

PAS-024 - (20SPP-9614) - HÁBITOS E QUALIDADE DO SONO NA ADOLESCÊNCIA – ESTUDO PILOTO

Sofia Baptista¹; Inês Coelho¹; Teresa Monteiro¹; Rita Justo Pereira¹; Daniel Martins Tiago¹; Carla Mendonça¹; Carina Amélio²; Vitória Moreira²

1 - Centro Hospitalar Universitário do Algarve - Unidade de Faro; 2 - Escola Secundária de Loulé

Introdução e Objectivos

O sono é essencial à vida e desempenha um papel importante no desenvolvimento físico e estabilidade emocional. Há uma preocupação crescente com o impacto dos hábitos de vida da sociedade atual na qualidade do sono, sendo a adolescência uma idade de risco.

O objetivo foi caracterizar os hábitos e qualidade do sono dos adolescentes e avaliar a relação entre o sono, desempenho académico e bem-estar emocional.

Metodologia

Aplicamos um questionário com dados sociodemográficos, escala de qualidade de sono de Pittsburgh (EQSP) e escala de ansiedade, depressão e stress (EADS) a uma população de alunos do 10º ano de escolaridade.

Resultados

A amostra é constituída por 112 adolescentes com idades entre os 14 e os 19 anos, 60% do sexo feminino. Prevalcem famílias monoparentais (70%) e 30% dos progenitores tem grau académico de ensino superior. Da amostra, 65% dos adolescentes deita-se após as 23h, demoram em média 20min a adormecer e dormem 7h30min por noite. A maioria (99%) refere perturbações durante o sono, apesar de 78% ter a percepção de que dorme bem. De acordo com critérios da EQSP, 75% têm má qualidade de sono. Em relação ao desempenho académico, 30% apresenta uma média escolar ≥ 15 valores, não se evidenciando correlação com a qualidade do sono. Segundo a EADS, 30% dos adolescentes apresentam elevados níveis de stress, depressão e ansiedade e demonstrou-se uma correlação positiva deste parâmetro com a má qualidade do sono.

Conclusões

Este estudo mostra grande variabilidade nos hábitos do sono dos adolescentes, com duração média abaixo da recomendada para a idade e uma má qualidade do sono na maioria dos inquiridos. A correlação verificada entre a má qualidade do sono e as perturbações emocionais do adolescente alertam para a importância da intervenção nesta área.

Palavras-chave : Qualidade do sono, Hábitos do sono, Desempenho académico, Bem-estar emocional