

A importância de atividades educativas sobre insônia na adolescência: um relato de experiência

Débora Borges de Oliveira Silva¹; Eduardo Henrique Mendes Rezende¹; Guilherme do Vale Bessa¹; Kamylla Borges Santos¹; Miguel Carlos Azevedo Cruz¹; Constanza Thaise Xavier Silva².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A insônia é caracterizada como um distúrbio de sono que se define por dificuldade para iniciar ou manter o sono ou por uma percepção de um sono não reparador, podendo ser classificada em primária ou secundária. Seu diagnóstico é dado de forma simples, apenas por abordagem clínica, baseando-se, então, em uma anamnese voltada para esse transtorno do sono. Apesar de a insônia ser relatada como um transtorno de incidência global, que causa piora na qualidade de vida, existem poucos dados epidemiológicos da insônia em adolescentes brasileiros, uma vez que esse assunto ainda não é muito abordado. Diante disso, o estudo tem por objetivo descrever a importância de se realizar atividades educativas relacionadas à insônia em adolescentes além de relatar a experiência de uma atividade educativa para alunos do sexto ao oitavo ano do ensino fundamental 2 no Colégio Couto Magalhães, uma instituição particular da cidade de Anápolis-GO, em que se foi detectado, por meio de questionários realizados a 27 alunos, a incidência de insônia nesse grupo. Dessa maneira, colocando o Arco de Maguerez em prática, realizamos uma atividade educativa sobre a insônia em adolescentes para os estudantes do mesmo colégio que foi feita a pesquisa. Tal ação foi desenvolvida a fim de compreender melhor as causas das insônias naqueles jovens e, partindo desse ponto, foi apresentada a temática para os jovens com sugestões de maneiras para melhorar a qualidade do sono, de forma individualizada. Ao final, ficou claro a importância da realização de ações educativas voltadas para essa temática visto que a insônia costuma ser um sinal de alerta para problemas mais sérios como violência sexual, bullying, uso de drogas, depressão e agressão familiar o que pode afetar diretamente no processo de ensino-aprendizagem e na saúde dos escolares. Por conseguinte, o público alvo demonstrou grande interesse em participar e expressaram um feedback positivo quanto ao conhecimento adquirido. Dessa forma, simples atividades como essas podem significar grande aumento da qualidade de vida, sendo a principal função do médico na sociedade: trazer bem-estar para seu paciente.

Palavras-chave:
Insônia.
Estudantes.
Bullying.
Desempenho acadêmico.

INTRODUÇÃO

A insônia é caracterizada como um distúrbio de sono que se define por dificuldade para iniciar ou manter o sono ou por uma percepção de um sono não reparador, somado a efeitos diurnos como fadiga excessiva, diminuição da produtividade, sonolência diurna e mudança no humor. Assim, a insônia pode ser constituída tanto de problemas quantitativos como qualitativos. Os insones, assim denominados os pacientes com insônia, apresentam aumento da latência do sono, que é o tempo que se demora em iniciar o sono e diminuição da eficiência do sono, caracterizada pela divisão entre as horas dormidas pelo tempo em que se permaneceu na cama (DE CARVALHO; PRADO; PRADO, 2019).

A insônia divide-se em primária, em que não há uma doença causal, ou secundária em que uma doença crônica está levando a esse quadro, tais como asma, transtorno de atenção, refluxo gástrico, obesidade, transtorno do espectro autista (NUNES; BRUNI, 2015). Em indivíduos com insônia, nota-se uma hiperexcitação fisiológica, em que durante o sono e a vigília apresentarão taxa metabólica elevada, temperatura corporal elevada, altas taxas de cortisol e hormônio adrenocorticotrópico (WANG et al., 2020).

O diagnóstico da insônia é feito apenas por abordagem clínica, baseando-se, então, em uma anamnese voltada para esse transtorno do sono. Os critérios diagnósticos para a insônia são: dificuldade para iniciar ou manter o sono ou percepção de sono não reparador durante, no mínimo 3 vezes na semana, por pelo menos 3 meses, com consequências diurnas (como fadiga, mudança de humor, dificuldade de atenção, ineficiência, sonolência diurna, entre outros), sendo que não é explicada por outro transtorno de sono-vigília ou uso de drogas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Sabendo-se que a insônia é um transtorno de incidência global, que tem crescido exponencialmente nos últimos anos e que causa piora na qualidade de vida, é de extrema importância seu estudo, buscando sempre o melhor manejo com o paciente diagnosticado com tal comorbidade (WANG et al., 2020). Contudo, nota-se que uma carência relacionada a dados epidemiológicos da insônia em adolescentes brasileiros, evidencia a necessidade de maior estudo nessa área, haja vista que estudos relacionados à sonolência diurna (uma das consequências da insônia) em adolescentes mostraram uma alta taxa de indivíduos afetados, chegando até cerca de 35% da amostra (PEREIRA, 2015).

