

A importância do sono na saúde do adolescente: relato de experiência

Juliana Roque de Souza Araújo¹, Carolina Rosa Mancine¹, Gabrielle Machado de Paula¹, Gustavo Martins da Silva¹, Júlia Carneiro Melo Silva¹, Isabela Tavares Bizinoto¹, Marluce Martins Machado da Silveira¹

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: O sono entre os adolescentes é notoriamente insuficiente e/ou de baixa qualidade; os estudos atuais apontam que a maioria dos jovens apresentam problemas relacionados ao sono, fato que demonstra um maior risco para a saúde dos mesmos. O objetivo do trabalho é relatar a experiência dos acadêmicos de medicina acerca da qualidade do sono entre adolescentes da rede privada de Anápolis, Goiás. A experiência se baseou nas etapas do Arco de Margueres, foi utilizado o questionário PeNSE e apresentados três centros de ação baseados na higiene do sono, efeitos fisiológicos de diversos chás e meditação. Foram considerados os achados na literatura para avaliar o comportamento, hábitos e rotinas do sono, além da participação dos responsáveis na qualidade do sono dos adolescentes. Sabe-se que o sono é responsável por diversas funções vitais e a manutenção de sua higiene pode ser feita de maneira simples e eficaz. A partir de todo o trabalho realizado, além dos relatos recebidos, é notório que os ajustes feitos pelos três centros apresentados e montados no projeto tiveram uma alta eficácia no objetivo final de melhorar o sono do público participante. Concluiu-se, após toda experiência, que ajustes simples têm grande impacto na melhoria do sono e na conscientização dos alunos submetidos, além de promover o bem-estar físico e mental dos mesmos. Assim, os jovens se encontram mais aptos a desenvolver melhores relações interpessoais com seus colegas de classe, professores e até mesmo seus pais. Se perpetuada essa cultura do bom sono a longo prazo, o impacto visto deve ser maior ainda, pois esses alunos expandiriam tais conceitos para a sociedade em que estariam inseridos e os compartilhariam com seus filhos. Dessa forma, promove-se uma sociedade, em geral, mais saudável.

Palavras-chave:

Sono.
Adolescência.
Qualidade de Vida.
Higiene do Sono.

INTRODUÇÃO

O sono é uma condição fisiológica essencial. Trata-se de um processo ativo que envolve mecanismos em várias regiões do sistema nervoso central e que se relaciona com diversos processos de desenvolvimento, como a consolidação de exercer as alterações eletrofisiológicas, neuroquímicas e anatomofuncionais do cérebro. Além disso, o ritmo circadiano está relacionado com o controle de frequência do sono, sendo que o ciclo vigília-sono é determinado pelo relógio circadiano (DEL CIAMPO, 2012). O sono ideal está relacionado com o tempo e a qualidade do sono, sendo de importância para todas as pessoas, em especial, na adolescência. São considerados adolescentes os indivíduos de 10 a 19 anos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

Os estudos de Pereira e colaboradores (2015), concluem que o tempo mínimo adequado de sono para os adolescentes, de forma a não provocar sonolência diurna, é de 8,33 horas. Em casos onde não se verificam tais padrões, tem-se os chamados distúrbios do sono, em que se fazem necessárias as intervenções terapêuticas. A terapia cognitivo-comportamental é o padrão ideal de tratamento para distúrbios do sono e vários estudos comprovam sua eficácia (RIBEIRO, 2016). Para Nunes e Bruni (2015), durante a adolescência ocorrem mudanças de hábitos sociais (tendência a dormir mais tarde) e problemas de higiene do sono. De acordo com esse artigo, são hábitos de higiene do sono inadequados: dormir após as 23 horas e acordar após as 8 horas; irregularidade do sono entre dias de semana e fim de semana; consumo de substâncias excitantes ou drogas; excesso de cafeína próximo ao horário de dormir e/ou uso de aparelhos eletrônicos no quarto antes de dormir. O estudo também destaca a pressão social e familiar como fatores que exercem influência, juntamente com mudanças hormonais.

A insônia, por sua vez, é definida como a dificuldade de iniciar ou de manter o sono (isso inclui dificuldade de retomar o sono após despertar e frequentes despertares durante o sono); somado a isso, despertar antes do horário habitual e não conseguir retomar o sono logo após, também indica insônia (NUNES; BRUNI, 2015).

Entretanto, muitos adolescentes não têm o hábito de seguir as medidas de higiene do sono; na pesquisa feita por Del Ciampo e colaboradores (2017), foi constatado que mais de 80% dos adolescentes usavam aparelhos eletrônicos antes de dormir. Ainda, mais de 70% dos adolescentes precisavam ser despertados pela manhã, 90% apresentavam atraso no adormecimento, mais de 40% dormiam menos de 9 horas por noite e adolescentes do sexo feminino apresentaram um importante índice de sonolência diurna.

