

ICCA2022-44977 - Promoção Literacia Em Sono Na Infância - Adolescência: Uma Necessidade Emergente

Diana Patrícia Leal Tavares ¹, Liliana Leite ², Manuela Amorim ², Raul Cerveira Lima ²

¹ *Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto*

² *Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto*

Introdução: Os problemas relacionados com o sono têm sido cada vez mais vistos como um problema de saúde pública. Atualmente, as exigências diárias parecem impor um encurtamento do tempo e a qualidade do sono (1). Um sono não reparador e os horários desregulados podem aumentar os riscos de patologia e diferentes tipos de disfunção, como fisiológica e hormonal (2, 3). De facto, a afetação cognitiva (perceção, memória, funções executivas) subsequente a estas alterações do sono constituem uma questão de saúde pública (4). Esta problemática pode ser amplamente minimizada mudando hábitos ou estilos de vida. O conhecimento das regras de sono / higiene de sono pode melhorar substancialmente a qualidade de vida. Contudo, o que se verifica é que, apesar do crescente conhecimento sobre a importância do sono para a saúde, ainda não existe uma campanha sustentada e sistematizada para a promoção de hábitos de sono adequados (1), sobretudo ao nível das crianças e adolescentes, e respetivos educadores, sendo a infância e adolescência a faixa etária mais permeável a mudanças comportamentais. **Objetivos:** Criação de um plano de literacia em higiene do sono para crianças, adolescentes e seus educadores. **Metodologia:** Sistematização das regras de higiene do sono adaptadas à realidade do século XXI e às novas exigências incutidas pelo contexto de pandemia e pós-pandemia Covid-19, desenvolvendo um flyer de resumo de regras de higiene do sono, uma apresentação em formato digital sobre conceitos base e regras de higiene do sono, adaptadas às faixas etárias, e um quizz para avaliação dessa literacia. Subsequente aplicação do plano de intervenção na comunidade da região Norte de Portugal Continental entre o ano de 2021 e 2022. **Discussão:** O aumento da literacia no que respeita às regras de higiene do sono parece ser a chave de ouro para a minimização das alterações observadas, cada vez de forma mais frequente, durante o sono e subsequente rendimento físico, cognitivo e social. O público primordial de intervenção parece-nos ser a criança, o adolescente e respetivos educadores. A fomentação de comportamentos saudáveis de forma precoce pode acautelar, a médio e longo prazo, a manutenção desta problemática. **Conclusão:** Qualquer intervenção de promoção da literacia em sono deve considerar o grau de probabilidade de incutir novos comportamentos e hábitos, enquadrando assim as exigências dos contextos e dos novos desenvolvimentos tecnológicos.

1. Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Med Rev.* 2015; 22:23-36.

2. Hanson JA, Huecker MR. Sleep Deprivation. *StatPearls.* Treasure Island (FL). 2021.

3. Tobaldini E, Costantino G, Solbiati M, Cogliati C, Kara T, Nobili L, et al. Sleep, sleep deprivation, autonomic nervous system and cardiovascular diseases. *Neurosci Biobehav Rev.* 2017; 74(Pt B):321-9.

4. Killgore WD. Effects of sleep deprivation on cognition. *Prog Brain Res.* 2010; 185:105-29.