



## Parentalidade para prevenção Adolescentes e sono

### Sobre o sono em adolescentes

O **bom sono** é um componente essencial para a saúde e bem-estar geral na adolescência.

O **ritmo circadiano** de uma pessoa (pense nisso como um relógio biológico interno) sinaliza quando nosso corpo está pronto para dormir e pronto para acordar.

Existe uma **mudança biológica natural** que ocorre na adolescência. Como resultado dela, os adolescentes estão mais alertas à noite e têm dificuldade em pegar no sono, afetando sua capacidade de acordar com facilidade e revigorados.

Um fator principal que afeta o quão sonolento ou o quanto estamos alerta em um determinado momento é **quanto tempo passa desde que dormimos pela última vez**. Isso é chamado de **equilíbrio sono-vigília**. Se ficarmos acordados por muito tempo, nosso equilíbrio sono-vigília fica desligado, fazendo-nos ficar sonolentos.

Os adolescentes tendem a ter **padrões de sono irregulares ao longo da semana**, normalmente ficando acordados até mais tarde e dormindo mais nos fins de semana. Isso pode afetar seus relógios biológicos, prejudicar a qualidade do sono e perturbar o sono benéfico durante a semana escolar.

O **sono afeta a aprendizagem**. O cérebro consolida e pratica o que aprendemos durante o dia. A aprendizagem continua a ocorrer enquanto os adolescentes (e os adultos!) estão dormindo. Isso significa que dormir depois de uma aula ou uma nova tarefa aprendida é tão importante como ter uma boa noite de descanso antes de um teste ou realizar uma nova habilidade.

### O que os pais precisam saber

De acordo com a *Fundação Nacional do Sono*, as **crianças dormem melhor quando os pais estabelecem regras, limitam a tecnologia e estabelecem um bom exemplo sobre as práticas do sono**.

1. Aplicar regras ajuda a criança a dormir mais. Quando os pais estabelecem e aplicam regras sobre o limite de ingestão de cafeína, uso de eletrônicos e a hora de dormir, as crianças dormem por mais tempo, em até 1 hora.
2. Desligar os aparelhos eletrônicos enquanto dorme faz diferença. Quase 3 de 4 crianças de 6 a 17 anos têm pelo menos um dispositivo eletrônico no quarto enquanto dormem. As crianças que deixam os dispositivos eletrônicos ligados à noite dormem menos – uma diferença de quase 1 hora, em média, por noite.
3. Definir um bom exemplo incentiva a criança a fazer o mesmo. Pais com hábitos de sono saudáveis tendem a ter filhos com hábitos de sono saudáveis. Quase 65% das crianças cujos pais têm pelo menos um dispositivo eletrônico em seu quarto, também possuem o seu dispositivo em seu quarto, mas apenas 24% das crianças têm um dispositivo em seu quarto, se seus pais não têm.

Adaptado de: <https://sleepfoundation.org/media-center/press-release/national-sleep-foundation-2014-sleep-america-poll-finds-children-sleep>

### FATOS RÁPIDOS



O desenvolvimento do cérebro adolescente precisa de **8 a 10 horas** de sono todas as noites.

No geral, menos de 10% dos adolescentes disseram que estavam cumprindo orientações para o sono. (2007-2013 US YRBS)

Adolescentes que dormem menos de 8 horas por noite relatam níveis de estresse mais altos do que os adolescentes que dormem pelo menos 8 horas por noite escolar.



A melatonina é um hormônio que sinaliza ao corpo que é hora de descansar. Apenas 2 horas com um dispositivo eletrônico, luminoso (laptop, tablet, telefone celular, etc.) suprimem a melatonina o suficiente para atrasar a hora de dormir dos adolescentes.



Lembre seu filho adolescente para nunca dirigir quando se sentir cansado. Acidentes relacionados à condução sonolenta levam a vida de mais de 1.550 pessoas por ano. Esses acidentes são mais frequentemente causados por jovens menores de 25 anos.

# Sinais de alerta para a perda do sono: O que procurar

Os adolescentes muitas vezes desconhecem a quantidade de sono que realmente precisam (8 a 10 horas por noite) ou são incapazes de reconhecer quando seus próprios corpos lhes dizem que precisam de mais descanso. Muitos adolescentes estão tão ocupados com trabalhos escolares, esportes, atividades, trabalho e amigos que comprometem a boa saúde ao sacrificar o sono benéfico. A perda do sono pode afetar um adolescente de diferentes maneiras. Se o seu filho adolescente apresentar algum desses comportamentos, fale com ele sobre as estratégias para estabelecer uma boa rotina de sono.

