Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES
Programa de Pós-graduação em Cuidado Primário em Saúde – PPGCPS



DESPERTANDO PARA O SONO



Danniely Paschoal Gomes
Rosângela Veloso Ramos Silva



MONTES CLAROS
2025

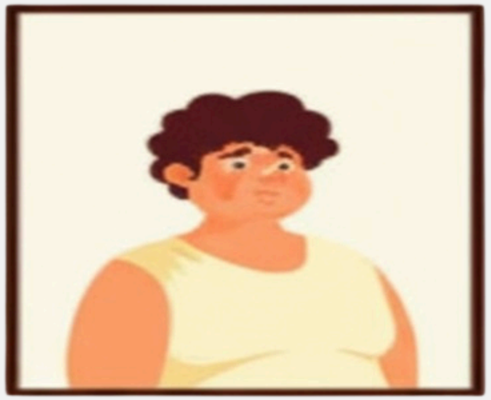
SONO NA ADOLESCÊNCIA

POR QUE ISSO IMPORTA ?



A MÁ QUALIDADE DO SONO TEM SE MOSTRADO PREJUDICIAL À SAÚDE DOS ADOLESCENTES, CONTRIBUINDO PARA O DESENVOLVIMENTO DE OBESIDADE, SINTOMAS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E COMPROMETIMENTO DO DESEMPENHO COGNITIVO.







(Mason et al., 2001; Pozza et al., 2022)

O SONO PERMITE RELAXAR E DESCANSAR PARA ALIVIAR A SOBRECARGA DE DAR CONTA DE TODOS OS DESAFIOS!

A ADOLESCÊNCIA É UM PERÍODO DO DESENVOLVIMENTO EM QUE MUITAS MUDANÇAS ESTÃO ACONTECENDO!

ISSO GERA UMA SOBRECARGA!



(Sanseverino, 2020)

QUANDO O ADOLESCENTE DORME UM NÚMERO ADEQUADO DE HORAS E UM SONO DE QUALIDADE, ESTÁ AJUDANDO A SUA SAÚDE



Uma boa noite de sono ajuda:

- CRESCIMENTO PROPORCIONAL DOS OSSOS E MÚSCULOS;
- AFASTAR SENTIMENTOS DE PREOCUPAÇÃO, TRISTEZA, IRRITAÇÃO;
- VOCÊ SE TORNA CAPAZ DE MELHOR ENFRENTAR OS DESAFIOS DA ADOLESCÊNCIA;
- MANTER O BOM FUNCIONAMENTO DO SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO, EVITANDO GRIPES E RESFRIADOS;
- PREVENIR DE DOENÇAS CRÔNICAS FUTURAMENTE, COMO A HIPERTENSÃO ARTERIAL.

(Sanseverino, 2020)

MELHORA O DESEMPENHO NAS PROVAS DA ESCOLA E NOS EXERCÍCIOS FÍSICOS (DANÇA, ESPORTE, FUNCIONAL ETC.)!

ISSO OCORRE PORQUE DURANTE O SONO, O CORPO REABASTECE AS ENERGIAS E LIBERA ALGUNS HORMÔNIOS QUE POSSIBILITAM O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E FÍSICO.





(Sanseverino, 2020)

NESSE CONTEXTO, A SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA (SDE) SURGE COMO UM PROBLEMA RECORRENTE ENTRE OS JOVENS, REFLETINDO OS IMPACTOS NEGATIVOS DA PRIVAÇÃO OU DISTÚRBIOS DO SONO NESSA FAIXA ETÁRIA.

SDE PODE SER CONCEITUADA COMO A NECESSIDADE DE DORMIR EM SITUAÇÕES NAS QUAIS SE ESPERA QUE UMA PESSOA ESTEJA ACORDADA E ALERTA, ASSIM, NÃO SENDO POSSÍVEL MANTER O ESTADO DE VIGÍLIA.



