



Introdução

A 30 de janeiro de 2020 a OMS declarou o aparecimento do surto de COVID-19 como uma emergência de saúde pública. Esta doença acabou por se tornar um dos maiores desafios para as entidades de saúde que se viram obrigadas a implementar medidas drásticas numa tentativa de diminuir a propagação da doença. O confinamento e o isolamento físico tiveram grandes repercussões nos hábitos e rotinas das crianças e adolescentes nomeadamente nas rotinas e hábitos de sono.

Objetivo

Compreender o impacto da pandemia e do confinamento nas rotinas e/ou hábitos de sono em crianças e adolescentes.



Resultados



Metodologia

Tipo de estudo: Revisão da literatura com síntese narrativa

Questão de partida: “Quais são as alterações nas rotinas ou hábitos de sono em crianças e adolescentes durante a pandemia?”

• **Frase booleana:** sleep AND child OR adolesc OR teen AND pandemic OR outbreak OR COVID-19 OR epidemic OR coronavirus

• **Crítérios de inclusão:** Idade do nascimento aos 18 anos; artigos desde 2019 a 2021; que respondam à pergunta de partida e artigos em português, inglês e espanhol.

• **Crítérios de exclusão:** maiores de 18 anos, artigos antes de 2019, artigos em outro idioma que não inglês, português e espanhol.

• **Resultados:** 39 artigos científicos.

Discussão

De acordo com Zengin et al. (2021), grande parte das crianças relataram que a pandemia teve um efeito importante no seu estilo de vida. Aproximadamente 41,2% afirmaram que os seus hábitos de sono tornaram-se irregulares. Segundo Gruber et al. (2020), encerramento das escolas apresenta diversos aspetos positivos como a mudança de duas horas no sono de adolescentes, maior duração do sono, melhor qualidade do sono e menos sonolência diurna.

Sono e outras variáveis

Yuen et al. (2021) e Guo et al. (2021), concordam que aprendizagem virtual e o encerramento das escolas podem ter muitos efeitos positivos sobre o sono. No entanto, exercem efeitos negativos relacionados com a diminuição dos níveis de atividade física, a redução da exposição à luz solar, a redução das oportunidades sociais, o aumento dos níveis de stresse e ansiedade e maior exposição aos ecrãs. Picca et al. (2021), afirma que, essa maior exposição aos ecrãs, provocou um atraso na hora de dormir e uma redução da duração do sono. López-Gil et al. (2021) e Zhai et al. (2021), defendem que uma melhor qualidade na alimentação está associada a uma melhor qualidade de sono.

Reabertura das escolas

Lian et al. (2021), refere que a duração geral do sono diminuiu de 8,88 h no fecho das escolas para 7,77 h após a reabertura das escolas. A prevalência de sono insuficiente aumentou de 21,10% para 63,98%. A hora de início das aulas pode ser o principal fator modificável que contribui para a duração reduzida do sono.

Pandemia e Saúde mental

Liao et al. (2021) e Luijten et al. (2021), afirma que a pandemia e o confinamento tiveram uma influência negativa na saúde mental, como sentimentos de solidão, ansiedade, depressão e comprometimento dos hábitos de sono.

Papel dos enfermeiros

Segundo Picca et al. (2021) e Liu et al. (2021), os profissionais de saúde devem apoiar as relações intrafamiliares e incluir os pais nos momentos educacionais e de desenvolvimento. Yuen et al. (2021) realça que é necessário reforçar também os ensinamentos a nível da alimentação e atividade física e ter em conta as emoções negativas na população pediátrica. Visto que são fatores que apresentam associação à qualidade e quantidade de sono. Assim, os enfermeiros devem prestar cuidados e ensinamentos focados em todas as vertentes mencionadas, visto que uma alteração numa dessas variáveis irá prejudicar direta ou indiretamente todas as outras existentes.

Conclusão

Com o aparecimento da SARS-COV-2 e necessidade da implementação de medidas de contenção como o confinamento e o isolamento físico, foi notório o aumento dos distúrbios de sono na população pediátrica. Assim sendo, é necessário que os profissionais de saúde, nomeadamente, os enfermeiros durante a sua prática profissional direcionada à saúde infantil e pediátrica tenham a capacidade e os recursos para desenvolver estratégias de ensino e consciencialização sobre a temática do sono. De modo, atuar com objetivo profilático e não de resolução da problemática. No futuro, irão continuar a surgir diversos fatores e situações desfavoráveis e impactantes na vida das crianças e adolescentes. Assim, é necessário conhecer e entender o efeito das intervenções dos enfermeiros no desenvolvimento dos conhecimentos das crianças em relação à temática.

