



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO PROFISSIONALEM PSICOLOGIA  
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: PRÁTICAS CLÍNICAS CONTEMPORÂNEAS,  
POLÍTICAS PÚBLICAS E SAÚDE MENTAL**

Cintia Aparecida Pereira dos Santos

**SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA**

Santa Cruz do Sul  
2022

Cintia Aparecida Pereira dos Santos

## **SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA**

Trabalho Final de Curso, apresentado ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC como requisito parcial para o título de Mestre em Psicologia.

Orientador (a): Prof. Dr. Jerto Cardoso da Silva

Co-orientador (a): Prof. Dr.(a) Cristiane Davina Redin Freitas

Santa Cruz do Sul  
2022

**Cintia Aparecida Pereira dos Santos**

**SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA**

Trabalho Final de Curso, apresentado ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC como requisito parcial para o título de Mestre em Psicologia.

Aprovado em 29 de abril de 2022.



---

Gabriel Natan de Souza Pires, Dr. (Instituto do Sono)



---

Edna Linhares Garcia, Dra. (UNISC)



---

Cristiane Davina Redin Freitas, Dra. (UNISC)  
(Co - Orientadora)



---

Jerto Cardoso da Silva, Dr. (UNISC)  
(Presidente/Orientador)

Santa Cruz do Sul - RS - Brasil  
2022

*“... Descobri como é bom chegar quando se tem paciência. E para se chegar, onde quer que seja, aprendi que não é preciso dominar a força, mas a razão. É preciso, antes de mais nada, querer...”*

*(Cem Dias Entre Céu e Mar, Amyr Klink)*

*Aos Meus...*

*Aos que hoje, presente ou não aqui (“in  
memorian”), fazem toda a diferença na  
minha vida.*

*Família,*

*Amigos,*

*Colegas,*

*Pets...*

*Partes de um todo,*

*minha jornada,*

*minha vida...*

*Por isso, simplesmente, são Meus...*

## AGRADECIMENTOS

Palavras são poucas para descrever a minha gratidão às pessoas que fizeram parte deste processo. Foram dois anos intensos de estudos, esforços e empenho que algumas vezes pareciam impossíveis de superar, frente ao cenário tão incerto em decorrência da pandemia.

Primeiramente agradeço aos meus pais, Natalício e Marlene, pela compressão, carinho e apoio, apesar dos poucos dias que presencialmente conseguimos contar as novidades e matar a saudade, e por tantos dias e horas a fio de conversas on-line.

Ao meu esposo Samaroni Scheffer pela paciência, compreensão e colaboração nos dias de minha ausência, e por sempre me incentivar a seguir, mesmo em dias que pareciam tão pesados emocionalmente.

Aos meus irmãos Marcos, William, Davidson, Sonia, Cinira e Lorena por todo apoio e também algumas broncas que me impulsionaram a jamais desistir.

Aos sobrinhos: João Henrique, Beatriz, Matheus e Jeimily pelo apoio e horas de diversão quando eu mais precisava, E aos pequenos: Miguel e Lorrان por me lembrarem sempre sobre um amor puro e singelo, além da alegria e leveza da infância.

Grata ao meu orientador Prof. Dr. Jerto Cardoso da Silva, pela paciência e dedicação indescritíveis, que em todos os momentos dessa jornada esteve presente, me incentivando, apoiando e me acalmando nas horas de medos e inseguranças.

Professora Dr.(a) Cristiane Davina Redin Freitas, minha co-orientadora pela disposição e alegria que abrandaram sentimentos de ansiedade ao longo do curso.

Aos professores, colegas de turma e toda a equipe do PPGPSI, pela amizade, colaboração e oportunidade de crescimento intelectual.

Prof. Dr. (a) Edna Linhares e Dr. Gabriel Natan Pires imensamente grata e honrada, por aceitarem prontamente em contribuir com este estudo ao aceitarem a participação na banca.

Aos participantes da pesquisa que apoiaram a pesquisa disponibilizando tempo e informações acerca dos hábitos de sono dos brasileiros.

E a todos aqueles que indiretamente fizeram esse trajeto mais leve e sereno.

## **LISTA DE TABELAS, QUADROS E GRÁFICOS**

- Quadro 1 Variáveis da Amostragem
- Quadro 2 Categorias - grupo focal pais/responsáveis
- Quadro 3 Categorias - grupo focal profissionais
- Gráfico 1 Alterações mais frequentes apresentadas por estudantes
- Tabela 1 Percentual de alterações apresentadas por estudantes

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAAE	Certificado de Apresentação de Apreciação Ética
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CNS	Conselho Nacional de Saúde
COVID19	<i>Coronavirus disease</i>
E.Q.S.A.	Escala da Qualidade do Sono em Adolescente
NSF	<i>National Sleep Foundation</i>
OMS	Organização Mundial de Saúde
PPGPSI	Programa de Pós Graduação em Psicologia
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TCLE/R	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNICEF	<i>United Nations International Children's Emergency Fund</i>
UNISC	Universidade de Santa Cruz do Sul
WHO	<i>World Health Organization</i>



## Sumário

RESUMO.....	10
ABSTRACT .....	13
INTRODUÇÃO.....	12
1.Qualidade do Sono e Implicações na Saúde Mental de Adolescentes (Manuscrito) .....	15
2. Descrição da Pesquisa / Intervenção.....	33
2.1. Metodologia.....	33
2.2. Delineamento da Pesquisa.....	33
2.3. Amostra e Instrumento de Coleta de Dados .....	34
2.4. Procedimentos Éticos e Análise de Dados .....	37
2.5. Resultados .....	38
2.6. Percurso de Análise .....	42
3. Descrição do Produto Técnico .....	45
3.1. Ficha Descritiva:.....	47
3.2 Apresentação .....	49
3.3 Aplicação.....	49
CONCLUSÃO .....	50
REFERÊNCIAS .....	50
ANEXOS.....	57
ANEXO A - Carta de Apresentação.....	59
ANEXO B - Parecer Consubstanciadodo CEP .....	60
ANEXO C - TCLE-R (Questionário Adolescente) .....	66
ANEXO D - TALE (Questionário Adolescente) .....	67
ANEXO E - Termo de Confiabilidade .....	68
ANEXO F - Normas para Submissão na Revista Psicogente .....	69
ANEXO G - Questionário do Sono Adolescente (coleta de dados).....	73
APÊNDICE .....	77
APÊNDICE A - Produto Técnico.....	78
E.Q.S.A. - Escala da Qualidade do Sono em Adolescente .....	78
APÊNDICE B - Produto Técnico.....	88
E.Q.S.A. - Escala da Qualidade do Sono em Adolescente - Manual de Aplicação .....	88

## RESUMO

Adolescentes com uma rotina de sono alterada apresentam maior incidência de problemas relacionados ao baixo rendimento acadêmico e maior possibilidade de transtornos que afetam a saúde mental. Essa pesquisa-intervenção de abordagem quanti-qualitativa objetivou compreender como o sono influencia na saúde mental e quais as dificuldades relacionadas ao sono mais frequentes em adolescentes, em especial, no âmbito escolar. Esse trabalho está dividido em 03 (três) partes; a primeira, traz uma revisão de literatura acerca do tema nas bases Scielo e PubMed com abrangência temporal entre 2015 e 2021. A segunda parte descreve a pesquisa/intervenção realizada com as seguintes etapas: coleta de dados com 70 (setenta) adolescentes em fase escolar, através de um questionário on-line e dois grupos focais: um com 06 (seis) profissionais da saúde mental/educação e outro com 12 (doze) pais/responsáveis de adolescentes, visando identificar os sinais e sintomas decorrentes de alterações do sono mais frequentes nessa faixa etária. Como resultados: na revisão de literatura verificamos uma escassez de estudos e instrumentos de avaliação da qualidade do sono destinado aos adolescentes brasileiros; no entanto, as respostas dos questionários demonstram dados similares aos estudos internacionais, ou seja, a maioria dos adolescentes dorme menos do que o recomendado pela OMS e os mesmos relatam alterações nas atividades escolares, como: desatenção e sonolência diurna, além da irritabilidade, medos, agitação e sintomas físicos. Neste contexto, podemos destacar que o sono interfere diretamente na qualidade de vida dos jovens, desencadeando prejuízos no âmbito escolar e social, modificando o ritmo de estudos e alterando também a sua rotina diária. As narrativas dos grupos focais confirmam os dados dos questionários aplicados com adolescentes e também as informações encontradas na literatura, revelando que baixa qualidade do sono interfere nas atividades sociais e acadêmicas prejudicialmente. Essas informações contribuíram para a elaboração da produção técnica, um instrumento de uso profissional para análise da qualidade do sono e sua relação com a saúde mental. Assim, afirmamos que o sono contribui para a saúde mental na adolescência e representa um fator importante no desenvolvimento saudável. Considerando os dados coletados, conclui-se que as intervenções e avaliações precoces das alterações do sono são necessárias para qualificar a saúde mental ao longo da vida, assegurar o bem-estar e o desenvolvimento na adolescência, além de atenuar os problemas de aprendizagem. Portanto, enfatizamos a necessidade de construir estratégias acerca da importância da qualidade do sono e suas implicações na saúde mental de jovens estudantes brasileiros.

**Palavras-chave:** Sono, Adolescência, Saúde Mental

## ABSTRACT

Adolescents with an altered sleep routine have a higher incidence of problems related to low academic performance and a greater possibility of disorders that affect mental health. This research-intervention with a quantitative-qualitative approach aimed to understand how sleep influences mental health and what are the most frequent sleep-related difficulties in adolescents, especially in the school environment. This work is divided into 03 (three) parts; the first brings a review of the literature on the subject in the Scielo and PubMed databases with a temporal scope between 2015 and 2021. The second part describes the research/intervention carried out with the following steps: data collection with 70 (seventy) adolescents in school age, through an online questionnaire and two focus groups: one with 06 (six) mental health/education professionals and the other with 12 (twelve) parents/guardians of adolescents, aiming to identify the signs and symptoms resulting from sleep disorders more common in this age group. As a result: in the literature review, we found a scarcity of studies and instruments to assess the quality of sleep for Brazilian adolescents; however, the answers to the questionnaires show similar data to international studies, that is, most adolescents sleep less than recommended by the WHO, and they report changes in school activities, such as: inattention and daytime sleepiness, in addition to irritability, fears, agitation and physical symptoms. In this context, we can highlight that sleep directly interferes with the quality of life of young people, triggering losses in the school and social environment, modifying the rhythm of studies and also changing their daily routine. The narratives of the focus groups confirm the data from the questionnaires applied to adolescents and also the information found in the literature, revealing that poor sleep quality interferes with social and academic activities harmfully. This information contributed to the elaboration of the technical production, an instrument for professional use to analyze sleep quality and its relationship with mental health. Thus, we affirm that sleep contributes to mental health in adolescence and represents an important factor in healthy development. Considering the data collected, it is concluded that interventions and early assessments of sleep disorders are necessary to qualify mental health throughout life, ensure well-being and development in adolescence, in addition to mitigating learning problems. Therefore, we emphasize the need to build strategies around the importance of sleep quality and its implications for the mental health of young Brazilian students.

**Keywords:** Sleep, Adolescence, Mental Health

## INTRODUÇÃO

*“Ao se encaminhar para um objetivo, sobretudo um grande objetivo, as menores coisas se tornam fundamentais.” (Cem Dias Entre Céu e Mar, Amyr Klink).*

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera os cuidados com o sono uma das medidas para manter qualidade de vida e o bem-estar. O sono é uma necessidade, essencial no processo de saúde física e mental, especialmente na fase da adolescência; período que envolve mudanças rápidas no desenvolvimento físico, na regulação emocional, na capacidade cognitiva e no aprendizado. (KILLGORE, 2010; WHO, 2020).

Na fase da adolescência, são várias as mudanças que exigem atenção aos hábitos emocionais e sociais, dentre elas, o cuidado com o sono, que configura um fator importante para o crescimento saudável.

Na puberdade, o sono desempenha um papel fundamental para o desenvolvimento, no entanto, alterações das horas de descanso têm se tornado cada vez mais frequentes na sociedade moderna. Seus efeitos em longo prazo são preocupantes, considerando que os adolescentes são os mais afetados por variações na rotina e atividades diárias, apresentando maiores dificuldades em sustentar uma rotina saudável. (KILLGORE, 2010; ALMEIDA, SILVA e SCHLINDWEIN-ZANINI, 2016; VILELA *et al.*, 2017; WHO, 2020).

Nesta fase ainda ocorrem mudanças inerentes a faixa etária, que influenciam na regulação e na capacidade de manter o descanso necessário, ocasionando maiores possibilidades para um período de sono insuficiente. Geralmente essas modificações acompanham uma série de outros fatores que atuam como barreiras para manter um sono adequado, incluindo os horários das aulas, aumento do tempo de uso das tecnologias e mudanças nos ritmos circadianos próprios da puberdade. (AGOSTINI e CENTOFANTI, 2021; OWENS e WEISS, 2017; AMRA *et al.*, 2017).

A *National Sleep Foundation* — NSF (2015, 2020), com base em estudos de diversas áreas da saúde, recomenda que os adolescentes durmam um período entre 07 (sete) e 11 (onze) horas por noite. Também incentiva o empenho de familiares para se manterem consistentes numa rotina com quantidade de horas de descanso

recomendável para cada faixa etária, de modo a promover qualidade do sono e um descanso saudável. (LOGAN *et al.*, 2018; HIRSHKOWITZ *et al.*, 2015).

Além disso, estudar sobre a qualidade do sono e suas implicações na vida dos adolescentes requer também considerar os estudos que abarcam outros fatores como: o uso das tecnologias, o atual cenário pandêmico e a influência no âmbito escolar, além de características socioeconômicas, emocionais e demográficas. (UNICEF, 2020; HALAL *et al.*, 2016; KANSAGRA, 2020; NUNES e BRUNI, 2015; GOMES *et al.*, 2017; MASKI e OWENS, 2016).

Pensando os aspectos que corroboram as características dos hábitos de sono da nossa parcela populacional, o percurso deste estudo evoluiu a cada etapa e passou por ajustes necessários ao andamento da pesquisa em meio ao período de pandemia de COVID19. Algumas adaptações foram necessárias em virtude do distanciamento social e das medidas de segurança.

Inicialmente, a escolha do tema partiu das observações e queixas dos pais e professores em momentos anteriores ao ano de 2020. Informações provenientes dos atendimentos em consultório psicopedagógico e contato direto com a equipe de educadores, assim como relatos dos próprios adolescentes, na escola ou durante o atendimento psicopedagógico individualizado.

Essas referências iniciais pontuaram o interesse em estudar mais detalhadamente sobre a qualidade e os hábitos de sono dos brasileiros, em especial, dos estudantes adolescentes por descreverem dificuldades no contexto acadêmico.

Nesta direção, o propósito da pesquisa foi realizar uma investigação acerca das características do sono de jovens estudantes brasileiros e, que permitisse desenvolver intervenções de modo a disseminar conhecimentos e medidas de prevenção aos fatores de risco que envolve o sono e a saúde mental.

A princípio, elaborarmos o artigo científico descrito no capítulo 1, um requisito obrigatório do PPGPSI e o tema escolhido propunha um estudo local, com aplicação de um instrumento nacional na coleta de dados. No entanto, com a revisão de literatura identificamos uma escassez de estudos nacionais acerca dos hábitos de sono dos adolescentes brasileiros, e isto nos possibilitou elaborar um instrumento para utilização na amostragem de estudantes entre 12 e 18 anos, e que posteriormente, serviu de base para a produção técnica.

Em decorrência orientações e medidas de segurança em meio à pandemia, a pesquisa foi realizada em sua totalidade de forma on-line, através de contatos via *WhatsApp* com os primeiros participantes convidados.

A distribuição dos questionários para a amostra de adolescentes foi realizada utilizando a técnica *snowball sampling* ou amostragem por bola de neve. Foram enviados convites de participação junto ao link de acesso nos grupos de *WhatsApp* de pais e professores, e com isso foi possível estender a coleta de dados em todo o território nacional.

Diante do exposto, este trabalho final de conclusão de curso para o Mestrado Profissional em Psicologia segue apresentado no seguinte formato: capítulo 1 com o manuscrito referente à revisão de literatura, capítulo 2 e 3 com as descrições da pesquisa/intervenção e da produção técnica respectivamente, e encerrando com a conclusão, os anexos e os apêndices.

## 1. Manuscrito

### **Qualidade do Sono e Implicações na Saúde Mental de Adolescentes**

Este tópico apresenta o artigo de revisão de literatura intitulado “**Qualidade do Sono e Implicações na Saúde Mental de Adolescentes**” que foi submetido à revista “PSICOGENTE”, Qualis A4, ISSN: **2027-212X** (versão on-line) adaptado conforme as normas da revista (Anexo F).

A revista “PSICOGENTE ” é o órgão de divulgação científica do programa de Psicologia da Universidad Simón Bolívar, que circula de forma semestral desde 1998 em sua edição impressa e desde 2008 em formato eletrônico e no sistema Open Access. Ocupa-se da publicação de artigos de recorte empírico ou teórico, com ênfase básica ou aplicada, toda vez que se procure/busque o desenvolvimento científico da ciência psicológica, em seus distintos campos ou áreas.

A revista pretende contribuir com a divulgação e intercâmbio do conhecimento científico psicológico nos cenários nacionais e internacionais, abrindo um espaço especial para a visibilidade da produção científica na América Latina buscando, assim, converter-se em uma fonte de consulta na comunidade científico-acadêmica psicológica naqueles cenários.

**Qualidade do Sono e Implicações na Saúde Mental de Adolescentes****Sleep Quality and Implications for Adolescent Mental Health****Calidad del sueño e implicaciones para la salud mental de los adolescentes**

Cintia Aparecida Pereira dos Santos, Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC,  
Santa Cruz do Sul/ RS/Brasil, [cintia6@mx2.unisc.br](mailto:cintia6@mx2.unisc.br)

Jerto Cardoso da Silva, Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, Santa Cruz do  
Sul/ RS/Brasil, [jerto@unisc.br](mailto:jerto@unisc.br)

Artigo apresentado ao Programa de Pós Graduação (PPGPsi) da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, como parte do Projeto de Pesquisa: SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA com número CAAE 42022821.3.0000.5343, data de início 03/2021 e data de término 12/2021.



## Qualidade do Sono e Implicações na Saúde Mental de Adolescentes

### Sleep Quality and Implications for Adolescent Mental Health

#### Calidad del sueño e implicaciones para la salud mental de los adolescentes

#### Resumo

**Objetivo:** Reunir informações e problematizar o sono, a saúde mental e a vida escolar de adolescentes. **Método:** Realizada uma revisão bibliográfica entre os anos de 2016 e 2021 nas bases Scielo e PubMed, utilizando os descritores: Sono, Adolescente e Saúde Mental, os critérios de inclusão foram a relevância e a afinidade com o tema. **Resultados e Discussão:** Adolescentes com rotina de sono alterada apresentam menor rendimento escolar e maior possibilidade de desenvolverem doenças que afetam a saúde mental. Na escola, uma rotina inadequada de sono interfere diretamente no processo de aprendizagem, além de associações com sonolência diurna, alterações de humor, déficits cognitivos e comprometimento da capacidade de atenção e memorização. O uso indiscriminado das telas (televisão, computadores, smartphones, tablets), sem supervisão contribui para mais prejuízos escolares e agravos à saúde mental. **Considerações:** Avaliações, intervenções e identificação precoce dos hábitos inadequados em relação à qualidade do sono na adolescência qualificam a saúde mental ao longo da vida.

Palavras-chave: Sono, Adolescente e Saúde Mental

#### Abstract

**Objective:** Gather information and discuss the sleep, mental health and school life of adolescents. **Method:** A literature review was carried out between 2015 and 2021 in the Scielo and PubMed databases, using the descriptors: Sleep, Adolescent and Mental Health, the inclusion criteria were relevance and affinity with the topic. **Results and Discussion:** Adolescents with an altered sleep routine have lower academic performance and a greater chance of developing diseases that affect mental health. At school, an inadequate sleep routine directly interferes with the learning process, in addition to associations with daytime sleepiness, mood changes, cognitive deficits and impaired attention and memory capacity. The indiscriminate use of screens (television, computers, smartphones, tablets) without supervision contributes to more school damage and mental health problems. **Considerations:** Assessments, interventions and early identification of inadequate sleep habits in adolescence qualify mental health throughout life.