(Liu et al., 2019; Alves et al., 2020; Leger, 2020)

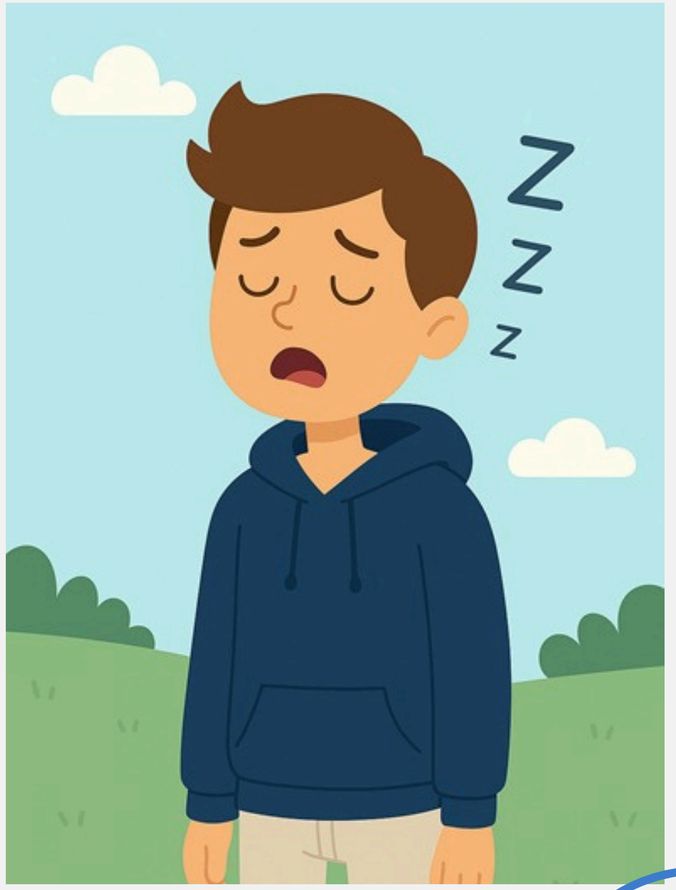
É OBSERVADA ESPECIALMENTE NA ADOLESCÊNCIA, FASE DE VIDA MARCADA POR MUDANÇAS BIOLÓGICAS, PSÍQUICAS E SOCIAIS IMPORTANTES.



(Wheaton et al., 2016 Wolfson et al.,2007)

CAUSAS DA SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA EM ADOLESCENTES

- QUESTÕES ONTOGÉNETICAS E SOCIAIS, COMO AS MUDANÇAS MATURACIONAIS QUE ATRASAM A SECREÇÃO DA MELATONINA;
- HORÁRIO DE ATIVIDADES ESCOLARES QUE SE INICIAM MUITO CEDO;
- A FALTA DE ROTINA NOS HORÁRIOS DE DORMIR;



(Felden et al., 2018)



- DOENÇAS SÍNDROME DE APNEIA E HIPOPNEIA OBSTRUTIVA DO SONO E A NARCOLEPSIA;
- USO EXCESSIVO DE TELAS ;
- OS DISTÚRBIOS DO RITMO CIRCADIANO;
- USO DE DROGAS E MEDICAÇÕES PSICOATIVAS.



(Felden et al., 2018)

VOCÊ SABIA ?

