**TRANSMISSÃO DE CONHECIMENTO SOBRE A CORRELAÇÃO ENTRE OBESIDADE E DISTÚRBIOS DO SONO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Thalita Stein Rocha1, Ana Luísa Ramos2,** **Carla Craus Movio2, Caroline Ayumi Waricoda Horaguti2, Laura Natália de Lima Toloni2, Nicole Siqueira de Azevedo2**

*Resumo:* Existe uma grande relação entre obesidade e distúrbios do início e da manutenção do sono que precisam ser compreendidas (HIGASHI,2018). Dessa forma, o sono tem um papel crucial na saúde das pessoas, pois influencia no equilíbrio nutricional e metabólico do corpo, sendo que seu excesso ou privação estão correlacionados com a obesidade (HIGASHI, 2018). Além disso, a má qualidade do sono pode gerar disfunções no sistema imunológico, maior risco de infecções, diabetes, hipertensão arterial, atraso no crescimento, irritabilidade, diminuição da criatividade e maior risco de doenças cardiovasculares (POYARES, MORAES, 2007). Por isso, é necessário que os profissionais da saúde saibam como proceder em casos de acometimentos patológicos relacionados a má qualidade do sono, a fim de melhorar a qualidade de vida de seus pacientes.Relatar a experiência das acadêmicas de medicina sobre a relação entre obesidade e distúrbios do sono durante o evento Obesidade e Distúrbios do Sono como organizadoras.Em setembro de 2020, de forma remota, foi realizado o evento Obesidade e Distúrbios do Sono, contando com a participação de 203 acadêmicos da área da Saúde e a participação de seis coordenadoras, responsáveis pela sua realização e compartilhamento de experiências, durante o relato. Durante esse evento foram abordados temas como a fisiologia do sono e suas fases, as consequências do sono de má qualidade e sua relação com a obesidade, horário das refeições e sua associação com IMC e diminuição do gasto energético. A fisiologia, sintomas e consequências da apneia obstrutiva do sono também foram abordadas. Por meio desse evento foi possível entender a importância do sono na regulação de funções orgânicas e restauração homeostase do corpo. Além disso, mudanças no estilo de vida, incluindo dieta adequada e atividade física, foram recomendadas para a melhoram a qualidade de vida do paciente. Por fim, ficou clara a importância da escuta do médico frente as queixas do paciente obeso. O evento em questão salientou a relevância da investigação clínica e como a má qualidade do sono influencia na obesidade.

*Palavras-chave*: Obesidade, Sono, Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono, Apneia Obstrutiva do Sono.