

## SAÚDE ADOLESCENTE: INTENSIDADE DA ATIVIDADE ACADÊMICA, DIMINUIÇÃO DO TEMPO DE SONO E IMPLICAÇÕES NA SAÚDE DO ESTUDANTE – ESTUDO DE CASO DO IFMG CAMPUS BETIM

Glenda Marjorie Pimenta Oliveira<sup>1</sup>; Bruna Eduarda Silva Santos<sup>2</sup>, Enzo Morrison Figueiredo Costa Jorge<sup>3</sup>; Rafaela Rodrigues Reis<sup>4</sup>; Claudia Motta da Rocha Naves<sup>5</sup>; Marcela Camargo Matteuzzo<sup>6</sup>

1 PIBIC-Jr IFMG, Curso Integrado em Automação Industrial, IFMG Campus Betim, Betim-MG.

2 PIBEN-BET PROEN, Curso Integrado em Automação Industrial, IFMG Campus Betim, Betim-MG.

3 Voluntário (IC-Jr), Curso Integrado em Química, IFMG Campus Betim, Betim – MG .

4 Voluntária (IC-Jr), Curso Integrado em Automação Industrial, IFMG Campus Betim, Betim-MG.

5 Colaboradora: Claudia Motta da Rocha Naves. Pedagoga do IFMG, Campus Betim; claudia.motta@ifmg.edu.br.

6 Orientadora: Marcela Camargo Matteuzzo. Pesquisadora do IFMG, Campus Betim; marcela.matteuzzo@ifmg.edu.br.

### RESUMO

O número de pesquisas que reforçam sobre a importância de que se tenha a melhor higiene do sono possível na fase da adolescência vem crescendo a cada ano. Tais pesquisas pouco abordam acerca da sobrecarga e produtividade acadêmica aliada ao excesso de atividades extracurriculares como importantes fatores que contribuem para noites de sono perdidas e/ou com sono insuficiente, e logo, inadequado para o descanso necessário do adolescente. A privação do sono e o descanso improdutivo podem vir tanto a desencadear sintomas relacionados a ansiedade e depressão, como também agravar tais condições caso o aluno já as apresente previamente, podendo inclusive incidir em tentativa, com ou sem sucesso, de suicídio. O IFMG Betim constitui a rede federal de ensino e oferece cursos técnicos e superiores. Os cursos técnicos de Automação Industrial, Mecânica e Química são oferecidos na modalidade integrada e possuem carga horária elevada. O cumprimento dessa carga horária resulta em uma grande quantidade de horas semanais de permanência do aluno no campus. Esse elevado tempo de permanência afeta diretamente a maneira como o aluno é capaz de despender o tempo no restante de seu dia. A fim de aferir a qualidade da saúde física e psíquica dos alunos nesse contexto educacional, o estudo foi realizado com estudantes do IFMG campus Betim que se dispuseram a participar da pesquisa a partir de um convite da nossa equipe. O adoecimento de origem acadêmica pode dar-se pelo excesso de atividades extraclasse, da baixa organização pessoal e dos maus hábitos exercidos pelo próprio adolescente, da relação professor-aluno, entre outros. A presente pesquisa está voltada para compreender quantitativa e qualitativamente a respeito da própria percepção dos alunos sobre a sua saúde, de maneira que seja possível rastrear se há ou não procedência a necessidade de uma discussão mais aprofundada e institucionalizada. Os resultados indicam várias interferências da rotina acadêmica que afetam a saúde dos estudantes. Sobretudo, que perdem constantemente o tempo de repouso para desenvolvimento das atividades extra classe. O sono é o fator principal a ser preservado para a reparação orgânica e manutenção da saúde, visto que os estudantes, em sua grande maioria, indicaram alterações psíquicas e físicas, como irritação, angústia, ansiedade, dores de estômago, entre outros sintomas, e que em nossos resultados, mostrou haver correlação entre estes e o sono. O projeto continuará com intuito de melhor investigar as causas e consequências, e aumentar a discussão sobre o assunto na instituição.

