

# DURAÇÃO DO SONO, SONOLÊNCIA DIURNA E JET-LAG SOCIAL EM ADOLESCENTES COM ASMA

XXXVIII Encontro de Iniciação Científica

Ana Talya Soares Torres, Lia de Oliveira Domingues, Luana Gabrielle de França Ferreira, Pedro Felipe Carvalhedo de Bruin

**Introdução:** Na adolescência, ocorre uma tendência fisiológica ao atraso de fase do sono. Embora o horário do início do sono torne-se mais tardio, as obrigações sociais presentes nos dias úteis exigem um despertar precoce, levando a débito de sono. A diferença entre o tempo de sono dos dias úteis e dias livres tem sido denominada “jet-lag” social. Asma é a doença crônica não transmissível mais comum da infância e da adolescência. Evidências indicam que sintomas de asma podem interferir na qualidade e duração do sono. No entanto, a relação entre asma e “jet-lag” social tem sido insuficientemente estudada. **Objetivos:** Avaliar a relação entre sintomas de asma e “jet-lag” social em adolescentes. **Metodologia:** Foram investigados 346 estudantes do ensino médio de uma escola pública. A presença de sintomas de asma foi investigada através do questionário Internacional Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC); a duração e grau de privação do sono foi mensurada pelo Questionário CronoTipo de Munique (MCTQ); e a sonolência diurna foi verificada pela Escala de Sonolência de Epworth (ESE). Estudantes e responsáveis autorizaram por escrito a participação. O protocolo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o número 1.765.365. **Resultados:** Sintomas de asma foram observados em 17,3% dos participantes (escore global de sintomas  $\geq 6$ ). O escore da ESE foi de (média $\pm$ DP) 12,4 $\pm$ 4,2 e 72% dos alunos apresentavam sonolência diurna excessiva (ESE $>$ 10). A duração do sono em adolescentes com sintomas de asma foi de 05:43  $\pm$  02:10 (horas:minutos) em dias de aula e 07:58  $\pm$  02:15 em dias livres, enquanto naqueles sem sintomas foi de 06:18  $\pm$  01:33 em dias de aula e 08:18  $\pm$  01:58 em dias livres, havendo diferença significativa no jet lag social entre os grupos ( $p = 0,030$ ). **Conclusão:** Adolescentes com sintomas de asma apresentam padrão de sono prejudicado, jet lag social bem mais intenso e mais sonolência diurna que adolescentes sem sintomas.

**Palavras-chave:** Qualidade do sono. Adolescentes. jet lag social. Sintomas de asma.