

**Modalidade do trabalho:** TRABALHO DE PESQUISA  
**Eixo temático:** VIDA E SAÚDE

## A IMPORTÂNCIA DO SONO SAUDÁVEL<sup>1</sup>

Ana Paula Schulz Tomm<sup>2</sup>, Franciele Da Silva Kurtz<sup>3</sup>, Luisa Piccoli Panke<sup>4</sup>, Milena Amanda Treter<sup>5</sup>, Ana Caroline Braz De Oliveira<sup>6</sup>, Eliane Andrea Bender<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Trabalho de Metodologia da Pesquisa

<sup>2</sup> Estudante do 3º Ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho

<sup>3</sup> Estudante do 3º Ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho

<sup>4</sup> Estudante do 3º Ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho

<sup>5</sup> Estudante do 3º Ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho

<sup>6</sup> Estudante do 3º Ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho

<sup>7</sup> Professora Orientadora de Língua Portuguesa

**Resumo:** O presente trabalho aborda sobre a relevância do sono na qualidade de vida dos adolescentes tanto no dia a dia como em longo prazo. Retratando o papel do sono, fatores que exercem influência, como o relógio biológico, a tecnologia e a alimentação. Além disso, demonstrando os benefícios e malefícios e o tempo de repouso necessário para cada diferente faixa etária. As referências basearam-se em livros e sites da internet.

**Palavras-chave:** qualidade de vida, sono, adolescentes.

## Introdução

O trabalho destaca a relevância do sono na vida dos adolescentes, focando no seu cotidiano e nos fatores influentes. Devido ao excesso de informações recebidas na Era da Tecnologia, a vida dos jovens tem se tornado agitada. O modo como os mesmos administram o seu tempo em relação ao sono e como se portam quando sua saúde física e mental está em jogo. Portanto, o principal objetivo é conscientizar a juventude a respeito da relevância do sono na qualidade de vida e o quão fundamental é no dia a dia e em longo prazo. Para isso, o trabalho aborda assuntos como o papel do sono no organismo, suas fases, bem como o tempo necessário de repouso para as diferentes idades, seus malefícios e benefícios e alguns fatores influentes que implicam a vida dos adolescentes como a tecnologia, alimentação e o relógio biológico. Usando como fundamento de pesquisa livros e sites da internet.

## Discussão e Resultados

O sono é uma das necessidades primordiais do ser humano. Após o organismo passar por um período de atividades físicas a psíquicas, tem papel de restabelecer o organismo para um novo ciclo de atividades. Durante o sono, o corpo fortalece o sistema imunológico, libera a secreção de hormônios, consolida a memória, regula a temperatura corporal e faz manutenção geral do mesmo, conforme afirma Gabriela Rocha (2014).

**Modalidade do trabalho:** TRABALHO DE PESQUISA  
**Eixo temático:** VIDA E SAÚDE

Segundo Tiago Dantas (s.d.), no decorrer do sono, o corpo passa por um ciclo que se divide em dois grupos:

NREM (Movimento Não Rápido dos Olhos) - que corresponde a 75% do período de sono, sendo dividido em quatro estágios - 1º Estágio: Corresponde de 2 a 8% do sono total (de alguns segundos a cinco minutos). Nessa parte a pessoa pode acordar facilmente porque ocorre a transição entre a vigília e o sono. Dá-se o relaxamento muscular e a liberação do hormônio melatonina; 2º Estágio: Representa 45 a 55% do sono (cerca de vinte minutos por ciclo). O ritmo cardíaco, respiratório e a temperatura corporal sofrem uma leve queda; 3º Estágio: Dura de 3 a 8%, metabolismo cai, a respiração fica mais leve e o coração bate mais devagar; 4º Estágio: Condiz de 10 a 15% do total. O organismo chega ao pico da liberação do hormônio do crescimento (GH), da leptina (hormônio que controla a fome) e do cortisol que diminui com a chegada da manhã.

REM (Movimento Rápido dos Olhos) - tem duração de 20 a 25% do sono total. Nesse período que ocorre uma intensa atividade cerebral, o cérebro processa e armazena as vivências do dia. Também são trabalhadas características como memória, criatividade, humor e atenção. Embora não proporcione um descanso profundo, é essencial para o relaxamento mental e emocional. Além disso, no sono REM os olhos se movem com rapidez, o batimento cardíaco aumenta e os sonhos são mais nítidos.

