

Festas, C., & Alves, R. (2023). *Os benefícios da sesta no desenvolvimento das crianças durante a primeira infância*. Abstract from VI Fórum das Especialidades de Enfermagem, Porto, Portugal.

Enquadramento: O sono é um dos temas da primeira infância sobre o qual ainda muito se investiga e que muita inquietude causa entre enfermeiros que cuidam de crianças, educadores e suas famílias. Em Portugal, as crianças e os adolescentes dormem menos tempo do que o recomendado, sendo que algumas crianças portuguesas, em idade em que a sesta ainda lhes é recomendada (nascimento até à idade pré-escolar), não a cumprem. Grande parte do tempo nos primeiros anos de vida de uma criança são passados a dormir. No primeiro ano de vida, as crianças dormem em média, diariamente, entre 12 a 16 horas (Sleep Foundation, 2023). Alguns estudos da American Academy of Pediatrics (AAP), referem explicitamente que a sesta tem múltiplos benefícios, como no desenvolvimento da linguagem, da cognição, da memória, entre outros. Estudos demonstram que a consolidação da memória ocorre sobretudo aquando da sesta e que as crianças que a fazem se encontram mais dispostas e alertas para reterem novas aprendizagens. Apesar de todos os benefícios descritos acerca da sesta na primeira infância ainda não é uniforme a sua generalização nas políticas educativas do país, nem nos lares de muitas famílias, havendo ainda crianças que já não fazem sesta, embora ainda beneficiassem com a mesma. Existe, portanto, a necessidade de reforçar e promover a realização da sesta em casa, bem como, no ambiente escolar, com base na evidência científica mais atual. Objetivo: Conhecer a evidência mais recente sobre os benefícios da sesta, no desenvolvimento das crianças, durante a primeira infância. Metodologia: Foi realizada uma revisão da literatura através da pesquisa em bases de dados online (EBSCO e B ON), com os descritores em Ciência da Saúde (DeCS) “Child”, “Development” e “Adult”. A palavra “Nap” não foi encontrada nestes descritores. Foram identificando artigos publicados entre 2015 e 2022, em inglês e português e com texto integral disponível. Resultados: Após o processo de seleção foram analisados 10 artigos, uma revisão sistemática da literatura, duas revisões sistemáticas com meta-análise, seis estudos experimentais e um estudo piloto que comparavam crianças que realizavam ou não sestas e relatavam quais os benefícios destas no desenvolvimento da criança, ao nível da aprendizagem, memória, linguagem e motricidade motora. Estes artigos abordaram ainda temas como a cessação da sesta na primeira infância, tema sobre o qual ainda não existe um consenso da idade ideal para a sua cessação, contudo a literatura descreve que esta não deve cessar antes dos 2 anos nem de forma forçada. Foram ainda encontrados artigos que abordavam o benefício da realização de 2 sestas/dia em crianças até aos 9 meses, pelo facto de ainda terem um sono trifásico onde só alcançariam benefícios no desenvolvimento se realizassem 2 sestas diariamente. Um dos artigos abordou ainda a falsa crença de que a sesta tem um impacto negativo no sono noturno, crença essa desmistificada no estudo que afirmou que a qualidade do sono e o sono total das 24 horas não era afetado quando as crianças realizavam a sesta. Acerca da influência da sesta no sedentarismo/atividade física, este foi um assunto sobre o qual não se encontraram dados com significância estatística. Conclusões: Todos os estudos afirmam que os benefícios da sesta no desenvolvimento das crianças na primeira infância são inegáveis. Nos diversos artigos analisados foram encontrados benefícios ao nível da aprendizagem, cognição, consolidação da memória, leitura, regulação emocional e motricidade motora nas crianças que realizavam um período diário de sesta. Estes estudos acrescentam a importância de estabelecer uma duração limitada e consistência nos horários da sua realização, pois só assim se estabelecem padrões

de sono estáveis e hábitos de sono que se perpetuam até à idade adulta. Na pesquisa sobre os benefícios da sesta nas crianças, foram encontrados outros estudos acerca, por exemplo, da cessação da sesta, caracterizado como um processo variável e individual de cada criança, tornando-se por isso impossível definir um limite para a cessação da sesta na primeira infância, no entanto, os estudos analisados reforçam que a cessação desta não deve ocorrer antes dos dois anos de idade, nem de forma forçada e que até aos 9 meses de vida o sono é trifásico, pelo que as crianças têm necessidade de realizar no mínimo duas sestras por dia. Foram ainda encontrados dados que desmentem a crença de que a sesta pode influenciar negativamente o sono noturno, uma vez que esta não altera a qualidade geral do sono noturno, sendo possível realizar a sesta e manter o tempo total de sono preservado nas 24 horas. Dado os benefícios da sesta, no desenvolvimento das crianças, durante a primeira infância, é fulcral que se preserve e promova o hábito da sesta nas creches/infantários, bem como nos lares das famílias. Torna-se importante incidir na pertinência deste tema nas consultas de enfermagem de saúde infantil e juvenil, nas ações de formação/educação nas escolas (saúde escolar), ou em qualquer outro contacto com as famílias, para que as crianças sejam beneficiadas numa fase tão preponderante do seu desenvolvimento e crescimento: a primeira infância. Importa apoiar e reforçar políticas de saúde para que integrem e promovam a obrigatoriedade da sesta nos estabelecimentos de ensino como uma política promotora de saúde na primeira infância.