

EP-242 - (1JDP-9807) - A IMPORTÂNCIA DO SONO – IMPACTO DE UMA SESSÃO DE FORMAÇÃO EM AMBIENTE ESCOLAR

Vicente Rey Y Formoso¹; Catarina Viveiros²; Joana Carvalho²; Ricardo Mota¹; Ana Carina Marques³; Graça Fonseca³

1 - Serviço de Pediatria – Centro Materno Pediátrico – Centro Hospitalar Universitário São João, Porto; 2 - Serviço de Pediatria – Departamento da Mulher, da Criança e do Jovem – Hospital Pedro Hispano, Matosinhos; 3 - Unidade de Cuidados da Comunidade da Senhora da Hora.

Introdução e Objectivos

O sono assume uma importância ímpar em idade pediátrica e vários estudos demonstram uma elevada prevalência de sono de má qualidade ou com duração deficitária nesse estrato etário, particularmente na adolescência.

Este estudo visa averiguar a eficácia de uma sessão de educação para a saúde, em ambiente escolar, dedicada à higiene do sono.

Metodologia

Foi preparada, após revisão bibliográfica, uma apresentação intitulada “A Importância do Sono – Conselhos e Recomendações” dirigida a adolescentes entre os 12 e os 15 anos, que foi apresentada, por um médico, a todas as turmas de 7º ano da área de influência de uma Unidade de Cuidados na Comunidade. Esses alunos preencheram ainda um questionário anónimo, com 20 perguntas de resposta verdadeiro/falso afetas ao tema, antes e imediatamente após a apresentação.

Os resultados dos questionários pré e pós formação foram analisados e comparados para averiguação da eficácia da formação na aquisição de conhecimentos relativos ao tema.

Resultados

No total, a formação foi apresentada, separadamente, a 18 turmas, perfazendo um total de 315 alunos.

A análise dos resultados obtidos nos questionários revelou um aumento estatisticamente significativo ($p < 0,05$) na média de respostas corretas após a apresentação ($12,8 \pm 2,6$ vs $16,85 \pm 2,4$).

Conclusões

Dados os resultados obtidos, podemos concluir que a formação surtiu o efeito desejado, na medida em que os resultados obtidos nos testes foram significativamente melhores após a mesma.

Por este meio, demonstra-se a importância e o impacto que uma relação próxima entre os profissionais de saúde e as escolas podem ter na educação dos alunos relativamente a temas afetos à sua saúde, tendo em vista a promoção de comportamento saudáveis.

Palavras-chave : Educação para a Saúde, Sono, Adolescência, Cuidados na Comunidade

