

LIGA DE CRONOBIOLOGIA E MEDICINA DO SONO 2019

Coordenador: MARIA PAZ LOAYZA HIDALGO

INTRODUÇÃO: A Cronobiologia é o estudo dos ritmos biológicos, como o ciclo de sono e vigília. Apesar de estes ritmos serem uma parte intrínseca de nossas vidas, muitas vezes não compreendemos sua importância e impacto que têm no nosso bem-estar. Queixas relacionadas ao sono e distúrbios do ritmo circadiano geram uma importante demanda aos serviços de saúde, entretanto, a Cronobiologia ainda é um tema pouco abordado em cursos da área. Considerando a relevância de tais conteúdos, a Liga de Cronobiologia e Medicina do Sono (Licronos) visa complementar a formação de estudantes e oferecer à comunidade externa atividades de divulgação da importância dos ritmos biológicos para a saúde do ser humano, facilitando o acesso e a compreensão da informação científica para o público geral. **OBJETIVO:** Compartilhar um relato das atividades desenvolvidas pela Licronos em 2019 e estimular o debate sobre a importância dos ritmos biológicos dentro e fora das instituições de ensino. **METODOLOGIA:** A Licronos é organizada por alunos de graduação da UFRGS sob orientação da Professora Maria Paz Hidalgo. As atividades da Liga ocorrem mensalmente e contam com facilitadores de diversas áreas, dentre elas Medicina, Biomedicina, Psicologia, Nutrição, Filosofia e Arquitetura. A Liga também participa de eventos em que há grande interação com a comunidade externa, como o Domingo do Cérebro. Neles são realizadas atividades dinâmicas para um público composto por diversas faixas etárias e grupos sociais. Atualmente, estamos trabalhando em formatos de avaliação destas atividades para incluir uma avaliação qualitativa. **RESULTADOS:** A Licronos atingiu, neste ano, a participação de 67 pessoas (48 mulheres e 19 homens). Destas, 26 (19 mulheres e 7 homens) estão inscritas como ligantes e frequentam os eventos assiduamente. A abordagem multidisciplinar adotada favorece a participação de um público com diferentes graus de instrução e contribui para a difusão do conhecimento científico sobre ritmos biológicos e saúde. Em 2019 a Liga já realizou cinco eventos, com os temas Luz, espaço e saúde, Ética em Pesquisa, Insônia, Ronco e apneia do sono e Mitos e verdades sobre sono e vigília. Esta última atividade foi levada para o Domingo do Cérebro, que acontece no Parque Farroupilha, e contou com mais de 60 participantes. **CONCLUSÃO:** A Licronos cumpre um importante papel na formação curricular, ao capacitar estudantes e pesquisadores para melhor comunicar seus achados, sendo um pilar do nosso Laboratório de pesquisa. Além disso, contribui para a difusão do conhecimento científico por meio de atividades inovadoras, sendo uma experiência não apenas

de extensão, mas também de técnicas de ensino não tradicionais. Para o público geral, cumpre uma importante função social, pois em todas as atividades enfatiza-se a diferença entre ciência e pseudociência. Assim, a Liga é uma importante ferramenta para diminuir a distância entre a comunidade acadêmica e a sociedade e estimular o pensamento crítico.