Objetivos:

- 1 - Alertar a comunidade acadêmica e a população em geral sobre as repercussões dos distúrbios do sono para a qualidade de vida dos estudantes e desempenho escolar ou acadêmico, por meio de seminários e campanha;
- 2 - Investigar a qualidade do sono e presença de sonolência diurna excessiva em adolescentes do Colégio de Aplicação - UFPE;
- 3 - Investigar a qualidade do sono e presença de sonolência diurna excessiva em jovens discentes dos cursos de Fonoaudiologia e Odontologia da UFPE .
- 4 - Sensibilizar jovens de graduação em Fonoaudiologia e Odontologia e adolescentes do Colégio de Aplicação - UFPE sobre a importância de uma boa noite de sono e do respeito ao seu ciclo circadiano.