

8º SIEPE- “O DESPERTAR COM QUALIDADE: IMPORTÂNCIA DO SONO”

Por: Viviane Wallau

Entre os dias 22 e 24 de novembro, ocorreu o 8º Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão (SIEPE), que foi sediado no campus da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) na cidade de Uruguaiana- RS. Durante a manhã do dia 23 de novembro, foi realizada a apresentação do trabalho “O Despertar com Qualidade: Importância do Sono”, desenvolvido pela Bolsista-ID do PIBID, subprojeto Biologia, da cidade de São Gabriel, sendo apresentado na modalidade pôster. O trabalho foi desenvolvido através de intervenções realizadas na E.E.E.M. João Pedro Nunes, nas quais foram proporcionadas aulas seguidas de aplicações de questionários, com os estudantes do 2º e 3º ano do ensino médio. O intuito do trabalho e das aulas realizadas foi enfatizar a importância que o sono apresenta para uma vida saudável, atuando tanto no bem-estar como na manutenção da saúde física e mental, também orientar os alunos para uma rotina mais adequada de sono. Através dos questionários pode-se analisar o nível da qualidade do sono dos estudantes, e também de conhecimento sobre o assunto. Foi possível desenvolver um bom trabalho e concluí-lo com uma boa apresentação.

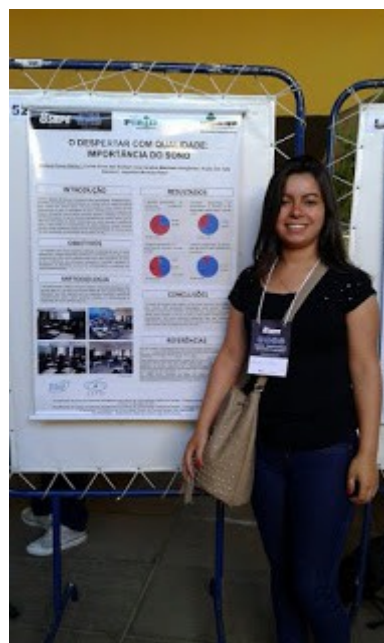


Fig. 1 e 2- Bolsista ID durante a apresentação do trabalho pôster.