Esse relato de experiência visa descrever a importância de se realizar atividades educativas relacionadas à insônia em adolescentes além de relatar a experiência de uma atividade educativa para alunos do sexto ao oitavo ano do ensino fundamental 2 no Colégio Couto Magalhães, uma instituição particular da cidade de Anápolis-GO, em que se foi detectada por meio de questionários a incidência de insônia nesse grupo.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A ação sobre Insônia na infância e adolescência foi realizada pelo grupo de saúde coletiva que era formada pelos alunos vinculados ao curso de medicina da UniEVANGÉLICA.

Primeiramente, foi realizado um estudo prévio da saúde dos adolescentes da instituição privada de ensino Couto Magalhães em Anápolis. Esse estudo foi feito com a aplicação metodológica do Arco de Magueréz, em que atingimos todas as cinco etapas estabelecidas.

Na primeira etapa, de observação da realidade, aplicamos um questionário contendo perguntas objetivas acerca de vários temas envolvendo tanto a saúde física quanto mental das adolescentes. Este foi aplicado em turmas do sexto ao oitavo ano, já que, com foco na temática da insônia, esse período da adolescência é mais afetado por transtornos psiquiátricos ou de neurodesenvolvimento.

Dentre todas as perguntas do questionário, uma especificamente nos chamou mais atenção quanto ao número de respostas. A pergunta “Nos últimos 12 meses, com que frequência você não consegue dormir à noite porque algo o (a) preocupava muito?” tinha os seguintes itens como resposta objetiva: nunca, raramente, às vezes, na maioria das vezes e sempre. De 27 alunos, nenhum marcou a alternativa “sempre”, 14,8% marcaram “na maioria das vezes”, 40,7% “às vezes”, 25,9% “raramente” e 18,5% optaram pela alternativa “nunca”. Essa pergunta ganhou destaque, visto que para nós, essa faixa etária não teria problemas pessoais tão graves ao ponto de lhe tirarem o sono. Toda via, a ação nos mostrou que a realidade é diferente.

Ainda nessa primeira etapa ficou bem claro e foram observados outros pontos de importante impacto na saúde dos jovens, como a própria falta da higiene do sono, autocuidado inadequado, bullying como gatilho de rebaixamento da autoestima entre outros. Entretanto, na segunda etapa, de levantamento dos pontos chave, ficou mais evidente até mesmo com as alternativas marcadas pelos adolescentes, que intervindo na qualidade do sono poderíamos melhorar de fato a saúde dos adolescentes primando pela viabilidade, capacidade de gestão e bom alcance da ação.

Na teorização, que corresponde à terceira etapa do Arco, foram realizadas pesquisas e leituras de materiais acerca da problematização da insônia. Ficou evidente, ainda mais, o quanto a insônia pode agravar e acarretar problemas secundários graves, como mau humor, distúrbio de crescimento e até baixo rendimento escolar, e o quanto esse tema não é tão compreendido pelos jovens, já que a insônia tem um conceito bem mais amplo do que se imagina.

Na quarta etapa do Arco de Magueréz levantamos hipóteses de solução para a problemática que escolhemos intervir. Foi pensando então na elaboração de pequenos casos clínicos cujo diagnóstico principal fosse à insônia. Assim, poderíamos, em primeiro instante, identificar se os adolescentes tinham a compreensão do que é esse distúrbio do sono baseado nos sinais e sintomas e conscientizar os jovens

sobre as causas da insônia na infância e adolescência e apresentar terapias não medicamentosas para o tratamento.

Por conseguinte, a quinta e última etapa do Arco foi à aplicação da intervenção. Nesse dia foram colocadas mesas e cadeiras com a proposta de reprodução de um consultório médico e disponibilizamos jalecos para que os adolescentes vestissem e se sentissem como médicos ao dar o possível diagnóstico de insônia. Para tanto, os cinco integrantes do grupo de saúde coletiva, ficaram dispostos lado a lado atendendo de forma individualizada cada adolescente, como demonstrado na Figura 1.



Figura 1 – Ação educativa com alunos do Colégio Couto Magalhães. **Fonte:** arquivo pessoal.

O jovem era recepcionado e eram esclarecidas a proposta e a dinâmica da ação, para assim, como fechamento, termos um momento de conscientização acerca do tema. A ideologia de diagnóstico feito pelo adolescente foi de fato um diferencial para que pudéssemos enxergar o quanto à insônia pode prejudicar a saúde sem que seja percebida, já que um número muito reduzido de crianças sabia fazer o diagnóstico correto até mesmo com a nossa ajuda.

O intuito da ação foi contribuir com o conhecimento das pessoas e alertá-las sobre a importância da qualidade do sono e como isso pode afetar outros pontos, como, por exemplo, o desenvolvimento escolar e a relação com os amigos e com a família. Assim como, a necessidade de cuidar de si, no geral, com o objetivo de conseguir uma melhora na qualidade de vida e da saúde mental desses adolescentes.

Além disso, muitos adolescentes se identificavam com o caso clínico apresentado por nós, afirmando que se sentia da mesma maneira ou que tinham o mesmo comportamento. Dessa forma é entendido que o distúrbio do sono pode afetar um número muito grande de pessoas e que pode ter reflexos que não são observados como secundários à insônia, tanto no núcleo familiar quanto no escolar.