**PALAVRAS-CHAVE:** saúde adolescente; sono adolescente; atividade acadêmica adolescente; ansiedade e depressão adolescente; sofrimento psíquico.

### INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO/OMS) a adolescência constitui o período entre 10 e 19 anos de idade, sendo utilizado esta faixa etária principalmente como um critério com fins. No entanto, em prática, nem todos os indivíduos dentro destas faixas etárias possuem um desenvolvimento contínuo e bem estabelecido, podendo ocorrer algo que EISENSTEIN (1999) chama de *assíncrona de maturação*, referindo-se às variabilidades de parâmetros biológicos e psicossociais aos quais cada indivíduo está inserido. O mesmo autor descreve a adolescência como a fase de consolidação da personalidade e integração a grupos sociais do indivíduo, logo, sendo uma fase de extrema importância na formação do indivíduo adulto, a qual é passiva de interferências do meio.

O repouso constitui um dos fatores de “interferências” que um adolescente vivencia, segundo seu meio, de forma padronizada ou não. Na sua forma padronizada, o adolescente possui uma rotina em que seu repouso

obedece, normalmente, um horário para dormir e acordar. Geralmente a rotina cumpre a média de 8h de sono diária necessária nesta etapa do desenvolvimento do indivíduo. Na forma não padronizada, o adolescente não possui rotina para a hora de dormir e de se levantar, tão pouco a qualidade do sono é adequada.

Como sintetizado por LOPES et al. (2006), no sono ocorre a revitalização e manutenção do equilíbrio bio-psicossocial, além de ser uma necessidade e ação biológica. PEREIRA et al. (2015) concluem que para adolescentes a quantidade mínima de 8,33 horas de sono diária seria mais adequada, para evitar sonolência excessiva durante o dia. Estudos como os realizados por OHAYON et al. (2004) e MÜLLER & GUIMARÃES (2007) revelam a necessidade na reavaliação acerca dos padrões do sono adolescente, visto que adolescentes que possuem o período de sono alterado, independente de qual forem as causas, pode sofrer um comprometimento de sua saúde orgânica, psíquica e social, sendo a diminuição nas horas de sono o principal desencadeador à ausência no trabalho e à propensão a distúrbios psiquiátricos.

Distúrbios estes que podem culminar em um adoecimento grave dos adolescentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), o suicídio se enquadra em um problema de saúde pública mundial, sendo a segunda principal causa de morte em jovens e adolescentes entre 10 e 24 anos. Estudos realizados por BRAGA & DELL'AGLIO (2013) apontam que na adolescência a tentativa de suicídio pode ter diversas causas, originados em episódios constantes de bullying, exigências parentais e sociais, depressão, entre outros. Tais causas podem estar relacionadas ao âmbito escolar, através da intensidade de atividades acadêmicas e alto nível de conhecimento cobrado por parte dos professores da instituição. Estes fatos não apenas agravam um potencial estado de adoecimento físico-psíquico, como também é de extrema relevância no modelo de ensino constituído na Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica.

Estudos de restrição ao sono em adolescentes por intensa atividade acadêmica são escassos, e faltam dados científicos concretos para nortear as decisões de políticas de ensino e as condutas pedagógicas, de educadores e gestores educacionais.

Em suma, a seguinte pesquisa é justificada ao ser relatada repetidamente em diversas turmas por parte dos adolescentes a constante restrição do repouso para a realização das atividades acadêmicas, trazendo como algumas consequências: a) cansaço intenso; b) insônia; c) déficit físico e cognitivo; d) processos de adoecimento; e) risco de quadro ansioso; f) casos de automutilação, que podem ser sinais tanto de uma propensão a um quadro depressivo, como um efeito de um quadro depressivo já estabelecido.