Keywords: Sleep, Adolescent and Mental Health

#### Resumen

**Objetivo:** Recopilar información y debatir sobre el sueño, la salud mental y la vida escolar de los adolescentes. **Método:** Se realizó una revisión de la literatura entre 2016 y 2021 en las bases de datos Scielo y PubMed, utilizando los descriptores: Sueño, Adolescente y Salud Mental, los criterios de inclusión fueron relevancia y afinidad con el tema. **Resultados y discusión:** Los adolescentes con una rutina de sueño alterada tienen un rendimiento académico más bajo y una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades que afectan la salud mental. En la escuela, una rutina de sueño inadecuada interfiere directamente con el proceso de aprendizaje, además de asociaciones con somnolencia diurna, cambios de humor, déficits cognitivos y deterioro de la capacidad de atención y memoria. El uso indiscriminado de pantallas (televisión, computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas) sin supervisión contribuye a más daños escolares y problemas de salud mental. **Consideraciones:** Evaluaciones, intervenciones e identificación temprana de hábitos de sueño inadecuados en la adolescencia califican la salud mental a lo largo de la vida.

Palabras clave: Sueño, Adolescente y Salud Mental.

## Introdução

Na adolescência, o sono é fundamental para o desenvolvimento saudável, no entanto os adolescentes são os mais afetados pelas transformações na atualidade. A pandemia provocou mudanças nas rotinas diárias de todos, e geralmente os adolescentes têm apresentado dificuldades em sustentar uma rotina em relação ao sono. (Almeida, Silva e Schlindwein-Zanini, 2016; Vilela, Bittencourt, Tufik e Moreira, 2016; WHO, 2020).

A qualidade do sono representa um papel significativo na saúde mental, no funcionamento neurocomportamental e no desenvolvimento psicossocial. Durante o sono, o cérebro trabalha processando informações do pensamento, da aprendizagem e da memória, além de desempenhar papel fundamental para a consolidação das funções cognitivas e do bem-estar físico e mental.

Na fase da adolescência os problemas de sono são comuns, especialmente entre os adolescentes com rotina de sono alterada, que geralmente apresentam maior incidência de problemas relacionados ao baixo rendimento escolar, assim como maior possibilidade de desenvolverem doenças que afetam a saúde física e mental. (Almeida et al.,2016; Olashore, Akanni e Ayilara, 2020).

Considerando que no cenário atual a pandemia, o avanço tecnológico e o mundo virtual provocaram alterações mais intensas no ciclo de sono e vigília, buscamos com esse estudo averiguar, através de uma revisão bibliográfica, as relações do sono e a saúde mental de adolescentes. Ainda, enfatizar que uma rotina saudável de sono qualifica a saúde mental, além de contribuir para o tratamento de vários transtornos neuropsiquiátricos, e nesse sentido, a problematização e a sistematização pode contribuir na identificação precoce e nos cuidados diante das alterações do sono.

**A importância do sono para a saúde mental na adolescência**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera os cuidados com o sono uma das medidas para manter o bem-estar. A fase da adolescência é marcada por mudanças e adaptações, período que requer atenção aos hábitos emocionais e sociais tão importantes para o desenvolvimento e a qualidade de vida. (WHO, 2020)

A National Sleep Foundation (2015), com base em estudos de diversas áreas, recomenda que os adolescentes não durmam menos que 7 horas e mais que 11 horas por noite, e incentiva o empenho para que se mantenham consistentes na rotina entre 8 a 11 horas de sono para um descanso saudável.

Atualmente as mudanças na rotina do sono estão associadas a problemas que interferem na saúde mental de adolescentes e representam um aumento relevante nos índices de distúrbios de comportamento, agressividade, depressão, estresse, alteração de humor, dificuldade em controlar emoções e baixo rendimento acadêmico, além do aumento dos riscos de acidentes domésticos, de trabalho e de trânsito, e crescente risco para o uso de drogas e estimulantes. (Gomes et al., 2017, Logan et al., 2018; Hirshkowitz et al., 2015).

A regulação do sono muda na puberdade, a capacidade de manter o descanso necessário e o sono suficiente geralmente sofrem alterações por uma série de fatores que atuam como barreiras para o sono adequado, incluindo horários das aulas, mais tempo de uso das tecnologias e mudanças nos ritmos circadianos próprios da puberdade. (Agostini e Centofanti, 2021).

Os distúrbios do sono também abarcam os riscos de várias alterações metabólicas e comportamentais como: desatenção, alterações de humor, sobrepeso e danos no desenvolvimento neurológico. Estudos ainda relacionam a privação de sono com o aumento da impulsividade e a predisposição aos comportamentos de

Sono e Saúde Mental  
risco, além da incidência de uso de substâncias e aumento dos transtornos neuropsicológicos. (Logan et al., 2018, Field, 2017; Halal et al., 2016).

Os estudos relatam a associação entre sofrimento psicológico e qualidade do sono em adolescentes como fator importante na prevenção às doenças que afetam a saúde mental, aspectos que refletem nos dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), nos quais descrevem que cerca de até 20% de adolescentes apresentam problemas na saúde mental e necessitam de diagnóstico e tratamento adequado. A relação do sono como causa e consequência de patologias que afetam a saúde física do indivíduo estão intimamente vinculadas a uma série de distúrbios neuropsiquiátricos e problemas específicos de saúde mental que afetam o processo de aprendizagem, como: depressão, transtornos de ansiedade, esquizofrenia, transtorno bipolar, TEA (transtorno do espectro autista), TDAH (transtorno de déficit de atenção/hiperatividade), insônia, sonolência diurna, apnéia dentre outros. (WHO, 2020; Jamieson et al., 2020).

As causas de alterações do sono variam de acordo com a idade e a fase de desenvolvimento, e estão incluídas em diversas comorbidades. Dormir uma quantidade de tempo abaixo do recomendado predispõe os jovens ao desenvolvimento de patologias como: obesidade, ansiedade, depressão, comprometimento cognitivo, distúrbios mentais e alterações de comportamento. (Nunes e Bruni, 2015; Maski e Owens, 2016; Meyer et al., 2021).

Estudos por Owens e Weiss (2017), Logan et al., (2018) e Felden, Leite, Rebelatto, Andrade e Beltrame (2015) apontam que os adolescentes têm privação de sono comprovada e indicam que as crianças estão dormindo cada vez mais tarde, em consequência, a aprendizagem e o desempenho escolar sofrem prejuízos, ressaltando ainda mais a relevância da qualidade do sono para a saúde e o

Sono e Saúde Mental desenvolvimento. Em busca de alternativas rápidas para sanar os sinais de cansaço, alguns adolescentes consomem bebidas energéticas, cafeína e outros estimulantes para se manterem alertas, o que representa mais risco à saúde.

O atual cenário de pandemia por coronavírus também contribui para alterações na rotina dos adolescentes, que são considerados vítimas apesar de não estarem diretamente entre os mais afetados. (UNICEF, 2020).

### **Tecnologias e suas implicações na saúde mental**

O uso da tecnologia afeta a família moderna, mas os pais podem ajudar a organizar um ambiente com sono saudável por definir limites e regras sobre o uso de eletrônicos e dando um bom exemplo.

Outro fator relevante que corrobora as alterações no sono é o uso indiscriminado das telas (televisão, computadores, *smartphones*, *tablets*), sem supervisão e orientação dos pais que também estão aprendendo a lidar com esses novos integrantes da família. Na esteira disso, as dificuldades escolares decorrentes da privação de sono são cada vez mais frequentes, e quando relacionamos fatores descritos em estudos recentes, percebemos que se faz necessário e essencial orientar os pais e os adolescentes quanto à importância das rotinas que possibilitem melhor organização e aproveitamento do tempo, incluindo os horários de descanso. (Amra et al., 2017, Olashore, Akanni e Ayilara, 2020; Ferreira et al., 2017, Vilela, Bittencourt, Tufik e Moreira, 2016).

Um levantamento recente realizado pela UNICEF (2020) no Brasil demonstra que cerca de 76% das famílias com crianças ou adolescentes aumentaram o tempo de exposição às telas no período de pandemia. Nesse sentido, apontamos o aumento significativo no uso de aparelhos eletrônicos, considerando que maior Sono e Saúde

Mental quantidade de tempo de tela ao longo do dia tem sido associada à dependência de internet, sonolência diurna, insônia e sintomas de depressão nesta parcela populacional. Portanto, cresce o número de adolescentes que dormem menos tempo do que o recomendado, passando mais tempo acordados durante as madrugadas e, em consequência, necessitam de mais horas de sono durante o dia; geralmente estes jovens que utilizam dispositivos eletrônicos antes de deitar, apresentam mais dificuldades para adormecerem e de se manterem despertos durante o dia. (Del Ciampo, Louro, Del Ciampo e Ferraz, 2017; Olashore, Akanni e Ayilara, 2020; Ferreira et al., 2017, Vilela et al., 2016; Amra et al., 2017).

### **Influência do sono no âmbito escolar**

As mudanças inerentes ao desenvolvimento e as convocações sociais da atualidade contribuem para alteração do sono nessa faixa etária, num momento em que as demandas escolares e laborais necessitam de um sono adequado às necessidades biológicas de cada adolescente. O sono inadequado pode prejudicar as habilidades de aprendizagem e o desempenho escolar, além de associação com comportamentos problemáticos, depressão, humor negativo, dentre outras patologias que acometem o desenvolvimento físico.

Na adolescência os problemas em relação ao sono representam consequências negativas no desenvolvimento físico e mental, prejudicando o processo de aprendizagem com as alterações que interferem na qualidade do sono e têm grande impacto negativo. (Olashore, Akanni e Ayilara, 2020; Logan et al., 2018).

Segundo estudos recentes, no âmbito escolar, a privação do sono pode desencadear prejuízos nas funções executivas, alterando a capacidade de reter e

Sono e Saúde Mental

manter atenção, além de dificuldades na memorização, aspectos que potenciam ainda mais os déficits comportamentais e cognitivos, manifestando-se em sonolência diurna, oscilações de humor, agitação motora, baixo rendimento escolar e sintomas de depressão. Os pais e os adolescentes precisam ser orientados a melhorar hábitos de sono para tornar mínimos os prejuízos para sua saúde, e a participação da família e da escola na orientação sobre a importância de uma rotina saudável e hábitos de higiene do sono contribui na promoção e na melhoria da qualidade de vida. (Barbosa et al., 2020; Logan et al., 2018; Olashore, Akanni e Ayilara, 2020; Jamieson et al., 2020).

Ainda, o sono insuficiente pode induzir sonolência diurna e geralmente está associado a comportamentos problemáticos, redução na aprendizagem, episódios de depressão, alterações de humor, dentre outras patologias que acometem o desenvolvimento físico e mental. (VILELA et al., 2016; FELDEN et al., 2015; KANSAGRA, 2020).

### **Metodologia**

O objetivo deste estudo foi organizar informações e problematizar o sono, a saúde mental e a vida escolar de adolescentes com base em uma revisão não sistemática de literatura sobre o tema na bases Scielo e PubMed, no período entre 2015 e 2021, utilizando como descritores: Sono, Adolescente e Saúde Mental e suas correspondentes em inglês: Sleep, Adolescent e Mental Health. Os critérios de inclusão foram a relevância e a afinidade com o tema.

Na base Scielo foram encontrados apenas 05 (cinco) artigos, sendo 03 selecionados para leitura, 02 estudos foram excluídos por duplicidade. Na plataforma PubMed foram encontrados 2.056 (dois mil e cinquenta e seis) artigos no mesmo

período, com os mesmos descritores, e destes, optamos em selecionar para leitura os artigos mais relevantes por afinidade com o tema.

## **Resultados e Discussões**

Segundo os estudos e dados da OMS (2020), Felden et al. (2015), Olashore, Akanni e Ayilara (2020), Jamieson et. al (2020) e Barbosa e. al (2020), os problemas decorrentes da alteração na rotina do sono se tornaram comuns na atualidade, especialmente na população adolescente. Diante dos desafios em identificar precocemente os sinais que podem contribuir para danos à saúde mental em relação ao sono, a literatura descreve a necessidade de estudos que contribuam para disseminar informações acerca dos danos apresentados por adolescentes com alterações na rotina do sono e aspectos envolvidos.

Estudos longitudinais devem ser realizados para investigar mudanças no sono e distúrbios psicológicos relacionados a parcela populacional de adolescentes. Entre os artigos selecionados pelas palavras-chave: Sono, Adolescente e Saúde Mental, reunimos informações que ressaltam a necessidade de mais estudos que abarquem a população de adolescentes no Brasil.

Existe a necessidade de conscientização, conhecimento e intervenções acerca das dificuldades que corroboram a importância do sono para a saúde mental, especialmente da população adolescente, por parte de profissionais da saúde e familiares, a fim de minimizar os danos que refletem na saúde pública. (WHO, 2020; Olashore, Akanni e Ayilara, 2020; Jamieson et al., 2020; Barbosa et al., 2020).

Neste sentido, torna-se fundamental que mais estudos contemplem esta parcela populacional a fim de viabilizar o desenvolvimento de ações voltadas a intervenções eficazes. Engajar a família e os profissionais de educação também



Sono e Saúde Mental corresponde um fator relevante, além de estudos que envolvam equipe multiprofissional para atuação e identificação precoce, minimizando os prejuízos posteriores.

Observa-se um número significativamente elevado de artigos publicados internacionalmente em relação aos estudos nacionais, assim como nenhum estudo que contemple a parcela populacional de adolescentes brasileiros. Neste âmbito, desenvolvemos um projeto de pesquisa intitulado "Sono e Saúde Mental na Adolescência" com a finalidade de investigar os prejuízos mais frequentes apresentados em adolescentes brasileiros na faixa etária entre 12 e 18 anos.

### **Considerações Finais**

Diante da importância que o sono representa na fase da adolescência, onde desempenha um papel fundamental para o desenvolvimento saudável, destacamos a necessidade de entender os efeitos da privação do sono e das alterações nas atividades diárias que comprometem uma rotina saudável e desencadeiam danos relacionados à higiene do sono ao longo da vida.

Manter uma rotina adequada de sono tornou-se um desafio atual, especialmente para as famílias que convivem com adolescentes, identificar alterações do sono precocemente e entender suas implicações no desenvolvimento físico e mental contribui para prevenção e intervenções eficazes, associadas ao tratamento multiprofissional.

Neste sentido, torna-se importante considerar que os adolescentes que dormem um período abaixo do recomendado apresentam menor rendimento acadêmico e laboral, além de maior incidência nos distúrbios neuropsicológicos,

Sono e Saúde Mental  
psiquiátricos, alterações metabólicas e patologias que acometem a saúde física.(Almeida, Silva e Schlindwein-Zanini, 2016).

Outro fator que também influencia nas mudanças no sono é a presença dos dispositivos eletrônicos, tão presentes na vida dos adolescentes atualmente, um aspecto que se intensifica a cada dia. Os estímulos tecnológicos estão cada vez mais atrativos e contribuem muito para as alterações no ritmo diário das atividades e, em decorrência, mudanças nas horas de descanso. (Amra et al., 2017).

Devemos pontuar que apesar do desafio em adequar os horários de uso, a tecnologia também traz benefícios aos jovens, possibilitando maior acesso às informações para desenvolvimento das atividades escolares, para se socializarem em meio ao cenário de pandemia e/ou se conectarem com outras pessoas em caso de emergência. No entanto, gerenciar a quantidade de tempo que os jovens passam conectados em dispositivos eletrônicos ajuda a obter os benefícios sem prejuízos, especialmente quando se trata de saúde mental e qualidade de sono.

Estudar sobre a qualidade do sono e suas implicações no desenvolvimento de adolescentes requer também levar em consideração os estudos que abarcam fatores secundários como: o uso das tecnologias, atual cenário pandêmico e influencia no âmbito escolar, além de pontuar características socioeconômicas e demográficas.

Parece necessário e oportuno estudos sobre a qualidade de sono em adolescentes brasileiros e suas implicações na saúde mental, assim como uma compreensão mais aprofundada do sono e aspectos do desenvolvimento acadêmico. Acredita-se que a identificação e intervenção aos fatores de risco na adolescência são essenciais para a qualidade de vida, da mesma forma que os fatores de proteção podem prevenir patologias associadas à saúde mental.

Sono e Saúde Mental

Salientamos o expressivo número de publicações acerca do sono em adolescentes publicados internacionalmente, pontuando a necessidade de estudos brasileiros para esta parcela populacional. A partir desta premissa, desenvolvemos um estudo abrangendo uma amostra de adolescentes brasileiros entre 12 e 18 anos, com o intuito de relacionar alterações de sono e saúde mental, buscando identificar os sintomas mais frequentes que abarquem alterações no âmbito escolar.

## REFERÊNCIAS

Agostini, A., & Centofanti, S. (2021). Normal Sleep in Children and Adolescence. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 30(1), 1–14. Retrieved on Julio 19 st 2021: <https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.08.011>

Almeida G. M. F.; Silva C. P.; Schlindwein-Zanini R. (2016). INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DO SONO EM ADOLESCENTES: REVISÃO DA LITERATURA BRASILEIRA. *Fédération Internationale d'Education Physique [FIEP BULLETIN]*, ISSN 2412-2688. Retrieved on Julio 10 st 2021: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/86.a1.139>

Amra B.; Shahsavari A.; Shayan-Moghadam R.; Mirheli O.; Moradi-Khaniabadi B.; Bazukar M.; Yadollahi-Farsani A.; Kelishadi R. (2017). The association of sleep and late-night cell phone use among adolescents. *Jornal de Pediatria [online], J Pediatr (Rio J)*. 93:560-7, v. 93, n. 6, pp 560-567. ISSN 1678-4782. Retrieved on Julio 19 st 2021: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.12.004>

Barbosa S. M. M. L.; Batista R. F. L.; Rodrigues L. S.; Bragança M. L. B. M.; Oliveira B. R.; Simões V. M. F.; Eckeli A. L.; Silva A. A. M. (2020). Prevalência de sonolência diurna excessiva e fatores associados em adolescentes da coorte RPS, em São Luís (MA). *Revista Brasileira de Epidemiologia [online]*, v. 23, ISSN 1980-5497. Retrieved on Julio 17 st 2021: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200071>

Del Ciampo L. A.; Louro A. L.; Del Ciampo I. R. L.; Ferraz I. S.(2017). Características de hábitos de sono entre adolescentes da cidade de Ribeirão Preto (SP). *J. Hum. Growth Dev.*, São Paulo , v. 27, n. 3, p. 307-314. Retrieved on Julio 17 st 2021: <http://dx.doi.org/10.7322/jhgd.107097>

Felden É. P.; Leite C. R.; Rebelatto C. F.; Andrade R. D.; Beltrame T. S. (2015). Sono em adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos: revisão sistemática [Sono em

adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos: uma revisão sistemática]. *Revista paulista de pediatria: organização oficial da Sociedade de Pediatria de São Paulo*, 33 (4), 467–473. Retrieved on Julio 10 st 2021: <https://doi.org/10.1016/j.rpped.2015.01.011>

Ferreira, C.; Ferreira, H.; Vieira, M. J.; Costeira, M.; Branco, L.; Dias, Â.; Macedo, L. (2017). Epidemiologia do Uso de Internet numa População Adolescente e Sua Relação com Hábitos de Sono [Epidemiology of Internet Use by an Adolescent Population and its Relation with Sleep Habits]. *Acta medica portuguesa*, 30(7-8), 524–533. Retrieved on Julio 12 st 2021: <https://doi.org/10.20344/amp.8205>

Field T. (2017). Infant sleep problems and interventions: A review, *Infant Behavior and Development*, v. 47, p. 40-53, ISSN 0163-6383. Retrieved on Julio 10 st 2021: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163638316301655>