Visto que, esse ciclo é um conjunto de fases que começam desde o momento em que a pessoa adormece e vão progredindo ao longo da noite até o indivíduo acordar. Cada fase apresenta um estágio fisiológico específico, todos com aproximadamente 90 minutos de duração. Dessa forma, um ciclo do sono é repetido de quatro a cinco vezes por noite, repetindo-se da seguinte forma: 1º, 2º, 3º, 4º, 2º, 3º, REM.

Alexandre Cavalcanti (2019), em seu livro, assegura através de pesquisas que o recomendado pelos médicos é que se durma pelo menos oito horas por dia, porque a duração do sono tem relevância sobre os estágios. Cada indivíduo, conforme sua faixa etária tem uma média de tempo necessário de repouso. Já Tais Szego (2018) declara que recém-nascidos necessitam de mais horas de sono do que pessoas de mais idade. À medida que o ser humano envelhece, seu organismo passa a requerer menos tempo de repouso.

Mediante isso, uma publicação da revista **Veja**, "Estudo revela horas de sono necessárias para cada idade". **Veja**. Pg1. Internet. 07. Mai. 2019:

Recém-nascidos precisam dormir de 14 a 17 horas por dia; crianças de um a cinco anos precisam de 10 a 14 horas de sono; dos seis aos treze, a recomendação cai para 9 a 11

**Modalidade do trabalho:** TRABALHO DE PESQUISA  
**Eixo temático:** VIDA E SAÚDE

horas; adolescentes de catorze a dezessete anos devem dormir de 8 a 9 horas por noite; adultos de dezoito a sessenta e quatro anos: de 7 a 9 horas; acima de sessenta e quatro, a quantidade diminui para 7 a 8 horas.

Devido à rotina corriqueira, as pessoas acabam por deixar o sono em segundo plano, mesmo sabendo que tem relação direta com a qualidade de vida e saúde.

Alexandre Cavalcanti (2019) e Leticia Nonato (s.d.) reconhecem que quando o tempo de repouso não é praticado adequadamente, o sono pode trazer muitos malefícios para a saúde. Noites mal dormidas podem favorecer o surgimento de distúrbios do sono, como a insônia, a apneia e ainda o Alzheimer, podendo acarretar também ansiedade e depressão. Além disso, pessoas com dificuldades para dormir tendem a render menos nos seus afazeres diários porque há um déficit de energia. A falta de sono também pode trazer prejuízos ao equilíbrio, atenção, à memória e a alterações de humor.

Mas, em contrapartida, Cavalcanti (2019) e Gabriella Dalke (2018) declaram que, quando aproveitado de forma correta, o sono pode trazer inúmeros benefícios para a saúde física e mental, como, combater a obesidade, a hipertensão, a depressão, a doenças cardiovasculares e ainda fortalecer o desempenho físico, a memória, melhorar o humor e o desempenho do dia a dia.

Existem alguns fatores que exercem influência na duração/qualidade do sono, como:

Tecnologia: para Cristiano Nabuco (2017), o excesso de permanência de jovens nos aparelhos eletrônicos, antes de dormir, traz problemas, como falta de sono e pouca duração do mesmo. Além disso, os comprimidos de onda de luz emitidos por smartphones e tablets podem interferir no organismo e alterar o ritmo natural do ciclo sono-vigília do corpo. Mas Leticia Nonato afirma que tecnologia também tem seus pontos positivos, por exemplo, o Somnox que é um robô em forma de travesseiro que ajuda as pessoas a caírem no sono e terem uma noite mais tranquila. Além desse, também existem outros aparelhos capazes de interceder no meio externo para que o indivíduo consiga dormir à vontade.

Nutrição: Cristiane Perroni (2016) confirma que durante o sono são produzidos hormônios, como a serotonina que é um neurotransmissor que regula o sono, a capacidade de aprendizagem, humor, sensação de prazer, otimismo, bem-estar e o desejo por comer doces. Devido a isso, é necessário ingerir alimentos que estimulam esse hormônio. Ademais, é preferível evitar alimentos de difícil digestão ou comer em grande quantidade e driblar alimentos ou bebidas estimulantes que podem afetar o sono e causar ansiedade.

