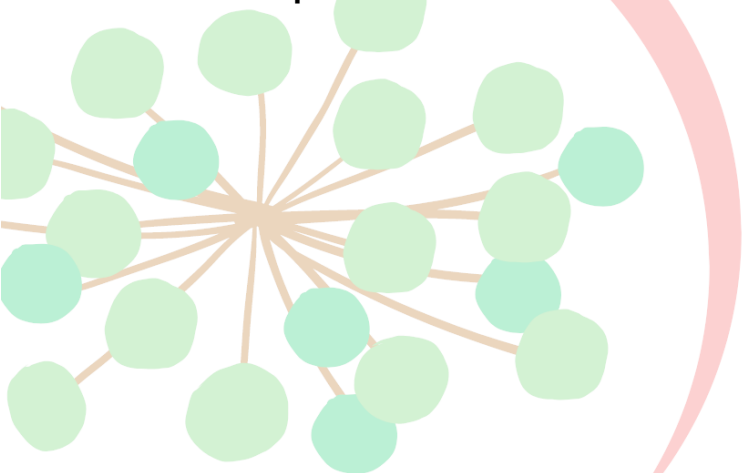


O SONO NA ADOLESCÊNCIA

Sleep in Adolescence



Ana Laura Negrão Mazul¹
Bruna Badotti de Almeida²
Mariana Pacoff da Silva³
Rafaela Liel Cantele de Camargo⁴
Sophia Nantes Baruffi⁵
Bruno Augusto Dias⁶

RESUMO EXPANDIDO

O sono é uma função básica e que está sujeita a alterações ao longo da vida. Embora o sono corresponda a um período de diminuição do estado de consciência e menor mobilidade física, o nosso organismo mantém intensa atividade que permite o crescimento e desenvolvimento do Sistema Nervoso Central, o restabelecimento de vários sistemas, a recuperação da energia, produção do hormônio de crescimento e a capacidade de defesa a infecções.

A adolescência é uma fase crucial do desenvolvimento humano, marcada por uma série de mudanças físicas, emocionais e sociais. Um aspecto frequentemente subestimado, mas fundamental para o bem-estar nesse período, é o sono. A literatura científica tem abordado extensivamente a importância do sono na adolescência, destacando não apenas a quantidade de sono necessária, mas também a qualidade e os padrões de sono. Estudos como o de Carskadon (2011) têm ressaltado as mudanças nos ritmos circadianos durante a adolescência, levando a uma propensão natural para horários de dormir mais tardios. Essa tendência, muitas vezes, entra em conflito com as demandas acadêmicas e sociais, resultando em déficits de sono durante a semana.

Pesquisas, como as conduzidas por Gradisar et al. (2013), indicam que distúrbios do sono na adolescência estão associados a uma série de consequências

1 Discente; Colégio Militar de Curitiba; ana.laura.mazull@gmail.com

2 Discente; Colégio Militar de Curitiba; brubadotti@gmail.com

3 Discente; Colégio Militar de Curitiba; maripacoff@gmail.com

4 Discente; Colégio Militar de Curitiba

5 Discente; Colégio Militar de Curitiba; sophi.nantes@gmail.com

6 Docente; Doutor; Colégio Militar de Curitiba; brunoad79@gmail.com



negativas, incluindo comprometimento cognitivo, alterações de humor, e até mesmo riscos para a saúde física. Além disso, fatores como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos à noite, conforme discutido por Cain e Gradisar (2010), podem desempenhar um papel significativo nos padrões de sono dos adolescentes, sendo relevante para estratégias de promoção de um sono saudável. Vários sintomas podem indicar distúrbios do sono: dificuldade em adormecer à noite; acordar durante a noite; acordar antes do despertador; sensação de sono não reparador; fadiga diurna ou sonolência; dificuldade em manter a atenção e concentração; propensão ao esquecimento. Em curto prazo, a privação do sono pode causar dores no corpo, cansaço, irritabilidade, alterações de humor, perda de memória recente, lentidão do raciocínio e desatenção.

Intervenções eficazes para melhorar o sono na adolescência, como descritas por Moseley e Gradisar (2009), incluem educação sobre higiene do sono, desenvolvimento de estratégias para lidar com horários de sono irregulares e a promoção de ambientes propícios ao sono. Dentre essas estratégias podemos citar: estabelecer uma rotina de horários; não consumir cafeína de noite; diminuir a luminosidade pela noite; fazer exercícios físicos regularmente; somente se deitar na cama se estiver com sono; fazer refeições leves de noite; evitar telas e leituras imersivas; fazer algo relaxante de noite.

Com o objetivo de verificar se as horas de sono diárias de alunos do Colégio Militar de Curitiba (CMC) estão dentro da recomendação, um questionário foi aplicado através da ferramenta “on-line” Formulários Google com a seguinte pergunta: Quantas horas você dorme em média por noite? Esse questionário foi aplicado somente a alunos do 6º ano do CMC. Aqueles que declaram menos que 8hs foram computados como “sono insuficiente”. Aqueles que declararam dormir entre 8 e 10hs por noite foram computados como “sono adequado”. O resultado está tabelado abaixo:

Tabela 1 – Quantidade e porcentagem de alunos com sono adequado e não adequado.

	Nº de Alunos	% de Alunos
(A) Sono adequado	12	40
(B) Sono insuficiente	18	60

Fonte: Os autores (2023)

Conforme verificado na Tabela 1, a maioria dos estudantes na faixa etária estudada dormem menos do que é recomendado.

Assim, torna-se imperativo sensibilizar toda a comunidade do CMC sobre um tema de extrema relevância para o desenvolvimento biológico, que impacta de forma



substancial no processo de aprendizagem. Ao conscientizar e comunicar efetivamente a importância de um sono adequado para crianças e adolescentes, estamos efetivamente investindo no futuro da nossa sociedade. Esta ação visa não apenas promover um desenvolvimento saudável, mas também prevenir uma série de problemas de saúde física e mental que estão intimamente ligados à privação de sono.

Palavras-chave: Jovens, Sonolência, Biologia, Educação

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAIN, M & GRADISAR, M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v 11(8), 735-742, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20673649/>. Acesso em 9 de setembro de 2023.

CARSKADON, M. Sleep in Adolescents: The Perfect Storm. **Pediatric Clinics of North America**, v 58(3), 637-647, 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031395511000198?via%3Dihub>. Acesso em 9 de setembro de 2023.

GRADISAR, M; WOLFSON, A. R.; HARVEY, A. G. HALE, L.; ROSENBERG, R.; CZEISLER, C. A. The sleep and technology use of Americans: findings from the National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America poll. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v 9(12), 1291-1299, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24340291/>. Acesso em: 13 de setembro de 2023.

MOSELEY, L.; GRADISAR, M. Evaluation of a school-based intervention for adolescent sleep problems. **Sleep**, v 32(3), 334-341, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19294953/>. Acesso em: 10 de setembro de 2023.

Mundo Educação. Sono. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/sono.htm>. Acesso em 5 de setembro de 2023.

PASSOS, G. S.; TUFIK, S.; SANTANA, M. G. de; POYANRES, D.; MELLO, M. T. de Tratamento não farmacológico para a insônia crônica. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2007. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/240299235_Tratamento_nao_farmacologico_o_para_a_insonia_cronica. Acesso em 5 de setembro de 2023.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Higiene do Sono. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/desenvolvimento/higiene-do-sono/>. Acesso em 5 de setembro de 2023.