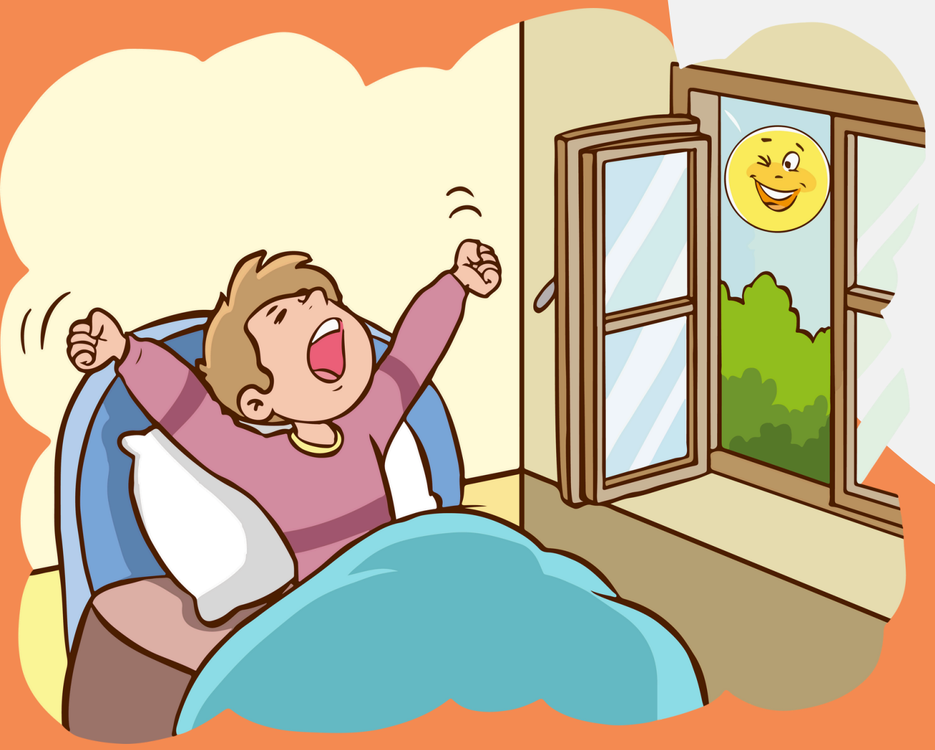


A ACADEMIA AMERICANA DE MEDICINA DO SONO ESTABELECEU UM CONSENSO DE QUE ADOLESCENTES ENTRE 13 E 18 ANOS DEVEM TER DE 8 A 10 HORAS DE SONO POR DIA PARA PROMOÇÃO DE UMA SAÚDE IDEAL.



(Paruthi et al., 2016)

O QUE POSSO FAZER PARA TER UM BOM SONO?



Iniciar o dia no sol. Não queremos dizer que você sente na rua para tomar café da manhã, por exemplo, mas procure se posicionar perto de uma janela que pegue sol ou estar em um ambiente iluminado para começar o seu dia.

(SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2017)

Organize a sua rotina de forma que suas atividades mais estressantes ou que te deixam ansiosa(o) como temas de casa e mesmo a atividade física não fiquem próximos da hora de dormir.



Realize atividades calmas e que tragam a sensação de conforto, como tomar um banho quente, meditar, ouvir músicas calmas e de relaxamento.

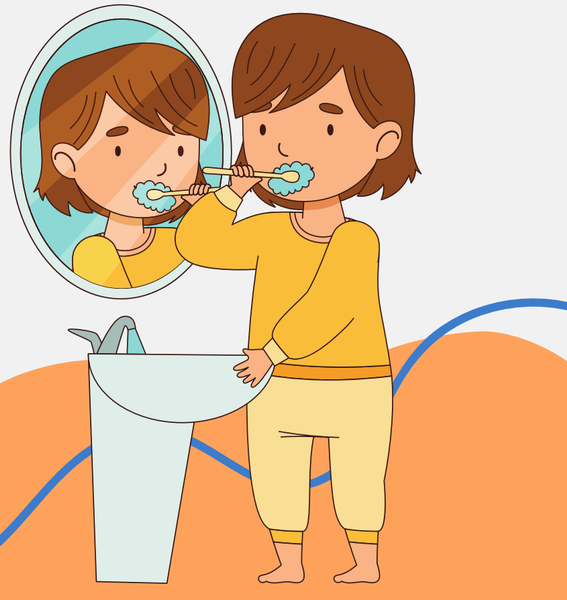
(SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2017)



Procure ir dormir sempre que possível no mesmo horário. Você pode até colocar um lembrete no telefone da hora que você quer começar a se organizar para dormir: jantar, tomar um chá ou água, escovar os dentes, colocar o pijama, arrumar a cama etc.

