



## Meios digitais *off* para um sono *on*: intervenção de enfermagem comunitária no sono das crianças

Patrícia Alexandra Pascoal Valentim<sup>1</sup>

 [orcid.org/0000-0001-5514-1431](https://orcid.org/0000-0001-5514-1431)

Cláudia Mariana Julião Bacatum<sup>2</sup>

 [orcid.org/0000-0002-6820-5403](https://orcid.org/0000-0002-6820-5403)

<sup>1</sup>Mestre e Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária- Área de Especialização em Enfermagem Comunitária; Centro Hospitalar do Oeste.

<sup>2</sup>Professora Adjunta na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária, Mestre em Saúde Escolar.

### Resumo

#### Introdução

Constata-se que as crianças e os mais jovens sentem grande atratividade pelas novas tecnologias, e em ambiente escolar, o acesso e o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação- TIC é uma prática comum nas escolas portuguesas. Contudo, sabe-se que o seu uso não é inerte, e estudos recentes fazem referência a uma associação entre o uso das TIC e uma diversidade de consequências para a saúde, nomeadamente padrões de sono insatisfatórios.<sup>1,2</sup>

#### Objetivos

Capacitar os alunos e seus encarregados de educação para o uso saudável das TIC, como forma de prevenir as alterações do padrão de sono das crianças.

#### Método

Intervenção comunitária desenvolvida através da metodologia do Planeamento em Saúde.<sup>3,4</sup> A população alvo foi constituída por todos os alunos inscritos no 5º ano de escolaridade no ano letivo 2020/2021 de uma escola, o que correspondeu a um total de 74 crianças. A amostra obtida foi composta por 48 alunos. O método de colheita de dados selecionado consistiu em parte da versão portuguesa do questionário *Eu Kids Online 4* e que foi completado com algumas questões relativas ao padrão de sono das crianças. Foram cumpridos todos os procedimentos éticos, nomeadamente autorização da comissão de ética da ARSLVT, consentimento informado dos encarregados de educação, autorização à equipa do projeto *Eu Kids Online* para utilização do instrumento de colheita de dados, autorização para realização do projeto do coordenador da UCC, assim como ao Diretor Executivo ACES e do Responsável pelo Acesso à Informação (RAI) do ACES e à Direção do agrupamento de escolas.

#### Resultados e Discussão

Constou-se que as TIC são utilizadas mais horas do que o recomendado por dia, que existe uma percentagem significativa de crianças que dormem menos horas por dia que o aconselhado e que a dinâmica de como as TIC são utilizadas é desfavorável à promoção de hábitos de sono saudáveis. A intervenção desenvolvida visou promover a literacia em saúde de forma a capacitar as crianças e seus encarregados de educação sobre o uso saudável das TIC para a promoção de um sono saudável. A avaliação da intervenção demonstrou que após as intervenções de enfermagem desenvolvidas na comunidade escolar houve uma aquisição de conhecimentos.

#### Conclusões e Implicações para o Desenvolvimento do Conhecimento

Os cuidados de saúde primários detêm um papel de grande importância na promoção da saúde. De salientar a relevância que a vigilância em saúde infantil e pediátrica assume no incentivo à adoção de comportamentos promotores de saúde.

Das conclusões tecidas, de salientar os contributos para o desenvolvimento do conhecimento, assente numa prática profissional de consciencialização sobre as situações de saúde com resposta às necessidades, centrada na promoção da autonomia e responsabilidade so-

**Autor de Correspondência:**

Patrícia Alexandra Pascoal Valentim

E-mail: [pvalentim@campus.esel.pt](mailto:pvalentim@campus.esel.pt)



bre a escolha de comportamentos.

### **Palavras-Chave**

Criança; Higiene do Sono; Enfermagem em Saúde Comunitária; Tecnologia da Informação e Comunicação.

### **Referências**

1. Ponte C, Batista, S. EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9 -17 anos). EU Kids Online e NOVA FCSH. 2019.
2. Renau M, Fernandez A, Valls M, Maldonado A, Urdiales D. The Effect os sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study. *Pediatric Journal* [internet]. 2018. 95 (4): 410-418. Available from: doi: [10.1016/j.jpeds.2018.03.006](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.03.006)
3. Imperatori E, Giraldes M. Metodologia do Planeamento da Saúde: Manual para uso em serviços centrais, regionais e locais (3rd eds). Edições de Saúde. 1982.
4. Tavares A. Métodos e Técnicas de Planeamento em Saúde. Ministério da Saúde - Departamento de Recursos Humanos da Saúde - Centro de Formação e Aperfeiçoamento Profissional. 1990.