

## PROJETO DE EXTENSÃO

### **TÍTULO: QUEM CORRE, CANSA, QUEM DORME, ALCANÇA: O SONO COMO MATRIZ PEDAGÓGICA PARA ADOLESCENTES**

#### **RESUMO**

O sono é uma manifestação fisiológica do organismo, sincronizada pelo claro e escuro ambiental e uma vez, esse sono tendo sofrido efeitos adversos que promovam redução ou diminuição de profundidade em um de seus estágios, pode gerar impactos que se estendem desde alterações biopsicossociais até a morte (Cacioppo et al., 2010). Em algumas fases da vida indivíduos parecem não sincronizar o ritmo circadiano com as pistas externas, como é o caso dos adolescentes, que por vezes dormem e acordam tarde. Essa possível ineficiência do sono – advinda de um ritmo fragmentado, uma vez acumulada, leva à contínua redução do estado de alerta e ao comprometimento do sono noturno, instalando-se assim um ciclo vicioso de desalinhamento circadiano (Gripetrong et al., 2018). A escola apresenta um papel fundamental de desenvolvimento do pensamento crítico dos alunos. Entretanto, o currículo escolar não consegue apresentar conhecimentos sobre cronobiologia e estudos do sono. A importância da extensão universitária se assenta nisso: em aproximar alunos do ensino fundamental, de escolas públicas (zona rural da cidade de Tenente Laurentino Cruz e centro da cidade de Caicó/RN), no interior do Rio Grande do Norte, à prática da metodologia científica, utilizando o sono como tema central e transversal.

Prof<sup>a</sup>. Dra. Antônia Líria Feitosa Nogueira Alvino  
Coordenadora do Projeto