CARTA ABERTA – MODELO UFU – ID: I9I - HIGIENE DO SONO

ORIENTAÇÃO GERAL - Leia com atenção todas as instruções:
. Se for o caso, dê um título para sua redação. Esse título deverá deixar claro o aspecto da situação escolhida que você pretende abordar. Escreva o título no lugar apropriado na folha de prova.
. Se a estrutura do gênero exigir assinatura, escreva, no lugar da assinatura: JOSÉ ou JOSEFA. Em hipótese nenhuma escreva seu nome, pseudônimo, apelido etc. na folha de prova.
. Utilize trechos dos textos motivadores, parafraseando-os. Não copie trechos dos textos motivadores.

ATENÇÃO: se você não seguir as instruções da orientação geral e as relativas do tema, sua redação será penalizada.

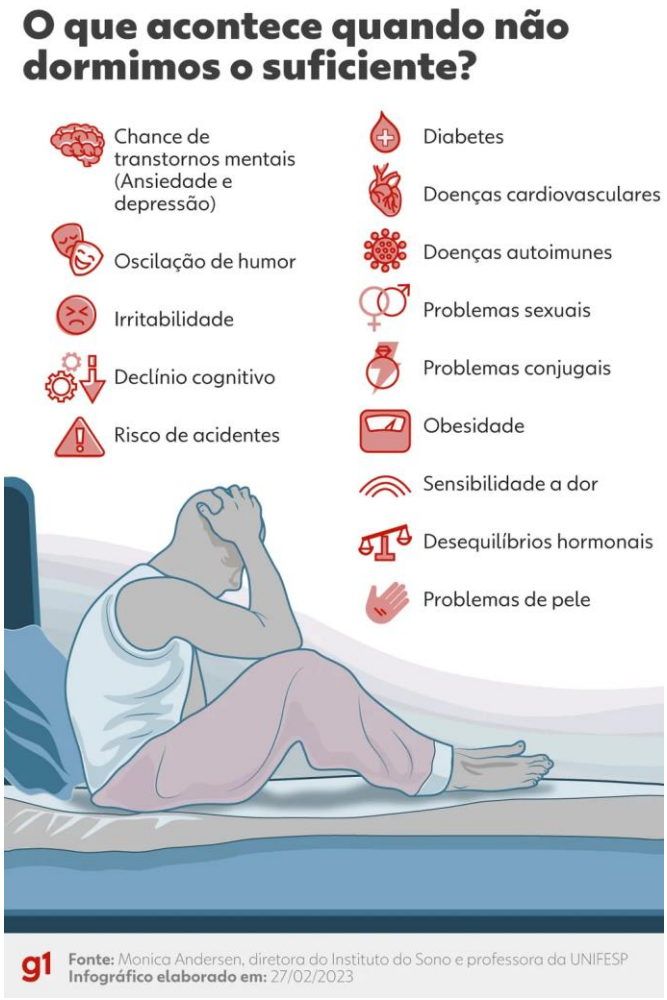
Texto I

Boa parte dos pais de adolescentes gasta um tempo enorme pedindo aos filhos que desliguem a TV, o computador ou o videogame e irem dormir. De acordo com um estudo publicado em março 2015 na Pediatrics, a duração do sono diminuiu entre os adolescentes nos Estados Unidos nos últimos 20 anos, em todos os grupos demográficos.

Foram analisados dados de um levantamento transversal de um ano de mais de 270 mil adolescentes americanos entre 1991 e 2012. As crianças foram questionadas sobre com qual frequência tinham sete ou mais horas de sono e quantas vezes dormiam menos do que deveriam. Os resultados indicam que, em comparação com os meninos, as meninas são menos propensas a dormir regularmente recebendo sete ou mais horas de sono, assim como os adolescentes negros ou hispânicos e aqueles com menor escolaridade dos pais. Enquanto as minorias raciais ou étnicas e aqueles com menor educação parental se mostram menos propensos a receber regularmente sete ou mais horas de sono, são também os mais propensos a informar dormir regularmente o suficiente, o que sugere um descompasso entre o sono real e percepções de sono adequado.

Disponível em: https://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/adolescentes-nao-dormem-o-suficiente/. Acesso em 6.dez.2023.

Texto II



Disponível em: https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/12/06/ansiedade-diabetes-e-problemas-sexuais-veja-os-impactos-da-privacao-de-sono-na-saude.ghtml. Acesso em 6.dez.2023.

Texto III

Quem não quer dormir bem? Um sono de qualidade está diretamente ligado ao bem-estar do corpo e da mente, já que ele impacta no humor, na vida social, nos sistemas imunológico e cardiovascular, no trabalho e na vida conjugal. O sono é um pilar essencial para a nossa saúde, junto com atividade física e alimentação. Por isso, ele não deve ser negligenciado.

Disponível em: https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/12/06/ansiedade-diabetes-e-problemas-sexuais-veja-os-impactos-da-privacao-de-sono-na-saude.ghtml

Texto IV

A higiene do sono consiste na adoção de comportamentos, rotinas e condições ambientais que possibilitam uma melhor qualidade e duração do sono.

Redija uma CARTA ABERTA a ser postada nas redes sociais, em que fiquem claros os benefícios da higiene do sono para a nossa saúde física e mental e, em contrapartida, os malefícios, caso negligenciemos o sono.