É certo que o sono insuficiente ou perturbado está associado ao maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como demonstrado no estudo de Ramalho (2015), em que a maior parte dos adolescentes que apresentaram maior risco de comorbidades e distúrbios do sono também apresentava maior pressão arterial e maior glicemia. Esses jovens eram predominantemente sedentários e do sexo masculino.

Além disso, ficou evidente que estudantes de 11 a 16 anos de idade podem ter seu desempenho afetado na escola pela privação de sono, segundo artigo de Lima e colaboradores (2016), que também cita como consequência desse quadro, os transtornos psiquiátricos e os acidentes. Tal resultado está igualmente associado ao maior absentismo laboral e aos maiores custos em saúde.

O objetivo do trabalho é relatar a experiência dos acadêmicos de medicina acerca da qualidade do sono entre adolescentes da rede privada de Anápolis, Goiás.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Os acadêmicos de medicina do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA realizaram uma ação com o tema dificuldades para dormir no colégio Couto Magalhães. Essa atividade foi realizada durante o segundo semestre do ano de 2019, no dia 28 de novembro, no decorrer do terceiro período do curso de medicina, no módulo de Medicina de Família e Comunidade e na subárea Saúde coletiva, por meio da metodologia do Arco de Margueres. A atividade teve duração de duas horas e contou com cerca de 60 alunos na sala, das classes do sexto ao nono ano do ensino fundamental.

Entre as etapas do método Arco de Margueres que caracterizam como observação da realidade e levantamento de pontos chaves, foi utilizado o questionário PeNSE (IBGE, 2015) que abrange os aspectos socioeconômicos, contexto social e familiar e hábitos de vida. Dentre os que oferecem fatores de risco, podem-se incluir hábitos alimentares, sedentarismo, tabagismo e consumo de drogas. Além disso, esse questionário engloba temas de saúde sexual, saúde mental e percepção da imagem corporal. De acordo com a aplicação do questionário aos alunos do sétimo ano, foi identificado que no tema perda de sono por preocupações os índices de respostas “sempre”, “a maioria das vezes” e “às vezes” correspondeu a 49,8%.

Levando em conta que quase metade da turma investigada possuía a demanda perda do sono, foi optado por realizar a teorização da qualidade de sono entre os adolescentes e como ela influencia na saúde. Foram criados três centros de solução. Cada centro se posicionou estrategicamente na sala que foi designada e os jovens tiveram a liberdade de circular entre eles, passando por cada círculo e aprendendo o que era proposto.

O primeiro centro foi baseado na higiene do sono, caracterizado por uma sequência de comportamentos e manipulação do ambiente e outros fatores que influenciam no início e manutenção do sono. Seguindo as orientações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2020) foi criada uma sequência de slides que explicaram pontos importantes como: o que é a higiene do sono, qual a sua importância e como realizá-la. O proposto era que os alunos entendessem que algumas atitudes desfavoreciam o sono e outras favoreciam e implicavam em uma noite de melhor qualidade, impedindo problemas como sono-lência, atraso puberal, ansiedade e depressão, que segundo a SBP, são decorridos de um sono de má qualidade. Durante a realização dessa etapa, poucos admitiram ter uma baixa qualidade de sono, apenas

um estudante do oitavo ano do fundamental declarou que possuía dificuldades para dormir, a ele foi aconselhado a introduzir a higiene do sono em sua rotina; caso o método não funcionasse, foi orientado a procurar um especialista.

O segundo centro foi baseado nos efeitos fisiológicos dos diferentes tipos de chás e como estes influenciam no sono de qualidade a partir da redução da pressão arterial. Recentemente, eles foram acrescidos a fitoterapia ocidental pela comprovação da redução da ansiedade e, por conseguinte, a melhoria da qualidade de sono (ALMEIDA, 2011). A partir disso e visando não só ampliar as práticas de higiene do sono, mas também atrair os participantes da pesquisa para o uso correto dessa bebida, foi preparada uma série de chás que atuavam de maneira direta para uma melhora no sono. Os chás agradaram grande parte dos participantes, que relataram surpresa, pois não conheciam os benefícios que a ingestão poderia trazer a eles. Foram preparados chás de camomila, erva-cidreira, erva-doce e maracujá.

O terceiro centro teorizado foi a criação de uma roda de conversa sentada com os alunos em almofadas, que incentivou a maior participação e a exposição dos relatos. Foi utilizada a música com sons da natureza de fundo para conversa sobre métodos alternativos como a meditação e técnicas de respiração que auxiliam na qualidade do sono. Além disso, estimulando a participação com experiências próprias, uma estudante relatou que possuía ansiedade e pediu por ajuda, pois isso afetava seu sono e sua qualidade de vida. Foi aconselhado que ela que utilizasse os métodos ensinados de relaxamento, porém pedisse ajuda para os responsáveis, além do conseguinte encaminhamento para especialistas. Ademais, foi entregue um cartão informativo aos alunos que deveriam entregar aos pais, que explicava a importância do sono e o papel deles na higiene do sono dos filhos.