DISCUSSÃO

Por meio desse relato, pôde-se observar a importância da abordagem de temas que afetam a qualidade de vida e o desempenho escolar de crianças e adolescentes no Brasil, como a insônia. O

estudo de Vandendriessche et al. (2019) demonstrou que a pressão escolar e o tempo em frente da televisão, computador ou videogames estão relacionados à dificuldade de adormecer e estão direta e indiretamente relacionadas a sintomas psicológicos enquanto que as atividades físicas durante a semana foram fatores de melhora de tais sintomas.

Além disso, o estudo de Woods e Scott (2016) evidenciou que, além do uso excessivo de eletrônicos, o uso destes à noite associado ao envolvimento emocional nas redes sociais, algo comum na adolescência, aumenta a ansiedade e com isso piora a qualidade do sono podendo levar também a baixa autoestima e depressão. Também enfatizou a importância de se investigar e abordar esse tema com os jovens.

O uso de substâncias psicoativas como o álcool, tabaco e outras drogas ilícitas também é um agravo frequente nessa faixa etária no Brasil. O estudo de Malta et al. (2018) demonstrou que problemas na saúde mental, como se sentir solitário e/ou apresentar insônia na adolescência, podem ser fatores que aumentam as chances de um maior uso dessas substâncias nessa faixa etária. Por outro lado, a supervisão familiar e um monitoramento dos comportamentos de risco entre os adolescentes se mostraram como fatores protetores desse mal.

Outro aspecto importante a ser ressaltado são as possíveis causas que desencadearam a insônia, visto que os estudos de Mello et al. (2017) e Stormark et al. (2019) demonstraram que nessa faixa etária, e durante esse período escolar, as práticas de bullying, as variáveis sociodemográficas e os assédios morais podem interferir na saúde mental dessas crianças e no processo de ensino-aprendizagem desencadeando, assim, um desempenho acadêmico prejudicado.

A presença da insônia é demonstrada como um sinal para outros problemas mais sérios tais como violência sexual, bullying uso de drogas, depressão, agressão familiar e não deve ser negligenciado já que atrapalham diretamente no processo de ensino-aprendizagem e na saúde dos escolares (SANTOS et al., 2019). Com isso, foi possível buscar evidências e elencar propostas de solução que, por sua vez, apontaram caminhos para melhorar a qualidade de vida dessa população por meio do aprendizado.

A prática de técnicas de higiene do sono e de outras formas não medicamentosas para o tratamento desse mal foi observado no estudo de Nunes e Bruni (2015). Alguns problemas no neurodesenvolvimento também foram encontrados como desencadeantes de insônia em adolescentes, como transtorno do déficit de atenção, autismo e epilepsia. Dessa maneira, a avaliação minuciosa pelos pais e, quando necessário, pelos pediatras deve ser realizada para que esse sintoma não seja pomenorizado já que pode estar associado a outras comorbidades.

CONCLUSÃO

Essa experiência evidenciou a importância de abordar um tema prevalente em determinada população a partir do conhecimento da realidade e como ações educativas são uma ferramenta efetiva

para se elucidar esse tema para o público alvo. Como os estudos mostraram, cada vez mais crianças e adolescentes sofrem de algum transtorno do sono. Por isso, levar o conhecimento aos alunos e elencar propostas de solução, são de extrema importância para apontar os caminhos para melhorar a qualidade de vida dessa população.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DE CARVALHO, L. B. C.; PRADO, L.; PRADO, G. Insônia. **Revista de Testes UNIFESP**, v. 1, n. 2, p. 20-30, 2019.

MALTA, D. C. et al. Uso de substâncias psicoativas em adolescentes brasileiros e fatores associados: Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares, 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, p. e180004, 2018.

MELLO, F. C. M. et al. The practice of bullying among Brazilian schoolchildren and associated factors, National School Health Survey 2015. **Ciência & saúde coletiva**, v. 22, p. 2939-2948, 2017.

NUNES, M. L.; BRUNI, O. Insônia na infância e adolescência: aspectos clínicos, diagnóstico e abordagem terapêutica. **Jornal de Pediatria**, v. 91, n. 6, p. S26-S35, 2015.

PEREIRA, Érico Felden et al. Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir. **J. bras. psiquiatr**, p. 40-44, 2015.

SANTOS, M. D. J. et al. Prevalência de violência sexual e fatores associados entre estudantes do ensino fundamental-Brasil, 2015. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 535-544, 2019.

STORMARK, K. M. et al. The association between sleep problems and academic performance in primary school-aged children: Findings from a Norwegian longitudinal population-based study. **PloS one**, v. 14, n. 11, 2019.

VANDENDRIESSCHE, A. et al. Does sleep mediate the association between school pressure, physical activity, screen time, and psychological symptoms in early adolescents? A 12-country study. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 6, p. 1072, 2019.

WANG, Y. K. et al. Evaluation of the age-related and gender-related differences in patients with primary insomnia by fractional amplitude of low-frequency fluctuation: A resting-state functional magnetic resonance imaging study. **Medicine (Baltimore)**, v. 99, n.3, p.e18786, 2020.

WOODS, H. C.; SCOTT, H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. **Journal of adolescence**, v. 51, p. 41-49, 2016.