Gomes G. C.; Passos M. H. P.; Silva H. A.; Oliveira V. M. A.; Novaes W. A.; Pitanguí A. C. R.; Araújo R. C. (2017). Qualidade de sono e sua associação com sintomas psicológicos em atletas adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria [online]*. v. 35, n. 3, pp. 316-321. Retrieved on Julio 11 st 2021: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2017;35;3;00009>

Halal, C., Matijasevich, A., Howe, L. D., Santos, I. S., Barros, F. C., & Nunes, M. L. (2016). Short Sleep Duration in the First Years of Life and Obesity/Overweight at Age 4 Years: A Birth Cohort Study. *The Journal of pediatrics*, 168, 99–103.e3. Retrieved on Julio 18 st 2021: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.09.074>

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time

duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40–43. Retrieved on Julio 18 st 2021: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40–43. Retrieved on Julio 10 st 2021: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Jamieson, D., Beaudequin, D. A., McLoughlin, L. T., Parker, M. J., Lagopoulos, J., & Hermens, D. F. (2020). Associations between sleep quality and psychological distress in early adolescence. *Journal of child and adolescent mental health*, 32(2-3), 77–86. Retrieved on Agosto 11 st 2021: <https://doi.org/10.2989/17280583.2020.1811288>

Kansagra S. (2020). Sleep Disorders in Adolescents. *Pediatrics*, 145(Suppl 2), S204–S209. Retrieved on Julio 10 st 2021: <https://doi.org/10.1542/peds.2019-20561>

Logan, R. W., Hasler, B. P., Forbes, E. E., Franzen, P. L., Torregrossa, M. M., Huang, Y. H., Buysse, D. J., Clark, D. B., & McClung, C. A. (2018). Impact of Sleep and Circadian Rhythms on Addiction Vulnerability in Adolescents. *Biological psychiatry*, 83(12), 987–996. Retrieved on Julio 11 st 2021: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2017.11.035>

Maski, K., & Owens, J. A. (2016). Insomnia, parasomnias, and narcolepsy in children: clinical features, diagnosis, and management. *The Lancet. Neurology*, 15(11), 1170–1181. Retrieved on Julio 20 st 2021: [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(16\)30204-6](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(16)30204-6)

NATIONAL SLEEP FOUNDATION (2015). *National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times*. Retrieved on Agosto 20 st 2021:

<https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>

NATIONAL SLEEP FOUNDATION (2020). *Teens and sleep*. Retrieved on Julio 10 st 2021: <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>

Nunes, M. L., & Bruni, O. (2015). Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach. *Jornal de pediatria*, 91(6 Suppl 1), S26–S35. Retrieved on Julio 10 st 2021: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.08.006>

Olashore, A. A., Akanni, O. O., & Ayilara, O. O. (2020). Psychological Distress, Drug Use, and Internet Use: The Association with Poor Sleep Quality in a Sample of Secondary School Students. *Substance abuse: research and treatment*, 14, 1178221820957306. Retrieved on Julio 23 st 2021: <https://doi.org/10.1177/1178221820957306>

Owens, J. A., & Weiss, M. R. (2017). Insufficient sleep in adolescents: causes and consequences. *Minerva pediatrica*, 69(4), 326–336. Retrieved on Julio 20 st 2021: <https://doi.org/10.23736/S0026-4946.17.04914-3>

Pinto, J. A., Ribeiro, D. K., Cavallini, A. F., Duarte, C., & Freitas, G. S. (2016). Comorbidities Associated with Obstructive Sleep Apnea: a Retrospective Study. *International archives of otorhinolaryngology*, 20(2), 145–150. Retrieved on Agosto 08 st 2021: <https://doi.org/10.1055/s-0036-1579546>

UNICEF (2020). *Impactos primários e secundários da COVID-19 em crianças e adolescentes*. Retrieved on Julio 12 st 2021: <https://www.unicef.org/brazil/media/9966/file/impactos-covid-criancas-adolescentes-ibope-unicef-2020.pdf>

Vilela T. S.; Bittencourt A. L. R.; Tufik S.; Moreira G. A. (2016) Factors influencing excessive daytime sleepiness in adolescents ☆ ☆ Please cite this article as: Vilela TS,

Bittencourt LR, Tufik S, Moreira GA. Factors influencing excessive daytime sleepiness in adolescents. *J Pediatr (Rio J), Jornal de Pediatria [online]*, v. 92, n. 2, pp. 149-155.

ISSN 1678-4782. Retrieved on Julio 15 st 2021:

<https://doi.org/10.1016/j.jped.2015.05.006>

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO (2020). *Adolescent mental health.*

*Adolescent mental health.*, Retrieved on Agosto 10 st 2021: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



## **2. Descrição da Pesquisa / Intervenção**

Neste capítulo serão apresentados o percurso metodológico e os processos de narrativas que contribuíram para a produção técnica. A pesquisa foi realizada em sua totalidade no formato *on-line* por plataformas digitais devido às medidas de segurança necessárias em decorrência da pandemia por coronavírus.

Esta pesquisa-intervenção objetivou compreender como o sono influencia na saúde mental dos adolescentes brasileiros e quais as queixas e prejuízos mais frequentes decorrentes das alterações do sono nesta parcela da população.

### **2.1. Metodologia**

O propósito metodológico aplicado a esta pesquisa/intervenção é de abordagem mista quanti-qualitativa, de natureza aplicada, por ser um estudo transversal observacional, definido por amostra não probabilística por conveniência.

Trata-se de pesquisa descritiva, exploratória e explicativa que objetivou familiarizar os problemas relacionados às alterações do sono, assim como descrever a prevalência dos sintomas em relação à saúde mental de adolescentes brasileiros.

### **2.2. Delineamento da Pesquisa**

Inicialmente, realizamos uma revisão de literatura a fim de reunir informações (inter) nacionais, buscando contextualizar o tema e selecionar um instrumento para utilização na coleta de dados. Esta revisão bibliográfica compreendeu o período correspondente aos anos entre 2015 a 2020, nas bases de dados: PubMed (*National Library of Medicine - NLM*) e Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), utilizando os descritores: Sono, Adolescência e Saúde Mental e os critérios de seleção foram à relevância e a afinidade com o tema. Os estudos foram selecionados primeiramente pelo título e resumo, em seguida pela leitura completa, conforme os critérios de elegibilidade. Adicionalmente foram incluídos artigos e livros-texto clássicos da literatura sobre o tema.

Na segunda etapa do estudo, ocorreram as coletas de dados mediante o instrumento elaborado com base nos estudos de revisão e intitulado “Questionário do Sono Adolescente” e os encontros com dois grupos focais: um de profissionais da

saúde/educação e o outro de pais e/ou responsáveis com a finalidade de reunir informações sobre as dificuldades e as alterações na rotina de sono mais apresentadas pelos adolescentes nos âmbitos sociais e escolares.

Em seguida, correspondendo à terceira etapa da pesquisa, logo após a aplicação do questionário na amostra de adolescentes estudantes e os encontros com os grupos focais, os dados coletados foram tratados com a análise de conteúdo seguindo os critérios de uma pesquisa quanti-qualitativa.

Por fim, na quarta etapa, com os resultados analisados, iniciamos a elaboração da produção técnica, baseados nos indicativos acerca da relevância de estudos específicos do sono na população jovem.

Estudos indicam a importância de instrumentos que contribuam para a avaliação da sonolência em adolescentes e os benefícios em identificar os problemas do sono, além de fornecer ferramentas de pesquisa que possibilitem detectar alterações prevalentes nesta população. (SPILSBURY *et al.*, 2007; JAMIESON D. *et al.*, 2020).

Neste sentido, o produto técnico intitulado Escala da Qualidade do Sono em Adolescente - E.Q.S.A. (APÊNDICE A) representa o protótipo de um instrumento de avaliação da qualidade do sono específico para avaliação clínica de adolescentes. Sua aplicação será realizada por um profissional da saúde, seguindo as normas e orientações descritas no Manual de Aplicação (APÊNDICE B).

### **2.3. Amostra e Instrumento de Coleta de Dados**

A amostragem representa uma parcela populacional de estudantes brasileiros com faixa etária entre 12 e 18 anos, selecionados a partir de uma amostra não probabilística, por conveniência para responderem ao instrumento de coleta de dados disponibilizado online, por meio da plataforma <[www.survey.co.br](http://www.survey.co.br)>. Esta amostra abrangeu ainda dois grupos focais: um de pais de adolescentes e outro de profissionais de saúde e educação que atuam com jovens brasileiros com idade escolar.

Foram incluídos no estudo somente os participantes autorizados previamente pelo Termo de consentimento Livre e Esclarecido para Responsáveis (TCLE/R) e que concordaram em participar da pesquisa mediante o Termo de Assentimento Livre e

Esclarecido (TALE), ambos apresentados na plataforma digital antes de acessarem ao questionário. (ANEXO C, ANEXO D).

Os participantes somente tiveram acesso às perguntas do questionário e a escala de sonolência após concordarem com o TCLE/R e o TALE; questionários incompletos e/ou com informações inconsistentes foram excluídos da amostra.

Participaram desta pesquisa 70 estudantes adolescentes de ambos os sexos, sendo 30 (trinta) do sexo masculino e 40 (quarenta) do sexo feminino, na faixa etária entre 12 e 18 anos. Também fizeram parte da amostragem; um grupo focal composto por 12 (doze) pais/responsáveis de adolescentes e outro grupo composto por 06 (seis) profissionais que trabalham com adolescentes (médico, professor, psicólogo, psicopedagogo, pedagogo).

Para a coleta dos dados com os estudantes, foi elaborado um questionário estruturado, contendo informações gerais variáveis e a escala de sono adolescente num mesmo arquivo, disponibilizado por meio do link <<https://survey.com.br/s/e1t8XWcmaE>>, conforme apresentado também no Anexo 7.

O instrumento intitulado Questionário do Sono Adolescente, apresentava perguntas sobre informações gerais e suas variantes, como: sexo, idade, recortes etários, renda familiar, regiões de residência dos participantes, cor/raça, escolaridade, situação dos pais, se realizavam trabalho remunerado; seguido da Escala de Sonolência, com questões específicas sobre rotina de sono e implicações acadêmicas e sociais. Este instrumento de coleta de dados posteriormente serviu de base para a criação do produto técnico.

A Escala de Sonolência, descrita na segunda parte do instrumento contém informações sobre os hábitos do sono relacionados à saúde mental, além de investigações acerca dos sinais e sintomas de alterações do sono em adolescentes. Nesta mesma escala, seguem perguntas adicionais sobre referências diante do cenário da pandemia por coronavírus e restrições impostas desde o ano de 2019, ambos apresentados no mesmo arquivo, disponibilizado através do endereço eletrônico na plataforma <[www.survey.co,.br](http://www.survey.co,.br)>.

Para a construção da amostra foram consideradas características do sono e variáveis da população brasileira, além dos aspectos em relação à saúde mental. Dentre eles: desenvolvimento acadêmico, situação dos pais, rotina escolar e condições socioeconômicas, além das características de hábitos do sono e

informações acerca das alterações decorrentes do período de adaptações e restrições diante de pandemia de COVID19, conforme dados no quadro abaixo:

Amostra	70 respondentes do Questionário do Sono 06 Profissionais da Saúde e Educação 12 Pais e/ou responsáveis por adolescentes
Período	05/2020 a 08/2020
Sexos	Masculino = 42,25% = 30 Feminino = 57,75% = 40
Idade	12 a 18 anos
Recortes Etários	12 anos = 4,23% = 03 13 anos = 12,68% = 09 14 anos = 18,31% = 13 15 anos = 16,90% = 12 16 anos = 19,72% = 14 17 anos = 21,13% = 21 18 anos = 7,04% = 05
Renda Familiar	A = até 2.100,00 reais / 2 salários mínimos = 39,71% = 27 B = R\$ 2.100,00 a 4.200,00 reais ou 2-4 salários mínimos = 39,71% = 27 C = R\$ 4.200,00 a 10.500,00 reais ou 4-10 salários mínimos = 16,18% = 11 D = R\$ 10.500, 00 a R\$ 21.000,00 reais ou 10-20 salários mínimo = 4,41% = 3 E = mais de R\$ 21.000, 00 reais/20 salários mínimos = 0
Regiões Participantes	Norte = 2,82% = 02 Nordeste = 4,23% = 03 Sul = 85,92% = 61 Sudeste = 7,04% = 05 Centro-Oeste = 0
Escolaridade	5º ano, Ensino Fundamental = 0% = 0 6º ano, Ensino Fundamental = 1.41% = 01 7º ano, Ensino Fundamental = 4.23% = 03 8º ano, Ensino Fundamental = 15.49% = 11 9º ano, Ensino Fundamental = 16.90% = 12 1º ano, Ensino Médio = 22.54% = 16 2º ano, Ensino Médio = 19.72% = 14 3º ano, Ensino Médio = 19.72% = 14 Ensino Superior/Curso Técnico = 0% Outras respostas = 0%
Situação dos Pais	Separados, moram na mesma casa = 4.29% = 03 Separados, moram em casa separadas = 25.71% = 18 Casados, morando juntos = 70.00% = 49

Cor / Raça	Branco(a) = 62 = 87,32% Negro(a) = 03 = 04,23% Pardo(a) = 05 = 07,04% Indígena = 01 = 01,41% Asiático = 0
Realizam trabalho remunerado	Sim = 53,52% = 38 Não = 46,48% = 33
Grupo Focal I - Profissionais	02 médicos 01 pedagoga 01 psicóloga 01 professora 01 psicopedagoga
Grupo Focal II - Pais/Responsáveis	05 pais 06 mães 01 responsáveis

*Quadro 1: Variáveis da Amostragem*

## 2.4. Procedimentos Éticos e Análise de Dados

O estudo atendeu aos critérios estabelecidos na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e não abarcou riscos aos participantes. Os adolescentes que concordaram em participar assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) previamente, também autorizado on-line pelos responsáveis no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Responsabilizado (TCLE/R).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, devidamente cadastrado na Plataforma Brasil, identificado através do CAAE nº 42022821.3.00005343.

Para aplicação do questionário, foram utilizados os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido para Responsabilizado (ANEXO C) indicando autorização dos pais para participação voluntária do menor na amostra e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (ANEXO D) indicando a participação voluntária do estudante.

Segundo Bardin (2016) e Moraes (1999) a análise de conteúdo consiste na observação aprofundada, relacionando aspectos externos com o discurso, permitindo a compreensão e a aplicação da temática. Neste sentido, os dados foram tratados mediante a análise quanti-qualitativa indireta, retratando as respostas categorizadas

a partir de uma interpretação sutil dos relatos, assim como as informações acerca dos questionários aplicados.

## 2.5. Resultados

Os resultados reproduzem as informações referentes aos dados quantitativos provindos da aplicação dos questionários na amostra de estudantes adolescentes e os dados qualitativos contidos nos relatos dos grupos focais de profissionais e de pais/responsáveis, bases que foram fundamentais para a elaboração da Escala da Qualidade do Sono em Adolescentes - E.Q.S.A. como produção técnica.

Os resultados quantitativos demonstram implicações na qualidade do sono em relação à saúde mental dos adolescentes, além de relatarem sintomas físicos e dificuldades acadêmicas semelhantes às descritas na literatura internacional.

Estas informações são reforçadas na análise dos grupos focais, onde os pais e profissionais pontuam e relacionam as alterações do sono com os prejuízos nas atividades diárias que refletem nas esferas sociais e acadêmicas, além de ocasionar sintomas que indicam problemas do sono, conforme descritos nas categorias dos grupos focais e na análise dos dados coletados nos questionários a seguir.

### 2.5.1. Categorias referentes ao grupo focal de pais/responsáveis:

Os recortes das auxiliaram na construção da Escala da Qualidade do Sono em Adolescentes – E.Q.S.A. por pontuarem as hipóteses do estudo. As falas dos pais/responsáveis reforçam os dados da literatura, revelando aspectos similares aos encontrados em estudos internacionais acerca das alterações de sono e dificuldades enfrentadas por adolescentes nas esferas sociais e escolares.

Quadro 2: Categorias a partir das falas do grupo focal dos pais/responsáveis

<p>[...] meu filho não consegue dormir antes das 23 horas          [...] de manhã ele fica com muito sono, até na escola por que os professores já reclamaram          [...] é muito difícil acordar para aula, ela demora pra se arrumar, mal toma o café da manhã, parece que não acorda de verdade          [...] dorme muito tarde e acorda tarde também, mas não consegue fazer nada direito, às vezes quer dormir até as 13 ou 14 horas, e sei que isso não é bom...</p>	<p>Alteração do sono</p>
--	--------------------------

<p>[...] tentei cobrar horário de dormir, mas não me obedece, nem sei se dorme por que tem o problema do celular que não larga...</p> <p>[...] meu filho reclama de pesadelos</p> <p>[...] não consegue dormir cedo</p>	
<p>[...] percebo ele mais irritado e sem paciência</p> <p>[...] tem muita preguiça, só quer ficar assistindo TV, às vezes nem fome ele sente</p> <p>[...] acho que ele fica ansioso por que e come muito, levanta na madrugada para fazer um lanchinho</p> <p>[...] chora e grita quando as coisas não são do jeito que ele quer, sem paciência</p> <p>[...] vive mal humorada, não conversa com a gente pra ficar mais tempo no celular</p> <p>[...] desde pequeno ficava irritado e dormia mal, na adolescência piorou</p>	Alteração no comportamento
<p>[...] esquece tudo que vai fazer, preciso explicar várias vezes a mesma coisa</p> <p>[...] prefere ficar em casa “do que” sair para passear</p> <p>[...] não se interessa em aprender nada em casa</p>	Reflexos nas atividades diárias
<p>[...] meu filho só dorme assistindo algum desenho ou filme no celular</p> <p>[...] tenho muita dificuldade em tirar o celular do meu filho à noite, se deixar ele fica até o amanhecer</p> <p>[...] meu filho já passou a madrugada no computador</p>	Uso de telas
<p>[...] já fui chamada na escola por que ela é muito distraída e se esquece das coisas, as vezes percebo que ela dorme pouco por que passa a madrugada no celular</p> <p>[...] não faz as atividades e trabalhos escolares</p> <p>[...] não consegue ler, mas gosta demais de joguinho de celular</p> <p>[...] precisa de ajuda nas atividades, tira notas baixas, não faz as tarefas, fico preocupada com isso</p> <p>[...] para idade, acho que meu filho escreve e lê mal, falta interesse</p>	Comprometimento acadêmico

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

### 2.5.2. Categorias referentes ao grupo focal de profissionais:

Juntamente com os recortes das falas dos pais/responsáveis, as informações obtidas através das falas de profissionais foram essenciais na elaboração da Escala da Qualidade do Sono em Adolescentes – E.Q.S.A.

Quadro 3: Categorias a partir das falas do grupo focal profissionais

<p>[...] sabemos que muitos adolescentes dormem mal e dormem pouco, isso desencadeia outros problemas</p> <p>[...] ensinar sobre a importância de dormir bem nas escolas com certeza vai ajudar a conscientizar os adolescentes sobre a gravidade da privação do sono</p> <p>[...] essa é uma tarefa complexa por que os pais também necessitam de auxílio na rotina de sono antes de cobrarem dos filhos</p>	<p>Importância da qualidade do sono</p>
<p>[...] um questionário pode ajudar por que vai direcionar as informações necessárias para uma avaliação mais criteriosa</p> <p>[...] a escala ajudaria a pontuar os indicativos de alteração do sono com referências científicas</p> <p>[...] não temos uma escala ou questionário próprio para avaliar o sono dos adolescentes</p> <p>[...] facilitaria por reunir os sinais de alterações num instrumento, além da nossa avaliação clínica</p>	<p>Instrumento de avaliação</p>
<p>[...] ainda não falamos tanto sobre a importância de dormir bem para a saúde mental com os jovens, quanto mais cedo alertar, menores serão os problemas na vida adulta</p> <p>[...] precisamos ensinar desde muito cedo que dormir corretamente evita muitos problemas</p> <p>[...] quem dorme bem vive melhor, fato</p> <p>[...] apontar mais sobre as doenças ligadas ao sono pode ajudar por que muitos acham que só insônia e problemas, e temos muito mais prejuízos envolvidos em dormir mal</p>	<p>Sono e Saúde Mental</p>

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

### 2.5.1. Resultados da Escala de Sonolência

Os resultados da Escala de Sonolência - Adolescente demonstram que um número elevado de estudantes dorme após as 23h e a maioria apresenta sonolência durante o período escolar (T=2,95%), mas não adormecem ou tiram cochilo quando estão na escola. Dentre os sinais e sintomas decorrentes da alteração do sono, um percentual maior dos respondentes relatou cansaço durante o dia (T=3,03%), sonolência diurna, dificuldade para iniciar o sono durante a noite, porém relatam que adormecem melhor quando utilizam as telas (TV, celular, tablet), ainda relatam episódios de pesadelos durante o período de descanso (T=3,77%) e também apresentaram quadros de esquecimento em algum momento do dia, em reação às atividades escolares e rotinas diárias.



