

**RESUMO:** Sabe-se que queixas relacionadas ao sono e a distúrbios do ritmo circadiano geram uma importante demanda aos serviços de saúde, trazendo graves repercussões para o bem estar do indivíduo. Porém, este tema é pouco abordado durante a graduação em nossa faculdade. Considerando a relevância de tais conteúdos para o cotidiano de um profissional da saúde, a Liga de Cronobiologia e Medicina do Sono do HCPA/UFRGS (Licronos) tem como objetivo complementar a formação dos estudantes nessa área e capacitá-los para possibilitar o atendimento de futuras demandas da vida profissional. Além disso, também visa difundir e popularizar, em diversas esferas da sociedade, a importância dos ritmos biológicos para a saúde do ser humano, facilitando o acesso e compreensão da informação científica e divulgando os avanços no conhecimento sobre cronobiologia para o público geral. Relatar as atividades desenvolvidas pela liga neste ano, e incentivar o debate sobre a importância do estudo dos ritmos biológicos dentro das instituições de ensino. A Licronos é um projeto de extensão da PROEXT realizado por alunos da graduação da UFRGS, coordenado pela Professora Maria Paz Loayza Hidalgo. A liga desenvolve aulas sobre temas em Cronobiologia e Sono, contando com palestrantes de diferentes cursos, como Medicina, Biomedicina, Nutrição, Psicologia e Filosofia, a fim de oferecer aos alunos novas perspectivas e complementar o processo de aprendizagem por meio do diálogo com outras áreas do conhecimento. As aulas ocorrem mensalmente, com duração de 90 minutos, e são gratuitas e abertas à comunidade. A liga também oferece minicursos voltados para alunos e profissionais da saúde durante a Semana Acadêmica da Medicina da UFRGS. Fundada em 2015, a Liga atualmente conta com a participação de 16 alunos de graduação dos cursos de Medicina e Biomedicina como ligantes. Profissionais formados em diferentes áreas também assistiram às aulas, demonstrando que há interesse por este tema dentre os alunos e membros da comunidade, e que o alcance do projeto não está restrito apenas à FAMED. A Liga também realiza divulgação de informações e notícias pertinentes à área, por meio das mídias sociais e da participação em eventos acadêmicos e congressos. Por fim, a Liga não somente cumpre um importante papel na formação curricular, ao capacitar estudantes e profissionais para identificar distúrbios dos ritmos biológicos e sono, mas também contribui para a difusão do conhecimento científico por meio das aulas abertas ao público geral e realização de eventos acadêmicos. Assim, fundamentando sua atuação nas atividades de ensino, pesquisa e extensão, a Liga de Cronobiologia e Medicina do Sono é uma importante ferramenta para facilitar o acesso à informação científica e diminuir a distância entre a comunidade acadêmica e a sociedade.