

## A IMPORTÂNCIA DO SONO E REPOUSO PARA UM ADOLESCER SAUDÁVEL

**ADELITA CAMPOS ARAÚJO<sup>1</sup>; VALÉRIA LERCH LUNARDI<sup>2</sup>; ROSEMARY SILVA DA SILVEIRA<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Católica de Pelotas (UCPel), [adelitacam@hotmail.com](mailto:adelitacam@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande (FURG), [vlunardi@terra.com.br](mailto:vlunardi@terra.com.br)

<sup>3</sup> Universidade Federal do Rio Grande (FURG), [anacarol@mikrus.com.br](mailto:anacarol@mikrus.com.br)

A adolescência é marcada por mudanças hormonais, corporais, na qual acontece significativo aprendizado de hábitos e atitudes saudáveis (OUTEIRAL, 2003). Com o objetivo de conhecer a percepção de adolescentes sobre seus hábitos de sono e repouso, realizou-se pesquisa qualitativa do tipo exploratória, com dez adolescentes de um colégio estadual na cidade de Pelotas-RS, durante os meses de agosto a outubro de 2007. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, gravadas e análise temática dos dados, emergindo o tema: Modos de viver um adolescer saudável com o sub-tema: Sono e repouso. Os preceitos éticos segundo a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados, e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa na Área da Saúde (CEPAS) da FURG sob o parecer nº 30/2007. Aos participantes foram solicitadas as assinaturas do Consentimento Livre e Esclarecido. Constatou-se que na adolescência, o sono pode ser inconstante, ocorrendo de forma desregulada, seja pelo uso da *internet*, seja por *não conseguir dormir cedo*, e por poder dormir até mais tarde nos finais de semana. À medida que o adolescente vai se desenvolvendo e amplia sua interação social, ocorrem modificações na sua rotina diária podendo alterar seus hábitos de sono (MATHIAS, SANCHEZ e ANDRADE, 2006). Uma conduta frequente entre alguns adolescentes é inverter o horário de sono usualmente adotado, optando por dormir durante o dia e permanecer acordados à noite. Logo, hábitos inadequados de sono podem ocasionar: dificuldade de aprendizado, redução da concentração e estímulo, déficit de memória, mudanças de humor, sono diurno, queda da imunidade (MATHIAS, SANCHEZ e ANDRADE, 2006). Sendo assim, vê-se a importância dos pais e profissionais de saúde, entenderem essa fase vivenciada pelo adolescente e compreenderem que o acordar tarde pode não se constituir em expressão de ociosidade, mas consequência de mudanças no corpo e na mente do estudante.

Palavras chaves: saúde, adolescente, comportamento

Referências:

MATHIAS, A.; SANCHEZ, R.P.; ANDRADE, M.M.M. Incentivar hábitos de sono adequados: um desafio para os educadores. São Paulo: Núcleos de Ensino da UNESP, 2006. Disponível em: <<http://www.unesp.br/prograd/PDFNE2004/artigos/eixos10/incentivarhabitosdosono.pdf>>. Acesso em: 15 dez. 2007.

OUTEIRAL, J. Adolescer. Estudos revisados sobre adolescência. 2.ed. rev. atual. e amp. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.