Os resultados demonstram ainda que um número significativo de adolescentes desperta ou acorda durante a madrugada, apresentam sonolência quando estão em um veículo em movimento por mais de 10 (dez) minutos e quase nunca dormem durante o dia, apesar de dormirem menos de 7 e 9 horas diárias.

Segundo os dados da Escala de Sonolência, os próprios adolescentes reconhecem que apresentam alguma alteração do sono e nas atividades diárias, pontuam questões que indicam quantidade de horas de descanso abaixo do recomendado para o descanso saudável ou recuperar a energia diária, além de descreverem ainda que também não descansam o necessário durante o período em que dormem (sono insuficiente) e sentem a atenção prejudicada em decorrência da qualidade do sono e concordam que o sono altera o desempenho escolar.

**Gráfico 1:** Alterações mais frequentes apresentadas por estudantes adolescentes



Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Apesar das alterações descritas pelos estudantes, poucos faltaram à aula em decorrência de sonolência, e um percentual baixo refere uso de algum estimulante para diminuir o sono. Em relação ao período de pandemia por coronavírus, os dados demonstram que apenas 17,14% dos respondentes não apresentaram nenhuma alteração da rotina do sono neste período e 21,43% apresentaram alterações leves, no entanto, um percentual alto chama a atenção no que se refere às alterações moderadas (40%), graves (12,86%) e muito graves (8,57%).

Quanto às alterações mais frequentes, os estudantes pontuaram as seguintes, em ordem crescente:

Tabela 1: Percentual de alterações apresentadas por estudantes

Sinto-me mais irritado e sem paciência durante o dia	16,02%,
Sono durante o dia	15,23%
Fico agitado/ansioso durante o dia	12,11%
Dificuldade para iniciar o sono	10,55%
Dores no corpo ou dor de cabeça	9,77%,
Sinto vontade de chorar	9,38%
Sinto mais fome durante o dia	9,38%
Medos (de ficar doente, da morte, de perder alguém)	7,81%
Insônia ou muita dificuldade em dormir	6,64%
Pesadelos	3,13%

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Os grupos focais indicaram sobre a compreensão dos pais e dos profissionais acerca da necessidade da qualidade do sono no desenvolvimento e na qualidade de vida dos jovens, com ênfase nas dificuldades escolares e alterações que corroboram a saúde mental. Estas informações validaram os dados apresentados na coleta com o questionário na amostra de adolescentes e reforçaram a hipótese do estudo sobre as implicações da qualidade do sono na saúde mental.

## 2.6. Percurso de Análise

Inicialmente, realizamos uma revisão bibliográfica acerca do tema com o intuito de reunir informações e escolher um instrumento para a coleta de dados com adolescentes, no entanto, diante da escassez de estudos nacionais e instrumentos específicos para a faixa etária que viabilizasse a coleta de dados, esta revisão nos possibilitou formular um questionário que foi utilizado na pesquisa de campo para coleta de dados quantitativos.

Segundo Minayo (2000) o pesquisador deve possibilitar condições de readaptação e flexibilidade na interação com o grupo estudado, por isso em virtude das medidas de segurança diante da pandemia por coronavírus, a pesquisa

aconteceu em sua totalidade de forma remota, com a aplicação dos questionários e encontros dos grupos focais de forma on-line.

O estudo quantitativo objetivou investigar e descrever a prevalência de sintomas de alterações do sono em estudantes adolescentes e suas implicações nos âmbitos sociais e escolar, para tanto, elaboramos um questionário para coleta de dados baseado nas características da rotina escolar e atividades diárias de jovens brasileiros. As questões do questionário e da escala de sonolência utilizados na pesquisa de campo foram pensadas de acordo com a realidade dos estudantes brasileiros, com características e referências dos hábitos de sono e rotina escolar em relação às implicações na saúde mental, conforme ANEXO G.

Diante das recomendações e medidas de segurança em meio à pandemia, a pesquisa foi realizada em sua totalidade de forma on-line com os adolescentes e os grupos focais, ambos contatados via whatsapp primeiramente e dentro dos parâmetros da pesquisa quantitativa.

No trabalho de campo, para a distribuição dos questionários com amostra de adolescentes, utilizamos a técnica *snowball sampling* ou amostragem por bola de neve e enviamos o convite de participação junto ao link de acesso via grupos de whatsapp de pais e professores, essa técnica possibilitou um maior alcance de estudantes, considerando o período de aulas remotas e o distanciamento social, restrições necessárias para segurança dos alunos em momento de pandemia, com isso foi possível estender a coleta de dados em todo o território nacional.

A parte qualitativa da pesquisa foi desenvolvida com base nas informações dos grupos focais; ambos nortearam questões que corroboram a relevância da qualidade do sono em relação à saúde mental para o desenvolvimento saudável. Ainda foram levantadas informações acerca da identificação dos sintomas de alterações do sono em relação a mudanças no comportamento e suas associações com os problemas do sono.

Os participantes dos grupos focais foram convidados aleatoriamente, por whatsapp e informados sobre os objetivos da pesquisa, o anonimato na participação e que a pesquisa não acarretaria qualquer prejuízo, em respeito às diretrizes e normas regulamentadoras da pesquisa com seres humanos e conformidade com a Resolução nº 466/12. Os dois grupos foram gravados em MP3, em seguida transcritos mecanograficamente para análise do conteúdo.

No grupo focal dos pais as informações foram organizadas no formato de entrevista semiestruturada, que possibilitou descrever o conhecimento dos pais sobre a importância da qualidade do sono para a saúde mental dos jovens e a relevância da identificação dos sintomas diante de mudanças no comportamento apresentados por adolescentes.

O encontro do grupo focal dos pais/responsáveis contou com a participação de 12 pais e mães, com duração de 60 minutos, e foram realizadas 03 perguntas disparadoras, sendo: “Você como pai/mãe acha que a qualidade do sono pode influenciar no desenvolvimento mental do seu filho? Você considera que seu filho dorme de forma adequada e o suficiente para desempenhar bem suas atividades escolares e atividades diárias? Você percebe alguma alteração no comportamento do seu filho que possa ter ligação com o sono?”

Estas perguntas geraram informações adicionais sobre o uso das tecnologias de forma correta e necessidades de orientação, considerando também as adaptações da rotina no período de aulas remotas, ainda, foram sinalizados pontos como a importância de difundir informações aos adolescentes a fim de conscientizar sobre o benefício de manter uma rotina saudável de sono e como essas mudanças implicam na qualidade de vida e na saúde mental. Foi apresentado um esboço da Escala da Qualidade do Sono em Adolescentes – E.Q.S.A. e explicado que este instrumento teria como objetivo contribuir para os estudos de avaliação dos sintomas de alterações do sono, e posteriormente, seria agregado a produções técnicas direcionadas aos adolescentes, representadas por artigos e ferramentas de fácil acesso a população, como artigos em jornais locais, mídias interativas para adolescentes (app, quiz, formulários, vídeos) e informativos atualizados acerca do tema.

O grupo focal de profissionais da saúde e educação, contou com 06 participantes, sendo: 02 médicos, 01 professora, 01 psicopedagoga, 01 psicóloga e 01 pedagoga; como critério de inclusão, todos deveriam desempenhar atividades de laborais com o público alvo da pesquisa. O encontro teve duração de 60 minutos, e foram realizadas 02 perguntas disparadoras, sendo: “Reunir informações sobre saúde mental e alterações do sono podem colaborar para identificação dos sintomas? Um instrumento que reunisse informações sobre o sono e indicasse sinais de alerta contribuiriam para uma melhor avaliação clínica?”

Neste grupo, as informações também foram organizadas no formato de entrevista semiestruturada a fim de analisar a aplicabilidade e relevância de um

instrumento de avaliação do sono que contribuísse para o trabalho dos profissionais. O esboço da Escala da Qualidade do Sono em Adolescentes – E.Q.S.A. foi apresentado como protótipo de um instrumento de avaliação da qualidade do sono especialmente desenvolvido para adolescentes, com características nacionais acerca da rotina escolar.

### **3. Descrição do Produto Técnico**

A presente produção técnica (Apêndice A) é um produto não patenteável, registrado como Manual/Protocolo e desenvolvido junto ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia - Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC.

Este produto técnico foi elaborado junto ao questionário de pesquisa utilizado para coleta de dados nacionais durante a pesquisa/intervenção intitulada “Sono e Saúde Mental na Adolescência”, que teve por objetivo compreender como o sono influencia na saúde mental de adolescentes entre 12 e 18 anos de idade e quais as queixas mais frequentes decorrentes das alterações do sono nesta parcela da população, em especial as queixas e dificuldades ligadas à aprendizagem, apresentadas no âmbito escolar.

A Escala da Qualidade do Sono em Adolescente - E.Q.S.A. destina-se a aplicação clínica por profissionais da saúde que atuam com o público adolescente, com o intuito de identificar sintomas de alterações do sono que interfiram na saúde mental, segundo as orientações descritas no Manual de Aplicação. Este instrumento possibilita reunir o maior número de informações acerca das dificuldades e alterações relacionadas ao sono e à saúde mental dos estudantes, considerando os desafios da atualidade em identificar precocemente sinais de alterações que desencadeiam danos à saúde mental.

A produção técnica foi baseada e descrita em conformidade e orientações do Relatório de Produção Técnica da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), que apresenta as metodologias de avaliação da produção tecnológica e técnica correspondente a 21 produtos, suas categorizações, tipos e subtipos. (CAPES, 2019).

A Escala de Qualidade do Sono em Adolescente – E.Q.S.A. foi elaborada a partir da observação e investigação acerca das queixas de pais e profissionais que lidam diretamente com adolescentes e as dificuldades na rotina de sono e suas implicações nas atividades diárias.

Em conformidade com as orientações para elaboração de produção técnica, este instrumento classifica-se como uma tecnologia e produto/material não patenteável, de médio teor inovativo; combinação de conhecimentos pré-estabelecidos, descrita na modalidade: Técnica na área de saúde e Material de referência. (CAPES, 2019).

A escolha por um instrumento de aplicação apenas por profissional parte da preocupação em avaliar aspectos subjetivos, assim como possibilitar também a avaliação com adolescentes que apresentam dificuldades ou limitações na capacidade cognitiva e intelectual.

A literatura internacional descreve a necessidade de estudos que contribuam para disseminar informações acerca dos danos apresentados por jovens com alterações na rotina do sono e aspectos envolvidos. (WHO, 2020; PINTO *et al.*, 2016; OLASHORE, AKANNI e AYILARA, 2020; SPILSBURY *et al.*, 2007; FELDEN *et al.*, 2015; JAMIESON D. *et al.*, 2020; BARBOSA *et al.*, 2020).

Em vista a carência de instrumentos para avaliação do sono e sua influência na qualidade de vida de adolescentes, estudos posteriores que contemplem esta parcela de brasileiros são necessários para melhor compreensão dos comportamentos disruptivos e das dificuldades apresentadas em decorrência das alterações do sono e suas implicações na saúde mental, especialmente no âmbito escolar. (DEL CIAMPO *et al.*, 2017; FERREIRA *et al.*, 2017).

O produto técnico resultante desta pesquisa configura também uma tecnologia social, desenvolvida com o intuito de viabilizar ações que colaborem com os serviços prestados à população adolescente, visando o bem-estar social diante dificuldades decorrentes das alterações do sono na esfera sócio-educativa.

Quanto à complexidade, o produto técnico foi elaborado de forma clara, acessível e informativa, a fim de possibilitar o desenvolvimento de estratégias e intervenções aos problemas que influenciam a qualidade do sono, a saúde mental e o desenvolvimento escolar dos adolescentes brasileiros. De fácil acesso, o instrumento pode ser aplicado em diferentes grupos de adolescentes, considerando também fatores relacionados às características sócio-demográficas.

Podemos ressaltar o impacto e benefícios da Escala da Qualidade e do Sono em Adolescentes – E.Q.S.A. por se tratar de uma ferramenta capaz de melhorar a avaliação clínica realizada pelo profissional, com a possibilidade de reunir os sintomas e sinais subjetivos em uma análise mais objetiva.

Estudos que considerem as características da população adolescente brasileira e seus contextos nos âmbitos de convivência e desenvolvimento são necessários para atuação preventiva e promoção da qualidade de vida.

### **3.1. Ficha Descritiva:**

**Escala da Qualidade do Sono em Adolescentes – E.Q.S.A.**

**Descrição do Instrumento:** Este material foi desenvolvido junto ao PPGPSI - Programa de Pós Graduação em Psicologia, Mestrado Profissional da Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC

**Nome da Escala:** Escala da Qualidade do Sono em Adolescente - E.Q.S.A.

**Autor (a):** Cintia Aparecida Pereira dos Santos e Jerto Cardoso da Silva

**Objetivo:** Avaliar a qualidade e alterações do sono que afetam o desenvolvimento acadêmico e as atividades diárias.

**Quem pode aplicar:** Profissionais da Saúde (médicos, psicólogos, psicopedagogos, neuropsicólogos)

**Público Alvo:** Adolescentes entre 12 e 18 anos

**Material:** Versão Digital e Versão Manual

**Acesso:** World Wide Web (www)

**Aplicação:** Individual, realizada pelo profissional examinador

**Tempo de Aplicação:** Aproximadamente 15 (quinze) minutos

**Correção:** Versão Digital = Correção Automática e Versão Manual = Correção Manual conforme instruções de aplicação/correção descritas no Manual de Aplicação.

**Resultados:** Escore Total / Número correspondente a soma dos valores referentes a cada resposta, conforme orientação de pontos descritos nas opções de respostas.

**Correção e Interpretação:** A pontuação total varia entre 0 e 80 pontos. Escores mais altos indicam mais alterações do sono em relação à saúde mental e hábitos escolares.

**Referência: Escores e Critérios/Avaliação**

De 0 - 20 pontos - Nenhum sinal de alterações do sono

De 20 - 40 pontos - Sinais leves de alterações do sono. Recomenda-se avaliar a rotina para identificar os aspectos desencadeantes das alterações do sono.

De 40 - 60 pontos - Sinais moderados de alterações do sono, com possíveis danos à rotina escolar. Indicativo para intervenções. Investigar através de entrevista clínica sinais e sintomas para ajustar rotina escolar e atividades diárias. Orientação aos responsáveis e adolescentes.

De 60 - 80 pontos - Sinais acentuados de alterações do sono, com problemas no âmbito escolar e social. Indicativo para intervenções. Encaminhar para profissional especializado e/ou equipe multidisciplinar para tratamento e acompanhamento dos sintomas.



Para aplicação correta desta escala, o profissional deverá seguir todas as informações descritas no Manual de Aplicação.

**Importante:** Este é um instrumento de avaliação clínica por profissional da saúde, características subjetivas também devem ser analisadas, portanto, não se pode fazer um diagnóstico de transtornos do sono apenas com a utilização desta escala.

### 3.2 Apresentação

Versão Digital - Escala da Qualidade do Sono em Adolescentes - E.Q.S.A. com correção on-line automática.

Versão Manual - Escala da Qualidade do Sono em Adolescentes - E.Q.S.A. e folha de respostas contidas no material anexo do Manual de Aplicação.

### 3.3 Aplicação

A E.Q.S.A. permitirá compreender melhor sobre o sono do adolescente e avaliar se existem problemas em relação à saúde mental e ao desenvolvimento escolar.

A aplicação poderá ocorrer de duas formas, de acordo com a possibilidade do profissional examinador;

Primeira opção: O examinador acessa a escala por meio do link previamente disponibilizado e realiza a aplicação em formato de uma entrevista estruturada, seguindo as questões disponíveis na plataforma e acessando o resultado logo após a finalização da avaliação. O resultado pode ser impresso ou salvo em PDF, com os dados do paciente, dia e hora da aplicação.

Segunda opção: O examinador poderá disponibilizar a folha de aplicação e uma caneta, e orientar o adolescente a ler e responder cada uma das 20 perguntas na escala, de acordo com as opções de respostas apresentadas na mesma, marcando com X a resposta correspondente aos seus hábitos de sono nos últimos três meses.

Para aplicação da escala em adolescentes com algum comprometimento na leitura, sugere-se que as perguntas sejam aplicadas conforme orientações na opção on-line, em forma de entrevista estruturada, para melhor avaliação.

Após a finalização da Escala da Qualidade do Sono em Adolescentes – E.Q.S.A. e do Manual de Aplicação, os conteúdos foram ajustados para a apresentação e utilização digital, visando uma forma prática, eficiente e acessível aos profissionais avaliadores.

Ambos acessíveis nos seguintes endereços eletrônicos:

- E.Q.S.A.: <<https://my.forms.app/form/61f96d41ed8dd615282d5d85>>
- Manual de Aplicação: <<https://drive.google.com/file/d/1QyXP7qe9QOpUaGg-WRKj5GVjiV4B2X9D/view?usp=sharing>>

## **CONCLUSÃO**

Ao encerrarmos este trabalho, um momento nos faz refletir sobre todo o percurso e o desafio diante de uma nova realidade, vivenciada por incertezas, perdas, e situações preocupantes. A pandemia por coronavírus nos revelou a grande necessidade de adaptação, algumas vezes em ocasiões improváveis e de extrema busca por equilíbrio, principalmente em relação aos impactos à saúde mental de todos.

Em meio ao cenário de restrições e distanciamento social, desenvolver um estudo totalmente on-line, com adolescentes, pais e profissionais representou momentos de ansiedade e medo, ao tratar de um assunto tão delicado como a saúde mental de nossos jovens.

O uso da tecnologia, tão presente na vida dos adolescentes, tornou-se um fator positivo que nos possibilitou direcionar uma nova forma de comunicação com os estudantes, pais e profissionais.

Nesse novo cenário de pesquisa, utilizando as telas como ferramentas essenciais para nos aproximarmos, surgiu a nossa produção técnica, a Escala de Qualidade do Sono em Adolescente – E.Q.S.A.; representada por um instrumento de avaliação no formato digital, com indicadores dos sinais e sintomas de alterações do sono e suas implicações na saúde mental e aprendizagem. Esta escala tem por finalidade colaborar com o trabalho dos profissionais de saúde em identificação os problemas decorrentes das alterações de sono em adolescentes, além de subsidiar estudos posteriores nesta parcela populacional.

Este produto técnico acompanhará outras produções, já em andamento, sendo: um *Quiz* para os adolescentes, com informações para uma autoavaliação dos hábitos de sono em relação às atividades escolares e diárias; também em fase de desenvolvimento; um projeto de validação para o instrumento E.Q.S.A. e um estudo de prevalência mais detalhado acerca dos impactos acadêmicos envolvidos na qualidade do sono e saúde mental.

Retomando as etapas desenvolvidas nesta pesquisa, no primeiro capítulo; nossa revisão bibliográfica foi fundamental para a elaboração do questionário de coleta de dados com os adolescentes e que posteriormente, subsidiou a nossa produção técnica. Nesta revisão também foi possível observarmos a necessidade de estudos nacionais que contemplem a parcela de estudantes adolescentes e informações acerca da importância da qualidade do sono em relação à saúde mental e o desenvolvimento escolar.

Os encontros com os grupos focais, no formato virtual, revelaram uma nova modalidade de contato com o público e a possibilidade de levarmos informações baseadas em evidências científicas à população, de uma maneira rápida, acessível e eficaz. Estes grupos proporcionaram bases essenciais para a elaboração da Escala da Qualidade do Sono em Adolescente - E.Q.S.A. e reafirmaram as informações

descritas nos dados quantitativos dos questionários acerca das alterações de sono e os desafios presentes na vida dos adolescentes brasileiros.

