PD-268 - (21SPP-11348) - CARACTERIZAÇÃO DE HÁBITOS E PROBLEMAS DE SONO NUMA POPULAÇÃO CLÍNICA DE CRIANÇAS SEGUIDA EM CONSULTA DE PEDOPSIQUIATRIA

Sofia Vaz Pinto¹; Catarina Garcia Ribeiro¹; Rita Amaro¹

1 - Hospital Dona Estefânia

Introdução e Objectivos

O sono é um processo fisiológico, ativo e dinâmico que representa uma atividade crucial para o crescimento e desenvolvimento da criança. Hábitos de sono inadequados têm sido associados a efeitos negativos na aprendizagem, regulação emocional e comportamento, alterações no crescimento e obesidade. Apesar da sua elevada prevalência, as perturbações do sono (PS) são frequentemente subvalorizadas. Pretendeu-se caracterizar os hábitos e problemas do sono numa população clínica de crianças acompanhada em consulta de pedopsiquiatria e comparar os resultados obtidos com dados nacionais provenientes de amostras comunitárias.

Metodologia

Estudo descritivo e transversal, através da aplicação da versão portuguesa do *Children's Sleep Habits Questionnaire* (CSHQ-PT) numa amostra de crianças dos 3 aos 10 anos, observadas em primeira consulta de pedopsiquiatria. Calculou-se o índice de perturbação do sono (IPS), utilizando 48 como ponto de corte.

Resultados

Num total de 50 questionários válidos (79,4%), referentes a crianças com idade média de 7,2 anos, a média de IPS obtida foi de 53 (60% da amostra acima do ponto de corte); este valor é superior ao descrito numa amostra comunitária (IPS médio de 47). A percepção subjetiva dos pais sobre a qualidade do sono das crianças está de acordo com valor de IPS obtido.

Conclusões

Verificou-se uma elevada percentagem de perturbações do sono na amostra. Este resultado sugere uma maior prevalência de problemas do sono em crianças acompanhadas em consulta de pedopsiquiatria em comparação com amostras comunitárias. Sendo considerado um fator de risco potencialmente modificável de psicopatologia, a avaliação dos hábitos e problemas de sono é fundamental.

Palavras-chave : Sono; Problemas de Sono; Infância; Pedopsiquiatria