

Farás melhores decisões quanto à tua higiene do sono se souberes sobre a biologia deste?

Silva, Alexandra⁽¹⁾; Diogo, António⁽¹⁾; Santana, Catarina⁽¹⁾; Abrantes, Cátia⁽¹⁾; Couceiro, Inês⁽¹⁾; Ribeiro, Mónica⁽¹⁾; Dias, Catarina M⁽²⁾; Reis, Cátia⁽²⁾; Coelho, Joana⁽²⁾

⁽¹⁾12ºB (2022/2023), Escola Básica e Secundária Alfredo da Silva (EBSAS), Praça Bento Jesus Caraça, 2830-322 Barreiro, Portugal

⁽²⁾ IMM – Instituto de Medicina Molecular João Lobo Antunes, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Av. Prof. Egas Moniz MB, 1649-028 Lisboa, Portugal

Introdução

Metodologia

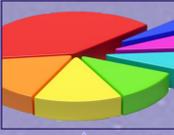
- A saúde do sono é essencial para a saúde geral, a qualidade de vida e a segurança do próprio. O sono insuficiente tem sido associado a défices de atenção, redução do desempenho académico, depressão e deterioração de relações sociais.⁽¹⁾
- Para descrever a regulação biológica do sono utilizam-se dois modelos:
 - ritmo diário (circadiano) de propensão de sono, no qual o “sinal do relógio central do cérebro” afeta o sono e os sistemas de excitação, para ajudar a controlar o tempo de sono;
 - sistema de “pressão” sono-vigília, que favorece o sono à medida que as horas de vigília são estendidas e favorece a vigília à medida que o sono é prolongado, transmitindo informações sobre a duração e quantidade de sono ou vigília em vez da hora do dia.⁽²⁾
- Durante a adolescência ocorre um prolongamento das horas de dormir devido à combinação entre a autonomia recentemente adquirida, o atraso no ritmo circadiano e as mudanças no sistema de pressão de sono, sendo que as horas de acordar mantêm-se semelhantes devido aos horários escolares.



1 Realização de um questionário, na plataforma <https://ucpcienciashumanas.eu.qualtrics.com/> sobre os hábitos do sono, aos alunos do 5º, 7º, 9º, 11º e 12º anos da EBSAS, durante janeiro de 2023.

2

Recolha e análise dos dados obtidos. Os dados foram tratados com recurso ao Excel, SPSS, Jamovi e GraphPad.



3 Divisão das turmas em grupo experimental e controlo e realização de uma palestra no dia 31/01/2023, pelas professoras Cátia Reis e Joana Coelho, sobre a higiene do sono apenas ao grupo experimental.

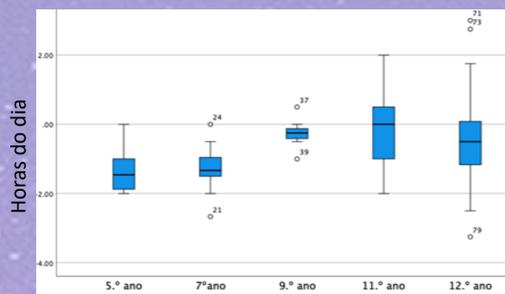
4

Aplicação do mesmo questionário ao grupo experimental em abril de 2023 e comparação com os resultados obtidos em janeiro.

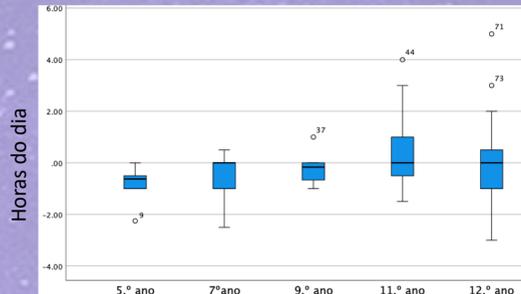


Resultados

Os resultados obtidos no primeiro inquérito realizado em janeiro estão expressos no painel da esquerda (Figs. 1 a 6). Responderam 107 alunos ao primeiro questionário e apenas 28 ao segundo. Destes, 28 responderam a ambos, e todos assistiram à palestra. No painel da direita (Figs. 7 a 11), estão expressos os resultados das diferenças entre as respostas aos dois questionários.