Destacamos a necessidade de novos estudos sobre as implicações da qualidade do sono e intervenções em relação aos problemas de saúde mental e desenvolvimento escolar, assim como a importância da identificação precoce dos sintomas com o intuito de atenuar os prejuízos acadêmicos e sociais.

Existe ainda a necessidade de conscientização, conhecimento e intervenções acerca das dificuldades que corroboram a importância do sono para a saúde mental, com foco nos adolescentes, profissionais da saúde e familiares. (WHO, 2020; PINTO *et al.*, 2016; OLASHORE, AKANNI e AYILARA, 2020; SPILSBURY *et al.* 2007; FELDEN *et al.*, 2015; JAMIESON D. *et al.*, 2020; BARBOSA *et al.*, 2020).

Neste contexto, esta pesquisa servirá de base para novos estudos por evidências que viabilizem a identificação de alterações acadêmicas, inferências na saúde mental, sono e qualidade de vida, além de estudos de prevalência e longitudinais que investiguem mudanças no sono e distúrbios psicológicos relacionados à idade.

Os dados obtidos nesta pesquisa retrataram informações similares aos dados internacionais descritos na literatura que enfatizam intervenções. Por isso, acreditamos que medidas preventivas em relação aos problemas do sono podem qualificar a saúde mental e reduzir comprometimentos na vida adulta. (AMRA *et al.*, 2017; OWENS& WEISS,2017; FIELD, 2017).

Neste viés, esta pesquisa em território nacional, compreendeu como o sono influencia na saúde mental e quais as dificuldades apresentadas por adolescentes. A partir da pesquisa, narrativas e análises, consideramos eficaz a identificação das alterações que influenciam na qualidade do sono para a prevenção e a promoção da saúde mental.

Sabemos que danos sociais e acadêmicos corroboram fatores psicológicos essenciais ao desenvolvimento saudável dos adolescentes, no entanto, estes danos podem ser amenizados com estratégias e intervenções voltadas para a prevenção de problemas na vida adulta.

Diante do exposto, a produção técnica desenvolvida propõe qualificar o trabalho dos profissionais de saúde, por contribuir na identificação dos sintomas de alterações do sono e manifestações no âmbito escolar. A Escala da Qualidade do

Sono em Adolescente - E.Q.S.A. é de fácil acesso e disponível através de plataforma digital com seu Manual de Aplicação.

Configura instrumento pioneiro no Brasil que permitirá nova abordagem acerca dos reflexos resultantes das modificações no ritmo de sono em relação às implicações na saúde mental de adolescentes, em destaque no âmbito escolar.

Por fim, esperamos que as informações obtidas e o produto técnico contribuam para incentivar novas pesquisas relacionadas ao assunto, por se tratar de um tema com vasto campo exploratório no Brasil.

Enfatizamos ainda que qualidade do sono corrobora aspectos ligados ao sofrimento psicossocial e o agravamento de problemas apresentados na adolescência, frente às convocações sociais e tecnológicas da atualidade. Diante disso, acreditamos na necessidade de intervenções que possibilitem atuação na prevenção aos vários problemas acadêmicos, reduzindo também impactos na saúde pública.

## REFERÊNCIAS

AGOSTINI, A., & CENTOFANTI, S. (2021). Normal Sleep in Children and Adolescence. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 30(1), 1–14. Retrieved on Julio 19 st 2021: <https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.08.011>

ALMEIDA G. M. F.; SILVA C. P.; SCHLINDWEIN-ZANINI R. (2016). Instrumentos de avaliação do sono em adolescentes: revisão da literatura brasileira. *Fédération Internationale d'Education Physique [FIEP BULLETIN]*, ISSN 2412-2688. Retrieved on

Julio 10 st 2021:  
<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/86.a1.139>.  
[https://doi.org/10.16887/fiep\\_bulletin.v86i1.5709](https://doi.org/10.16887/fiep_bulletin.v86i1.5709)

AMRA, B., SHAHSAVARI, A., SHAYAN-MOGHADAM, R., MIRHELI, O., MORADI-KHANIABADI, B., BAZUKAR, M., YADOLLAHI-FARSANI, A., & KELISHADI, R. (2017). The association of sleep and late-night cell phone use among adolescents. Em *Jornal de Pediatria* (Vol. 93, Issue 6, p. 560–567). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.12.004>

BARBOSA, S. M. M. L., BATISTA, R. F. L., RODRIGUES, L. DOS S., BRAGANÇA, M. L. B. M., OLIVEIRA, B. R. DE, SIMÕES, V. M. F., ECKELI, A. L., & SILVA, A. A. M. DA. (2020). Prevalência de sonolência diurna excessiva e fatores associados em adolescentes da coorte RPS, em São Luís (MA). Em *Revista Brasileira de Epidemiologia* (Vol. 23). FapUNIFESP (SciELO). <https://doi.org/10.1590/1980-549720200071>

BARDIN, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70, Vol. 22

COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR. *Produção Técnica: grupo de trabalho*. Brasília: Ministério da Educação, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/capes/pt-br/centrais-de-conteudo/10062019-producao-tecnica-pdf>.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE - CNS, Brasil.(2013, jun).RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012. RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466>

DE SOUZA VILELA, T., BITTENCOURT, L. R. A., TUFIK, S., & MOREIRA, G. A. (2016). Factors influencing excessive daytime sleepiness in adolescents. Em *Jornal de Pediatria* (Vol. 92, Issue 2, p. 149–155). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2015.05.006>

DEL CIAMPO, L. A., LOURO, A. L., DEL CIAMPO, I. R. L., & FERRAZ, I. S. (2017). Characteristics of sleep habits among adolescents living in the city of Ribeirão Preto (SP). Em *Journal of Human Growth and Development* (Vol. 27, Issue 3, p. 307). Faculdade de Filosofia e Ciências. <https://doi.org/10.7322/jhgd.107097>

FELDEN, É. P., LEITE, CR, REBELATTO, CF, ANDRADE, RD, & BELTRAME, TS (2015). Sono em adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos: revisão sistemática. *Revista paulista de pediatria: organização oficial da Sociedade de Pediatria de São Paulo* , 33 (4), 467–473. <https://doi.org/10.1016/j.rpped.2015.01.011>

FERREIRA, C.; FERREIRA, H.; VIEIRA, M. J.; COSTEIRA, M.; BRANCO, L.; DIAS, Â.; MACEDO, L. (2017). Epidemiologia do Uso de Internet numa População Adolescente e Sua Relação com Hábitos de Sono [Epidemiology of Internet Use by an Adolescent Population and its Relation with Sleep Habits]. *Acta medica portuguesa*, 30(7-8), 524–533. Retrieved on Julio 12 st 2021: <https://doi.org/10.20344/amp.8205>

FIELD T. (2017). Infant sleep problems and interventions: A review, *Infant Behavior and Development*, v. 47, p. 40-53, ISSN 0163-6383. Retrieved on Julio 10 st 2021: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163638316301655>

GOMES G. C.; PASSOS M. H. P.; SILVA H. A.; OLIVEIRA V. M. A.; NOVAES W. A.; PITANGUI A. C. R.; ARAÚJO R. C. (2017). Qualidade de sono e sua associação com sintomas psicológicos em atletas adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria* [online]. v. 35, n. 3, pp. 316-321. Retrieved on Julio 11 st 2021: <https://doi.org/10.1590/1984-0462;2017;35;3;00009>

HALAL, C. S. E., MATIJASEVICH, A., HOWE, L. D., SANTOS, I. S., BARROS, F. C., & NUNES, M. L. (2016). Short Sleep Duration in the First Years of Life and Obesity/Overweight at Age 4 Years: A Birth Cohort Study. *Em The Journal of Pediatrics* (Vol. 168, p. 99-103.e3). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.09.074>

HIRSHKOWITZ, M., WHITON, K., ALBERT, S. M., ALESSI, C., BRUNI, O., DONCARLOS, L., HAZEN, N., HERMAN, J., KATZ, E. S., KHEIRANDISH-GOZAL, L., NEUBAUER, D. N., O'DONNELL, A. E., OHAYON, M., PEEVER, J., RAWDING, R., SACHDEVA, R. C., SETTERS, B., VITIELLO, M. V., WARE, J. C., & ADAMS HILLARD, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Em Sleep Health* (Vol. 1, Issue 1, p. 40–43). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

JAMIESON, D., BEAUDEQUIN, D. A., MCLOUGHLIN, L. T., PARKER, M. J., LAGOPOULOS, J., & HERMENS, D. F. (2020). Associations between sleep quality and psychological distress in early adolescence. *Em Journal of Child & Adolescent Mental Health* (Vol. 32, Issues 2–3, p. 77–86). National Inquiry Services Center (NISC). <https://doi.org/10.2989/17280583.2020.1811288>

KANSAGRA, S. (2020). Sleep Disorders in Adolescents. *Em Pediatrics* (Vol. 145, Issue Supplement\_2, p. S204–S209). American Academy of Pediatrics (AAP). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2056i>

KILLGORE, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. *Em Progress in Brain Research* (p. 105–129). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-444-53702-7.00007-5>

LOGAN, R. W., HASLER, B. P., FORBES, E. E., FRANZEN, P. L., TORREGROSSA, M. M., HUANG, Y. H., BUYSSE, D. J., CLARK, D. B., & MCCLUNG, C. A. (2018). Impact of Sleep and Circadian Rhythms on Addiction Vulnerability in Adolescents. *Em Biological Psychiatry* (Vol. 83, Issue 12, p. 987–996). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2017.11.035>

MASKI, K., & OWENS, J. A. (2016). Insomnia, parasomnias, and narcolepsy in children: clinical features, diagnosis, and management. *The Lancet. Neurology*, 15(11), 1170–1181. Retrieved on Julio 20 st 2021: [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(16\)30204-6](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(16)30204-6)

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa

em saúde. 7. ed. São Paulo: Hucitec, 2000.

MORAES, R. Análise de conteúdo. Revista Educação, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7 – 32. Disponível em: [http://cliente.argo.com.br/~mgos/analise\\_de\\_conteudo\\_moraes.html](http://cliente.argo.com.br/~mgos/analise_de_conteudo_moraes.html).

NATIONAL SLEEP FOUNDATION (2015). National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>

NATIONAL SLEEP FOUNDATION (2020). Teens and sleep. Retrieved on Julio 10 st 2021: <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>

NUNES, M. L., & BRUNI, O. (2015). Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach. *Jornal de pediatria*, 91(6 Suppl 1), S26–S35. Retrieved on Julio 10 st 2021: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.08.006>

OLASHORE, A. A., AKANNI, O. O., & AYILARA, O. O. (2020). Psychological Distress, Drug Use, and Internet Use: The Association with Poor Sleep Quality in a Sample of Secondary School Students. *Em Substance Abuse: Research and Treatment* (Vol. 14, p. 117822182095730). SAGE Publications. <https://doi.org/10.1177/1178221820957306>

OWENS, J. A., & WEISS, M. R. (2017). Insufficient sleep in adolescents: causes and consequences. *Em Minerva Pediatrics* (Vol. 69, Issue 4). Edizioni Minerva Medica. <https://doi.org/10.23736/s0026-4946.17.04914-3>

PINTO, J., CAVALLINI, A., DUARTE, C., FREITAS, G., & RIBEIRO, D. (2016). Comorbidities Associated with Obstructive Sleep Apnea: a Retrospective Study. *Em International Archives of Otorhinolaryngology* (Vol. 20, Issue 02, p. 145–150). Georg Thieme Verlag KG. <https://doi.org/10.1055/s-0036-1579546>

SPILSBURY, J. C., DROTAR, D., ROSEN, C. L., & REDLINE, S. (2007). The Cleveland adolescent sleepiness questionnaire: a new measure to assess excessive daytime sleepiness in adolescents. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 3(6), 603–612.

UNICEF (2020). Impactos primários e secundários da COVID-19 em crianças e adolescentes. Retrieved on Julio 12 st 2021: <https://www.unicef.org/brazil/media/9966/file/impactos-covid-criancas-adolescentes-ibope-unicef-2020.pdf>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2020). Adolescent mental health. Adolescent mental health. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.



**ANEXOS**



## ANEXO A - Carta de Apresentação



Santa Cruz do Sul, 20 de Dezembro de 2020.

Ao  
Comitê de Ética em Pesquisa - CEP  
Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC

Sr. Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa  
Prof. Adilson Ben da Costa

Encaminho para avaliação deste Comitê de Ética em Pesquisa, o projeto **"SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA"** tendo como pesquisador principal CINTIA APARECIDA PEREIRA DOS SANTOS a ser realizado *on line* em território nacional, Brasil. Trata-se de um Projeto de pesquisa apresentado ao Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Psicologia - Mestrado, Área de Concentração em Saúde Mental e Práticas Sociais, Linha de Pesquisa: Práticas Clínicas Contemporâneas, Políticas Públicas e Saúde Mental e que envolve seres humanos.

O resultado desta pesquisa retornará aos pesquisados por meio de cartilha informativa digital desenvolvida especificamente para pais e adolescentes e também artigos científicos. Os produtos serão elaborados logo após a síntese dos resultados dos questionários aplicados de forma *on line* e analisados por meio de reuniões virtuais com os pesquisados. Ainda, para divulgação dos resultados, o estudo possivelmente será disponibilizado para apresentação em seminários e congressos.

Aguardando avaliação de parecer deste Comitê, coloco-me à disposição para maiores esclarecimentos.

Atenciosamente,

Nome do Pesquisador Principal: Cintia Aparecida Pereira dos Santos

Departamento do Pesquisador Principal: Ciências da Saúde

Instituição do Pesquisador Principal: Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC

Assinatura do pesquisador Principal:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Cintia Pereira", is written over a light blue circular stamp.

## ANEXO B - Parecer Consubstanciado do CEP



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA

**Pesquisador:** Cintia Aparecida Pereira dos Santos

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 42022821.3.0000.5343

**Instituição Proponente:** Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 4.662.015

#### Apresentação do Projeto:

Manter uma rotina adequada de sono se tornou um desafio atual para os jovens. Adolescentes com rotina de sono alterada apresentam maior incidência de problemas relacionados ao baixo rendimento escolar, assim como maior possibilidade de doenças que afetam a saúde mental. Os problemas em relação ao sono, nesta fase, são comuns, mas interferem no processo de aprendizagem e na saúde física e mental. No âmbito escolar, o sono insuficiente pode induzir a sonolência diurna, que está associada a prejuízos na aprendizagem, alterações de humor, comprometimento da capacidade de manter atenção e reter memória; fatores que potencializam déficits cognitivos necessários ao desenvolvimento saudável. O uso indiscriminado das telas (televisão, computadores, smartphones, tablets), sem supervisão e orientação dos pais também contribuem para as dificuldades escolares decorrentes da privação de sono. É essencial orientar o adolescente quanto à importância de rotinas. Neste sentido, buscamos compreender quais os efeitos do sono na vida dos adolescentes e quais as dificuldades apresentadas pelos mesmos diante das convocações sociais e tecnológicas na atualidade. Considerando que a identificação precoce dos hábitos inadequados de sono pode assegurar o bem-estar e o desenvolvimento na adolescência, assim como, as intervenções e avaliações em relação aos problemas do sono podem qualificar a saúde mental ao longo da vida.

Desenho de Estudo: Estudo transversal, observacional, quantitativo/qualitativo, de natureza

**Endereço:** Av. Independência, nº 2293 - Bloco 13, sala 1306  
**Bairro:** Universitário **CEP:** 96.815-900  
**UF:** RS **Município:** SANTA CRUZ DO SUL  
**Telefone:** (51)3717-7680 **E-mail:** cep@unisc.br



Continuação do Parecer: 4.662.015

aplicada, definida por amostra não probabilística por conveniência. Trata-se de pesquisa descritiva, exploratória e explicativa que visa familiarizar os problemas relacionados às alterações do sono e os prejuízos na saúde mental de adolescentes brasileiros. Hipótese: Diante da escolha do tema, a hipótese levantada neste estudo foi que adolescentes com rotina de sono alterada apresentariam prejuízos na saúde e dificuldades em suas atividades diárias, especialmente em relação à saúde mental. Identificar os principais sintomas contribuiria para melhor intervenção, orientando os pais e adolescentes sobre a importância da qualidade do sono para a saúde física e mental.

**Critério de Inclusão:** Serão incluídos no estudo somente os participantes autorizados previamente pelos pais e/ou responsáveis por meio do Termo de consentimento Livre e Esclarecido para Responsáveis (TCLE/R) e que concordarem em participar da pesquisa mediante o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) que serão apresentados digitalmente na plataforma on line antes de acessarem ao questionário. Os participantes somente terão acesso às perguntas após concordarem com o TCLE/R e o TALE. **Critério de Exclusão:** Questionários incompletos e/ou com informações inconsistentes serão excluídos da amostra. ( Informações obtidas no documento PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1680156.pdf 12/01/2021 )

#### **Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:** Compreender como o sono influencia na saúde mental de adolescentes entre 12 e 18 anos de idade e quais as queixas mais frequentes decorrentes das alterações do sono nesta parcela da população. **Objetivo Secundário:** Verificar os prejuízos mais frequentes em adolescentes com alteração de sono; Elaborar um instrumento para avaliar a qualidade do sono em adolescentes brasileiros; Construir uma cartilha de orientações aos pais e adolescentes sobre o sono na adolescência e a prevenção de psicopatologia.

( Informações obtidas no documento PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1680156.pdf 12/01/2021 ).

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:** A participação no estudo não abrange nenhum risco aos participantes, no entanto, caso ocorra algum desconforto por precisar refletir sobre a rotina e atividades diárias, o participante poderá fazer uma pausa para descanso e decidir se deseja continuar ou não com as respostas.

<b>Endereço:</b> Av. Independência, nº 2293 -Bloco 13, sala 1306
<b>Bairro:</b> Universitário <b>CEP:</b> 96.815-900
<b>UF:</b> RS <b>Município:</b> SANTA CRUZ DO SUL
<b>Telefone:</b> (51)3717-7680 <b>E-mail:</b> cep@unisc.br

Página 02 de 06



Continuação do Parecer: 4.662.015

Caso apresente necessidade de atendimento psicológico ou orientação referente ao estudo, poderá acessar o telefone ou e-mail do pesquisador principal para encaminhamento ao Serviço Integrado de Saúde - SIS (Serviço-Escola) da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC. Benefícios: A participação no estudo trará benefícios como contribuir para o desenvolvimento da ciência e consequentemente possibilitará estratégias de atuação no atendimento de adolescentes. (Informações obtidas no documento PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1680156.pdf 12/01/2021 )

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Projeto de pesquisa apresentado ao Programa de Pós Graduação - Mestrado Profissional em Psicologia, Área de Concentração em Saúde Mental e Práticas Sociais, Linha de Pesquisa: Práticas Clínicas Contemporâneas, Políticas Públicas e Saúde Mental. Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia, pela mestrandia Cintia Aparecida Pereira dos Santos. Orientador: Dr. Jerto Cardoso da Silva. ( Informações obtidas no documento sono\_saude\_mental.pdf 06/01/2021 )

Estudo transversal, observacional, quantitativo/qualitativo, de natureza aplicada, definida por amostra não probabilística por conveniência. Trata-se de pesquisa descritiva, exploratória e explicativa que visa familiarizar os problemas relacionados às alterações do sono e os prejuízos na saúde mental de adolescentes brasileiros. População do estudo: A amostra abrange profissionais de saúde, pais de adolescentes e adolescentes brasileiros com idade entre 12 e 18 anos, estudantes da rede pública e privada de ensino. Após a construção do instrumento será utilizada a técnica de grupos focais virtuais, um grupo com pais e outro grupo com profissionais (psiquiatras, neurologistas, psicólogos e neuropsicólogos) que atuam na área da saúde, em atendimento de adolescentes a fim de revisar e adaptar as definições propostas pelo questionário de avaliação no que se refere aos domínios e características. Em virtude das restrições e adaptações em meio ao período de pandemia por covid 19, as reuniões serão realizadas virtualmente, por meio da plataforma Google Meet e/ou WhatsApp, com duração aproximada de 60 minutos cada encontro. O instrumento elaborado será aplicado somente na forma online através da plataforma digital. Ao acessar o link de pesquisa, o participante será direcionado a responder previamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Responsável (TCLE/R) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), para autorizar sua participação no estudo, sendo critério obrigatório a autorização para acessar o questionário. Ao finalizarem todas as respostas o programa emitirá a frase de confirmação e agradecimento automaticamente. Os dados serão

**Endereço:** Av. Independência, nº 2293 -Bloco 13, sala 1306  
**Bairro:** Universitario **CEP:** 96.815-900  
**UF:** RS **Município:** SANTA CRUZ DO SUL  
**Telefone:** (51)3717-7680 **E-mail:** cep@unisc.br



Continuação do Parecer: 4.662.015

armazenados para posterior análise. O estudo atende aos critérios estabelecidos na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e não abarca riscos aos participantes. Os adolescentes que concordarem em participar serão autorizados digitalmente por meio do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) previamente também autorizado on-line pelos responsáveis no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Responsabilizado (TCLE/R). A desistência na participação não implica em qualquer prejuízo para o entrevistado, independente da etapa da pesquisa. Este estudo segue apresentado à Comissão Científica da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC junto ao Comitê de Ética e Pesquisa - CEP e iniciará as atividades de campo somente após as respectivas aprovações. Intervenção: Após a aplicação do instrumento será utilizada a técnica de grupo focal (virtual), por meio da plataforma Google Meet e/ou WhatsApp, com profissionais que atuam na saúde mental de adolescentes e grupos de pais de adolescentes para a revisão e definição dos aspectos avaliativos do questionário.

