

Quais distúrbios de sono afetam os adolescentes e como podem influenciar os mesmos?

Matheus Colombo Santa Catharina¹; Daniel Martins Ayubi^{1*}

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus Bento Gonçalves*. Bento Gonçalves, RS, Brasil.

O sono exerce uma importante função para o bom funcionamento do organismo. Poderíamos citar entre os principais a saúde física e emocional, bem como a capacidade cognitiva do ser humano. Na adolescência, o sono sofre mudanças em decorrência das transformações biológicas, influências sociais, culturais e psicológicas. Contudo, os jovens desvalorizam a importância de um boa noite de sono. O desconhecimento da importância do sono algumas vezes leva a condutas que podem dar origem aos distúrbios do sono. Estes podem ter causas diversas, englobando desde fatores genéticos até psicossociais (crises de ansiedade). Suas consequências acarretam em problemas físicos e emocionais no dia a dia, especialmente dos adolescentes. Estudos da Organização mundial da saúde (2017), mostram que 45% da população sofre com algum distúrbio do sono que pode ser ocasionado por uma falta de compreensão da importância do sono e suas características fisiológicas. Nos dias atuais, a população mundial devido às exigências de produtividade não alcança o descanso necessário, que o sono poderia proporcionar. Ter a compreensão desses transtornos facilita o seu reconhecimento e auxilia a prevenção das consequências negativas, além de aumentar a qualidade do sono. O objetivo desta pesquisa é produzir uma análise sobre distúrbios do sono que ocasionalmente afetam os adolescentes e sua influência na vida dos mesmos, bem como investigar, qualificar e quantificar esse importante segmento do relógio biológico do ser humano. Outro aspecto que será avaliado, é a qualidade do sono nesta fase da vida, com objetivo de proporcionar condutas gerais para uma melhora na qualidade do sono. A metodologia para a avaliação será através de um instrumento padronizado, validado e traduzido, sendo escolhido o questionário de Pittsburgh (instrumento de avaliação de qualidade do sono), por proporcionar dados confiáveis e ser de fácil aplicabilidade. O questionário será aplicado para a turma de primeiro ano do curso de meio ambiente do IFRS com objetivo de avaliar a qualidade do sono dos alunos dessa instituição. Os dados estão sendo coletados e compilados para posterior análise. Após o fim da análise dos resultados do questionário, serão elaborados tabelas e gráficos para facilitar a avaliação nestes segmentos de faixa etária. Espera-se que os resultados apontem para a probabilidade de a grande maioria dos entrevistados tenham apresentado algum distúrbio de sono além de demonstrar uma qualidade ruim de sono. O trabalho ainda proporá condutas básicas para que o próprio indivíduo possa melhorar a qualidade do sono-vigília, as quais poderão resultar em uma eficiência maior na qualidade do sono.

Palavras-chave: ciclo sono-vigília; transtornos de sono; questionário de Pittsburgh; adolescência.