

PD-116 - (21SPP-11336) - O IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NOS HÁBITOS DE SONO DOS ADOLESCENTES

Ana Raquel Henriques¹; Adriana Abreu²; Rosário Ferreira^{2,3}

1 - Serviço de Pediatria, Departamento de Pediatria, Hospital de Santa Maria, Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte; 2 - Clínica Universitária de Pediatria, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa; 3 - Unidade de Pneumologia Pediátrica, Departamento de Pediatria, Hospital de Santa Maria, Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte

Introdução e Objectivos

A pandemia COVID-19 teve um impacto profundo nos adolescentes, sobretudo pelo confinamento, que condicionou disrupção da rotina, encerramento de escolas e adoção de ensino remoto, limitação social e desportiva. O objetivo deste estudo foi avaliar o impacto da pandemia nos hábitos de sono dos adolescentes.

Metodologia

Estudo observacional, transversal, em março de 2021, com aplicação de questionário original, não validado, divulgado nas redes sociais, a pais de adolescentes com idades entre 12-17 anos. O questionário incidia sobre hábitos de sono nos dias de semana e fim-de-semana, antes e durante a pandemia. Análise estatística efetuada com SPSS® 26.0 ($p < 0,05$).

Resultados

Obtiveram-se 340 respostas, idade mediana 14 (12-17) anos, 177 (52%) do sexo feminino, 224 (65,9%) frequentavam o 3º Ciclo. Verificou-se que durante a pandemia, nos dias de semana os adolescentes se deitavam mais tarde ($p < 0,01$) e acordavam mais tarde ($p = 0,014$); sem aumento do número de horas de sono. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em relação à hora de deitar, acordar ou duração do sono durante o fim-de-semana, antes e durante a pandemia. Reportada dificuldade em adormecer em 221 (65%) adolescentes. 133 (39,4%) pais consideravam que a pandemia piorou os hábitos de sono dos filhos; a maioria (46, 61,7%) atribuía este agravamento à alteração na rotina. 28,8% (98) dos pais referiam preocupação com o sono dos filhos, mas, apenas 33,7% (33) consideraram falar com o médico assistente.

Conclusões

No nosso estudo o confinamento devido à pandemia COVID-19 resultou em alteração do padrão de sono dos adolescentes durante a semana, sem repercussão na duração do sono. É necessária investigação adicional sobre o impacto da pandemia no sono e as consequências a longo prazo.

Palavras-chave : sono, adolescente, COVID-19