Metodologia de Análise de Dados: Após o prazo para coleta de dados será realizada análise do conteúdo, em três etapas: pré-análise, exploração do material e o tratamento dos resultados. Os dados coletados e as variáveis categóricas serão descritas em porcentagem e frequência.

Previsão de início da pesquisa em 15/04/2021 e término em 30/09/2021.

( Informações obtidas no documento PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1680156.pdf 12/01/2021 )

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Vide Campo Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações

**Recomendações:**

Vide Campo Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Trata-se de análise de resposta ao parecer Número do Parecer: 4.582.230, emitido em 09 de março de 2021. Pendências que foram listadas:

- 1- Faz-se necessário os TCLE referentes aos adultos, uma vez que a amostra da pesquisa abrange Profissionais da saúde e pais de adolescentes. Resposta TCLEPAIS\_alteracoes.pdf 06/04/2022; TCLEProfissional\_alteracoes.pdf 06/04/2022. Resposta Aceita.
- 2- Faz-se necessário adequar o TALE, seguindo o modelo disponível pelo CEP. Resposta: TALE\_alteracoes.pdf 06/04/2021. Resposta aceita.
- 3- Faz-se necessário adequar o documento do Orçamento em acordo com o modelo disponível no CEP. Resposta: orcamento\_alteracoes.pdf 06/04/2021. Resposta aceita.

**Endereço:** Av. Independência, nº 2293 -Bloco 13, sala 1306  
**Bairro:** Universitario **CEP:** 96.815-900  
**UF:** RS **Município:** SANTA CRUZ DO SUL  
**Telefone:** (51)3717-7680 **E-mail:** cep@unisc.br



Continuação do Parecer: 4.662.015

4- Apresentar como serão recrutados e selecionados todos os pesquisados. Obs.: caso essa pesquisa tenha coparticipação de outras instituições, torna-se necessário a apresentação das cartas de aceite das instituições parceiras (Secretaria Municipal de Educação, de Saúde, por exemplo). Resposta: sono\_saude\_mental2.pdf 06/04/2021. Resposta aceita.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Projeto aprovado e em condições de ser executado conforme documentos anexados à Plataforma Brasil e validados pelo CEP-UNISC.

Alerta-se o pesquisador responsável para a necessidade de realizar e encaminhar ao CEP-UNISC em julho de 2021, via Plataforma Brasil, o Relatório Parcial de Acompanhamento da Pesquisa (caso o cronograma aprovado se estenda para além desta data) ou o Relatório Final de Acompanhamento da Pesquisa (caso o cronograma aprovado não se estenda para o segundo semestre de 2021). O formulário para os relatórios está disponível no link do CEP-UNISC (<https://www.unisc.br/pt/pesquisa/comite-de-etica>), aba Documentação, Arquivo "Modelo de Relatório Parcial ou Final de Pesquisa". É o mesmo formulário para ambos os relatórios (as marcações no próprio formulário é que diferem, a depender da natureza do projeto – semestral, anual...).

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1680156.pdf	06/04/2021 15:39:46		Aceito
Outros	Carta_resposta_pendencia.pdf	06/04/2021 15:32:40	Cintia Aparecida Pereira dos Santos	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	sono_saude_mental2.pdf	06/04/2021 15:28:57	Cintia Aparecida Pereira dos Santos	Aceito
Orçamento	orcamento_alteracoes.pdf	06/04/2021 15:26:43	Cintia Aparecida Pereira dos Santos	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEPAIS_alteracoes.pdf	06/04/2021 15:24:48	Cintia Aparecida Pereira dos Santos	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEProfissional_alteracoes.pdf	06/04/2021 15:24:23	Cintia Aparecida Pereira dos Santos	Aceito
TCLE / Termos de	TCLER_alteracoes.pdf	06/04/2021	Cintia Aparecida	Aceito

**Endereço:** Av. Independência, nº 2293 -Bloco 13, sala 1306  
**Bairro:** Universitário **CEP:** 96.815-900  
**UF:** RS **Município:** SANTA CRUZ DO SUL  
**Telefone:** (51)3717-7680 **E-mail:** cep@unisc.br

Página 05 de 06





Continuação do Parecer: 4.662.015

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLER_alteracoes.pdf	15:24:07	Pereira dos Santos	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE_alteracoes.pdf	06/04/2021 15:21:51	Cintia Aparecida Pereira dos Santos	Aceito
Outros	tcud.pdf	12/01/2021 11:14:39	Cintia Aparecida Pereira dos Santos	Aceito
Outros	carta_apresentacao.pdf	11/01/2021 16:52:44	Cintia Aparecida Pereira dos Santos	Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto.pdf	11/01/2021 16:49:39	Cintia Aparecida Pereira dos Santos	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

SANTA CRUZ DO SUL, 20 de Abril de 2021

---

**Assinado por:**  
**Renato Nunes**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Av. Independência, nº 2293 -Bloco 13, sala 1306  
**Bairro:** Universitário **CEP:** 96.815-900  
**UF:** RS **Município:** SANTA CRUZ DO SUL  
**Telefone:** (51)3717-7680 **E-mail:** cep@unisc.br

Página 06 de 06

## ANEXO C - TCLE-R (Questionário Adolescente)

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA RESPONSABILIZADO (TCLE-R)

Prezados Pais/Responsáveis

Você está sendo convidado/a para facultar a participação de seu/sua responsabilizado/a como voluntário/a do projeto de pesquisa intitulado **SONO E SAÚDE E MENTAL NA ADOLESCÊNCIA**, que pretende compreender como o sono influencia na saúde mental dos adolescentes entre 12 e 18 anos de idade e quais as queixas mais frequentes decorrentes da alteração do sono nesta faixa etária, vinculado ao PPGPSI – Programa de Pós Graduação em Psicologia – Mestrado Profissional da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC. O pesquisador responsável por este Projeto de Pesquisa é a mestrandia Cintia Aparecida Pereira dos Santos, que poderá ser contatado a qualquer tempo através do número 48 9 8490 0568 ou por email ([cintia6@mx2.unisc.br](mailto:cintia6@mx2.unisc.br)).

A participação na pesquisa acima indicada de seu/sua responsabilizado/a é possível porque ele/a atende aos critérios de inclusão previstos na pesquisa, os quais são: **ser estudante com idade entre 12 e 18 anos**. A participação de seu/sua responsabilizado/a consiste em responder perguntas de um questionário que será disponibilizado pela plataforma digital de forma *on line*.

Para a participação de seu/sua responsabilizado/a nessa pesquisa não haverá nenhuma despesa com transporte, alimentação, exames, materiais a serem utilizados ou despesas de qualquer natureza.

Assim, pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de Responsabilizado (TCLE/R) eu, declaro que autorizo a participação de meu/minha responsabilizado/a neste projeto de pesquisa, pois fui informado/a, de forma clara e detalhada, livre de qualquer forma de constrangimento e coerção, dos objetivos, da justificativa e dos procedimentos que ele/a será submetido/a, dos riscos, desconfortos e benefícios, assim como das alternativas às quais poderá ser submetido/a, todos acima listados. Fui, igualmente, informado/a: a) da garantia de receber resposta a qualquer pergunta ou esclarecimento a qualquer dúvida acerca dos procedimentos, riscos, benefícios e outros assuntos relacionados com a pesquisa; b) da garantia de que meu/minha responsabilizado/a não será identificado/a quando da divulgação dos resultados e que as informações obtidas serão utilizadas apenas para fins científicos vinculados ao presente projeto de pesquisa; c) de que se existirem gastos quanto a participação de meu/minha responsabilizado/a nessa pesquisa, esses serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. O Comitê de Ética em Pesquisa responsável pela apreciação do projeto pode ser consultado, para fins de esclarecimento, através do telefone: (051) 3717- 7680.

Autorizo meu responsabilizado a participar da pesquisa

Não autorizo meu responsabilizado a participar da pesquisa

«

»

## ANEXO D - TALE (Questionário Adolescente)

### TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Você está sendo convidado para participar da pesquisa SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCENCIA. Estamos convidando você a participar, pois você se enquadra nos critérios de inclusão, os quais são: **ser estudante com idade entre 12 e 18 anos**. Nesta pesquisa, queremos saber como o sono influencia na saúde mental dos adolescentes e quais as queixas mais frequentes decorrentes da alteração do sono. Você não precisa participar da pesquisa se não quiser, é um direito seu. Não haverá nenhum problema se não participar ou se quiser desistir depois de iniciada a pesquisa. A pesquisa será feita de forma *on line* por meio da plataforma survey, onde os adolescentes responderão algumas perguntas por aproximadamente 10 minutos. Para isso, será usado o seu aparelho eletrônico com acesso a internet (celular/ notebook/ tablet). O uso da plataforma é considerado seguro, mas é possível ocorrer alguns desconfortos: você poderá parar para descanso ou decidir se deseja continuar respondendo. Mas há coisas boas que podem acontecer como contribuir para o conhecimento e desenvolvimento de estratégias na saúde mental de jovens no Brasil. Você não terá nenhum custo para participar da pesquisa, o pesquisador assumirá a responsabilidade pelas despesas. Ninguém saberá que você está participando da pesquisa, não contaremos para outras pessoas, nem daremos a estranhos as informações que você nos der. Os resultados da pesquisa vão ser publicados, mas sem identificar os adolescentes que participaram dela. Quando terminarmos a pesquisa os resultados serão publicados em revistas científicas, como os resultados gerais do estudo. Se você tiver alguma dúvida ou aconteça algo errado, você pode perguntar a pesquisadora Cinta Ap<sup>a</sup> Pereira, pelo whatsapp 48 9 8490 0568 ou por email [cintia6@mx2.unisc.br](mailto:cintia6@mx2.unisc.br).

Concordo em participar da pesquisa

Não concordo em participar da pesquisa

«

»

[Questionários Online \(/\)](#) por Survey.com.br

[Assuntos legais. \(/info/legal\)](#)

## ANEXO E - Termo de Confiabilidade



### TERMO DE CONFIDENCIALIDADE PARA USO DE DADOS

Ao  
Comitê de Ética em Pesquisa - CEP  
Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC

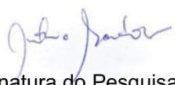
Sr. Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa  
Prof. Renato Nunes

Eu CINTIA APARECIDA PEREIRA DOS SANTOS através deste documento, único e devidamente assinado, comprometo-me a utilizar de forma ética e sigilosa os dados a serem fornecidos *on line* por meio de plataforma digital, referente aos dados informados em questionários e formulários de pesquisa, assumo toda e qualquer responsabilidade pelo uso indevido de tais dados.

Outrossim, informo que os dados a serem colhidos são de importância capital para o desenvolvimento da pesquisa intitulada SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA sob a orientação do Prof. Dr. Jerto Cardoso da Silva do PPGPSI – Programa de pós Graduação em Psicologia – Mestrado Profissional – Área de Concentração em Saúde Mental e Práticas Sociais, da Universidade de Santa Cruz do Sul, UNISC.

Cintia Aparecida Pereira dos Santos  
Nome do Pesquisador

684.912.122-72  
CPF do Pesquisador

  
Assinatura do Pesquisador

Jerto Cardoso da Silva  
Nome do Orientador

494.418.740-91  
CPF do Pesquisador

  
Assinatura do Pesquisador  
Jerto Cardoso da Silva  
CRP 07-06397  
Psicólogo

Santa Cruz do Sul - RS, 20 de Dezembro de 2020.

## ANEXO F - Normas para Submissão na Revista Psicogente

ISSN 0124-0137  
versão impressa  
ISSN 2027-212X  
versão on-line

### INSTRUÇÕES AOS AUTORES

- [Objetivo e política editorial](#)
- [Forma e preparação de manuscritos](#)
- [Declaração de ética](#)
- [Envio de artigos](#)

#### Objetivo e política editorial

**Psicogente** publica somente artigos inéditos (Artigos resultados de pesquisa ou originais, de reflexão, de revisão y resenhas bibliográficas), seguindo as normas de estilo de publicação da American Psychological Association (APA) mais recentes, podendo eventualmente lançar números que desenvolvam temáticas especiais (monográficos), e, em todo caso, com uma previa avaliação de árbitros a respeito do cumprimento das seguintes condições: caráter inédito, pertinência, relevância, atualidade e especialização bibliográfica, entre outros, sendo todos os direitos de publicação pertencentes ao Editor.

#### Forma e preparação de manuscritos

**Psicogente** publica os seguintes tipos de artigos:

*Artigos de pesquisa científica ou tecnológica, ou informes de estudos empíricos, ou originais.* Estes deverão expressar de maneira detalhada os resultados originais de pesquisas científicas terminadas, e como conteúdo se estipulam os seguintes capítulos ou seções: *Introdução* (enfoque/delineamento do problema, discussão preliminar, objetivos, propósitos e fundamentação da pesquisa); *Método* (metodologia, participantes, ferramentas ou instrumentos, procedimento); *Resultados* (um relatório rigoroso, exaustivo e suficiente da informação a partir da aplicação dos instrumentos, a partir de uma análise estatística (ou interpretação se for de recorte qualitativo) que esteja apoiado em tabelas e figuras/imagens com seus respectivos títulos e numeração sequencial de acordo com a ordem de aparição – se pressupõem como figuras os gráficos, desenhos, fotografias–, quadros interpretativos); *Discussão* (as descobertas devem ser avaliadas desde os fundamentos –teóricos– da pesquisa y desde seu significado no contexto de onde forma obtidas, suas implicações ou importância, alcances e limitações, além das possíveis pesquisas que se derivariam delas). Por último se apresentam as *Referências* em estrita ordem alfabética e em estrita correspondência com o que foi citado dentro do texto do artigo, seguindo a estrutura estabelecida pelo estilo editorial de publicações da *American Psychological Association*, ou como geralmente se conhecem, as normas APA, norma esta que será requerida para qualquer tipo de artigo.

1. *Artigos de reflexão.* Apresentarão resultados de pesquisa terminada desde uma perspectiva analítica, interpretativa ou crítica por parte do autor, sobre um tema específico, trabalhando fontes originais e fazendo as análises à luz de outras descobertas, com as quais possam reforçar ou convergir pontos-de-vista, estabelecendo ao final uma linha de pensamento clara que permita ao leitor aprofundar-se na temática que estiver pesquisando.
2. *Artigos de revisão.* Produto de pesquisas terminadas que analisarão, sistematizarão e integrarão os resultados de pesquisas, publicadas ou não, em um campo da ciência ou da tecnologia, que deem conta dos avanços e das tendências de desenvolvimento, e caracterizado por uma rigorosa revisão bibliográfica de ao menos 50 referências atualizadas y especializadas no tema abordado.
3. *Resenhas bibliográficas ou resenhas de livros.* Serão análises ou revisões críticas de livros publicados, que sejam do interesse atuais dentro da psicologia. Não se aceitam simples descrições ou resumos de livros. Devem estar inclusos na estrutura: o Título (que deve ser original, diferente ao título do livro analisado), o autor ou autores da resenha, a informação do livro resenhado (nome do autor ou dos autores, título do livro, número da edição, cidade onde foi publicado, editora e número de páginas), desenvolvimento da resenha.

No caso em que a publicação possa apresentar conflitos de interesses, em quaisquer dos tipos de artigos, antes das referências, deverá abrir-se um parágrafo intitulado *Conflito de interesses* onde o(s) autor(es) expliquem os motivos de maneira satisfatória, quer sejam eles econômicos, políticos, religiosos ou de qualquer índole.

#### NORMAS DE APRESENTAÇÃO

Para postular qualquer tipo de artigo, a **Psicogente** exige que na redação sejam seguidas as normas vigentes de estilo de publicação da *American Psychological Association* (APA) explicitadas no *Manual de publicações da American Psychological Association*.

Os artigos que se enviam à **Psicogente** deverão estar estruturados da seguinte forma:

Na página 1 deve aparecer o título do artigo (no caso das resenhas, se incluirá a referência do livro resenhado, seguindo as normas vigentes da APA estabelecidas para tal fim); o nome e sobrenome do(s) autor(es); o endereço de contato e o endereço eletrônico do autor ou do primeiro autor se são vários (os dados de contato dos autores deverão ser estritamente os institucionais); o título abreviado não contendo mais do que 50 caracteres, aparecendo na parte superior de cada uma das páginas do artigo; os possíveis agradecimentos e os apoios recebidos para a confecção do mesmo. Se o artigo é parte de um projeto de pesquisa, deverão ser indicadas no mesmo as datas de início e finalização, e as entidades executoras ou financiadoras da pesquisa.

A página 2 incluirá novamente o título do artigo (no caso das resenhas, se incluirá a referência do livro resenhado); o resumo do mesmo, que deverá ter entre 150 e 250 palavras indicando, entre outras, o tipo de artigo que é (Original ou de pesquisa, de reflexão ou revisão), para o caso dos artigos de resultados, o resumo deverá trazer, de maneira sucinta e sem exceder o número de palavras regulamentado, o objetivo da pesquisa, o método, os resultados e as discussões; as palavras-chave não poderão exceder a 6 e ser menos de 3, expressando com precisão o conteúdo do trabalho e tendo como guia os buscadores da temática na base de dados respectivos. A partir da terceira página, se iniciará a exposição do trabalho propriamente dito, com as seções já apresentadas no parágrafo de *Artigos de pesquisa científica e tecnológica ou informes/relatos de estudos empíricos ou originais*. Esses artigos, assim como os de reflexão e de revisão não poderão exceder as 25 páginas em espaço duplo, em tamanho de letra de 12 pontos, incluindo as 2 páginas já mencionadas, as tabelas, figuras, e as referências. As resenhas terão uma extensão mínima de 3 e de no máximo 5 páginas, excluindo as páginas de referências.

Independente do idioma em que seja apresentado qualquer artigo, terá de ser incluído na primeira página em espanhol e em inglês o seguinte: o título (*title/título*), o resumo (*abstract/resumen*) e as palavras-chave (*key words/palavras clave*).

Todos os artigos devem estar em formato Word; a uma coluna; em espaço duplo, incluindo as referências; com tipo de letra Arial, tamanho 12, com margem esquerda de 3 cm., e as demais não menores a 2 cm. Deve-se usar itálico e não aspas para ressaltar termos-chave dentro do texto; o negrito será utilizado apenas para o caso de títulos que vão dentro do texto. Leve em consideração que quando o artigo contenha tabelas ou figuras, estas devem estar localizadas no lugar exato onde devem ir e nunca como anexo.

