



CONEPE 2018
**V CONGRESSO DE ENSINO,
PESQUISA E EXTENSÃO**

Ciência para promoção da equidade.

**INSTITUTO
FEDERAL**
Fluminense
Campus
Campos Guarus

ISSN 2525-975X

O cuidado do ciclo sono-vigília na adolescência: uma abordagem desde a educação em saúde da equipe de enfermagem

**DIANA PAOLA GUTIERREZ DIAZ DE AZEVEDO, NÉLITON GOMES AZEVEDO, LUZ MARITZA MANTILLA CHANAGÁ,
ROSALEE SANTOS CRESPO ISTOE e MARIELLE ROSA ROJAS**

A adolescência é uma etapa com necessidades biológicas, psicológicas e sociais específicas. Mudanças fisiológicas relevantes se relacionam a seu ciclo sono-vigília por fatores biológicos e sociais, que geram consequências na sua saúde física, mental e em suas funções e papéis sociais. Ações de prevenção e promoção da saúde dirigidas pelos enfermeiros no cuidado integral do adolescente devem se encaminhar a promover seu autocuidado, qualidade de vida e desenvolvimento. A presente pesquisa teve por objetivo documentar as causas e efeitos da privação do sono nos adolescentes e os cuidados que, desde a educação em saúde, a equipe de enfermagem deve adotar para intervir. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica através do levantamento de dados com abordagem qualitativa. Uma posterior leitura crítica permitiu estabelecer categorias para a análise da informação obtida. Como resultados se discutem uma revolução hormonal que induz o atraso de fase no ciclo, o atraso na secreção de melatonina, hormônio que promove o dormir, com a aparição tardia da sensação de sono e dificuldades de acordar cedo a cada manhã, somados às novas possibilidades de socialização e outras demandas sociais, hábitos e práticas não saudáveis de sono, criando-se um círculo vicioso de falta de sono, sonolência diurna excessiva e privação crônica, gerando atraso no desenvolvimento puberal, mudanças no estado de ânimo com predomínio de agressividade e depressão, redução de respostas adequadas a situações problemáticas, diminuição do rendimento escolar, problemas de memória, aumento no tempo de execução das tarefas, aumento do risco de obesidade, predisposição a acidentes e uso de álcool e substâncias psicoestimulantes. Adolescentes e suas famílias precisam conhecer esta temática, aprender e inserir hábitos saudáveis de sono que incluam regularidades nos horários de dormir e acordar, uso adequado dos aparelhos eletrônicos e tecnologias digitais, prática regular de atividade física, alimentação sadia, reconhecimento de sinais de alarme dos transtornos de sono. Em conclusão, a educação em saúde, realizada individual ou grupalmente pelos enfermeiros é uma intervenção para a abordagem desta condição biológica-social nos adolescentes, um enfoque essencial pelas múltiplas consequências que gera e que se inter-relacionam com outros problemas de saúde. O trabalho interdisciplinar é importante, por tanto, deve incluir, além dos profissionais de saúde, a escola e os educadores.

Palavras-chave: Adolescência . Ciclo sono-vigília. Educação em saúde.