*Figura 1- “A que horas adormeces nos dias de semana?”



*Figura 2- “A que horas adormeces nos fins de semana?”

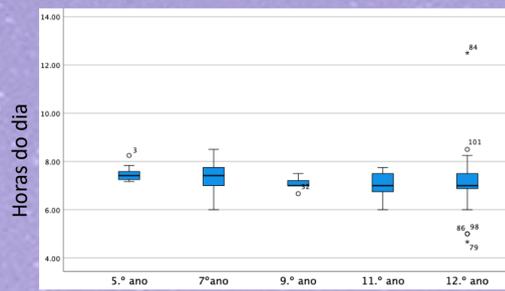


Figura 3- “A que horas acordas nos dias de semana?”

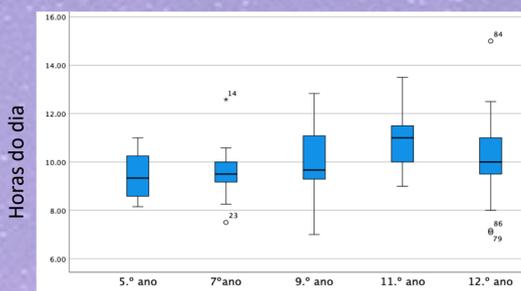


Figura 4- “A que horas acordas nos fins de semana?”

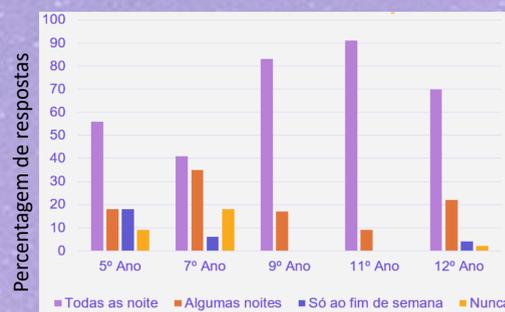


Figura 5- “Com que frequência utilizas o telemóvel/tablet, após as 21h?”



Figura 6- “Dormes com o telemóvel ao teu lado?”

*Nas figuras 1 a 2, nas horas do dia zero, corresponde à meia noite.

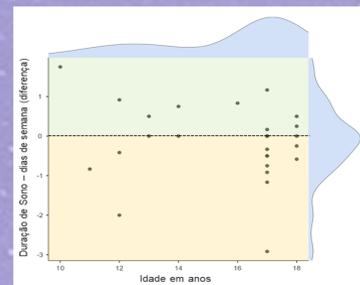


Figura 7- Diferença da duração de sono nos dias de semana entre o segundo e o primeiro questionário. Zona Verde: indivíduos com aumento de duração de sono; Zona Amarela: indivíduos com redução da duração de sono.

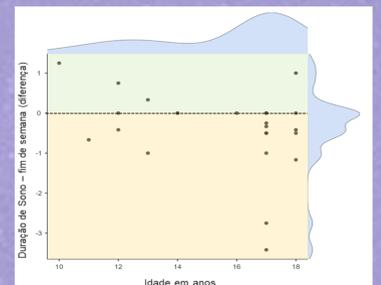


Figura 8- Diferença da duração de sono nos dias livres entre o segundo e o primeiro questionário. Zona Verde: indivíduos com aumento de duração de sono; Zona Amarela: indivíduos com redução da duração de sono.

