

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE SONO E APRENDIZAGEM NO ÂMBITO ESCOLAR : UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

GLENDIA MARIA DIÓGENES SANTIAGO DE LIMA; ANA MARIA OLIVEIRA DE SOUSA
MARINHO; GLÓRIA MARIA DIÓGENES SANTIAGO DE LIMA; JÚLIO CÉSAR CLAUDINO
DOS SANTOS; THAÍS DA CUNHA PROCÓPIO

Introdução: O sono influi sobre os domínios cognitivos, especificamente quando nos referimos a memória e a funções que sejam relativas. Assim, a consolidação da memória está intimamente relacionada à qualidade, quantidade e constância do sono, possuindo essa correlação impactos significativos sobre o desempenho acadêmico dos estudantes. Dessa maneira, a higiene do sono tornou-se um importante aliado na manutenção de um ciclo circadiano ajustado. **Objetivos:** Apresentar aos alunos do terceiro ano do ensino médio dos colégios Christus e Santa Cecília sobre como a higiene do sono pode ser utilizada como um aliado na aprendizagem. **Relato de Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo acerca de um relato de experiência na qual foram realizadas palestras interativas com os alunos nos auditórios das respectivas instituições pela Liga Acadêmica de Neurociências (LAN), com o recurso de apresentação de slides informativos acerca do ensino em técnicas de higiene do sono e métodos eficazes de como incrementar essa vivência em suas rotinas. **Discussão:** Os estudantes mostraram-se bastante entusiasmados, sanando suas dúvidas com o orientador e os ligantes presentes nessa ação de extensão. Desse modo, relataram que os ensinamentos foram extremamente úteis e necessários, visto que antes da explanação desconheciam o ciclo circadiano e como poderiam utilizar dicas para melhorar o seu dia a dia e reduzir os níveis de estresse e ansiedade frente a um momento desafiador de suas vidas. **Conclusão:** Quando os estudantes são devidamente direcionados e suas ansias são acolhidas, é visto uma associação positiva no seu nível de satisfação na vivência escolar e uma motivação adicional em relação às expectativas frente ao futuro.

Palavras-chave: Sono, Aprendizado, Memória, Métodos de estudo, Ensino em saúde.