

CO-11

COMO DORMEM AS NOSSAS CRIANÇAS?

Eduarda Rocha¹; Nádia Correia²; Andrea Rodrigues¹; Benedita Aguiar³; Lúcia Gomes³; Miguel Costa³

¹ USF Egas Moniz, ACES Entre o Douro e Vouga I

² USF Famílias, ACES Entre o Douro e Vouga I

³ Centro Hospitalar Entre o Douro e Vouga

Introdução: O sono, processo fisiológico complexo, é essencial ao crescimento, desenvolvimento e saúde da criança. Os hábitos de sono criam-se e modificam-se com a idade, sendo influenciados por fatores internos, socioeconómicos e culturais. As perturbações do sono são frequentes na criança, contudo, a sua identificação é tardia, ocorrendo geralmente quando as consequências na criança e/ou família se fazem sentir de forma significativa. Constitui objetivo deste trabalho caracterizar os hábitos e perturbações do sono em crianças dos dois aos dez anos de idade, residentes na área de influência do CHEDV.

Metodologia: Estudo transversal descritivo com componente analítica, baseado na análise dos resultados do inquérito Children's Sleep Habits Questionnaire, validado para a população pediátrica portuguesa dos 2 aos 10 anos. Utilizou-se uma amostra de conveniência (crianças frequentadoras do Ambulatório de Pediatria-CHEDV). As variáveis definidas foram: género; idade; IMC; Pontuação do questionário referido. Dados analisados com o programa SPSS-versão 21.0.

Resultados: Obtiveram-se 203 questionários (excluídos 14 por mau preenchimento), 50,25% do sexo feminino, com uma idade média de 71,26±32,28 meses. Apresentavam baixo peso 1,97% das crianças, peso normal 67,98%, excesso de peso 15,76% e obesidade 14,29%. A média do score total foi de 50,06±7,60. As subescalas com pontuações mais elevadas (maior frequência da perturbação) foram "Perturbação respiratória do sono" e "Duração do sono". As subescalas "Início do sono" e "Ansiedade associada ao sono" registaram menores pontuações. As crianças dos 2 aos 4 anos e 11 meses apresentaram pontuações elevadas, com significado estatístico, nas subescalas "Resistência em ir para a cama", "Despertares noturnos" e "Parassónias". Não existe diferença estatisticamente significativa entre pontuação e IMC/género.

Conclusão: Nesta população, as perturbações do sono foram referidas numa percentagem reduzida, particularmente associadas aos distúrbios respiratórios e à duração do sono. As crianças com idade inferior a 5 anos registaram valores de pontuação mais elevados. Apesar da média das pontuações em cada subescala não ultrapassarem o respetivo valor médio admitido, os hábitos incorretos são ainda muito frequentes na nossa população. A maioria dos pais desconhece a importância do ensino de rotinas adequadas. O médico, aquando da vigilância infantil, deve exercer um papel ativo e precoce, assumindo o tema como motivo de preocupação.

CO-12

SESTA EM CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR NOS INFANTÁRIOS NÃO PÚBLICOS DA REGIÃO DE COIMBRA

Muriel Ferreira^{1,3}; Inês Dias^{2,3}; Livia Fernandes³; Núria Madureira¹

¹ Laboratório do Sono, Hospital Pediátrico, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

² Serviço de Pediatria, Centro Hospitalar de Leiria

³ Pediatria, Centro de Saúde São Martinho do Bispo

Introdução: A sesta desempenha um papel importante no desenvolvimento cognitivo das crianças pré-escolares, dependendo a idade em que deixam de dormir de factores individuais e ambientais. Estudos populacionais mostram que dormem sesta 50% das crianças de 3 anos (A), 26% de 4A e 15% de 5A. Actualmente, a regra nos infantários públicos é não dormir sesta a partir dos 3A. Este estudo pretende caracterizar os hábitos de sesta de crianças entre 3 e 5A em infantários IPSS (IIPSS) e privados (IP) da região de Coimbra.

Metodologia: Foram aplicados questionários às educadoras de cada sala dos IIPSS e IP de Coimbra. Analisaram-se os dados em SPSS.

Resultados: Obtivemos 65 questionários de 31 infantários (24 IIPSS, 7 IP), correspondendo a 1361 crianças. Destas, 68,6% dormiam sesta (IIPSS 65,2%, IP 78,1%, p=0.290). Nos infantários com salas por idades, 100% das crianças de 3A, 73,5% de 4A e 42,3% de 5A dormiam sesta. Nos que têm salas mistas, dormiam sesta 61,1% das crianças. Nos motivos para deixar de dormir, todos referiam a preparação para o 1º ciclo, 48,4% o pedido dos pais e 29% a decisão da educadora. Dois infantários referiram respeitar as necessidades individuais. Foram analisadas outras características da sesta, destacando-se: duração média-1,8 h; 59% dormiam em sala comum; 46,7% dormiam na obscuridade.

Conclusão: Cerca de 68% das crianças dos IIPSS e IP de Coimbra dormem sesta. Nestes estabelecimentos, parece respeitar-se a necessidade da sesta, ao contrário do que é regra nos infantários públicos. Prevalecem, no entanto, como determinantes para a sesta, as regras do infantário. Dada a importância da sesta em idade pré-escolar, a necessidade de sono diurno de cada criança deve ser respeitada.