



PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DO SONO NO DIA-A-DIA DOS ADOLESCENTES

¹Julia Fontana Piffero, ²Ana Luiza Rios Antunes, ³Vitória Panciera Moraes, ⁴Daniela Antunes da Costa

RESUMO: O sono é uma função biológica fundamental em nossas vidas. Vários estudos já demonstraram sua grande importância, mas ele é ainda mais indispensável para os adolescentes. Uma boa noite de sono é ainda mais importante, pois é durante o sono que o organismo produz alguns hormônios. Por isso, o presente trabalho de pesquisa se faz relevante para saber o quanto os jovens do Colégio Raymundo Carvalho se preocupam com sua saúde e seu sono. O trabalho teve como objetivos analisar as características do sono dos alunos do Colégio Raymundo Carvalho e descobrir as consequências causadas pelo sono. Com base no estudo dos conceitos relacionados ao sono e sua importância, através de pesquisas bibliográficas, foi realizado o aprofundamento sobre o assunto no contexto atual. Partindo desse princípio, realizou-se uma pesquisa de campo com alunos do 6º e 9º ano do ensino fundamental II e 3º ano do ensino médio do Colégio Raymundo Carvalho, para saber a qualidade do sono nesta fase de suas vidas. Os alunos responderam a questões que evidenciaram situações do dia a dia baseadas em suas noites de sono. Com base nos fatos analisados, concluiu-se que os adolescentes do Colégio Raymundo Carvalho, tem um sono consideravelmente correto para a idade, pois grande parte dorme entre 6 a 9 horas por dia, e as características básicas de uma noite bem ou mal dormida estão de acordo também. Entretanto, alguns apresentam problemas relacionados ao sono durante a noite, e nem todos têm a consciência do que uma noite não dormida adequadamente pode afetar no dia-a-dia.

^{1,2,3}Aluna do Ensino Médio Colégio Raymundo Carvalho.

⁴Professora Colégio Raymundo Carvalho.