



OS EFEITOS DA PANDEMIA DO COVID-19 NA SAÚDE DO SONO DE ADOLESCENTES E A HIGIENE CRONOBIOLOGICA

JOSE ALCY DE PINHO MARTINS

RESUMO

Neste trabalho procura-se mostrar que com o fechamento de escolas e a transição para o ensino a distância, muitos adolescentes tiveram que se adaptar a novas rotinas diárias. A falta de estrutura, a flexibilidade nos horários de sono e a exposição excessiva às telas podem prejudicar os ritmos circadianos naturais dos adolescentes. A metodologia do trabalho foi de exploração das pesquisas existentes sobre higiene do sono em adolescentes. Revisão dos estudos de Cronobiologia sobre os efeitos da pandemia COVID-19 no sono dos adolescentes. Esses são alguns dos impactos da pandemia no sono dos adolescentes. É importante reconhecer esses efeitos e buscar maneiras saudáveis de lidar com eles, como estabelecer uma rotina de sono consistente. A falta de sono adequado, por outro lado, pode levar a uma série de consequências negativas para os adolescentes, incluindo fadiga, irritabilidade, baixa imunidade, ganho de peso e até mesmo problemas de saúde mental, como a ansiedade e a depressão. Um sono adequado contribui para o equilíbrio emocional, ajudando os adolescentes a lidarem melhor com o estresse e as mudanças hormonais característicos dessa fase da vida. Por meio da promoção da higiene do sono, os adolescentes podem experimentar melhorias significativas em sua capacidade de concentração, memória e desempenho acadêmico. Sendo assim, conclui-se que ao investir na sua higiene do sono, os adolescentes estão investindo em seu próprio bem-estar físico e mental. Portanto, é fundamental que os pais, educadores e profissionais de saúde trabalhem juntos para educar os jovens sobre a importância do sono adequado e apoiá-los na criação de uma rotina de sono saudável.

Palavras-chave: Higiene do Sono; Cronobiologia; Insônia; Adolescentes; Pandemia COVID-19.

1. INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 afetou profundamente todos os aspectos da vida cotidiana em todo o mundo. Além dos efeitos diretos na saúde física, emocional e social, a crise sanitária teve um impacto significativo nos padrões de sono, especialmente entre os adolescentes. Os jovens já enfrentavam desafios relacionados ao sono antes da pandemia, mas o isolamento social, a mudança nas rotinas diárias e o aumento do estresse resultante da crise global tiveram um efeito adicional sobre a qualidade e quantidade de sono dos adolescentes.

Para RIBEIRO, HAMPTON & THOMPSON (2021, p. 363) uma das medidas cruciais adotadas para conter a propagação do vírus foi o isolamento social. Embora necessário, o distanciamento físico e a restrição das atividades sociais afetaram negativamente a saúde mental dos adolescentes. A falta de interação social adequada e a diminuição das oportunidades de exercício físico contribuíram para um aumento dos níveis de estresse e ansiedade, que por sua vez interferem no sono saudável. A solidão e o isolamento podem levar a sentimentos de tristeza, depressão e insônia.

Com o fechamento de escolas e a transição para o ensino a distância, muitos adolescentes tiveram que se adaptar a novas rotinas diárias. A falta de estrutura, a flexibilidade nos horários de sono e a exposição excessiva às telas podem prejudicar os ritmos circadianos naturais dos adolescentes. A ausência de horários regulares para acordar e dormir pode levar a dificuldades para conciliar o sono e para acordar no horário adequado.

A pandemia trouxe consigo um aumento significativo dos níveis de estresse e ansiedade entre os adolescentes. Preocupações com a saúde própria e de entes queridos, incertezas em relação ao futuro e interrupções nas atividades diárias geraram um ambiente propício para distúrbios do sono. O estresse crônico pode levar à insônia e a outros problemas de sono, impactando negativamente o bem-estar e o funcionamento diário dos adolescentes.

Com o aumento do tempo gasto em casa, os adolescentes têm recorrido cada vez mais às telas, seja para fins educacionais, entretenimento ou conexão social. Este trabalho tem como objetivo analisar os efeitos que a pandemia causou a saúde do sono nos adolescentes, a Cronobiologia é a ciência que estuda o sono e o ritmo circadiano. O uso excessivo de dispositivos eletrônicos, especialmente à noite, pode afetar a qualidade do sono devido à exposição à luz azul. A luz emitida por smartphones, tablets e computadores interfere na produção de melatonina, um hormônio que regula o sono, prejudicando a capacidade de adormecer e afetando a qualidade do sono.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia do trabalho foi de exploração das pesquisas existentes sobre higiene do sono em adolescentes.

