

Código: 2549

Chave: 004177D6BC

Área Científica: Pediatria Ambulatória

Tipo: Casuística / Investigação

---

Título: **CARACTERIZAÇÃO DE HÁBITOS DE SONO NUMA POPULAÇÃO PEDIÁTRICA PORTUGUESA**

Autores: **Isabel Periquito1; Teresa Gouveia1; Helena Cristina Loureiro2**

Filiações: 1 - Serviço de Pediatria, Centro Hospitalar de Setúbal EPE; 2 - Serviço de Pediatria, Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca

Chaves: Hábitos sono

Resumo: **Introdução e Objectivos**

O sono é fundamental para o crescimento, desenvolvimento físico e psicomotor e manutenção de funções vitais tais como a vigília, termorregulação, promoção de processos anabólicos, imunidade e desenvolvimento do sistema nervoso central. A prevalência de patologia do sono em idade pediátrica é aproximadamente 25-40%. Este estudo pretende caracterizar os hábitos de sono numa população pediátrica portuguesa saudável em idade escolar.

### **Metodologia**

Foram seleccionadas crianças saudáveis com idades entre os 7-10 anos a frequentar o 3º e 4º ano de escolaridade de 8 escolas da área de Setúbal e Palmela. Foram aplicados questionários validados na versão portuguesa a crianças (*Sleep Self Report – SSR-PT*) e encarregados de educação (*Children Sleep Habits Questionnaire – CSHQ-PT*) e um inquérito demográfico. Os professores responderam ainda a um questionário adaptado. Os resultados foram avaliados utilizando o programa SPSS® (versão 21), realizado a correlação de Pearson e Spearman.

### **Resultados**

Foram incluídas um total de 224 crianças neste estudo. A pontuação média do CSHQ-PT foi de 47,7 e 137 crianças (61%) tiveram pontuação >44, correspondendo a provável distúrbio do sono. Foram obtidas cotações mais elevadas nas subescalas de sonolência diurna e resistência em ir para a cama. Houve uma concordância entre maior pontuação no CSHQ-PT e a percepção das crianças no SSR-PT ( $p=0.035$ ). Uma pior pontuação no CHSQ parece estar relacionada com menor escolaridade materna ( $p=0.024$ ).

### **Conclusões**

Neste estudo verificou-se que existe um número elevado de crianças com provável distúrbio do sono, existindo correlação com a escolaridade materna. Existe uma boa correlação entre os problemas de sono detectados pelos pais e a percepção das próprias crianças.