O objetivo principal desta pesquisa, ainda em formato de projeto-piloto, foi de fazer um primeiro levantamento sobre a rotina acadêmica dos alunos a fim de compreender o percurso dos adolescentes no ensino médio técnico integrado do IFMG-Campus Betim, no que tange as possíveis alterações na qualidade de sono pelo excesso de atividades acadêmicas, e consequente qualidade de vida do estudante, suas implicações no desempenho acadêmico e na sua saúde (sobretudo psíquica).

## **METODOLOGIA**

Para este primeiro levantamento, utilizou-se utilizamos a seguinte metodologia:

- 1) Realizar o registro do projeto na Plataforma Brasil, para registro junto ao sistema CEP/CONEP.
- 2) Preparação e aplicação de formulário eletrônico para alunos do ensino médio técnico integral do IFMG-Betim.
- 3) Convite aos alunos do 1º ao 3º ano do ensino médio técnico integrado de todos os cursos oferecidos no campus Betim (Automação Industrial, Mecânica e Química) a participar da pesquisa e responder o formulário eletrônico (Google Forms). Este poderia escolher em participar ou não participar.
- 4) Dados coletados:
  - a. Quantificar tempo de estudo em sala de aula.
  - b. Quantificar tempo de estudo extra classe.
  - c. Quantificar número de disciplinas.
  - d. Quantificar atividades extra classe realizadas.
  - e. Qualificar e quantificar, à luz do estudante, atividades extra classe consideradas por eles excessivas.
  - f. Quantificar:



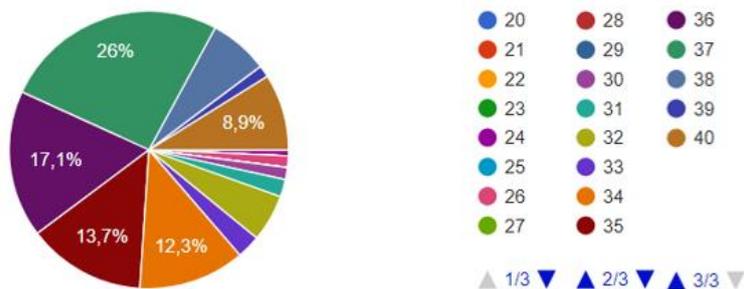
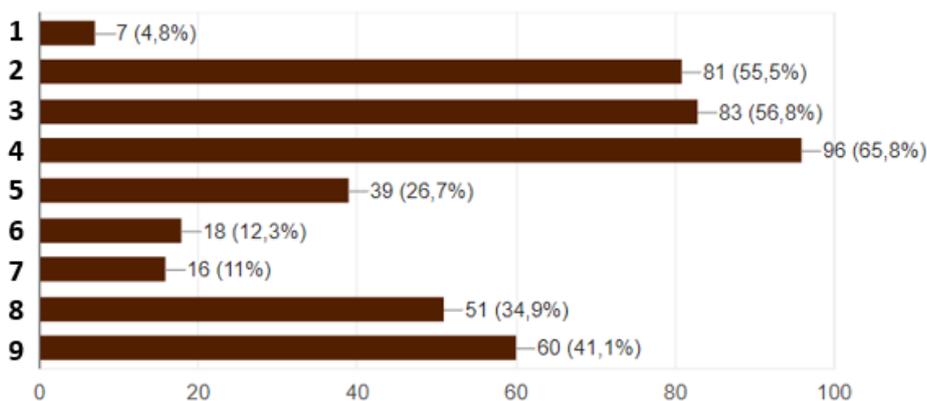


Figura 1: Percentuais mostram quantidade de horas/aulas semanais presenciais (h/a de 50 minutos) dos alunos do ensino médio técnico integrado do IFMG-Betim.