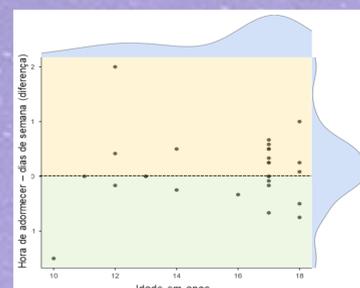


Figura 9- Diferença da hora de adormecer nos dias de semana entre o segundo e o primeiro questionário. Zona Verde: indivíduos que adormeceram mais cedo; Zona Amarela: indivíduos que adormeceram mais tarde.

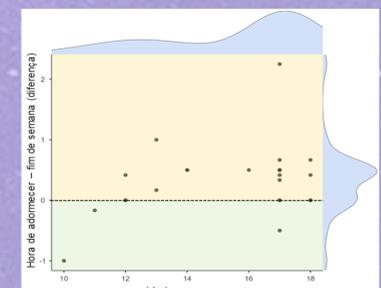


Figura 10- Diferença da hora de adormecer nos dias livres entre o segundo e o primeiro questionário. Zona Verde: indivíduos que adormeceram mais cedo; Zona Amarela: indivíduos que adormeceram mais tarde.

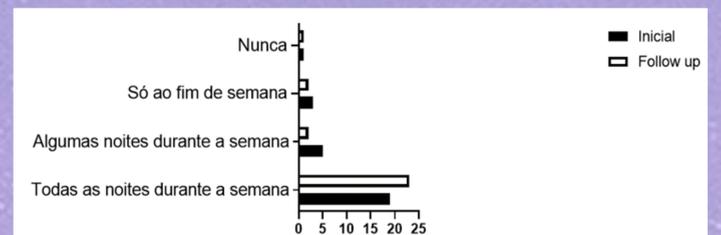


Figura 11- “Com que frequência utilizas o telemóvel/tablet, após as 21h?”

Discussão

Conclusão

Os resultados mostram que à medida que a idade aumenta há uma tendência para os alunos adormecerem mais tarde (Fig.1 e Fig.2). No que concerne às horas em que acordam, observa-se que durante os dias de semana não existem diferenças significativas entre os níveis de escolaridade (Fig.3), enquanto que aos fins de semana (dias livres) há uma tendência para os alunos mais velhos acordarem mais tarde (Fig.4).

Independentemente da faixa etária, existe um número significativo de alunos a utilizar o telemóvel/tablet após as 21h (Fig.5) e são os mais velhos que tendem a dormir com o telemóvel ao lado (Fig.6).

Os alunos reduziram o tempo total de sono (Fig.7 e Fig.8). Apesar de irem para a cama mais cedo, adormeceram mais tarde (Fig.9 e Fig.10) e acordaram aproximadamente à mesma hora. Relativamente aos hábitos de utilização de dispositivos eletrónicos após as 21h, constatou-se que houve um aumento da frequência de utilização de telemóveis/tablet (Fig.11).

- Fraca adesão no segundo período de respostas, apenas com indivíduos que haviam assistido à intervenção, o que não nos permite tirar conclusões relativamente à eficácia da intervenção.
- A necessidade de intervenção e sensibilização precoce em faixas etárias pré-adolescência, é fundamental para criar hábitos saudáveis de sono.

Não foi possível responder à questão inicial:

Será que o conhecimento sobre o sono te permite decidires melhor sobre os teus hábitos de sono?

Bibliografia

- Dietrich, S.K.; Francis-Jimenez, C.M.; Knibbs, M.D.; Umali, I.L. & Truglio-Londrigan, M. (2016). Effectiveness of sleep education programs to improve sleep hygiene and/or sleep quality in college students: a systematic review. *JBI Database System Rev. Implement. Rep.* 14 (9):108-134.
- Carskadon, M.A. (2011). Sleep in Adolescents: The Perfect Storm. *Pediatr. Clin. North Am.* 58 (3): 637-647.
- Tarokh, L.; Saletin, J.M. & Carskadon M.A. (2016). Sleep in adolescence: physiology, cognition and mental health. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 70: 182-188