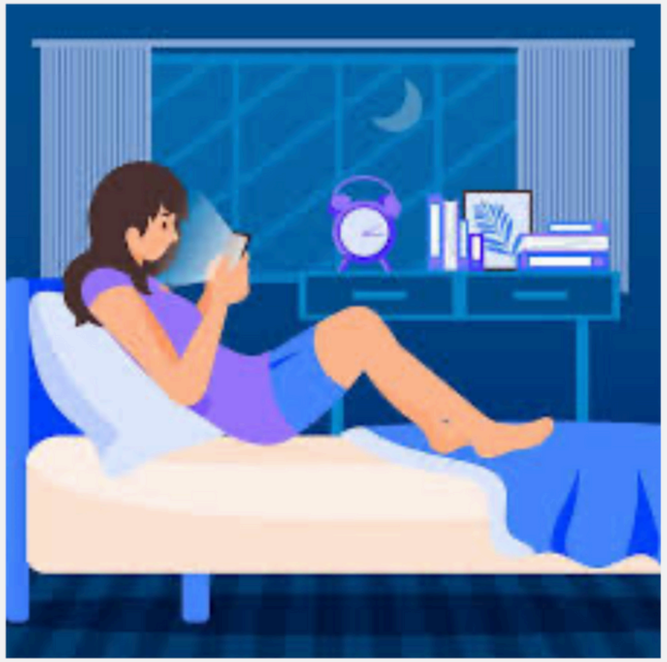


Torne seu quarto um local de descanso, com temperatura agradável e que sua cama seja confortável para dormir.



(SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2017)

Evite ler e utilizar mídias eletrônicas antes de dormir especialmente ao deitar-se na cama logo antes do horário de dormir. Isso é importante para seu corpo saiba que naquele horário quando você está se deitando na cama é para dormir.



É importante também não ver televisão, jogar videogame, usar tablets ou celulares, três horas antes de dormir. A luz desses equipamentos dificulta que seu corpo libere as substâncias que te dão sono.

(SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2017)

IMPORTANTE



SE VOCÊ ESTÁ TENDO DIFICULDADE PARA DORMIR, PODE PEDIR AJUDA PARA SEUS PAIS E RESPONSÁVEIS OU AO SEU MÉDICO(A)!



MITO

OU

VERDADE



TOMAR LEITE MORNO ANTES DE DORMIR AJUDA A TER UMA BOA NOITE DE SONO

MITO

Apesar de o leite possuir melatonina (hormônio do sono), a sensação que o leite produz é de relaxamento, e não de sonolência.



CHÁ AJUDA A TRATAR INSÔNIA

MITO

Não há evidências científicas de que eles atuem como tratamento da insônia, um distúrbio de sono multifatorial e que deve ser avaliado por um médico.



RONCO PODE INDICAR PROBLEMA

VERDADE

A primeira coisa para saber se o ronco é uma fonte de problemas é observar se há problemas de memória, humor e concentração. Todas essas são manifestações de privação de sono que podem estar associadas ao ronco.



É POSSÍVEL RECUPERAR O SONO PERDIDO DURANTE A SEMANA NO FIM DE SEMANA

MITO

Quando a pessoa fica sem dormir, modifica todo o funcionamento do organismo, do metabolismo energético. Então, não é dormindo umas horinhas no final de semana que vai reajustar todo o impacto que essa restrição de sono está causando.



FICAR NA CAMA É SEMPRE A MELHOR SOLUÇÃO PARA DIFICULDADE EM PEGAR NO SONO

MITO



Se a pessoa sofre de insônia, está ansiosa e já está deitada por um período de 15 minutos sem conseguir dormir, o ideal é se levantar e fazer alguma atividade relaxante, como ler um livro físico à meia-luz. Se o sono bater e ao ir para a cama a pessoa novamente não conseguir pegar no sono após 15 minutos, ela deve voltar a se levantar e realizar outra atividade.

COMER MUITO TARDE ATRAPALHA O SONO

VERDADE

O ideal é realizar a última refeição do dia logo após anoitecer ou até duas horas antes de dormir, a depender do que permite da rotina. É importante também que a alimentação noturna seja de fácil digestão para o organismo. Isso porque, ao pôr-do-sol, o corpo diminui o ritmo do metabolismo, preparando-se naturalmente para dormir.