**Academia Americana de Pediatria: Deixe-os dormir - AAP Recomenda atraso no início do horário de aula do ensino fundamental e médio para combater a perda de sono de adolescentes** <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/let-them-sleep-aap-recommends-delaying-start-times-of-middle-and-high-schools-to-combat-teen-sleep-deprivation.aspx>

**Associação Psicológica Americana: A perda de sono pode prejudicar a saúde do adolescente.**

<http://www.apa.org/monitor/oct01/sleepteen.aspx>

**Centro de controle e prevenção de doenças: Início do horário de aula do ensino fundamental e ensino médio.**

**Alunos — Estados Unidos, 2011–12 Ano letivo**

<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6430a1.htm>

**Linha de frente: adolescentes e sono**

<http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/from/sleep.html>

**Saúde da criança**

[www.kidshealth.org/parent/growth/sleep/sleep\\_problems.html#cat167](http://www.kidshealth.org/parent/growth/sleep/sleep_problems.html#cat167)

**Fundação Nacional do Sono**

<https://sleepfoundation.org/>

**Hospital Nacional da Criança**

<http://www.nationwidechildrens.org/sleep-in-adolescents>

**PBS – A vida emocional**

**Adolescentes dormindo com celulares: Um perigo claro e presente.** <http://www.pbs.org/thisemotionallife/blogs/teens-sleeping-cell-phones-clear-and-present-danger>

**A clínica Mayo: O sono adolescente – Por que seu filho adolescente está tão cansado?**

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/teen-and-teen-health/in-depth/teens-health/art-20046157>

**UCLA Centro de transtornos do sono**

<http://sleepcenter.ucla.edu/body.cfm?id=63>

Partes deste folheto de dicas foram adaptadas de alguns dos recursos listados acima.

- Dificuldade em acordar pela manhã
- Incapacidade de concentração
- Adormecer ou “cochilar” durante a aula
- Tempo de atenção reduzido
- Comprometimento da memória
- Má tomada de decisão
- Falta de entusiasmo
- Mal humor ou depressão
- Agressividade
- Comportamento de risco
- Reflexos físicos mais lentos, inaptidão
- Desempenho atlético reduzido
- Desempenho acadêmico reduzido
- Maior número de “dias doentes” na escola por causa do cansaço



## Dicas de conversa:

### Como promover a boa higiene do sono

*A higiene do sono refere-se a práticas e hábitos que são necessários para um sono noturno de qualidade e um estado de alerta completo durante o dia. Como os padrões de sono da adolescência são únicos, é especialmente importante para os pais incentivarem esses comportamentos na adolescência.*

- **Estabeleça uma hora regular para dormir.** Ir para a cama no mesmo horário todas as noites sinaliza ao seu corpo que é hora de dormir. Nos finais de semana, tente não ir dormir mais de 1 hora depois ou acordar mais de 2 a 3 horas mais tarde do que durante a semana.
- **Exercite-se regularmente.** A atividade física pode diminuir o estresse e promover o relaxamento. Termine o exercício pelo menos 3 horas antes da hora de dormir.
- **Evite estimulantes.** Não tome bebidas com cafeína, como refrigerantes, café ou bebidas energéticas, após as 4 da tarde.
- **Relaxe a mente.** Evite filmes violentos, assustadores, de ação ou programas de televisão.
- **Mantenha as luzes baixas.** A escuridão desencadeia a produção de melatonina, um hormônio natural que diz ao corpo que é a hora do descanso. Evite luzes brilhantes, TV, telas de computador e outros aparelhos eletrônicos pelo menos 1 hora antes de dormir.
- **Limite os cochilos.** Uma pequena soneca pode dar aos adolescentes energia renovada quando eles mais precisam. Mantenha os cochilos abaixo de 30 minutos e não muito próximos da hora de dormir.
- **Crie o ambiente correto para o sono.** Estudos mostram que as pessoas dormem melhor em um quarto que esteja ligeiramente resfriado.
- **Acorde com a clareza.** A luz é um sinal para o cérebro que mostra que está na hora de levantar.

Parentalidade para Prevenção é uma série educacional da Coalizão Decisões em Cada Volta (Decisions at Every Turn Coalition) para pais e outros cuidadores para aumentar a percepção e o conhecimento sobre assuntos importantes da juventude e para encorajar o diálogo sobre a tomada de decisões saudáveis.

Por favor, visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para acessar nossa biblioteca completa de folhetos de dicas.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721  
[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508.881.0177 ramal 8284