

DESTAQUES SOBRE

O SONO NA ADOLESCÊNCIA

**IMPORTÂNCIAS &
DICAS SOBRE O DORMIR**

LEMBRETE

Quanto tempo devo dormir?

De 8 a 10 horas. Mas se você sentir necessidade de dormir um pouco mais, tudo bem!

Dormir faz bem para o corpo e mente, mas **não pode** ser usado como fuga de situações difíceis. Por exemplo, ir dormir para evitar brigas ou deixar de fazer tarefas da escola.

POR QUE DORMIR É IMPORTANTE?

VAMOS TE DAR 3 MOTIVOS!

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! Para te acompanhar nesse desenvolvimento e mundo de descobertas, seu corpo trabalha incansavelmente para que seu cérebro, seus ossos, seus músculos lhe deem estrutura, força e suporte para crescer cada vez mais.

1

2

Melhora o seu desempenho nas provas da escola e nos exercícios físicos (dança, esporte, funcional etc.)! Isso ocorre porque durante o sono, seu corpo reabastece as energias e libera alguns hormônios que possibilitam o seu desenvolvimento cognitivo e físico.

Você sabe o que é DESENVOLVIMENTO COGNITIVO?

É o **aperfeiçoamento de capacidades mentais** como regulação de **emoção, atenção e concentração**. Porém, aqui não estamos falando apenas em relação aos estudos. Embora essas capacidades sejam muito importantes para:

- > Conseguir **compreender os conteúdos passados em aula!**
- > Se **concentrar melhor quando está praticando um esporte!**
- > Coordenar os movimentos de uma modalidade de dança!
- > Ter **foco necessário para jogar videogame!**

Você sabe o que é DESENVOLVIMENTO FÍSICO?

São as **mudanças** que você percebe no seu corpo:

- > Você está crescendo **de maneira proporcional e no seu devido tempo** e seu corpo está coordenando essas mudanças.
- > Seus braços estão crescendo sem que o esquerdo fique maior que o direito.
- > Seus **músculos** estão cada vez mais volumosos e fortes.
- > Quem segura seus músculos? **Os ossos!** Eles também têm que se fortalecer para aguentar a força que seus músculos produzem.

Já pensou quanta energia para fazer todo esse trabalho de forma sincronizada?

3

Quando você dorme um número adequado de horas e um sono de qualidade, você está ajudando a sua saúde. Uma boa noite de sono ajuda a:

- > a **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 problemas cardiovasculares (coração e circulação do sangue pelo corpo) e doenças metabólicas (obesidade, dificuldade de “digerir” açúcar, problemas relacionados aos ossos etc.)

O QUE POSSO FAZER PARA TER UM BOM SONO?

Para todas as idades é bom ter uma rotina de sono, ou seja, tentar todos os dias dormir e acordar em horários similares. Vamos deixar aqui algumas dicas para você, mas é importante lembrar:

- > **Não dormir após a meia noite!** Cada um pode ter a sua rotina, não tem problema, se você que é adolescente prefere ir dormir um pouco mais tarde e, por isso, acordar também um pouco mais tarde que seus pais ou cuidadores, ou seus irmãos/irmãs mais novos(as).
- > **Respeite o número mínimo de 8 horas e o máximo de 10 horas de sono** no período da noite.
- > **Dormir poucas horas ou passar muito tempo na cama, assim como a inversão completa da noite para o dia, pode trazer prejuízos para a sua saúde.**

Todos os elementos que fazem parte de uma boa qualidade do sono são chamados de: Higiene do Sono.

10 DICAS

1

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.

2

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.

3

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

4

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.

5

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.

6

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.

7

Nota sobre o modo noturno dos equipamentos: Os estudos indicam que esse modo PARECE ter menos impacto na liberação dos hormônios que nos deixam com sono. PORÉM, é importante que você **não realize** atividades como acessar mídias sociais e jogar videogames, por serem atividades que **estimulam o seu cérebro**, fazendo com que você demore mais para pegar no sono. Três horas antes de ir dormir, DIMINUA o uso de aparelhos eletrônicos, para que você tenha uma BOA NOITE de sono, sem pesadelos, com menos agitações e com um número de horas suficientes para descansar!

8

Cuide para não ir dormir sentindo fome ou sede, mas não consuma alimentos ou bebidas com cafeína como refrigerante, café, chimarrão, alguns tipos de chá. O consumo de cafeína deve ser suspenso no mínimo 6 horas antes do seu horário de dormir.

Se você está com dificuldade de dormir ou acordou no meio da noite, não fique mais de 10 minutos na cama. Se levante, comece a rotina novamente, procure uma atividade que induza sono, e volte para cama quando sentir sono.

9

Preste atenção como é diferente um dia que você pode dormir de forma satisfatória e um número adequado de horas comparado com um dia que você dormiu pouco ou acordou muitas vezes durante a noite. Como é o seu humor? O quanto bem consegue realizar as suas atividades?

10

Obs: Se você está tendo dificuldade para dormir, pode pedir ajuda para seus pais e responsáveis ou ao seu médico(a) e, também pesquisar alguns conteúdos online através desse nome (higiene do sono).

REFERÊNCIAS

Lin, C. Y., Strong, C., Scott, A. J., Broström, A., Pakpour, A. H., & Webb, T. L. (2018). A cluster randomized controlled trial of a theory-based sleep hygiene intervention for adolescents. *Sleep*, 41(11), zsy170. Doi: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy170>

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., ... & Rosen, C. L. (2016). Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: methodology and discussion. *Journal of clinical sleep medicine*, 12(11), 1549-1561. Doi: <https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>

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

VEJA TAMBÉM

Recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria

<https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/desenvolvimento/higiene-do-sono/>

Obrigada a todos que avaliaram o conteúdo desse documento. Saibam que contribuíram enormemente para o desenvolvimento do presente material.

Força-Tarefa



PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar

AUTORA

Marcela Alves Sanseverino –
Profissional de Educação física.
Mestre em Ciência Pneumológicas.
Graduanda de psicologia e doutoranda
do Programa de Pós-Graduação em
Psicologia na PUCRS (bolsista CAPES).

REVISORES

Andressa Melina Becker da Silva – Professora doutora dos cursos de Educação Física (CREF: 154684-G/SP) e Psicologia (CRP: 06/132752) da Universidade de Sorocaba (UNISO). Líder do Grupo de Estudo e Pesquisa em Psicologia do Exercício, Esporte e Saúde (GEPPEES).

João Ricardo Nickenig Vissoci – Professor doutor de saúde global e emergência médica. Diretor do Global Emergency Medicine Innovation and Implementation Research Lab (GEMINI), Departamento de Cirurgia, Divisão de Emergência Médica, Duke University Medical School. Duke Global Health Institute. Duke University.

Wagner de Lara Machado – Professor doutor da graduação e pós-graduação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Bolsista produtividade do CNPq.

Projeto gráfico: Gabriela Gruszynski Sanseverino

COMO CITAR

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



BY



NC