

Trabalhos Científicos

Título: Efeitos Do Sono Inadequado Em Adolescentes: Uma Revisão De Literatura

Autores: MARCO ANTÔNIO DA CROCE (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), MILENA MORAES (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), AMANDA HEDEL KOERICH (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), CAROLINE TOMCZAK (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), MAURÍCIO KONIG LUZ (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), THAINÁ STOLFI (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), MARIANA FORMIGHIERI SCHINETZKY (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), LAURA MARTENS FISCHER (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), ISRAEL FARIAS SILVA (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), MATHEUS FELIPE KUHN URNAU (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), JOÃO PEDRO SOLIANI ANGST (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), JOANA RADALLE BIASI (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), GUILHERME BASSO GETELINA (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), GUILHERME AUDINO (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF)), GIOVANA SCUSSEL (UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO (UPF))

Resumo: Adolescentes de 13 a 18 anos devem ter de 8 a 10 horas regulares e diárias de sono. Sono insuficiente nessa faixa etária é associado ao risco aumentado de automutilação, pensamentos suicidas e tentativas de suicídio. O presente estudo tem por objetivo avaliar os efeitos do sono inadequado na qualidade de vida de adolescentes. Trata-se de uma revisão de literatura que se deu por meio da busca de artigos científicos, publicados em língua inglesa, disponibilizados na íntegra nos motores de busca PubMed, ScienceDirect e Web of Science. Para tal, utilizaram-se os seguintes descritores: “Sleep Medicine” OR “Sleep Health” OR “Sleep Disorders” OR “Sleep Disturbances” AND “Teenagers” OR “Children”, com a delimitação temporal 2014-2024. Tal revisão demonstrou que uma baixa qualidade de sono, insônia, perturbações do sono, despertar após o início do sono e sonolência durante o dia mostraram-se mais fortemente correlacionados com sintomas depressivos em adolescentes, podendo predispor abuso de substâncias, menor qualidade de vida e aumento do risco de suicídio. Ademais, padrões de sono pobres provocam maior abstenção escolar, motivação para estudar reduzida e resultados acadêmicos abaixo da média. Em um estudo controlado, adolescentes de 15 a 19 anos de idade com restrição de sono mostraram deterioração da atenção sustentada, memória de trabalho e função executiva, aumento da sonolência e diminuição do humor positivo quando comparados a adolescentes que tiveram nove horas de sono. Ainda, dados da literatura inferem que com o aumento da idade na adolescência ocorre progressivamente uma diminuição das horas de sono. Análise conduzida por Do et al., com uma amostra de 136.589 estudantes entre 13 e 18 anos, foi capaz de determinar que aproximadamente 43% deles disseram dormir menos de 6 horas por dia, indo na contramão do recomendado. Além de efeitos psíquicos, destacam-se um maior risco de obesidade e uso de drogas lícitas e ilícitas, sendo mais um fator de piora para a qualidade e duração do sono. Alterações no padrão de sono podem ocasionar diversas alterações associadas à deterioração da atenção sustentada, memória de trabalho e função executiva, aumento da sonolência e diminuição do humor positivo. Dessa forma, torna-se fundamental o monitoramento da qualidade de sono nesta população, visto que a adolescência é marcada por diversas modificações físicas e sociais do indivíduo.