Revisão dos estudos de Cronobiologia sobre os efeitos da pandemia COVID-19 no sono dos adolescentes.

Identificação de lacunas na literatura e justificativa da necessidade desta pesquisa. Procurando identificar os efeitos e as recomendações necessárias para melhorar o sono dos adolescentes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para WAN, ZHANG, ZHAO, ZHANG & JIANG (2020) a pandemia de COVID-19 teve vários impactos na saúde e bem-estar dos adolescentes, incluindo o sono. Aqui estão alguns dos principais impactos da pandemia no sono dos adolescentes:

A. Mudanças nos padrões de sono: Com o distanciamento social e o fechamento de escolas, muitos adolescentes tiveram suas rotinas diárias alteradas. A falta de uma estrutura regular, como horários escolares fixos, atividades extracurriculares e interações sociais presenciais, levou a uma tendência de mudança nos padrões de sono. Muitos adolescentes relataram dormir e acordar mais tarde do que o habitual, resultando em uma desregulação do ritmo circadiano.

B. Aumento do tempo de tela: Durante a pandemia, os adolescentes passaram mais tempo em casa e tiveram maior acesso a dispositivos eletrônicos, como computadores, smartphones e tablets. O aumento do tempo de tela, especialmente antes de dormir, pode afetar negativamente o sono dos adolescentes. A exposição à luz azul emitida por esses dispositivos pode suprimir a produção de melatonina, um hormônio que regula o sono, tornando mais difícil adormecer.

C. Ansiedade e estresse: A pandemia trouxe consigo uma série de preocupações e estresse relacionados à saúde, incertezas, isolamento social e interrupção das atividades normais. Esses fatores contribuíram para o aumento da ansiedade e do estresse entre os adolescentes. A ansiedade e o estresse podem dificultar o adormecer e levar a um sono de qualidade inferior.

D. Falta de atividade física: Com as restrições à mobilidade e ao fechamento de academias e

espaços esportivos, muitos adolescentes experimentaram uma redução na atividade física durante a pandemia. A falta de exercício regular pode afetar o sono, uma vez que a atividade física regular está associada a um sono de melhor qualidade.

E. Mudanças na educação: Com a transição para o ensino remoto, os adolescentes foram expostos a novas formas de aprendizado e tiveram que se adaptar a horários e rotinas diferentes. Essas mudanças na educação podem interferir nos padrões de sono dos adolescentes, especialmente se tiverem que ficar acordados até tarde para concluir tarefas escolares ou participar de aulas *online*.

Esses são alguns dos impactos da pandemia de COVID-19 no sono dos adolescentes. É importante reconhecer esses efeitos e buscar maneiras saudáveis de lidar com eles, como estabelecer uma rotina de sono consistente, limitar o tempo de tela antes de dormir, praticar exercícios físicos regularmente e buscar estratégias de gerenciamento do estresse. Em casos mais graves, é recomendado procurar a ajuda de um profissional de saúde para avaliar e tratar problemas de sono (CELLINI & GIORGIO, 2020).

Na higiene do sono, com termo técnico de Higiene Cronobiológica, existem práticas que os adolescentes podem fazer para melhorar o sono. Algumas recomendações para promover um sono saudável:

I. Estabeleça uma rotina de sono regular: Ter horários consistentes para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana, pode ajudar a regular o relógio biológico e melhorar a qualidade do sono. Os adolescentes devem tentar manter uma programação regular de sono, mesmo durante as férias ou períodos de folga.

II. Crie um ambiente propício ao sono: O quarto deve ser escuro, silencioso e fresco para promover um ambiente de sono adequado. Certifique-se de que o colchão e o travesseiro sejam confortáveis e adequados ao adolescente.

III. Limite o tempo de tela antes de dormir: A exposição à luz azul emitida por dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets e computadores, pode afetar negativamente o sono. É recomendável evitar o uso desses dispositivos pelo menos uma hora antes de dormir. Em vez disso, incentivar atividades relaxantes, como ler um livro ou ouvir música calma.

