

RELAÇÃO INTRÍNSECA DO SONO E O SISTEMA IMUNOLÓGICO COM IMPACTO NA SAÚDE DO INDIVÍDUO.

XXXI Encontro de Extensão

Gabrielle Andrade de Oliveira, Laura Hermínio Sousa, Lia Mesquita de Abreu, João Lucas Fernandes da Silva, Samuel Lucas Almeida da Silva, Jose Ajax Nogueira Queiroz

INTRODUÇÃO: O sono é um aspecto fundamental da vida humana e a privação dele pode levar a alterações imunopatológicas, inclusive a morte. Existe um vínculo importante entre o sistema imune e o sono, ambos contribuem para o funcionamento ideal do outro e consequentemente do indivíduo. A insônia pode elevar os níveis dos mediadores inflamatórios e diminuir a ação do sistema imunológico, enquanto o sono, possui duas fases: sono não REM, período importante de liberação de hormônios com efeito regulatório na imunidade, e sono REM, fase mais profunda e de grande importância para a consolidação da memória, desse modo dormir de forma mais adequada contribui para o melhor desempenho do sistema de defesa e também para a captação e concretização de informações. **OBJETIVO:** Através do conhecimento a partir de revisões bibliográficas e livro acadêmicos promover saúde e utilizar dessas informações sobre o sono adequado para o sistema imunológico e a imunidade das pessoas como instrumento de conscientização e instrução. **MÉTODOS:** Realizou-se reuniões semanais de organização do projeto, além de revisão literária sobre o tema sono e imunidade. Produção de material simples, de fácil compreensão para publicação, usando a Tecnologia Digital de Informação e Comunicação (TDIC), de modo a difundir no blog, criado para propagar as ações, a melhoria da qualidade de vida das pessoas. **RESULTADOS:** Reuniões semanais, às quintas-feiras, junto às capacitações em Imunologia e revisões literárias sobre o sono e o sistema imune, criação do blog e o material de publicação encontra-se em curso para divulgação. **CONCLUSÃO:** A elaboração do material inicialmente contribuirá para os participantes obterem maior conhecimento sobre a imunidade e o sono e, posteriormente, as publicações divulgarão essas informações atualizadas, de modo a conscientizar, relembrar conhecimentos e motivar o público em geral a ter hábitos saudáveis para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Sistema imunológico. Sono. Hábitos saudáveis.