

OFICINA ONLINE MINISTRADA NO EVENTO PRÉ-SAÚDE 2021 SOBRE FISIOLOGIA DO SONO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Guilherme Martins Oliveira, Ana Júlia de Holanda Veloso, João Pedro Venancio Lima, Natalia Harrop Medeiros Cavalcanti, Tarcísio Adam Valente Amaral, Diego Veras Wilke

O ingresso na universidade é um marco transicional na vida dos calouros e é permeado de muitos questionamentos. Tendo isso em vista, anualmente é realizado o Curso Pré-Saúde que tem como público alvo os novos alunos que ingressaram nos cursos da saúde da Universidade Federal do Ceará: farmácia, enfermagem, medicina, odontologia, psicologia e fisioterapia. O evento é promovido em conjunto pelos respectivos PETs de cada curso. Na última edição, o PET Medicina UFC ministrou uma oficina sobre aspectos da Fisiologia do Sono, uma vez que a literatura comprova uma piora da qualidade do sono entre os universitários. Explicitar os mecanismos básicos envolvidos na Fisiologia do Sono e as repercussões da qualidade do sono no rendimento acadêmico dos alunos universitários, explicitando o papel da Higiene do Sono. Apresentação teórica em formato de Powerpoint abordando os aspectos fisiológicos do sono e associando-o às repercussões patológicas da sua negligência, por meio de exemplos reais do cotidiano universitário. A fim de facilitar a consolidação e a dinamização do aprendizado, foi utilizado o aplicativo Kahoot, no qual foram disponibilizadas 10 perguntas de forma interativa. Quanto à apresentação teórica, evidenciou-se uma visão equivocada/ insuficiente sobre a importância do sono, principalmente para o rendimento acadêmico, já havendo em seus relatos indícios de maus hábitos, como dormir poucas horas antes de provas, além do uso de substâncias estimulantes como a cafeína e os energéticos. No que diz respeito ao Kahoot, houve a adesão de 53 estudantes, com percentual de acerto de 60,19% em relação às dez perguntas, o que mostra uma lacuna a ser preenchida ao longo da graduação. O debate sobre a importância do Sono para a saúde física e mental dos estudantes ainda não é suficientemente explorado, necessitando uma maior explanação da temática, vistos os malefícios à saúde a longo prazo de uma rotina de sono desregulada. Apoio: PET/SESu/MEC.

Palavras-chave: CALOUROS. FISILOGIA DO SONO. SAÚDE.