Relógio biológico: para Cavalcanti (2019), em termos científicos, o relógio biológico pode ser chamado de ritmo (ou ciclo) circadiano, que significa “ciclo de um dia”, que comanda todas as funções do corpo no ciclo de 24 horas: temperatura corporal, níveis hormonais,

**Modalidade do trabalho:** TRABALHO DE PESQUISA  
**Eixo temático:** VIDA E SAÚDE

ritmo cardíaco, pressão arterial, sensibilidade à dor, fome e sede. É também segundo Paula Moraes (s.d.), responsável por diversos hormônios como: cortisol, melatonina e o hormônio do crescimento, e ainda por manter o organismo ativo durante o dia e descansado à noite.

Em vista dos fatores apresentados, é possível notar que tanto a tecnologia, a nutrição e o relógio biológico exercem influência em uma noite de sono. Se utilizados de maneira incorreta, eles podem acarretar problemas de saúde, mas por outro lado, podem beneficiar o indivíduo.

## Conclusão

Em virtude dos fatos mencionados, é possível afirmar que o sono é fundamental no cotidiano dos adolescentes, exercendo influência no comportamento do indivíduo. A carência do sono pode acarretar em alterações de humor, déficit de energia, prejuízos ao equilíbrio, atenção e, ainda, a memória. Portanto, para ter um envelhecimento saudável, é preciso monitorar as próprias atitudes para ter um ciclo equilibrado entre o sono e as atividades diárias, e lembrando que tanto a ausência como o excesso prejudicam a saúde do organismo.

## Referências

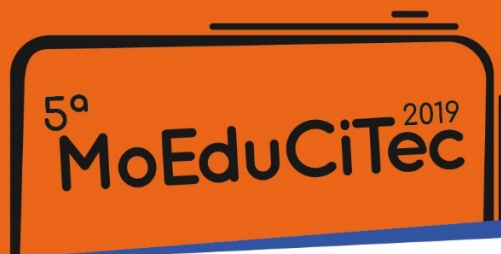
CAVALCANTI, Alexandre. **Durma bem: uma boa noite de sono pode transformar a sua vida**. Candelária, RJ: Editora Duetto, 2019.

DANTAS, Tiago. "Fases do Sono"; Brasil Escola. Disponível em <<https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/fases-sono.htm>>. Acesso em: 07 de maio de 2019.

DALKE, Gabriella. **Benefícios e Malefícios do Sono**. Disponível em: <<https://nipponbrasil.com/beneficios-e-maleficios-do-sono/>>. Acesso em: 28 de maio de 2019.

Estudo revela horas de sono necessárias para cada idade. IN **VEJA**. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/estudo-revela-horas-de-sono-necessarias-para-cada-idade/>>. Acesso em: 07 de maio de 2019.

MORAES, Paula Louredo. "Relógio Biológico"; **Brasil Escola**. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/biologia/relogio-biologico.htm>>. Acesso em: 17 de agosto de 2019.



**Modalidade do trabalho:** TRABALHO DE PESQUISA  
**Eixo temático:** VIDA E SAÚDE

NABUCO, Cristiano. **O que a tecnologia está fazendo com o seu sono?**. Disponível em: <<https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2017/11/07/o-que-a-tecnologia-esta-fazendo-com-o-seu-sono/?cmpid=copiaecola>>. Acesso em: 10 de junho de 2019.

NONATO, Leticia. O que a tecnologia para dormir pode fazer por você? IN **Saia Do Lugar**. Disponível em: <<https://saiadolugar.com.br/tecnologia-para-dormir/>>. Acesso em: 19 de agosto de 2019.

PERRONI, Cristiane. **Boa relação entre sono e alimentação é fundamental para qualidade de vida.** Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2016/09/boa-relacao-entre-sono-e-alimentacao-e-fundamental-para-qualidade-de-vida.html>>. Acesso em: 10 de junho de 2019.

ROCHA, Gabriela. Você sabe por que o sono é tão importante?. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/570-destaques/34350-voce-sabe-por-que-o-sono-e-tao-importante>>. Acesso em: 02 de maio de 2019.

SZEGO, Thais. **Quantas horas eu preciso dormir? Veja o tempo ideal para cada idade.** Disponível em: <<https://vivabem.uol.com.br/noticias/redacao/2018/08/14/quantas-horas-eu-preciso-dormir-veja-o-tempo-ideal-para-cada-idade.htm>>. Acesso em: 07 de maio de 2019.