Quando perguntado sobre a quantidade de horas corridas (60 minutos) de dedicação extraclasse por semana para desenvolvimento das atividades complementares (listas de exercícios, trabalhos, esquemas de estudos, leituras de livros, entre outras), as respostas variaram bastante. As maiores porcentagens foram de 19,2% daqueles que afirmaram que estudam 10 horas além da sala de aula, 8,9% estudam mais 15 horas, e 10,3% estudam mais 20 horas em casa. A pergunta seguinte diz respeito sobre o sucesso destas horas adicionais de estudo, o que também gerou respostas com porcentagens opostas. Para 22,6% quase sempre o tempo de estudo extraclasse foi suficiente para desenvolver as atividades, para 16,4% quase nunca o tempo foi suficiente, e para 50,7% às vezes é suficiente, às vezes não. As respostas extremas: “sim, é suficiente para desenvolver as atividades”; e “nunca é suficiente para desenvolver as atividades”; foram de aproximadamente 5% cada.

Solicitados à qualificarem com mais detalhes as atividades que consideraram excessivas por parte dos professores, a maioria indicou incompatibilidades relacionadas ao: (item 2) ao tempo de dedicação exigido para realiza-las (55,5%); (item 3) ao tempo de entrega muito curto (56,8%); (item 4) à extensão da atividade, por exemplo a quantidade de exercícios (65,8%). Com porcentagens menores, mas ainda expressivas, tivemos indicação de incompatibilidade com: (item 8) nível de dificuldade (34,9%); e (item 9) nível de exigência das atividades (41,1%) (figura 2).



Legenda: 1. Não houve até o momento, ou raramente há excessos. 2. Tempo de dedicação exigida para realizá-las muito longo. 3. Tempo estabelecido para entrega muito curto. 4. Extensão da atividade extra classe (quantidade de exercícios, etc). 5. Falta de orientação. 6. Indisponibilidade de matéria/material dado ou sugerido. 7. Indisponibilidade do(s) professor(es) em conversar e tirar dúvidas. 8. Nível de dificuldade. 9. Nível de exigência.

Figura 2: Qualificação das atividades extra classe solicitadas por professores, segundo a visão dos alunos do ensino médio técnico integrado do IFMG-Betim.

Quando perguntados em relação ao excesso de atividades propostas pelos professores, as percepções indicam que 83,5% dos estudantes acreditam que entre 1 e 4 professores excedem ou já excederam na quantidade/profundidade de atividades extraclasse, distribuídos por 62,3% dos alunos que indicaram o quantitativo de 1 a 2 professores e 21,2% que indicaram de 3 a 4 professores. Tais resultados demonstram

que pode haver por parte de um pequeno grupo de professores duas possibilidades: 1) hiperdimensionamento das atividades extraclasse; 2) há, na relação professor-aluno, um desequilíbrio no uso do poder do docente (figura 3).

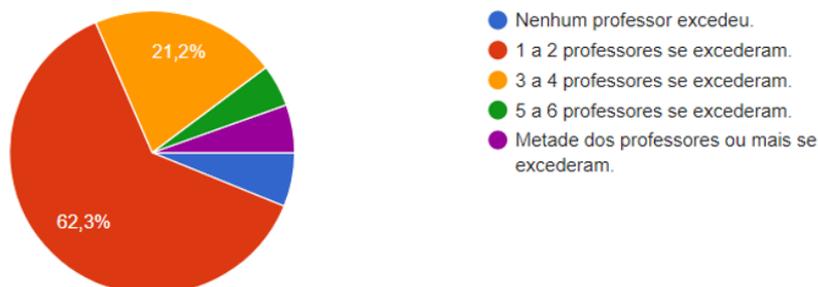


Figura 3: Percepção dos alunos acerca de professores que se excederam na quantidade/profundidade de atividades extraclasse.

Entretanto, mesmo sendo o número aparentemente pequeno de professores que se excedem, estes podem prejudicar o andamento das demais disciplinas, quando alunos decidem se privarem de realizar algumas atividades de outros professores em detrimento da exagerada exigência e inflexibilidade dos primeiros. Este ponto é um dos mais difíceis de se tratar na coletividade docente com os demais agentes da gestão de ensino, como coordenadores, diretores, pedagogos, e demais técnicos administrativos, devido a embates sobre prioridades da formação do aluno entre o seguimento técnico e a formação global e cidadã do estudante. Há ainda em servidores do IFMG, a dificuldade da compreensão e de como atuar na concepção da formação técnica integral dos adolescentes.

