



A IMPORTÂNCIA DO SONO NA ROTINA DOS ADOLESCENTES – UM ESTUDO DE CASO

Autoras: Gabriela Karp e Stella Zynger

Orientadora: Nilza Maria Godoy Rique Reis

Colégio Hebraico Brasileiro Renascença, Ensino médio, São Paulo, SP

INTRODUÇÃO

O nosso trabalho é um estudo sobre a importância do sono na vida dos adolescentes, analisando também a influência da pandemia do COVID-19 na sua rotina.

O sono, estado marcado pela diminuição da consciência, redução dos movimentos musculares esqueléticos e lentificação do metabolismo, é um processo neuroquímico que tem grande importância para a qualidade de vida dos seres humanos. Este é um estado vital, complexo, essencial que permite ter uma boa saúde, além de disposição física e mental.

O estudo do sono em adolescentes é fundamental, pois sabe-se da grande influência dele em diversos aspectos da saúde e rotina dos mesmos. Uma má noite de sono pode levar a problemas multifatoriais.

PROBLEMATIZAÇÃO

É importante avaliar se a maioria dos jovens de hoje dorme o tempo suficiente para ter saúde, bom desempenho em suas tarefas diurnas e suas funções cognitivas. Diante do exposto surgiu a seguinte questão: Uma rotina de sono ruim pode afetar o cotidiano dos adolescentes?

JUSTIFICATIVA

Ao nosso interesse pelo tema somou-se o que encontramos de informação proveniente sobre a grande importância do sono na vida das pessoas. Isso levou-nos a perceber a grande relevância social e científica do nosso trabalho, pois visa melhorar a qualidade de vida dos adolescentes, levando informação.

HIPÓTESE

Acreditamos que uma má noite de sono pode afetar algumas funções cotidianas dos adolescentes. Pressupomos que grande parte dos jovens dorme menos de 8 horas por noite, e que também o tempo de horas dormidas, comparando antes e depois da pandemia, tenha diminuído.

OBJETIVO

Geral

Estudar e levantar dados sobre a rotina de sono dos adolescentes, para analisar se a qualidade do sono interfere no cotidiano.

Específico

- Levantamento bibliográfico sobre o assunto.
- Construção do questionário e realização da pesquisa, para adolescentes, com a finalidade de descobrir os principais motivos de uma possível falta de sono e o quanto isso os atrapalha.
- Análise da qualidade do sono antes e durante a pandemia do COVID-19 dos entrevistados.
- Ao final da nossa análise, apresentar sugestões, por meio de folhetos explicativos, aos participantes com o objetivo de contribuir com a melhor qualidade e hábitos saudáveis de sono.

METODOLOGIA

De acordo com a plataforma APICE/FEBRACE, o presente trabalho pode ser classificado, quanto ao método, como científico. Quanto aos objetivos, foi um trabalho exploratório. Quanto aos procedimentos, foi pesquisa de campo e bibliográfica.

Para atingirmos os nossos objetivos estudamos, elaboramos um questionário que foi apresentado a adolescentes do nosso convívio, predominantemente do Colégio Renascença. Verificamos se houve diferença no padrão de sono apresentado pelos entrevistados antes e durante a pandemia do COVID-19. Analisamos os dados obtidos e a partir da conclusão, demos um retorno aos participantes.

Os questionários foram enviados aos participantes por meio do aplicativo WhatsApp. Por se tratar de pessoas menores de idade, solicitamos e foram enviadas autorizações dos responsáveis para a participação na pesquisa.

As autorizações se encontram reunidas no link a seguir:

<https://drive.google.com/file/d/1n2n3UZQ0ZbRLvOhIKBsDOqeYQbHoeY5w/view?usp=sharing>

Os entrevistados receberam um folheto explicativo sobre a importância do sono, com o intuito de contribuir lembrando a todos a sua importância para a qualidade de vida.

RESULTADOS

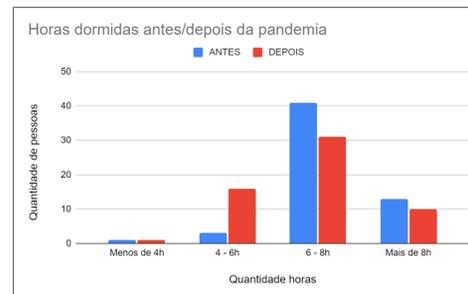


FIGURA 1 - Gráfico referente aos dados coletados na questão: quantas horas você dormia/dorme, em média, por noite?

