



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



FATORES ASSOCIADOS A HORAS DE SONO INSUFICIENTE EM BEBÊS MENORES DE SEIS MESES ATENDIDOS NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE CAXIAS DO SUL - RS

Daiany Córdova da Silva^a, Rafaela Santi Dell’Osbel^b, Cleber Cremonese^a, Maria Luísa de Oliveira Gregoletto^{a*}

a) FSG Centro Universitário da Serra Gaúcha – FSG.

b) Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS.

*Maria Luisa de Oliveira Gregoletto,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -
CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Sono. Bebês. Privação de sono. Sono-vigília. Hábitos de sono.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: O sono é um processo fisiológico fundamental que auxilia o crescimento adequado, aprendizagem, costumes e imunidade (BELÍCIO, 2015). Dormir é tão importante quanto alimentar-se, pois auxilia no desenvolvimento intelectual, além de ser neste momento que o corpo libera hormônios do crescimento. Estudos indicam que um recém-nascido (RN) que dorme mais de 12 horas por dia tem horas suficientes de sono (SANTOS et al, 2016; SHA et al, 2017; NUNES, CAVALCANTE, 2005). Diferentes fatores têm se mostrado associados a horas insuficientes de sono, como problemas com humor, comportamento e saúde na infância (OWENS, 2011). O presente estudo teve como objetivo investigar possíveis fatores associados às horas de sono insuficiente em bebês menores de seis meses, atendidos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) no município de Caxias do Sul – RS. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo epidemiológico longitudinal, realizado com gestantes e seus respectivos RN (n=38) da rede básica de saúde do município de Caxias do Sul, RS. A coleta ocorreu em três momentos: no primeiro trimestre gestacional (T1), no terceiro trimestre gestacional (T2) e até os 4 meses após o nascimento (T3). Este estudo apresenta dados do T3, referente a dados coletados do RN das participantes da pesquisa. Os dados foram coletados por meio de questionários padronizados, pré-codificados e elaborados pelos pesquisadores. As variáveis incluíram questões socioeconômicas e demográficas maternas, horas de sono do RN, uso de chupeta e/ou mamadeira, método de amamentação e durabilidade, dados clínicos maternos, do RN e bem-estar da mãe. Referente às horas de sono insuficiente, foram aplicadas perguntas como: quantas horas o RN passa dormindo durante o dia e à noite; quantos minutos o RN dorme cada vez durante o dia. A avaliação de horas insuficientes

de sono foi feita através de classificação do tempo total de sono do RN, incluindo horas em que o RN passou dormindo durante o dia, somando com as horas que passou dormindo durante à noite. Classificou-se como horas insuficientes de sono os RN que dormem < 13 horas/dia, e horas suficientes de sono àqueles que dormem \geq 13 horas/dia. Outras variáveis relativas ao sono foram: quantos despertares por noite, dificuldade para início do sono e se o sono do bebê atrapalha o bem-estar da mãe. Realizou-se a análise estatística por meio do software SPSS Statistic Data versão 18.0. As análises bivariadas foram realizadas através do teste de Qui-Quadrado, para comparação de variáveis categóricas, gerando as prevalências para o desfecho e p-valor. Considerou-se um nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$) para identificar associação entre o desfecho e as variantes de exposição. A pesquisa obedeceu a normas contidas na Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre pesquisa envolvendo seres humanos. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Quanto aos resultados encontrados relacionados ao desfecho, a prevalência de horas de sono insuficientes em bebês foi de 57,9% nos que dormiam < 13 horas/dia. Conforme resultados encontrados em relação à dificuldade para pegar no sono, 71,1% não tinham dificuldades. Ainda, 76,3% dos RN foram amamentados exclusivamente e, em relação ao tempo de aleitamento materno exclusivo (AME), evidenciou-se que 55,3% dos RN foram amamentados por \geq 4 meses. Em relação ao desfecho, identificou-se associação significativa entre AME ($p=0,018$) e horas insuficientes de sono. O RN que recebeu AME \geq 4 meses, apresentou maior prevalência (57,1%) de horas de sono suficiente por dia. Entretanto, os que não foram amamentados exclusivamente até < 4 meses, identificou-se maior prevalência (81,3%) de horas de sono insuficiente por dia. **CONCLUSÃO:** A partir das evidências encontradas na literatura e com os resultados do presente estudo, conclui-se que há associação entre a realização do AME e horas de sono. Desta forma, os RN que receberam AME por < 4 meses apresentavam maior prevalência de sono insuficiente. Sugere-se a realização de novos estudos para melhor esclarecer os efeitos da associação encontrada no presente estudo. O conhecimento sobre o assunto visa à prevenção de patologias e outras consequências negativas que podem se desenvolver por horas insuficientes de sono tanto na infância quanto na vida adulta.

REFERÊNCIAS

BELÍSIO, ALINE SILVA. **Dormir bem:** uma questão de saúde. Revista Humano Ser - UNIFACEX, Natal-RN, v.1, p. 88-98, nº.1, 2015.

NUNES, MAGDA LAHORGUE; CAVALCANTE, VERÔNICA. **Avaliação clínica e manejo da insônia em pacientes pediátricos.** J. Pediatr. (Rio J.). Porto Alegre, v. 81, nº. 4, p. 277-286 Aug., 2005.

OWENS, J. **Serviços e programas comprovadamente eficazes no manejo de distúrbios do sono do bebê e da criança e seu impacto sobre o desenvolvimento social e emocional de crianças pequenas (0-5 anos)**. Em: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Petit D, ed. tema. Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na primeira infância [on-line]. Disponível em: <http://www.encyclopedia-crianca.com/sono/segundo-especialistas/servicos-e-programas-comprovadamente-eficazes-no-manejo-de-disturbios-do>. Publicado: novembro 2011 (Inglês). Acesso em: 26 set. 2018.

SANTOS IS, BASSANI DG, MATIASEVICH A, et al. **Infant sleep hygiene counseling** (sleep trial): protocol of a randomized controlled trial. BMC Psychiatry. 2016;16(1):307. doi:10.1186/s12888-016-1016-1.

SHA, T., YAN, Y., GAO, X., XIANG, S., ZENG, G., LIU, S., & HE, Q. (2017). Association between Sleep and Body Weight: **A Panel Data Model Based on a Retrospective Longitudinal Cohort of Chinese Infants**. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(5), 458. <http://doi.org/10.3390/ijerph14050458>.