Com relação à qualidade do sono e à quantidade de horas perdidas (dormir após um horário determinado, apresentar insônias, despertar antes do horário previsto, sonhos agitados com temas relacionados às atividades escolares), levando em consideração o recomendado de 8h ininterruptas de sono diário para a faixa etária, uma porcentagem significativa respondeu perder horas de sono na semana. As principais respostas foram: 37% dos estudantes perdem horas de sono de 3 a 4 vezes por semana, 32,9% perdem horas de sono 5 ou mais vezes por semana, e 17,8% perdem horas de sono 1 a 2 vezes na semana (figura 4). Estas respostas são as que chamam mais a atenção, partindo do pressuposto que o descanso seja a principal forma de resguardar a saúde física e psíquica dos estudantes em tal fase do desenvolvimento.

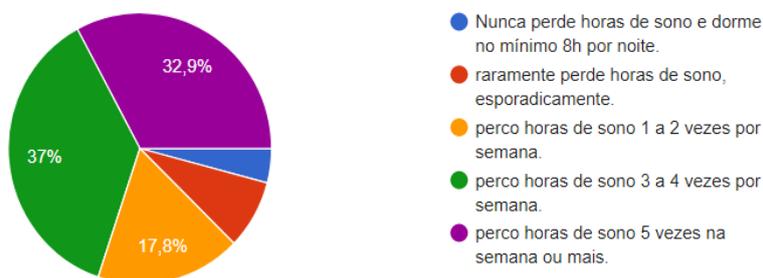


Figura 4: Vezes em que estudantes do IFMG-Betim afirmaram perderem horas de sono, por semana (considerando 8h o mínimo de sono adequado para a faixa etária).

Muitos alunos realizavam rotineiramente atividades antes do ingresso no IFMG, relacionadas à dança, à música, às artes, aos cursos de língua estrangeira, andar de skate, bicicleta, visitar parentes com certa constância, ler livros, assistir TV, namorar, entre outras atividades. Com a nova rotina no curso integrado, estas atividades ficaram parcialmente ou totalmente comprometidas, com poucas exceções. Desses, 69,2% frequentemente deixam de realizar tais atividades, 26,7% às vezes deixam de realizar, e menos de 5% não deixou de realizar atividades de lazer.

A partir deste item da pesquisa, conseguiu-se identificar, através do NAE (Núcleo de Apoio Educacional), que alguns alunos atendidos pelo setor, sentiram bruscamente a ruptura com essas atividades em que estavam muito envolvidos antes do ingresso no IFMG. O NAE apurou os casos e tem como hipótese que as rupturas citadas foram intensas a tal ponto de modo a processarem psicologicamente como uma grande perda íntima, gerando sentimento de luto.

Estes resultados apontam ainda que a maioria dos estudantes, depois do ingresso ao IFMG, deixaram parcialmente ou totalmente de praticar/participar de diversas atividades. A privação destas atividades interfere na saúde psíquica dos adolescentes pela diminuição da liberação da endorfina, pois são momentos de prazer e de relaxamento, extremamente importantes para pessoas que são estimuladas constantemente para atividades cognitivas.

Para compreender a percepção do próprio estudante sobre a sua saúde, referenciando a privação do sono, perguntamos se as mudanças decorrentes da rotina do IFMG, estão afetando a própria saúde. Havendo possibilidades de selecionar mais de uma opção, os resultados trouxeram uma clara e preocupante realidade entre os estudantes do ensino integral, a maioria entre 14 e 18 anos (Figura 5).