Por fim, ocorreu grande adesão dos alunos e retorno positivo da instituição e dos professores responsáveis, que no final relataram a satisfação com o empenho e a realização da ação.

DISCUSSÃO

O presente trabalho focou na experiência de demonstrar a importância da higiene do sono em alunos do 6º ao 9º ano que possuíam uma média de idade de 10 a 14 anos. Essa ação realizada com aproximadamente 60 alunos salientou técnicas que poderiam ajudá-los na higiene do sono e em controle de ansiedade com uso da respiração no momento de descanso.

De acordo com nossas pesquisas e o artigo de (PEREIRA, et al., 2015) os estudos em relação ao sono em população brasileira são pouco realizados, oriunda daí a dificuldade de se encontrar artigos em relação ao tema. Em relação à questão da quantidade de material encontrado, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2020) criou um site onde se encontra a grande parte do tema do presente trabalho de forma rápida e simples para a população em geral. Em comparação entre o artigo de Pereira e o site “higiene do sono” da SBP, conclui-se que deve haver uma padronização de horários no dormir e acordar.

A ação realizada pelos alunos do quarto período de medicina utilizou como base diversos artigos, principalmente para a questão da importância do sono nos adolescentes para o desenvolvimento físico e emocional visto as intensas mudanças desse período de vida citado nos artigos (DEL CIAMPO, 2012; PEREIRA, et al., 2015; DEL CIAMPO, et al., 2017). A partir disso, discutiu-se na ação a respeito de comportamentos, hábitos e rotinas do sono em geral, sendo que, foi destacado que há influência dos pais e/ou responsáveis no sono dos jovens. Além disso, os adolescentes foram orientados a organizar um ambiente propício ao sono.

CONCLUSÃO

Ultima-se, a partir de toda experiência com o presente projeto, que essas alterações estudadas e planejadas promovem maior saúde do sono tanto para os adolescentes envolvidos na ação quanto para qualquer um que usufrua de todas as mudanças nos hábitos noturnos que foram propostas. Depreende-se que o uso das novas tecnologias em horários inadequados associadas à falta de uma rotina regular, é um problema para o sono, conseqüentemente, um problema à saúde que pode ser amenizado, ou mesmo, abolido, pelos métodos apresentados nesse relato. Os estudantes adolescentes que antes eram afetados pela má qualidade de sono agora possuem a possibilidade de melhoria, pois foram conscientizados e orientados. Ademais, difundir tais conhecimentos para outros setores da sociedade representa um desafio importante, pois, a qualidade de vida e de saúde será promovida para quem decidir aplicar tais métodos. Tanto a produtividade diária como a saúde da população como um todo será beneficiada, principalmente entre adolescentes do ensino fundamental.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. Z. **A Cura do corpo e da alma**. 3rd ed. Salvador: EDUFBA, 2011.

DEL CIAMPO, L. A. O sono na adolescência. **Adolescência e Saúde**, v. 9, n. 2, p. 60-66, 2012.

DEL CIAMPO, L. A. et al. Características de hábitos de sono entre adolescentes na cidade de Ribeirão Preto (SP). **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v. 27, n. 3, p. 307-314, 2017.

LIMA, S. et al. Sleep Hours: Risk behavior in adolescents from different countries. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 25, n. 3, p. 957-965, 2020.

NUNES, M. L.; BRUNI, O. Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach. **Jornal de Pediatria (Versão em Português)**, v. 91, n. 6, p. S26-S35, 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OPAS/OMS e Ministério da Saúde lançam publicação sobre saúde e sexualidade de adolescentes**. Brasília: OPAS. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5482:opas-oms-e-ministerio-da-saude-lancam-publicacao-sobre-saude-e-sexualidade-de-adolescentes&Itemid=820. Acessado em: 14 de maio de 2020.

PEREIRA, E. et al. Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir. **J. bras. psiquiatr**, v. 64, n. 1, p. 40-44, 2015.

RAMALHO, M. C. **Características de sono em adolescentes: Relação com fatores de risco componentes do Score Pathobiological Determinants of Atherosclerosis in Youth**. 2015. 92 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade Estadual da Paraíba, Paraíba, 2015.

RIBEIRO, N. F. Tratamento da Insônia em Atenção Primária à Saúde. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v.11, n.38, p.1-14, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Pediatria para famílias**. Departamentos científicos de Adolescência e do Sono. São Paulo: SBP. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/desenvolvimento/higiene-do-sono/>. Acessado em: 14 de maio de 2020.