Como já mencionado, os artigos apresentados à **Psicogente** devem seguir em sua apresentação as normas internacionais da APA. Em seguida, serão mencionados alguns exemplos destas normas, aplicadas ao caso das referências:

As referências se estabelecem unicamente a partir do que foi citado dentro do artigo. Os elementos gerais são:

- A. *Citações de referência dentro do artigo.* Este método de citar-se por autor-data (o sobrenome do autor deve ser escrito com apenas a inicial em maiúscula, o sinal de pontuação vírgula, o ano de publicação do texto ou do documento citado), permite ao leitor localizar a fonte de informação em ordem alfabética, na lista de referências ao final do artigo. Estas podem ser feitas de acordo com os seguintes exemplos:

Gravini (2005) estabeleceu que os estilos de aprendizagem...  
Em um estudo recente sobre estilos de aprendizagem... (Gravini, 2006)...

A página 2 incluirá novamente o título do artigo (no caso das resenhas, se incluirá a referência do livro resenhado); o resumo do mesmo, que deverá ter entre 150 e 250 palavras indicando, entre outras, o tipo de artigo que é (Original ou de pesquisa, de reflexão ou revisão), para o caso dos artigos de Assim, quando o sobrenome do autor citado forma parte da narrativa do artigo (1º exemplo), se inclui somente o ano da publicação do documento citado entre parêntesis. No 2º exemplo, o sobrenome e a data de publicação do documento citado não forma parte da narrativa do artigo, desta forma, ambos elementos se incluem entre parênteses, separados por uma vírgula.

**B. Obras com múltiplos autores.** Quando um documento tem dois autores, devem-se citar ambos cada vez que a referência ocorre no artigo. Mas, quando um documento tem mais de dois e menos de seis, citam-se a todos os autores na primeira vez que ocorre a referência no artigo. Nas citações posteriores do mesmo documento, nomeia-se o sobrenome do primeiro autor seguido da frase et al. unidos pelo símbolo do *ampersand* & (as duas opções não estarão em itálico e haverá um ponto final depois de *al.*) acrescido do ano de publicação. A opção escolhida se manterá ao longo do artigo. Por exemplo:

Durán, Romero & Vásquez (2006) encontraron que los alumnos... (Primeira vez em que se cita o artigo). Durán et al. (2006) encontraron que... (Segunda vez em que se menciona o artigo, e assim sucessivamente)

Quando são seis ou mais autores que assinam um documento, desde a primeira citação coloca-se unicamente o sobrenome do primeiro autor, seguido da expressão *et al* e o ano da publicação do texto (ver exemplo anterior); não obstante, na lista de referências escrevem-se os sobrenomes de todos os autores, utilizando o símbolo do *ampersand* (&) para unir o penúltimo e o último autor.

Quando se citam dois ou mais documentos de autorias diferentes numa mesma referência, escrevem-se os sobrenomes e os anos respectivos da publicação, por ordem de datas, desde o mais antigo ao mais recente, separados por ponto e vírgula dentro de um mesmo parêntese. Por exemplo:

En varias investigaciones (Gravini, 2005; Durán, Romero & Vásquez, 2006; Marín, 2007) se concluyó que...

**C. Listagem bibliográfica.** Esta listagem se titulará como Referências e mantém uma relação estreita com os documentos citados no artigo, ou seja, incluem-se somente aqueles documentos que se utilizaram quando da elaboração do artigo, evite colocar referências que não estejam citadas dentro do texto. Ademais, estará disposta em ordem alfabética ao final do artigo, sempre se ajustando às normas internacionais da APA. Em sua elaboração deve-se ter em consideração o seguinte:

Escreve-se em espaço duplo, com alinhamento francês. Além dos sobrenomes, devem ser incluídas as iniciais em maiúscula dos nomes dos autores citados. Os títulos dos livros devem ser escritos em *itálico*. No caso das revistas, o *itálico* compreende desde o título da mesma até o número do volume.

**D. Aspectos gerais.** (Os exemplos de citações bibliográficas que aparecem à continuação foram feitas em espaço simples para poupar espaço na redação deste guia. As mesmas devem aparecer em espaço duplo na lista de referências do seu trabalho. Esclarece-se também que estes exemplos são de dois tipos de publicações mais comuns; para saber como elaborar as referências de outros tipos de publicações, deve-se consultar o Manual de Publicações da APA mais recente).

#### Publicações periódicas (revistas)

Sobrenome do(s) autor(es), inicial em maiúscula do nome. (Ano). Título do artigo.

Título da revista, volume, páginas.

Exemplos de referências segundo a APA:

##### 1. Revistas profissionais ou jornais

Artigo com apenas um autor (paginação continua):

Ronald, F. (1993). In search of the typical eyewitness. *American psychologist*, 48, 574-576.

Artigo com dois autores (paginação separada):

Páez, Y. & González, S. (2003). Hermenéutica del cuerpo. Segunda parte. *Psicogente*, 9(15), 135-145.

Repare que nos dois últimos exemplos, inclui-se tanto o volume como o número já que cada edição enumera suas páginas em separado; o *itálico* se estende até o volume da revista e, no caso do segundo exemplo, os números 15 e 4 (entre parênteses) correspondem ao número da edição.

Para o caso dos artigos extraídos da Internet, sempre coloque o DOI, entretanto, se o texto consultado não contém o mesmo, coloque o link do website completo onde extraiu esse trabalho em substituição do DOI, copiando diretamente da URL que mostra o navegador.

Quando se trata de um artigo extraído e uma base de dados, se colocará o nome da referida base depois dos dois pontos.

##### 2. Artigos de Revistas.

Vásquez, O. (2010, septiembre, 24). Causas de la deserción escolar. *El Herald*, p. 4B.

Nos artigos de revistas utiliza-se a abreviatura p. quando a citação se encontra em apenas uma página. Nas citações de duas ou mais páginas, utiliza-se a abreviatura pp.

Publicações que não sejam revistas ou jornais científicos ( livros)

Sobrenome do(s) autor(es), inicial em maiúscula de seus nomes. (Ano). *Título da obra*. Lugar de publicação ou cidade: editor ou equivalente. Se é um livro com tradução posterior à data de publicação original, acrescenta-se entre parênteses o nome dos tradutores e a abreviatura *trad.*, após o título. E ao final, novamente entre parênteses, o texto: Trabalho original publicado em... e o ano com ponto final.

##### 1. Livros.

Restrepo, M. F. (2006). *Consumo de sustancias psicoactivas: Estudio sobre la personalidad, vulnerabilidad, sexualidad y criminalidad*. Barranquilla: Universidad Simón Bolívar.

Sternberg, R. J. (1996). *Investigar en Psicología. Una guía para la elaboración de textos científicos dirigida a estudiantes, investigadores y profesionales*. (L. Harrison, trad.) Barcelona: Paidós. (Trabajo original publicado en 1988).

Livros com nova edição.

Pinel, J. P. (2001). *Biopsicología*. (4ª ed.). Madrid: Prentice-Hall.

Livros com autor coletivo. (Agência de governo, associações, institutos científicos, universidades, etc.) Universidad Simón Bolívar. (2004). *La investigación en la Universidad Simón Bolívar*. Barranquilla: Author.

Repare que quando o autor e o editor são os mesmos, usa-se a palavra Author para identificar a casa editorial.

##### 2. Capítulos de livros.

Autor(es); ano; título da obra e, a continuação introduzido com Em, o(s) diretor(es), editores ou organizadores (iniciais dos nomes e sobrenomes) seguido entre parênteses de Dir., Ed. o Org., acrescentando um s no caso do plural; o *título do livro em itálico* e entre parênteses a paginação do capítulo citado; a cidade e a editora. Exemplo:

McGuigan, F. J. (1979). El experimentador: un objeto de estímulo descuidado. En J. Jung (Comp.), *El dilema del experimentador* (pp. 194-206). México: Trillas.

Artigo na Internet:

Extremera; N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: Evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa* 6(2). Retrieved on October 21st 2005: <http://www.redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>

## Declaração de ética

### NORMAS ÉTICAS E DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSES

Os autores que enviem artigos à **Psicogente**, devem garantir que seus procedimentos e metodologias se ajustem aos códigos éticos internacionais de pesquisa científica em psicologia e ciências afins, tal garantia constará por escrito no formato de *cessão de direitos patrimoniais de autor e declaração de conflitos de interesses*, tornando plenamente responsável o(s) autor(es) das violações éticas às quais possa haver incorrido dentro da pesquisa de onde se deriva o artigo. Da mesma forma, o autor está obrigado a informar os conflitos de interesses que possa ter seu trabalho, caso existam.

**Psicogente** recusará todos aqueles artigos que implícita ou explicitamente contenham experiências, métodos, procedimentos ou qualquer outra atividade que apresente práticas pouco éticas, discriminatórias, ofensivas, agressivas, etc; ou aqueles que, de apresentá-los, não expressem claramente qualquer tipo de conflito de interesses, ficando então à juízo do Comitê Editorial a sua publicação.

### RETRATAÇÕES DE ARTIGOS

Através da figura de *retratação de artigos*, **Psicogente** tem o direito de informar e/ou alertar à comunidade científica e leitores em geral sobre os erros voluntários ou involuntários cometidos em suas publicações, assim como fraudes evidenciáveis cometidos pelos autores dos artigos. A retratação se dará para os seguintes casos: alteração de resultados de pesquisa, tergiversação e manipulação das discussões e conclusões, plágio total ou parcial, autoria fictícia demonstrada, não reconhecimento de co-autorias, publicações duplicadas (que o mesmo artigo já esteja publicado em outro meio), ademais de situações demonstráveis nas quais se afete a ética e as boas práticas das publicações. Em todos os casos, **Psicogente** fará a retratação por meio de uma *fé de errata* que se fará pública nas edições seguintes.

Todas as publicações da **Psicogente** estão baseadas nos princípios de transparência e boas práticas em publicações acadêmicas estabelecidas pelo COPE (*Committee on Publication Ethics*).

## Envio de manuscritos

### ENVIO E RECEPÇÃO DE ARTIGOS

O modo de entrega dos artigos à **Psicogente** é enviando-os à seguinte direção de correio eletrônico: [revpsicogente@unimonbolivar.edu.co](mailto:revpsicogente@unimonbolivar.edu.co) com cópia (obrigatória) à: [revstapsicogente@gmail.com](mailto:revstapsicogente@gmail.com) A recepção do artigo será acusada de recebimento em um prazo máximo de 10 dias depois de sua recepção e se informará ao autor (ou ao primeiro deles, no caso de o artigo pertencer a vários) sobre o estado do mesmo em um prazo máximo de 2 meses. A revista está permanentemente recebendo artigos. A ordem de chegada ou de entrada dos artigos à revista, o processo de avaliação em geral, como as decisões que tome o Comitê Editorial, será o que vai determinar o número da revista à qual os artigos serão publicados.

Para formalizar a recepção do artigo, o (s) autor(es) deverá enviar devidamente preenchidos a *carta de apresentação do artigo, o currículo e a cessão de direitos patrimoniais de autor*. Estes documentos serão enviados para o autor por parte da **Psicogente**, em seu aviso de recepção ou à solicitação prévia do autor.

### PROCESSO DE AVALIAÇÃO

O Comitê editorial da **Psicogente** não levará em consideração àqueles artigos que não cumpram com a sua Política Editorial ou com as suas Normas de Publicação, nem devolverá os que não publiquem. O processo de avaliação dos artigos em **Psicogente** consta de duas etapas, uma de avaliação preliminar e uma de avaliação de pares expertos.

#### Processo de avaliação preliminar

Corresponde à primeira etapa do processo de avaliação. Neste realiza-se uma revisão da qualidade editorial do artigo por parte da equipe editorial, na qual se revisa sua estrutura enquanto à forma, verificando que cumpra com as normas de apresentação de artigos da **Psicogente** e com as normas APA em geral. Se existem falhas, estas serão informadas ao autor a quem se lhe devolverá o trabalho para sua correção; se o autor não o devolve com as correções, o artigo será rejeitado, mas se o autor o devolve corrigido, e é aprovado pela equipe editorial, o texto passará para a etapa de revisão de conteúdo por pares expertos. O êxito nesta primeira etapa NÃO significa que o artigo tenha sido aceito para publicação.

#### Processo de Avaliação

Corresponde à segunda etapa do processo de avaliação. Nela se avalia a qualidade científica do artigo quanto ao seu conteúdo por meio de pares especialistas. Para isso, o Editor e a equipe editorial da revista selecionarão e classificarão os artigos que resultaram satisfatórios na avaliação preliminar, destacando especialistas para a sua avaliação. Eventualmente, todos os artigos serão revisados de forma anônima, de acordo com o procedimento "double blind"; todavia, o(s) autor(es) poderão ser avaliados por ao menos três possíveis revisores que consideram idôneos para avaliar o texto, indicando claramente o seu correio eletrônico, afiliação institucional e publicações científicas recentes na área do artigo enviado; a aceitação desses avaliadores fica a critério do Comitê Editorial da revista, quem terá o poder de julgar a sua idoneidade. A opinião dos avaliadores será determinante para a aceitação ou não dos artigos enviados. Se este ou os avaliadores sugerirem a não publicação do artigo, este será automaticamente recusado, mesmo que tenha sido considerado satisfatório na primeira etapa (avaliação preliminar), mas se ocorre o contrário, isto é, o Comitê ou os avaliadores sugerem que o artigo deve ser publicado, mas com correções a serem feitas, será enviado ao autor tanto o artigo avaliado pelos especialistas como a pauta de correções. Assim, o autor deverá enviar novamente o trabalho à **Psicogente** acatando as sugestões do Comitê ou dos especialistas. Uma vez verificadas as adequações segundo as sugestões feitas, o Comitê Editorial decidirá sobre a publicação do artigo.

A aceitação do artigo dependerá do que o Comitê ou os especialistas considerem e respondam integralmente à **Psicogente** sobre as sugestões ou modificações que os especialistas proponham ao mesmo em um prazo não maior do que 20 dias depois da notificação. O Comitê Editorial se reservará o direito de introduzir as modificações de forma necessária para adaptar o texto às normas da publicação, sem que isso implique em alterar em absoluto os conteúdos dos mesmos, que são responsabilidade dos autores. Será o Comitê Editorial da **Psicogente** quem decidirá por último sobre a aceitação e posterior publicação dos artigos recebidos.

#### Sobre os avaliadores ou pares de expertos/especialistas

Os avaliadores ou pares de expertos/especialistas são profissionais idôneos e especializados na área temática de cada um dos artigos enviados à **Psicogente**. Sua idoneidade dependerá, entre outros, dos seguintes critérios:

- Deve ter título de Mestrado, Doutorado ou Pós-Doutorado.
- Deve ter publicações científicas na área do artigo que avaliará.
- Não deve ter a mesma filiação institucional que o autor do artigo.

Dentro de suas responsabilidades, o avaliador deve manter o mais alto grau de confiabilidade com a informação fornecida a ele no momento de aceitar a revisão; por sua vez deve declarar se apresenta algum conflito de interesse com o artigo que recebeu para publicação, caso isso ocorra, deverá declarar-se impedido e recusar a revisão. Deve emitir um juízo objetivo e respeitoso sobre a qualidade do artigo avaliado fazendo comentários claros e precisos sobre o texto; informar ao editor sobre as inconsistências no texto avaliado que atentem contra as normas éticas de pesquisa, assim como casos de plágio, e finalmente entregar à **Psicogente** de forma oportuna a sua avaliação. Em geral, os avaliadores são os encarregados de julgar a qualidade científica dos artigos quanto ao seu conteúdo, verificando a relevância,

pertinência e originalidade dos trabalhos enviados à **Psicogente** sendo o seu critério fundamental para a aceitação ou recusa do artigo.

#### **DIREITOS PATRIMONIAIS**

**Psicogente** assume que todas as pessoas que figuram como autores admitiram a eventual publicação do artigo e que suas opiniões ou comentários dentro do mesmo são de sua responsabilidade. Se um artigo é aceito para publicação, os direitos de impressão e de reprodução por qualquer forma ou meio são do Editor, ainda que se atenda a qualquer pedido prudente por parte do(s) autor(es) para obter a permissão de reprodução de suas contribuições. A retirada de um artigo será feita através da solicitação por escrito ao Editor, sendo efetivo logo após a resposta escrita do mesmo. Para tal efeito, o(s) autor(es) enviará uma carta para o seguinte endereço: Carrera 54 N° 58-28, Centro de Investigaciones Científicas, 2do. Piso - Oficina Revista Psicogente, Universidad Simón Bolívar (Barranquilla, Colombia) ou por correio eletrônico escrevendo à [revpsicogente@unisimonbolivar.edu.co](mailto:revpsicogente@unisimonbolivar.edu.co) sendo a resposta dada por esse mesmo meio. S

[\[Home\]](#) [\[Sobre esta revista\]](#) [\[Corpo editorial\]](#) [\[Assinaturas\]](#)



Todo o conteúdo deste periódico, exceto onde está identificado, está licenciado sob uma [Licença Creative Commons](#)

©

**Universidad Simón Bolívar**

**Calle 54 # 58-28  
Edificio 1, 2do piso**

**Instituto de Investigaciones  
Teléfono: (57) (5) 3444333 Ext. 205  
Barranquilla, Atlántico, Colombia**



[revistajusticia@unisimonbolivar.edu.co](mailto:revistajusticia@unisimonbolivar.edu.co)



## ANEXO G - Questionário do Sono Adolescente (coleta de dados)

### SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA

Você está sendo convidado/a para participar como voluntário do projeto de pesquisa intitulado SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA, que pretende compreender como o sono influencia na saúde mental dos adolescentes brasileiros.

#### Em qual Região do Brasil você mora?

- Norte
- Nordeste
- Sul
- Sudeste
- Centro-Oeste

#### Sexo:

- Feminino
- Masculino

#### Quanto a sua identidade de gênero, como você se identifica?

(Resposta opcional)

A resposta vem aqui

#### Qual a sua idade?

- 12 anos
- 13 anos
- 14 anos
- 15 anos
- 16 anos
- 17 anos
- 18 anos

#### Sobre a sua cor/raça, você se considera:

- Branco(a)
- Negro(a)
- Pardo(a)
- Asiático(a)
- Indígena

**Você estuda em que ano?**

- 5º ano, Ensino Fundamental
- 6º ano, Ensino Fundamental
- 7º ano, Ensino Fundamental
- 8º ano, Ensino Fundamental
- 9º ano, Ensino Fundamental
- 1º ano, Ensino Médio
- 2º ano, Ensino Médio
- 3º ano, Ensino Médio
- Ensino Superior ou Curso Técnico

**Você já trabalha em alguma empresa ou faz algum trabalho para ter seu próprio dinheiro?**

- Sim
- Não

**Seus pais no momento, estão casados ou separados?**

- Separados, mas moram na mesma casa
- Separados, moram em casa separadas
- Casados, morando juntos

**Quanto você acha que é a renda da sua família? Soma do salário de todos que moram na casa.**

- A = até 2.100,00 reais ou 2 salários mínimos
- B = de R\$ 2.100,00 a 4.200,00 reais ou 2 a 4 salários mínimos
- C = de R\$ 4.200,00 a 10.500,00 reais ou 4 a 10 salários mínimos
- D = de R\$ 10.500, 00 a R\$ 21.000,00 reais ou 10 a 20 salários mínimo
- E = mais de R\$ 21.000, 00 reais ou 20 salários mínimos

## Escala de Sonolência

	NUNCA (0 vezes por mês)	QUASE NUNCA (menos de 5 vezes ao mês)	AS VEZES (1 -3 vezes por semana)	QUASE SEMPRE (4- 5 vezes por semana)	SEMPRE (acima de 5 vezes por semana)
1 - Sinto sono durante a aula	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 - Adormeço (cochilo) durante a aula	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 - Me sinto cansado durante o dia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 - Tenho sono durante o dia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 - Tenho dificuldade para iniciar o sono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 - Adormeço melhor quando uso telas (tv, celular, tablet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 - Acordo durante a madrugada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 - Sente sono quando anda em um veículo (carro, ônibus) por mais de 10 minutos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 - Você acha que dorme o suficiente para recarregar suas energias?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 - Você sente que descansa o suficiente durante o sono?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 - Já faltou alguma vez na escola por que estava cansado e com sono?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 - Você percebe que acorda durante a madrugada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 - Com que frequência você usa algum estimulante para diminuir o sono, como energético ou remédio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 - Com que frequência costuma dormir durante o dia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 - Você costuma dormir depois das 23 horas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 - Com que frequência você tem pesadelos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 - Você dorme entre 7 e 9 horas por noite?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 - Você acha que seu sono interfere no seu desempenho escolar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 - Você costuma ter episódios de esquecimento? (ex.: esquece de alguma atividade comum do dia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 - Você sente que sua atenção fica prejudicada por causa da qualidade do seu sono?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### Numa escala de 1 a 5 quanto você considera que o período de pandemia afetou sua rotina de sono?

