

CO-001 - (20SPP-9553) - ENFERMARIA AMIGA DO SONO: UM PROJETO PILOTO

Ana Rute Manuel¹; Andreia Fiúza Ribeiro¹; Sara Completo¹; Sofia Silva¹; Helena Cristina Loureiro¹

1 - Departamento da Criança e Jovem, Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE

Introdução e Objectivos

Na doença, um sono de qualidade é fundamental à recuperação, pela sua influência na imunidade e homeostasia. A hospitalização é por si só uma disrupção da rotina, com impacto nos hábitos de sono.

Objetivo: Adotar medidas para minimizar a disrupção do sono durante a hospitalização.

Metodologia

Estudo prospetivo, longitudinal, com 3 fases: avaliação das condições do sono durante o internamento na Enfermaria de Pediatria; aplicação de medidas para promoção do sono; avaliação do impacto. Distribuição de inquéritos aos pais/adolescentes e profissionais de saúde com análise no *SPSS Statistics*²³.

Resultados

Na 1ª fase (n=30, idade média 4.5 anos), verificou-se que o sono tinha pior qualidade no internamento em relação ao domicílio (classificação 0-10, 6.7 vs. 8.2; despertares noturnos 2.1 vs. 1.2), sendo as principais causas apontadas: dor, ruído, luminosidade, administração de medicação, alarmes e outros doentes. Consenso entre as respostas dos profissionais (n=36) acerca da necessidade da criação de regras na Enfermaria. Na 2ª fase foram aplicadas medidas: criação de horários para apagar/acender as luzes e ecrãs, promoção da sesta, redução do ruído e alarmes durante a noite, utilização de lanternas, entre outras. Adicionalmente, foram distribuídos folhetos informativos sobre higiene do sono. Na 3ª fase (n=30, idade média 7.7 anos), verificou-se que crianças/adolescentes com conhecimento das medidas e do projeto apresentavam um sono melhor comparativamente aos que ainda não tinham conhecimento do mesmo (classificação 0-10, 8.0 vs. 6.0, $p<0.05$; despertares noturnos 1.1 vs. 2.6, $p<0.05$).

Conclusões

O projeto, ainda em fase inicial, mostrou ter impacto na qualidade do sono em internamento. A hospitalização deve ser uma oportunidade de aprendizagem de hábitos de sono saudáveis.

Palavras-chave : Hábitos de Sono, Enfermaria de Pediatria