IV. Promova um ambiente tranquilo antes de dormir: Estabelecer uma rotina de relaxamento antes de dormir pode ajudar os adolescentes a se prepararem para uma boa noite de sono. Isso pode incluir tomar um banho quente, praticar técnicas de relaxamento, como a respiração profunda ou a meditação, ou fazer alongamentos suaves.

V. Evite estimulantes e refeições pesadas antes de dormir: Alimentos e bebidas que contêm cafeína, como café, chá preto, refrigerantes e chocolate, podem interferir no sono. É importante evitar o consumo desses estimulantes algumas horas antes de dormir. Além disso, refeições pesadas e picantes antes de dormir podem causar desconforto digestivo e dificultar o sono.

VI. Incentive a prática regular de exercícios físicos: A atividade física regular durante o dia pode ajudar a promover um sono de melhor qualidade. Incentive o adolescente a se envolver em atividades físicas adequadas à sua idade e interesse, como caminhadas, corridas, esportes ou exercícios em casa.

VII. Promova um estilo de vida saudável: Uma alimentação balanceada, evitar o consumo excessivo de álcool e o tabagismo, e reduzir o estresse por meio de técnicas de gerenciamento de estresse, como a prática de hobbies, a socialização e o apoio emocional, também podem contribuir para uma boa qualidade de sono.

Vale ressaltar que cada indivíduo é único, e pode ser necessário ajustar essas recomendações com base nas necessidades e preferências individuais. A falta de sono adequado, por outro lado, pode levar a uma série de consequências negativas para os adolescentes, incluindo fadiga, irritabilidade, baixa imunidade, ganho de peso e até mesmo problemas de saúde mental, como a ansiedade e a depressão (ORBEN, TOMOVA &

BLAKEMORE, 2020).

4. CONCLUSÃO

Em conclusão, a higiene do sono é de extrema importância para os adolescentes. Durante essa fase de desenvolvimento, os jovens enfrentam uma série de desafios físicos, emocionais e cognitivos, e a qualidade do sono desempenha um papel crucial em seu bem-estar geral. Ao adotar uma rotina de sono saudável e seguir práticas de higiene do sono adequadas, os adolescentes podem colher uma série de benefícios.

Por meio da promoção da higiene do sono, os adolescentes podem experimentar melhorias significativas em sua capacidade de concentração, memória e desempenho acadêmico. Além disso, um sono adequado contribui para o equilíbrio emocional, ajudando os adolescentes a lidarem melhor com o estresse e as mudanças hormonais característicos dessa fase da vida.

Portanto, é essencial que os adolescentes compreendam a importância de uma boa higiene do sono e implementem práticas saudáveis, como estabelecer um horário regular para dormir e acordar, criar um ambiente propício ao sono, evitar o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir e praticar atividades relaxantes antes de se deitar. A falta de sono adequado, por outro lado, pode levar a uma série de consequências negativas para os adolescentes, incluindo fadiga, irritabilidade, baixa imunidade, ganho de peso e até mesmo problemas de saúde mental, como a ansiedade e a depressão.

Sendo assim, conclui-se que ao investir na sua higiene do sono, os adolescentes estão investindo em seu próprio bem-estar físico e mental. Portanto, é fundamental que os pais, educadores e profissionais de saúde trabalhem juntos para educar os jovens sobre a importância do sono adequado e apoiá-los na criação de uma rotina de sono saudável. Dessa forma, poderemos ajudar os adolescentes a alcançar todo o seu potencial e desfrutar de uma vida equilibrada e produtiva.

REFERÊNCIAS

CELLINI, N., & DI GIORGIO, E. Sleep disturbances during the COVID-19 pandemic in the Italian population: A national survey. **Journal of Sleep Research**, 30(1), e13105. 2020.

RIBEIRO, D. C., HAMPTON, K., & THOMPSON, L. A. **Changes in sleep patterns, bullying behaviors, and mental health during COVID-19 lockdown: A longitudinal comparison between students from Brazil and the United States.** *Sleep Health*, 7(3), 362-368. 2021.

ORBEN, A., TOMOVA, L., & BLAKEMORE, S. J. . The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. **The Lancet Child & Adolescent Health**, 4(8), 634-640. 2020.

WANG, G., ZHANG, Y., ZHAO, J., ZHANG, J., & JIANG, F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. **The Lancet**, 395(10228), 945-947. 2020.