Considere :

- 1 = Nenhuma alteração
- 2 = Alteração leves
- 3 = Alteração moderadas
- 4 = Alteração graves
- 5 = Alterações muito graves

Nenhuma alteração    1 2 3 4 5  
     Alterações muito graves

### Marque as alterações de sono que você considera mais frequente nos últimos 30 dias

- Insônia ou muita dificuldade em dormir
- Sono durante o dia
- Dificuldade para iniciar o sono
- Pesadelos
- Me sinto mais irritado e sem paciência durante o dia
- Fico agitado e/ou ansioso durante o dia
- Sinto vontade de chorar
- Sinto mais fome durante o dia
- Dores no corpo ou dor de cabeça
- Medos (de ficar doente, da morte, de perder alguém)

«    Enviar

## SONO E SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA

***Obrigada por sua participação!!!***

## APÊNDICE

## APÊNDICE A - Produto Técnico

### E.Q.S.A. - Escala da Qualidade do Sono em Adolescente

## ESCALA DA QUALIDADE DO SONO EM ADOLESCENTES - E.Q.S.A.

**Autores:** *Cintia Ap. Pereira dos Santos, Jerto Cardoso da Silva*

**Instruções:** Este questionário permitirá compreender melhor sobre o sono do adolescente e avaliar se existem alterações em relação a saúde mental e o desenvolvimento escolar e social.

Todas as perguntas devem ser respondidas. Considere cada pergunta em relação aos **últimos 03 (três) meses.**

Para cada item, marque a alternativa que mais se aproxima da resposta do adolescente.

**Importante:** Este é um instrumento de avaliação clínica por profissional da saúde, características subjetivas também devem ser analisadas, portanto, não se pode fazer um diagnóstico de transtornos do sono apenas com a utilização desta escala.

**Para aplicação correta desta escala, você deverá seguir todas as informações descritas no Manual de Aplicação previamente disponibilizado. Em caso de dúvidas, poderá solicitar suporte via whatsapp.**

S237e	<p>Santos, Cintia Aparecida Pereira dos E. Q. S. A. [recurso eletrônico] : escala da qualidade do sono em adolescente : manual de aplicação : saúde mental, qualidade do sono, desenvolvimento adolescente, instrumento/avaliação / autores: Cintia Apª Pereira dos Santos, Jerto Cardoso da Silva. – 1. ed. - Santa Cruz do Sul, 2022.</p> <p>Dados eletrônicos. Modo de acesso: World Wide Web</p> <p>1. Adolescentes – Sono. 2. Sono - Avaliação. I. Silva, Jerto Cardoso da. II. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD: 616.8498</p>
-------	--

**INICIAR**



## ESCALA DA QUALIDADE DO SONO EM ADOLESCENTE - E.Q.S.A.

1. Sente sono durante a aula? \*

Por favor selecione

Campo é necessário

2. Adormece ou cochilo durante a aula? \*

Por favor selecione

3. Sente - se cansado durante o dia? \*

Por favor selecione



4. Tem sono durante o dia? \*

**Opção de contato via whatsapp, disponível para eventuais dúvidas e/ou informações.**

**Posteriormente mais opções, como contato via facebook ou telefone.**

## ESCALA DA QUALIDADE DO SONO EM ADOLESCENTE - E.Q.S.A.

### 1. Sente sono durante a aula? \*

QUASE SEMPRE (4-5 vezes por semana) ×

QUASE NUNCA (menos de 5 vezes ao mês)

AS VEZES (1-3 vezes por semana)

QUASE SEMPRE (4-5 vezes por semana)

SEMPRE (acima de 5 vezes por semana)

QUASE SEMPRE (4-5 vezes por semana) ×

**Apresentadas 05 (cinco) opções de resposta para selecionar, com as referencias de incidências das alterações, conforme scores descritos no Manual de Aplicação.**

QUASE SEMPRE (4-5 vezes por semana) ×



**6. Adormece melhor quando uso telas (tv, celular, tablet)? \***

Por favor selecione



**7. Costuma acordar durante a madrugada? \***

Por favor selecione



**Campo é necessário**

**8. Sente - se com sono quando anda em um veículo (carro, ônibus) por mais de 10 minutos? \***

Por favor selecione



**9. Você acha que dorme o suficiente para recarregar suas energias? \***

Por favor selecione



**10. Você acha que descansa o suficiente durante seu período de sono? \***

Por favor selecione



**11. Já faltou alguma vez na escola porque estava cansado e com sono? \***

Por favor selecione



**12. Você percebe que acorda durante a madrugada? \***

Por favor selecione



**13. Com que frequência você usa algum estimulante para diminuir o sono, como energético, café ou remédio? \***

Por favor selecione



**14. Com que frequência costuma dormir durante o dia? \***

Por favor selecione



**15. Você costuma dormir depois das 23 horas? \***

Por favor selecione



**16. Com que frequência você tem pesadelos? \***

Por favor selecione



**17. Você dorme entre 7 e 9 horas por noite? \***

Por favor selecione



**18. Você acha que seu sono interfere no seu desempenho escolar? \***

Por favor selecione



**19. Você costuma ter episódios de esquecimento? (ex.: esquece de alguma atividade comum do dia) \***

Por favor selecione



**20. Você sente que sua atenção fica prejudicada por causa da qualidade do sono? \***

Por favor selecione



(ex.: esquece de alguma atividade comum do dia) \*

SEMPRE (acima de 5 vezes por semana)

×

20. Você sente que sua atenção fica prejudicada por causa da qualidade do sono? \*

QUASE SEMPRE (4-5 vezes por semana)

×

21. Informações: \*

03 de março de 2022

Paciente Teste

17 anos

**Informações adicionais contendo:**

- **Data da aplicação da E.Q.S.A.**
- **Dados de identificação do paciente**
- **Idade do paciente**



← De volta 🖨️ Impressão

**Pontuação**


**68**

Sinais acentuados de alterações do sono, com problemas no âmbito escolar e social. Indicativo para intervenções e orientações por um profissional capacitado e/ou equipe multidisciplinar para tratamento e acompanhamento dos sintomas.

**Enviado com Sucesso!**

  Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu  
**Mestrado Profissional em Psicologia**

ID de Envio: 2a72e9c6





← De volta Impressão

**Pontuação**

**8**

Nenhum sinal de alterações do sono


**Enviado com Sucesso!**

  Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu  
**Mestrado Profissional em Psicologia**

ID de Envio: c3962960




**Resultado automático, conforme as respostas do  
avaliado.**

 Pontuação de Cálculo **68**

- ✓ 1. Sente sono durante a aula?  3

**QUASE SEMPRE (4-5 vezes por semana)**

- ✓ 2. Adormece ou cochilo durante a aula?  3


**QUASE SEMPRE (4-5 vezes por semana)**

- ✓ 3. Sente - se cansado durante o dia?  3

**QUASE SEMPRE (4-5 vezes por semana)**

- ✓ 4. Tem sono durante o dia?  4

**SEMPRE (acima de 5 vezes por semana)**

- ✓ 5. Tem dificuldade para iniciar o sono?  3

**QUASE SEMPRE (4-5 vezes por semana)**

- ✓ 6. Adormece melhor quando uso telas (tv, celular, tablet)?  3

**Opções de impressão e/ou PDF (contendo as respostas, pontuação, identificação do paciente e data da aplicação)**

3

## APÊNDICE B

E.Q.S.A. - Escala da Qualidade do Sono em Adolescente - Manual de Aplicação

# E.Q.S.A.

## Escala da Qualidade do Sono em Adolescente

### Manual de Aplicação

Saúde Mental

Qualidade de  
SonoDesenvolvimento  
AdolescenteInstrumento/  
Avaliação

**Autores:**  
**Cintia Ap<sup>a</sup> Pereira dos Santos**  
**Dr. Jerto Cardoso da Silva**

**2022**



E.Q.S.A. - 1ª ed. 2022

CIP - Catalogação na Publicação

Santos, Cintia Aparecida Pereira dos  
E.Q.S.A. - Escala da Qualidade do Sono em Adolescente : Manual  
de Aplicação / Cintia Aparecida Pereira dos Santos. – 2022.  
20 f. ; 29 cm.

Dissertação (Mestrado Profissional em Psicologia) –  
Universidade de Santa Cruz do Sul, 2022.

Orientação: Prof. Dr. Jerto Cardos da Silva.

Coorientação: Profa. Dra. Cristiane Davina Redin Freitas.

1. Avaliação do Sono . 2. Saúde Mental . 3. Adolescente. 4.  
Instrumento . 5. Qualidade do Sono . I. Silva, Jerto Cardos da.  
II. Freitas, Cristiane Davina Redin. III. Título.

**E.Q.S.A. Manual de Aplicação**

# Índice

Apresentação -----	04
E.Q.S.A. -----	05
Descrição do instrumento-----	06
Quem pode Aplicar? . -----	08
Como Aplicar? . -----	09
Resultados e Pontuação. -----	11
Sobre os Autores. -----	12
Referências. -----	13
Anexos-----	14
Anexo A – Folha de Aplicação-----	15
Anexo B – Folha de Respostas-----	17
Anexo C - Escores e Referências-----	18

## **E.Q.S.A.**

A Escala da Qualidade do Sono em Adolescente – E.Q.S.A. foi desenvolvida em conformidade com as orientações do Relatório de Produção Técnica da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), que apresenta as metodologias de avaliação da produção tecnológica e técnica correspondente a 21 produtos, suas categorizações, tipos e subtipos. (CAPES, 2019)

O instrumento de avaliação E.Q.S.A. será disponibilizado através do link para aplicação e correção na plataforma <<https://forms.app>>, mediante prévia solicitação do profissional e confirmação dos dados necessários.

A escala é composta por 20 perguntas com 05 opções para assinalar uma resposta. O resultado será apresentado logo após o envio do formulário na plataforma, com opção para impressão.

E.Q.S.A. - 1ª ed. 2022

**Correção e Interpretação:** A pontuação total tem variação entre 0 e 80 pontos. Escores mais altos indicam mais alterações do sono em relação à saúde mental e hábitos escolares.



## Como Aplicar?

O instrumento E.Q.S.A. será disponibilizado por meio do link para aplicação com resultados e pontuação automáticos.

Caso necessário, o profissional poderá optar pela aplicação manual e posteriormente lançar os dados na plataforma para correção, utilizando o material apresentado no ANEXO A.

Se preferir, poderá utilizar o material dos Anexos B e C para correção manual. No entanto, recomendamos que mesmo optando pela aplicação e correção manual, os dados sejam lançados na plataforma para acesso mais rápido, uma vez que os dados também poderão ser acessados pelo “app” no dispositivo móvel que desejar.

A E.Q.S.A. pode ser aplicada em formato de entrevista, preenchendo diretamente na plataforma e obtendo a pontuação automaticamente, logo após a finalização da escala.

Outra forma de aplicação: o profissional poderá disponibilizar a folha de aplicação e uma caneta, e orientar o adolescente a ler e responder cada uma das 20 perguntas na escala, assinalando com X a resposta

***E.Q.S.A. Manual de Aplicação***

correspondente aos seus hábitos de sono nos últimos três meses.

Para os adolescentes com algum comprometimento na leitura, sugere-se que as perguntas sejam aplicadas em forma de entrevista estruturada, para melhor avaliação.

O resultado com respostas e pontuação pode ser impresso ou salvo em PDF, com os dados do paciente, dia e hora da aplicação.

E.Q.S.A. - 1ª ed. 2022

NUNCA = 0, QUASE NUNCA = 1, ÀS VEZES = 2, QUASE SEMPRE = 3, SEMPRE = 4, para cada questão, sendo sinalizada apenas uma opção, de acordo com a resposta que mais indica sobre as características da rotina do adolescente.

Os escores seguem os critérios de pontuação com variantes entre 0 e 80 pontos, conforme descrição abaixo:

De 0 - 20 pontos	Nenhum sinal de alterações do sono
De 20 - 40 pontos	Sinais leves de alterações do sono. Recomenda-se avaliar a rotina para identificar os aspectos desencadeantes das alterações do sono.
De 40 - 60 pontos	Sinais moderados de alterações do sono, com possíveis danos à rotina escolar. Indicativo para intervenções. Investigar através de entrevista clínica sinais e sintomas para ajustar rotina escolar e atividades diárias. Orientação aos responsáveis e adolescentes.
De 60 - 80 pontos	Sinais acentuados de alterações do sono, com problemas no âmbito escolar e social. Indicativo para intervenções. Encaminhar para profissional especializado e/ou equipe multidisciplinar para tratamento e acompanhamento dos sintomas.

**E.Q.S.A. Manual de Aplicação**  
**E.Q.S.A. Manual de Aplicação**



## Sobre os Autores

### **Cintia Aparecida Pereira dos Santos**

Mestranda em Psicologia pela UNISC - Universidade de Santa Cruz do Sul/RS. Pedagoga licenciada pela Faculdades Integradas de Arriquemes (FIAR), Técnica em Radiologia (FAAR), Pós graduação em Psicopedagogia Clínica e Institucional. Pós graduanda em Neuropsicologia. Conhecimentos e pesquisas em neurociências.

Atualmente, pesquisa e trabalha com os seguintes temas: saúde mental, sono e desenvolvimento, saúde coletiva. Grupos de pesquisa: Diversificação e Consolidação Social - internacionalização, Processos clínicos, modos de subjetivação e políticas públicas.

Experiência como Professora e Psicopedagoga, responsável por atendimento especializado à crianças, adolescentes e adultos com distúrbios/dificuldades no processo de aprendizagem. Experiência em exames de imagem na área médica e odontológica. Pesquisadora no Projeto Atenção Brasil: Saúde Mental e Desenvolvimento Escolar em crianças e adolescentes Brasileiros(2010).

### **Jerto Cardoso da Silva**

Atualmente, é professor adjunto da Universidade de Santa Cruz do Sul, docente do Mestrado Profissional em Psicologia PPGPSI/UNISC e psicólogo.

Pesquisa e trabalha com os seguintes temas: saúde pública, saúde coletiva, clínica, psicologia e produção de sentidos.

Possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (1992), graduação: Licenciatura em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (1994), especialista em Psicologia Clínica pelo CRP (2001), mestrado em Psicologia do Desenvolvimento pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (1996) e doutorado em Estudos da Linguagem - Letras pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (2004).

**E.Q.S.A. Manual de Aplicação**

## Referências

- Spilsbury, J. C., Drotar, D., Rosen, C. L., & Redline, S. (2007). The Cleveland adolescent sleepiness questionnaire: a new measure to assess excessive daytime sleepiness in adolescents. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 3(6), 603–612.
- Mattos, Paulo et al. Apresentação de uma versão em português para uso no Brasil do instrumento MTA-SNAP-IV de avaliação de sintomas de transtorno do déficit de atenção/hiperatividade e sintomas de transtorno desafiador e de oposição. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul* [online]. 2006, v. 28, n. 3 [Acessado 27 Janeiro 2022] , pp. 290-297. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-81082006000300008>>. Epub 04 Abr 2007. ISSN 0101-8108. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082006000300008>.
- [https://www.colorado.edu/lab/sleepdev/sites/default/files/attached-files/ashs\\_measure\\_scoring.pdf](https://www.colorado.edu/lab/sleepdev/sites/default/files/attached-files/ashs_measure_scoring.pdf)
- <https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/9470/Publico-00193d.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

E.Q.S.A. - 1ª ed. 2022

# Anexos

*E.Q.S.A. Manual de Aplicação*

# Anexo A

## E.Q.S.A. Escala da Qualidade do Sono em Adolescentes

Cintia Apª Pereira dos Santos, Jerto Cardoso da Silva

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_.

Escolaridade: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) F ( ) M

PERGUNTAS	NUNCA (0 pt)	QUASE NUNCA (1 pt)	ÀS VEZES (2 pt)	QUASE SEMPRE (3 pt)	SEMPRE (4 pt)
	0 vezes por mês	- de 5 vezes/mês s	1-3 vezes /semana	4 -5 vezes /semana	+ de 5 vezes /semana
1 - Sinto sono durante a aula					
2 - Adormeço (cochilo) durante a aula					
3 - Me sinto cansado durante o dia					
4 - Tenho sono durante o dia					
5 - Tenho dificuldade para iniciar o sono					
6 - Adormeço melhor quando uso telas (tv, celular, tablet)					
7 - Acordo durante a madrugada					
8 - Sente sono quando anda em um veículo (carro, ônibus) por mais de 10 minutos?					
9 - Você acha que dorme o suficiente para recarregar suas energias?					
10 - Você sente que descansa o suficiente durante o sono?					
11 - Já faltou alguma vez na escola porque estava cansado e com sono?					

**E.Q.S.A. Manual de Aplicação**

E.Q.S.A. - 1ª ed. 2022

12 - Você percebe que acorda durante a madrugada?					
13 - Com que frequência você usa algum estimulante para diminuir o sono, como energético ou remédio?					
14 - Com que frequência costuma dormir durante o dia?					
15 - Você costuma dormir depois das 23 horas?					
16 - Com que frequência você tem pesadelos?					
17 - Você dorme entre 7 e 9 horas por noite?					
18 - Você acha que seu sono interfere no seu desempenho escolar?					
19 - Você costuma ter episódios de esquecimento? (ex.: esquece de alguma atividade comum do dia)					
20 - Você sente que sua atenção fica prejudicada por causa da qualidade do sono?					

---

Nome do profissional

**E.Q.S.A. Manual de Aplicação**

E.Q.S.A. - 1ª ed. 2022

# Anexo B

## E.Q.S.A.

### Folha de Respostas

Cintia Apª Pereira dos Santos, Jerro Cardoso da Silva

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

/ / 20\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo:

 F  M

	Pontuação					
		1	0	1	2	3
	2	0	1	2	3	4
	3	0	1	2	3	4
	4	0	1	2	3	4
	5	0	1	2	3	4
	6	0	1	2	3	4
	7	0	1	2	3	4
	8	0	1	2	3	4
	9	0	1	2	3	4
Pergunta	10	0	1	2	3	4
	11	0	1	2	3	4
	12	0	1	2	3	4
	13	0	1	2	3	4
	14	0	1	2	3	4
	15	0	1	2	3	4
	16	0	1	2	3	4
	17	0	1	2	3	4
	18	0	1	2	3	4
	19	0	1	2	3	4
	20	0	1	2	3	4
<b>Pontuação Total</b>						

**E.Q.S.A. Manual de Aplicação**

E.Q.S.A. - 1ª ed. 2022

## Anexo C

### E.Q.S.A.

#### Escores e Referências

Cintia Apª Pereira dos Santos, Jerto Cardoso da Silva

Escores	CrITÉrios / Avaliação
De 0 - 20 pontos	Nenhum sinal de alterações do sono
De 20 - 40 pontos	Sinais leves de alterações do sono. Recomenda-se avaliar a rotina para identificar os aspectos desencadeantes das alterações do sono.
De 40 - 60 pontos	Sinais moderados de alterações do sono, com possíveis danos à rotina escolar. Indicativo para intervenções. Investigar através de entrevista clínica sinais e sintomas para ajustar rotina escolar e atividades diárias. Orientação aos responsáveis e adolescentes.
De 60 - 80 pontos	Sinais acentuados de alterações do sono, com problemas no âmbito escolar e social. Indicativo para intervenções. Encaminhar para profissional especializado e/ou equipe multidisciplinar para tratamento e acompanhamento dos sintomas.

**E.Q.S.A. Manual de Aplicação**

E.Q.S.A. - 1ª ed. 2022

.....

**E.Q.S.A. Manual de Aplicação**