Tomando o número de vezes em que o estudante perde horas de sono na semana em detrimento de atividades acadêmicas, compreende-se na figura (figura 5) que tem-se a privação como causa, e os consequentes mal-estar gerados através do estabelecimento da ansiedade, do estresse, e da depressão. Segundo PINTO et al. (2012) a privação do sono intensifica os processos de adoecimento, e os hábitos de sono saudáveis previnem e auxiliam no tratamento de sintomas de depressão, ansiedade, estresse, indicando que a rotina do estudante do ensino médio técnico integral vai em contra fluxo do seu bem-estar.

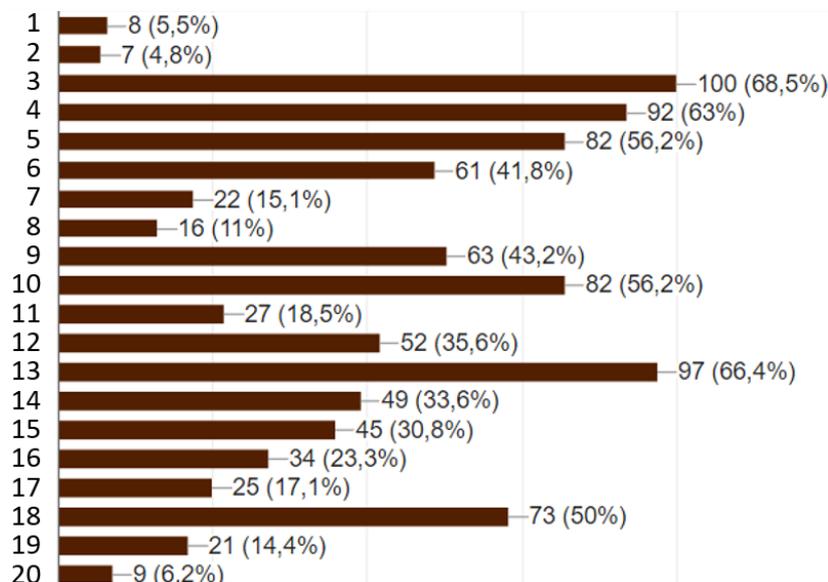


Figura 5: Resposta sobre a percepção do estudante sobre sua própria saúde levando em consideração a privação do sono e das práticas e atividades de lazer: 1. Não sinto minha saúde física ou mental alterada; 2. Durmo 8h, mas o sono é leve/diferente e acordo diversas vezes à noite; 3. Alteração de humor, irritabilidade ou choro fácil; 4. Sono constante durante o dia e falta de concentração; 5. Desânimo em sair da cama e desinteresse nas atividades escolares; 6. Busca/aumento de consumo de café ou outro estimulante; 7. Aumento do consumo de comprimidos/remédios; 8. Busca do consumo de cigarros, bebidas ou outras drogas; 9. Aumento de confrontos entre você e outros familiares; 10. Inconstância entre alegria e tristeza; 11. Aumento demasiado ou perda na vontade de se relacionar amorosamente e/ou sexualmente; 12. Comportamentos que você mesmo não esperava de você; 13. Sentimento de frustração; 14. Sentimento de fuga; 15. Insônia; 16. Dores/problemas estomacais; 17. Quadro ansioso/depressivo constatado por médicos; 18. Dores de cabeça/enxaqueca; 19. Menstruação desregulada; 20. Anemia ou outro tipo de deficiência nutricional ou corporal; 21. Outros (somando 7%), incluindo estafa mental e crises de ansiedade diagnosticadas por psiquiatras.

Realizamos correlação de Pearson entre a quantidade de vezes que o aluno perde sono em frequência de dias da semana e a quantidade de interferências à sua saúde indicadas pelo estudante ( $n^{\circ}$  de itens selecionados na questão demonstrada através da figura 5). A correlação resultou em  $r = 0,71$ . É um resultado moderado, indicando necessidade de investigação mais específica. Neste aspecto, havendo indícios de agravamento da saúde do adolescente devido à intensa atividade acadêmica, prosseguiremos na continuação mais aprofundada da pesquisa, com busca de maior apoio institucional.

