

EP-364 - (1JDP-10074) - INFLUÊNCIA DA PANDEMIA SARS-COV-2 NOS HÁBITOS DE SONO DA POPULAÇÃO PEDIÁTRICA

Sara Completo¹; Andreia Fiúza Ribeiro¹; Ana Rute Manuel¹; Helena Cristina Loureiro¹

1 - Departamento da Criança e do Jovem, Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, E.P.E

Introdução e Objectivos

A pandemia por SARS-CoV-2 alterou a rotina das crianças e adolescentes pela necessidade de confinamento, com consequente impacto no padrão de sono. Houve um aumento do tempo de ecrãs, por lazer, mas também pela telescola, que contribuiu para esta disrupção.

Pretende-se avaliar as alterações dos hábitos de sono no domicílio na época de pandemia e compará-los com os hábitos de sono de estudo prévio realizado na enfermaria de pediatria (2019).

Metodologia

Estudo retrospectivo transversal num hospital nível II. Distribuição de inquéritos aos pais/adolescentes, com amostra de características semelhantes ao estudo prévio; análise no *SPSS Statistics*²³.

Resultados

Total 36 participantes (idade média 9.3 anos, mín. 18 meses, máx. 17 anos). 80.6% frequentavam a creche/escola antes do início da pandemia. 58.4% esteve em regime de telescola, sendo que 66.6% destes tinham pelo menos um irmão também em telescola. A grande maioria (83.3%) referiu utilizar mais os ecrãs durante a pandemia, tendo-se verificado uma associação significativa entre o maior número de horas de ecrãs ($p=0.02$) e a maior utilização de ecrãs após o jantar ($p=0.04$), com a pandemia. 52.8% referiu alteração do padrão do sono, essencialmente pela alteração dos horários de adormecer/acordar. Verificou-se um aumento do número de horas de sono durante a pandemia, principalmente nas crianças em idade escolar ($p=0.05$) e adolescentes ($p=0.03$). Não se verificou alteração da qualidade do sono durante a pandemia.

Conclusões

É nítido o aumento da utilização de ecrãs e alteração do padrão de sono nas crianças e adolescentes na fase da pandemia SARS-CoV-2. Apesar da alteração do padrão, traduzida maioritariamente pela alteração dos horários, não se verificou repercussão na qualidade do sono na amostra de crianças internadas.

Palavras-chave : Sono, Pandemia, Ecrã, SARS-CoV-2, COVID-19, Pediatria