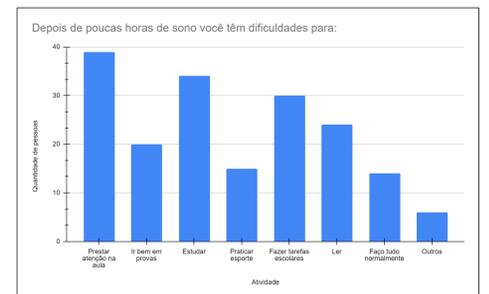


FIGURA 2 - Gráfico referente aos dados coletados na questão: depois de poucas horas de sono você tem dificuldades para...

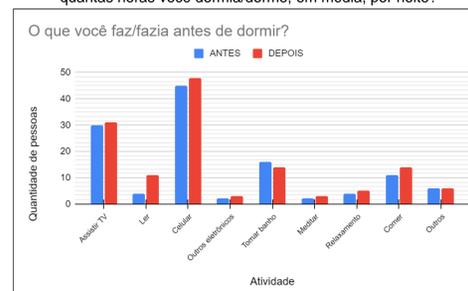


FIGURA 3 - Gráfico referente aos dados coletados na questão: o que você faz/fazia antes de dormir?

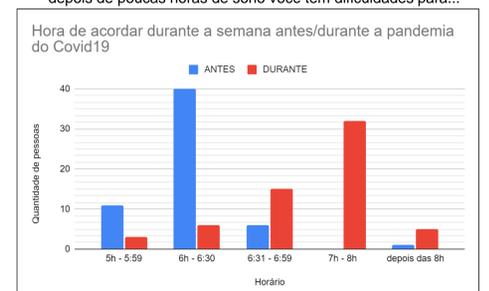


FIGURA 4 - Gráfico referente aos dados coletados na questão: que horas você costumava levantar durante a semana antes e durante a pandemia do Covid-19?

DISCUSSÃO

A pandemia acabou levando a uma restrição no número de entrevistados.

A maior parte dos 58 entrevistados relatou que dormia mais horas por noite antes da pandemia, fato que pode ser atribuído à falta de uma rotina mais rígida de costumes nesse período.

Como era de se esperar, após uma noite de menos horas de sono, as atividades que requerem concentração, como: prestar atenção na aula, estudar, fazer tarefas da escola ou ler, são prejudicadas. Esses dados, também respaldados pela literatura científica, confirmam dados apresentados por diversos autores e comprovam a hipótese apresentada.

Pode-se dizer que alguns hábitos pouco saudáveis, como o uso de celular, ver tv ou comer antes de dormir, tornaram-se mais frequentes durante a pandemia na população analisada. Dado positivo também foi encontrado, com mais pessoas fazendo relaxamento, meditando ou mesmo lendo, antes de dormir.

CONCLUSÃO

Com base no que foi apresentado, é possível concluir que a hipótese estava correta, uma má noite de sono afeta as funções cognitivas dos adolescentes que, na maioria dos casos, relataram que dormem de 6 a 8 horas por noite, também sendo possível notar diminuições nas horas dormidas ao comparar antes e depois da pandemia. Dentro das expectativas, acreditamos que levar a informação aos participantes contribuirá com a melhoria da qualidade de vida deles.

REFERÊNCIAS

Parte das referências consultadas:

BARROS, M. B. A. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v.29, n.4, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/ress/2020.v29n4/e2020427/pt/>>. Acesso em: 19 jun 2021.

INSTITUTO DO SONO. Estresse e sono: entenda qual a relação e saiba como dormir melhor. 2021. Disponível em: <<https://institutosono.com/artigos-noticias/estresse-e-sono/>>. Acesso em: 19 de jun 2021

LUCENA, L. S. et. al., Distúrbios do sono na pandemia do COVID-19: revisão narrativa. Estudos Avançados Sobre Saúde E Natureza. v.1, p. 129-145, 2021. Disponível em: <<https://www.periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/205>> Acesso em: 10 jun 2021.

MAGALHÃES, F.; MATARUNA, J. Bases gerais, cronobiológicas e clínicas: Sono. Editora FIOCRUZ, Rio de Janeiro, p. 103-120, 2007. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/3qp89/pdf/jansen-9788575413364-09.pdf>>. Acesso em: 20 set 2020.

MALEWAR, A. How our memories stabilize while we sleep? Determining the role of delta waves in the formation of new memories is still a puzzle. Disponível em: <<https://www.techexplorist.com/memories-stabilize-sleep/27210/>> Acesso em: 11 out 2020.

NUNES, C. Guia do Sono. Fiocruz. (data de publicação não informada) Disponível em: <<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/guiadosono.htm>> Acesso em 19 out 2020

SANTOS, V. S. Sono: O sono é um estado fisiológico complexo que pode ser dividido em duas fases principais que se alternam: o sono REM e NREM. Disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/sono.htm>>. Acesso em: 11 out 2020.