Perguntamos ao estudante qual sua opinião em relação à própria saúde mental e física, em que as respostas variaram bastante, indicando: 26,7% de alunos insatisfeitos; 20,5% pouco satisfeitos; 37% mais ou menos satisfeitos; e satisfeitos apenas 15,8%. Não houve registro de alunos muito satisfeitos com sua própria saúde.

Em contrapartida, questionado ao aluno qual o grau de satisfação com o IFMG, se desconsiderasse o grau de cansaço, o resultado surpreende. Tendo um resultado que contrasta com o da questão anterior: 34,2% indicam estarem muito satisfeito com o Instituto; 56,2% indicam satisfação; 8,9% estão mais ou menos satisfeito; e 0,7% pouco satisfeitos (Figura 6).

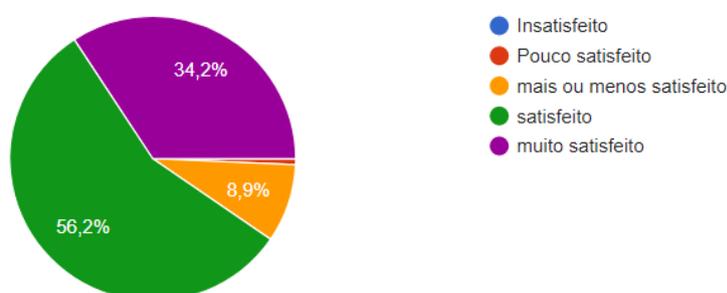


Figura 6: Excluindo o fator “cansaço” proveniente das atividades acadêmicas, a satisfação com a instituição soma 90,4% dos alunos.

Não houve resposta indicando insatisfação (insatisfeito: 0% em respostas). Sendo assim, é possível observar uma relação paradoxal aos sentimentos positivos e negativos que os alunos possuem em relação ao IFMG, mesmo que este ambiente seja, possivelmente, um dos geradores de fatores que diminuem o grau de satisfação do aluno com sua própria saúde e que causem incidência de mal-estares. Quando solicitamos desconsiderar o aspecto “cansaço”, 90,4% dos alunos se reconhecem satisfeitos ou muito satisfeitos em pertencer a rede de ensino dos Institutos Federais.

Portanto, no ano de 2018, foram obtidos os dados apresentados neste estudo, corroborando com a hipótese inicial do adoecimento de parcela de alunos quando submetidos à rotina proposta pelo IFMG campus Betim e atividades propostas pelos professores no cotidiano.

Questões discursivas não obrigatórias foram incluídas ao questionário a fim de obter informações adicionais, nas quais os alunos poderiam expor com mais exatidão o que realmente os incomodava no IFMG, como eles se sentiam, o que os afetavam, e quais recados gostariam de deixar para seus professores. Parte das respostas informam descritivamente em forma de desabafo, sobretudo, dos excessos de exercícios e trabalhos com nível de dificuldade muito alto em detrimento da baixa disponibilidade e orientação por parte dos professores. Houve também discurso sobre estarem mentalmente cansados, no limite da aprendizagem e com a produtividade em queda. Discursaram sobre atuações de alguns professores que lhes exigem conhecer a matéria sem que o mesmo apresente aulas sobre os temas, ou então que não toleram atrasos, entretanto os mesmos chegam atrasados. Outros que julgam e lhes ferem a autoestima, abusam da relação professor-aluno em suas avaliações. Há ainda relatos de hipocrisia, quando o professor faz um discurso e realiza ações adversas ao discurso. Estes atos infelizmente ainda existem no meio institucional, o que mina de maneira explosiva o equilíbrio psíquico do estudante, abalando a sua confiança em membros da comunidade do Instituto, e na sua própria autoconfiança. Todos os dados discursivos estão mantidos em sigilo.