DORMIR COM AS LUZES ACESAS ATRAPALHA A QUALIDADE DO SONO

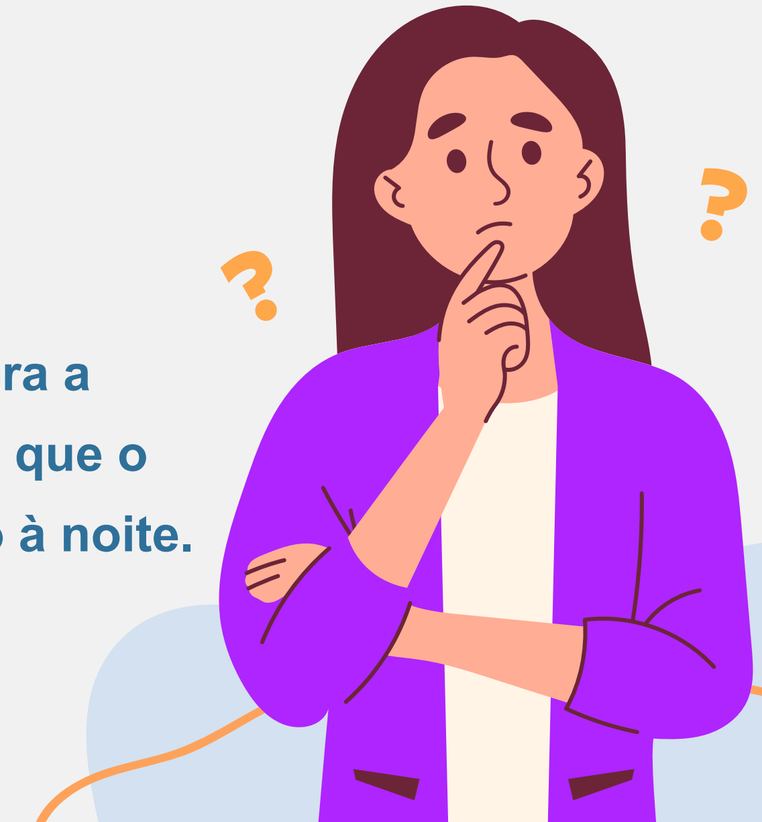
VERDADE

A escuridão estimula a liberação do hormônio melatonina, que induz o sono. Quando há luzes ou telas ligadas é como se houvesse a indicação para o cérebro de que ainda é dia e, por consequência, a melatonina é bloqueada.



TODO COCHILO DURANTE O DIA ATRAPALHA O SONO

VERDADE



Uma soneca durante o dia pode ser benéfica, principalmente para a aprendizagem, memória e a concentração. No entanto, ressalta-se que o cochilo não deve ultrapassar 40 minutos para não prejudicar o sono à noite.

REFERÊNCIAS

Mason GM, Lokhandwala S, Riggins T, Spencer RM. Sleep and human cognitive development. Sleep Med Rev 201; 57:101472.

Poza JJ, Pujol M, Ortega-Albás JJ, Romero O. Melatonin in sleep disorders. Neurología 2022; 37(7):575-585.

Sanseverino, MA et al. (2020). Destaques sobre o sono na adolescência: Importâncias e dicas sobre o dormir. Trabalho gráfico: Gabriela Gruszynski Sanseverino.

Liu X, Chen H, Liu ZZ, Fan F, Jia CX. Early menarche and menstrual problems are associated with sleep disturbance in a large sample of Chinese adolescent girls. Sleep 2017; 40(9):107.

Alves FR, Souza EA, Ferreira LGF, Neto JDOV, Bruin VMS, Bruin PFC. Sleep duration and daytime sleepiness in a large sample of Brazilian high school adolescents. Sleep Med 2020; 66:207-215.

Leger D, Stepnowsky C. The economic and societal burden of excessive daytime sleepiness in patients with obstructive sleep apnea. Sleep Med Rev 2020; 51:101275.

CWHEATON, A. G.; CHAPMAN, D. P.; CROFT, J. B. School start times, sleep, behavioral, health, and academic outcomes: A review of the literature. The Journal of school health, v. 86, n. 5, p. 363–381, 2016.

Wolfson AR, Spaulding NL, Dandrow C, Baroni EM. Middle school start times: the importance of a good night’s sleep for young adolescents. Behav Sleep Med 2007;5:194-209.

FELDEN, É. P. G.; BARBOSA, D. G.; FERRARI JUNIOR, G. J. et al. Padrões de sono e sonolência diurna: comparação entre adolescentes do interior e da região metropolitana. Cadernos de Saúde Coletiva, v. 26, n. 2, p. 170–177, 2018.

Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, Wise MS. Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: methodology and discussion. J Clinic Sleep Med 2016; 12(11):1549-1561.

Sociedade Brasileira de Pediatria (2017). Higiene do Sono.

DESPERTE PARA A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO!

MUITO OBRIGADA !

