



COMO DORMEM AS NOSSAS CRIANÇAS?

Catarina Rúbio¹, Tânia Carvalho¹, Diogo Rodrigues², Inês Silva¹, Ana Peres¹

1. Serviço de Pediatria Hospital Vila Franca de Xira
 2. Área da Mulher, Criança e Adolescente - CHLC, EPE
- Diretor de Serviço: Dr. Mário Paiva



INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

As perturbações do sono são as alterações comportamentais mais frequentes na população pediátrica. Pretendeu-se caracterizar os hábitos e identificar perturbações de sono em crianças acompanhadas em consulta de pediatria de um hospital nível 2.

MÉTODOS

Estudo transversal, com aplicação do questionário de hábitos de sono das crianças, validado para a população portuguesa, a pais de crianças dos 2-10 anos, durante um período de dois meses.

RESULTADOS (N=336)

DADOS DEMOGRÁFICOS

Sexo: 59,2%♂ 39,9%♀

Idade: Mín. 2anos;

Máx. 10anos

Mediana 6 anos

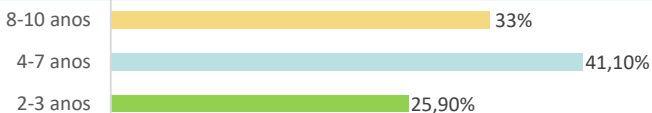


Gráfico 1. Distribuição por grupos etários

PATOLOGIA

67,8% com doença

32,2% sem doença

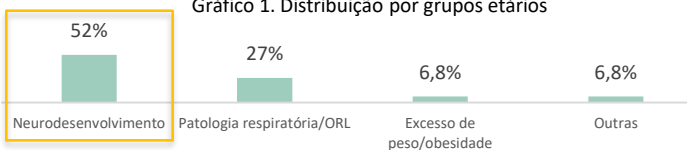


Gráfico 2. Distribuição das crianças por patologia

PERTURBAÇÃO DO SONO

✓ **PERTURBAÇÃO DO SONO: 72,9% (N=245)**

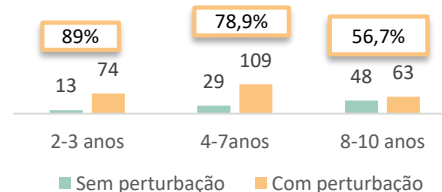


Gráfico 3. Perturbação do sono entre os diferentes grupos etários

- ✓ **RELAÇÃO ENTRE A PRESENÇA DE PERTURBAÇÃO DO SONO COM O SEXO OU PRESENÇA DE PATOLOGIA.**
Sem diferença estatisticamente significativa
- ✓ **RELAÇÃO ENTRE A DURAÇÃO TOTAL DO SONO E A PRESENÇA DE PERTURBAÇÃO DO SONO:**
Sem diferença estatisticamente significativa
- ✓ **COM A IDADE ↓PARASSÓNIAS, OS DESPERTARES NOTURNOS E RESISTÊNCIA EM IR PARA A CAMA (p<0,001)**

CARACTERIZAÇÃO DA DURAÇÃO DO SONO

DURAÇÃO DO SONO POR GRUPO ETÁRIO (HH:MM)

Grupos etários	Duração	Mínimo	Máximo	Média±DP
		2-3A	08:00	17:00
Grupos etários	4-7 A	06:15	13:30	09:37±01:11
	8-10A	06:00	11:30	09:20±01:32

Grupos etários	Recomendações OMS (horas/dia)	Resultados (horas/dia)
3-5 A	10-13	10:00 ± 01:47
6-10 A	9-12	09:25 ± 01:04

SESTA

23,2% dorme a sesta durante o dia, principalmente em idade pré-escolar. (79% 2-3A vs 6,5% 4-7A)

Perceção dos pais relativamente à perturbação do sono

- ✓ Identificada perturbação do sono em 70% das crianças cujos pais responderam que não tinham problemas com o sono.
- ✓ 22 % das crianças com perturbação do sono foram identificadas pelos pais.
- ✓ A maioria das crianças com perturbação do sono não foi identificada pelos cuidadores, porém as que foram percebidas por estes obtiveram um score total mais elevado.

CONCLUSÃO

Verificámos uma elevada incidência de crianças com perturbação do sono, semelhante à descrita. Pela subvalorização desta problemática e implicações que tem no desenvolvimento e vida da criança e da sua família é imprescindível prevenir, rastrear e intervir ativamente nesta área junto dos profissionais de saúde, da educação e cuidadores.

Bibliografia Meltzer LJ, Montgomery-Downs HE. *Sleep in the family. Pediatr Clin North Am* 2011;58:765-74. doi: 10.1016/j.pcl.2011.03.010; Silva FG, Silva CR, Braga LB, Neto AS. *Hábitos e problemas do sono dos dois aos dez anos: estudo populacional. Acta Pediatr Port* 2013;44(5):196-202.; Silva FG, Silva CR, Braga LB, Neto AS. *Portuguese Children's Sleep Habits Questionnaire - validation and crosscultural comparison. J Pediatr (Rio J).* 2014;90:78-84. Lopes S, Almeida F, Jacob S, Figueiredo M, Vieira C, Carvalho F. *Diz-me como dormes: hábitos e problemas do sono em crianças em idade pré-escolar e escolar. Nasc e Crescer* 2016; 25(4): 211-6.