Atualmente o Projeto Saúde Adolescente continua a atuar, e estamos elaborando uma nova rodada de questionários a ser aplicada, inicialmente, aos alunos do IFMG campus Betim, dos três anos e cursos. Neste novo questionário está buscando alcançar uma melhor exatidão aumentando-se a amostragem, e sistematizando de dados, buscando causas anteriores ao ingresso no IFMG de casos de ansiedade e depressão, fatores familiares e fatores escolares, a fim de se obter uma compreensão mais efetiva sobre o adoecimento dos alunos, principalmente no que tange a origem da ansiedade, crises associadas à ela, depressão e demais complicações que podem gerar quadros mais graves. Pretende-se, no momento adequado, estender a pesquisa aos demais *campi* a fim de realizar uma análise institucional sobre o tema.

## CONCLUSÕES

Foi constatado pelas respostas dos estudantes um baixo nível na quantidade e qualidade do sono, que não alcança o mínimo de horas de sono recomendado para a faixa etária dos alunos do ensino médio. Deve-se considerar conclusivo inclusive a propensão ao sedentarismo em detrimento da quantidade de atividades acadêmicas, suprimindo horas para atividades físicas e de lazer. Com relação à quantidade excessiva de atividades extracurriculares exigidas por uma parcela dos docentes, percebe-se uma necessidade de intervenção institucional. Esta deve ser estudada na forma de aplicar tal intervenção, de modo que os docentes resistentes compreendam a necessidade de reavaliação dos próprios níveis de exigências, prazos, entre outros fatores que venham prejudicar o aluno e o coletivo docente. Assim, deve ser elucidada a necessidade de buscar relacionamentos construtivos na relação professor-aluno no decorrer dos períodos letivos. Contudo, mesmo constatando uma convergência de dados que demonstram um grau, ou potencial, de adoecimento adolescente, presente no IFMG campus Betim, não foi possível distinguir se sua origem foi anterior ao ingresso do aluno no IFMG. É necessária uma investigação mais detalhada a fim de eliminar fatores negativos que podem estar sendo de fato gerado pelo IFMG e afetando a saúde dos estudantes adolescentes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMONDES, K.M. & ARAÚJO, J.F. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. Estudos de psicologia, 2003.

BRAGA, L.L. & DELL'AGLIO, D.D. Suicídio na adolescência: fatores de risco, depressão e gênero. Contextos Clínicos, Vol. 6, n.1, 2003.

EINSENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. Adolescência & Saúde. Vol. 2, n.2, Junho de 2005.

LOPES, W.S.; FAUSTINO, M.A.; LEAL, A.B.; INOCENTE, N.J.; Sono um fenômeno fisiológico. Revista Univap, 2006.

MÜLLER, M.R. & GUIMARÃES, S.S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal, 2007.

OHAYON, M.M.; CARSKADON, M.A.; GUILLEMINAULT, C.; VITIELLO, M.V.; Meta – Analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in healthy individuals: developing normative sleep values across the human lifespan. Sleep Research Society, 2004.

PEREIRA, E.F; BARBOSA, D.G.; ANDRADE, R.D.; CLAUMANN, G.S.; PELEGRINI, A.; LOUZADA, F.M. Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir? Jornal Brasileiro de Psiquiatria. Vol.64(1):40-4, 2015.

PINTO, T.R.; AMARAL, C.; SILVA, V.N.; SILVA, J.; LEAL, I.; PAIVA, T. Hábitos de sono e ansiedade, depressão e stresse: que relação? ACTAS do 12º COLÓQUIO de PSICOLOGIA e EDUCAÇÃO - "Educação, Aprendizagem e Desenvolvimento: Olhares Contemporâneos através da Investigação e da Prática". ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. Lisboa, 21 a 23 de Junho de 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). 2010. Participant manual – IMAI One-day Orientation on Adolescents Living with HIV Geneva. Disponível em: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241598972\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241598972_eng.pdf). Acesso em : 18/12/2018.