

OS EFEITOS DO CONFINAMENTO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 NO SONO DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES



CAMARGO, J.P.¹; VITORETI, V.M.A.¹; SOUZA, F.F.D.¹; FONSECA, D.M.¹; SILVA, R.E.F.¹; ASSUNÇÃO, M.M.¹; COSTA A.L.L.²; LOUZADA, C.F.²

1. Discente da Universidade Federal de Ouro Preto

2. Docente da Universidade Federal de Ouro Preto

INTRODUÇÃO

O sono adequado é crucial para a saúde de crianças e adolescentes. Diversos fatores interferem em sua qualidade, como estresse, ambiente familiar e tempo de tela (TT), todos afetados pela pandemia do novo coronavírus.

OBJETIVO

Avaliar os efeitos do confinamento imposto pela COVID-19 sobre o sono de crianças e adolescentes.

METODOLOGIA

Revisão sistemática da literatura no PubMed utilizando os descritores: “child”, “adolescent”, “sleep”, “coronavirus” e “confinement”. Entre 34 artigos encontrados, oito foram selecionados.

RESULTADOS

Dos oito artigos, seis demonstraram piora, um foi inconclusivo e um demonstrou melhora no sono de crianças e adolescentes. Excessivo TT foi prejudicial em três estudos. Um estudo chinês com 1062 pais de escolares constatou que 69% se preocupavam com o TT dos filhos; um trabalho canadense com 1472 participantes entre 5-17 anos observou TT superior a cinco horas diárias, sendo maior em meninas.

Tal achado associa-se a dois estudos chineses, um avaliando adolescentes de 15-17 anos e outro crianças de 4-6 anos; em ambos, meninas tiveram o sono mais afetado. Os principais fatores associados à má qualidade de sono foram ansiedade, estresse, falta de rotina e TT. Um trabalho israelense que avaliou a percepção de 264 mães acerca de seu sono e de seus filhos constatou um aumento de insônia materna de 11% para 23% na pandemia e 30% afirmaram piora do sono infantil. Entretanto, algumas mães relataram melhora do sono infantil no confinamento. Um estudo chinês que comparou o sono de 1619 escolares de 4-6 anos em 2018 e 2020 observou melhora no sono infantil. Este achado pode ser justificado pelo confinamento ter estreitado laços familiares e permitido rotina adequada.

CONCLUSÃO

É inegável que rotina e higiene do sono são essenciais para toda família. Os impactos da COVID-19 no sono de crianças e adolescentes são controversos, portanto, mais estudos são necessários para melhor conclusão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ZHOU, Shuang-Jiang *et al.* Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. **Sleep Medicine**. New Jersey, p. 39-47. out. 2020.
- ZHAO, Ying *et al.* The Effects of Online Homeschooling on Children, Parents, and Teachers of Grades 1–9 During the COVID-19 Pandemic. **Medical Science Monitor**. Melville, p. 91-101. 12 set. 2020.

Contato: jessica.camargo1@aluno.ufop.edu.br