

Associação da qualidade do sono e saúde mental em adolescentes- revisão integrativa

Association of sleep quality and mental health in adolescents- integrative review

Gabriele Lima de Araújo¹ <https://orcid.org/0000-0002-7343-7567>

Gabriela Brito Vasconcelos¹ <https://orcid.org/0000-0002-5342-542>.

Marcos André Moura dos Santos² <https://orcid.org/0000-0002-2734-8416>

Mônica Vilela Heimer² <https://orcid.org/0000-0003-3842-192X>

¹Discente do programa de mestrado em Hebiatria –UPE, Recife, Pernambuco, Brasil.

²Docente do programa de mestrado em Hebiatria- UPE, Recife, Pernambuco, Brasil.

E-mail do autor correspondente: gabriele.lima2@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A adolescência é um período onde evidenciamos mudanças físicas, comportamentais e sociais, caracterizadas pelo desenvolvimento e maturação do sistema cognitivo, dentre outras mudanças essenciais para o crescimento do indivíduo. Em decorrência desses fatores, esse é um período de vulnerabilidade ao surgimento de distúrbios e padrões de sono irregulares. O sono inadequado aumenta a vulnerabilidade ao aparecimento de alterações na saúde mental, que apresentam causas multifatoriais, e englobam sintomas como variação de humor e ansiedade. **Objetivo:** Avaliar a associação entre a qualidade do sono e a saúde mental em adolescentes. **Percursos Metodológico:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que foi realizada de acordo com o levantamento de artigos indexados nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), LILACS e PUBMED, com os seguintes descritores: “Sleep”, “psychological stress” e “adolescent”. **Resultados:** Foram incluídos artigos envolvendo uma população de adolescentes entre 10 e 19 anos, publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas português, inglês e espanhol, abordando temas como qualidade do sono e saúde mental. A pesquisa resultou em 61 artigos e, entre esses, 21 artigos atenderam aos critérios de inclusão, foram lidos na íntegra e fizeram parte desta revisão. Resultados: Dos artigos encontrados, 33,3% foram publicados no ano de 2018, 23,8% em 2019, 19% em 2017, 14,2% em 2016 e 9,5% em 2020. Em relação ao desenho do estudo 95,1% eram estudos observacionais e 4,9% estudos de intervenção. O sono de baixa qualidade em adolescentes foi associado às alterações na saúde mental como ansiedade, idealização suicida e sintomas depressivos. **Considerações Finais:** Os resultados indicam que alterações nos padrões do sono podem ser fatores preditores importante para problemas de saúde mental em adolescentes. Sendo assim, a avaliação da qualidade do sono nessa população pode servir como marcador de risco, além de fornecer oportunidades para prevenção e intervenção desses agravos.

Descritores: Sono; Estresse Psicológico; Adolescentes

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a period in which we show physical, behavioral and social changes, characterized by the development and maturation of the cognitive system, among other changes essential for the growth of the individual. As a result of these factors, this is a period of vulnerability to the appearance of disturbances and irregular sleep patterns. Inadequate sleep increases the vulnerability to the appearance of changes in mental health, which have multifactorial causes, and include symptoms such as mood swings and anxiety. **Objective:** To evaluate the association between sleep quality and mental health in adolescents. **Methodological Path:** This is an integrative literature review that was carried out according to the survey of articles indexed in the databases: Virtual Health Library (VHL), LILACS and PUBMED, with the following descriptors: "Sleep", "Psychological stress" and "adolescent". Articles involving a population of adolescents between 10 and 19 years old, published in the last 5 years, in Portuguese, English and Spanish, covering topics such as sleep quality and mental health, were included. The search resulted in 61 articles and, among these, 21 articles met the inclusion criteria, were read in full and were part of this review. **Results:** Of the articles found, 33.3% were published in 2018, 23.8% in 2019, 19% in 2017, 14.2% in 2016 and 9.5% in 2020. Regarding the study design 95, 1% were observational studies and 4.9% intervention studies. Low-quality sleep in adolescents has been associated with changes in mental health such as anxiety, suicidal ideation and depressive symptoms. **Final Considerations:** The results indicate that changes in sleep patterns may be important predictors for mental health problems in adolescents. Thus, the assessment of sleep quality in this population can serve as a risk marker, in addition to providing opportunities for the prevention and intervention of these diseases.

Keywords: Sleep; Psychological Stress; Adolescent