

PO96

Hábitos de sono das crianças em idade escolar

Helena Matos^{1*}, Constança Festas^{1,2}

¹Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Escola de Enfermagem, Porto, Portugal

²Center for Interdisciplinary Research in Health (CIIS), Poto, Portugal

Autor para correspondência: Helena Matos

*✉ helena.rtm@gmail.com

Resumo

Introdução: O sono é considerado um indicador crucial do bem-estar e saúde geral das pessoas [1], já que é um processo fisiológico com uma função muito importante na atenção, aprendizagem e memória [2]. Para além disso, promove o crescimento físico, assim como o desenvolvimento mental [3] dos adultos e das crianças. Contudo, tem-se verificado que cada vez mais crianças vivem com problemas de sono e até mesmo privação de sono. **Objetivos:** Conhecer quais os hábitos de sono das crianças em idade escolar; verificar relação entre hábitos de sono saudáveis e o rendimento escolar; identificar os fatores que mais têm influenciado os hábitos de sono das crianças; identificar consequências de inadequados hábitos de sono. **Material e Métodos:** Realizou-se uma revisão sistemática da literatura após duas pesquisas realizadas no mês de setembro de 2019 nas bases de dados CINAHL, MEDLINE, MedicLatina e repositório RCAAAP. Foram selecionados 16 documentos. **Resultados:** Foi possível perceber a existência de diferenças nos hábitos de sono das crianças conforme a idade e género, discrepâncias entre a semana e o fim-de-semana e

discordâncias entre a duração de sono assumida e a real. A qualidade do sono e a duração de sono mostraram estar relacionadas com o rendimento escolar das crianças e resultados de QI. Os fatores identificados incidiam-se no tipo de casa e no tempo a ver TV/jogar videojogos/estar no computador. Algumas das consequências encontradas de inadequados hábitos de sono foram ansiedade, depressão, agressividade, falta de atenção e hiperatividade.

Conclusões: Com esta revisão da literatura foi possível verificar que as crianças apresentam padrões de sono pouco saudáveis, sendo que dormem em média um número de horas inferior ao recomendado. Isto, aliado ao facto que uma menor duração de sono leva a um pior rendimento escolar, assim como a comportamentos inadequados e ansiedade, torna-se fundamental que os profissionais de saúde analisem criticamente os hábitos das crianças em idade escolar e auxiliem as mesmas, e os seus pais, na implementação de estratégias que permitam a construção de hábitos de qualidade e na identificação de fatores que influenciem o seu sono.

Palavras-chave: Sleep, school age; sono, idade escolar.

Objetivos de aprendizagem

- Verificou-se que as crianças tendem a dormir um número de horas inferior ao recomendado e que a duração total de sono diminui ao longo da idade, aumentando aos fins-de-semana.
- Constatou-se que as crianças que dormiam mais tempo tinham melhores notas na escola e melhores resultados de QI.
- Os principais fatores identificados foram o tipo de casa e o tempo que as crianças passam a ver TV e a jogar PC, e exemplos de consequências apontadas foram a ansiedade e depressão.

Referências

- [1] Foundation, National Sleep. How much sleep do we really need. National Sleep Foundation. [Online] [Cited: 11 15, 2019.] <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>.
- [2] Mendes, Leonor Real, Fernandes, Armando and Garcia, Fernanda Torgal. Hábitos e perturbações do sono em crianças em idade escolar. 2004.
- [3] Carter, Kevin, Hathaway, Nathanael and Lettieri, Christine. Common Sleep Disorders in Children. 2014.

RevSALUS

Revista Científica da Rede Académica das
Ciências da Saúde da Lusofonia

3^a RACS 2020

3^a Reunião Internacional
Rede Académica
das Ciências da Saúde
da Lusofonia



Rede Académica
das Ciências da Saúde
da Lusofonia

COM O ALTO PATROCÍNIO
DE SUA EXCELÊNCIA



O Presidente da República