

Semana do Sono: uma atividade de extensão da USP Bauru em conjunto com a Associação Brasileira do Sono

Marcela Cristina Garnica Siqueira^{1,2} (0000-0002-7471-7093), Leide Vilma Fidélis da Silva¹ (0000-0002-1257-1316), Caio Augusto Imai² (0009-0002-8992-0438), Sergio Henrique Kiemle Trindade^{1,3} (0000-0002-7642-0146), Ivy Kiemle Trindade Suedam^{1,2} (0000-0001-8582-0072)

¹ Unidade de Sono e Imagem Funcional, Laboratório de Fisiologia, Universidade de São Paulo, Hospital de Reabilitação de Anomalias Craniofaciais, Bauru, SP, Brasil

² Departamento de Ciências Biológicas, Faculdade de Odontologia de Bauru, Universidade de São Paulo, Bauru, SP, Brasil

³ Departamento de Odontopediatria, Ortodontia e Saúde Pública, Faculdade de Medicina de Bauru, Universidade de São Paulo, Bauru, SP, Brasil

A Semana do Sono é um evento nacional realizado pela Associação Brasileira do Sono (ABS). No campus da Universidade de São Paulo (USP) de Bauru este evento de extensão universitária é coordenado pela Unidade de Estudos do Sono – Fisiologia da FOB e HRAC. A Semana do Sono teve por objetivo conscientizar a população sobre a importância do sono à saúde e estímulo de hábitos saudáveis de sono. A programação ocorreu nos dias 12, 13 e 14 de março de 2024. As ações de conscientização a população com entrega das cartilhas e balões ocorreram em 3 locais: no restaurante universitário da Faculdade de Odontologia de Bauru (FOB-USP), no Bauru Shopping e aos motoristas abordados pela Polícia Militar Rodoviária da 1ª Cia na Rodovia Marechal Rondon. Além disso, foram realizadas 2 palestras intituladas "A importância de se dormir bem" para o efetivo da Polícia Militar Rodoviária e "Fisiopatologia do Sono e da Apneia Obstrutiva do Sono" aberta a população e alunos da FOB-USP. Outra atividade foi a visita ao laboratório de polissonografia (FOB-USP) onde foi demonstrado o exame de polissonografia aos alunos de graduação dos 3 cursos do Campus da USP de Bauru e realizada a polissonografia em 3 voluntários. Também foram cedidas 4 entrevistas para a TV-USP, 2 para TV TEM-Bauru ao vivo e 1 para o PET Fonoaudiologia. Foram distribuídas 430 cartilhas e 200 balões, e participaram aproximadamente 150 voluntários. De maneira direta foram atingidas aproximadamente 1000 pessoas, totalizando 15 horas de atividades. O evento permitiu a integração entre os alunos de graduação e pós-graduação da USP e comunidade bauruense, assim como, a promoção de saúde, por meio da conscientização sobre a importância do sono para a saúde e qualidade de vida. Conclui-se que as ações foram efetivas no atendimento à população e no planejamento para curricularização das atividades nas disciplinas dos cursos de Medicina (Sistemas Orgânicos Integrados), Odontologia (Fisiologia II) e Fonoaudiologia (Anatomofisiologia).

Fomento: Associação Brasileira do Sono (ABS) e PUB-USP