



17º CONGRESSO BRASILEIRO DE
ADOLESCÊNCIA
17 a 20 de setembro de 2018 - Porto Alegre - RS

17 a 20
de setembro

Barra Shopping Sul
Av. Diário de Notícias, 300 - Cristal, Porto Alegre - RS



Trabalhos Científicos

Título: Associação Entre Privação De Sono E Saúde Mental Em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática

Autores: RAQUEL SIMÃO DIAS (UNIVERSIDADE FEEVALE), LARISSA PELISSARO ZANLUCA (UNIVERSIDADE DA REGIÃO DE JOINVILLE), NATÁLIA COSTA MEDEIROS DA SILVA (UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAPÁ), MIRELLE DE OLIVEIRA TRIZ (AFYA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE MANACAPURU), ANA LUIZA SILVA SANTOS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE), ANDRIELLY COLLIONI BEATRICCI (UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL), BRENO ALENCAR NOLETO (CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS), ANA LUÍSA DE MEDEIROS SOARES (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE), GABRIEL DE DEUS SILVA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS), PAOLA POLIS VARGAS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE), GISELLE VASCONCELOS LIMA (FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE), EDOARDA CAROLINA BERTHOLDI (UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ)

Resumo: O sono possui papel chave na manutenção da saúde mental e do bem-estar geral. Sua restrição representa um fator crítico para a saúde mental, por afetar negativamente a regulação emocional, as funções cognitivas e a integridade dos mecanismos neurobiológicos. Assim, este trabalho objetiva evidenciar a influência que a privação do sono tem sobre a saúde mental dos adolescentes. Foi realizada a revisão sistemática de artigos encontrados nas bases de dados PUBMED e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando descritores direcionados, como: “mental health” e “deprivation” e (“sleep” OU “sleeping”) e (“teen” OU “teenagers”), resultando em 140 artigos encontrados. A pesquisa foi restrita aos últimos 5 anos, considerando apenas textos completos e gratuitamente disponíveis. Apenas artigos acerca dos efeitos da privação de sono na saúde mental de adolescentes foram escolhidos para análise, dessa forma, 9 textos foram incluídos na revisão. O trabalho foi registrado na PROSPERO sob número: CRD420251082587. Os dados evidenciam uma associação significativa entre aspectos do sono e a saúde mental de adolescentes. Observou-se que a participação excessiva em atividades de reforço escolar esteve associada ao aumento de sintomas depressivos, especialmente quando mediada por privação de sono e desempenho acadêmico prejudicado ($p = 0,005$). Liu et al. (2024) analisaram que tanto a restrição quanto o excesso de sono correlacionaram-se com pior saúde mental, sendo a faixa ideal entre 8 e 9 horas. Um estudo americano de 2023, indicou que sono insuficiente aumentou a probabilidade de sentimentos de tristeza, ideação e planejamento suicida. Olorunmoteni et al. (2023), ao analisarem 448 adolescentes, constataram que 85% apresentavam má qualidade de sono e 55,1% dormiam menos que o necessário — grupos com maiores escores de depressão. McLay et al. (2023) confirmaram que menor duração e início tardio do sono relacionaram-se a mais sintomas depressivos. Outro estudo americano (2021), evidenciou que crianças que dormiam e se exercitavam menos apresentaram chances maiores de ansiedade e depressão atuais, com estimativas de 8,9% e 3,9%, respectivamente. Por fim, Peltz et al. (2020), observaram que a maior imposição do horário de dormir e o início tardio da escola resultam em durações de sono mais longas para os adolescentes e menor associação aos sintomas depressivos dos adolescentes. A revisão evidenciou os impactos negativos da privação do sono na saúde mental dos adolescentes, tendo relação com o aumento de sintomas depressivos, ansiedade, disfunções emocionais e ideação suicida. A má qualidade do sono associada a fatores como sobrecarga e horários escolares inadequados, intensificam a vulnerabilidade psicológica nessa fase do desenvolvimento. Portanto, estratégias de promoção da higiene do sono e políticas públicas voltadas à adequação das rotinas escolares e familiares mostram-se fundamentais para um sono saudável e a melhora do bem-estar psicológico dos jovens.