

C75

## Qualidade, latência e duração do sono no segundo e terceiro trimestre de gravidez – estudo observacional

Alexandra Dias<sup>1</sup>, Leonor G. Miranda<sup>1\*</sup><sup>1</sup>Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal.\*Autor correspondente: ✉ [lmiranda@ess.ipp.pt](mailto:lmiranda@ess.ipp.pt)

### Resumo

**Introdução:** A gravidez pode ser acompanhada por alterações do sono com impacto na participação e desempenho ocupacional da gestante. **Objetivo:** Comparar a latência, a duração e a qualidade de sono em gestantes no segundo e no terceiro trimestre, e analisar a relação entre a qualidade de sono e o número de semanas de gravidez. **Métodos:** Estudo observacional analítico. Recolha de dados através de questionário online composto por questões sociodemográficas e o Questionário de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI). **Análise estatística:** teste Mann-Whitney e correlação de Spearman. **Resultados:** Amostra (n=35) composta por gestantes com idades compreendidas entre os 22 e os 41 anos de idade. Entre as gestantes do segundo e terceiro trimestre verificam-se diferenças, não significativas, na latência (p=0,226) e na duração do sono (p=0,130), e diferenças significativas (p=0,043) relativamente à qualidade do sono. Verifica-se uma associação positiva (r=0,350; p=0,040) entre o score da qualidade de sono e o número de semanas de gravidez. **Conclusão:** Este estudo mostra diferenças ao nível do sono, entre os dois últimos trimestres da gravidez, e sugere uma associação da evolução da gestação com uma pior qualidade de sono. Parece apontar para uma oportunidade de intervenção da Terapia Ocupacional ao nível da participação ocupacional no sono em grávidas.

**Palavras-chave:** Gravidez, Latência do Sono, Duração do Sono, Qualidade de sono.

### Referências bibliográficas:

- [1] Al-Musharaf, S., Changes in Sleep Patterns during Pregnancy and Predictive Factors: A Longitudinal Study in Saudi Women, *Nutrients*, 14(13), 2633, 2022.. <https://doi.org/10.3390/nu14132633>
- [2] Christian, L. M., Carroll, J. E., Porter, K., C Hall, M. H., Sleep Quality across Pregnancy and Postpartum: Effects of Parity and Race, *Sleep health*, 5(4), 327–334, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.03.005>
- [3] Du, M., Liu, J., Han, N., Zhao, Z., Yang, J., Xu, X., Luo, S., C Wang, H., Maternal sleep quality during early pregnancy, risk factors and its impact on pregnancy outcomes: A prospective cohort study, *Sleep Medicine*, 79, 11–18, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.040>

C79

## Projeto HUPEDCARE: O ensino superior impulsionador na humanização no cuidado da dor pediátrica

Conceição Santiago<sup>1\*</sup>, Sagrario Gómez Cantarino<sup>2</sup>, Regina Ferreira<sup>1</sup>, Cristina Pereira<sup>1</sup>, Sara Palma<sup>1</sup>, Teresa Carreira<sup>1</sup>, Alcinda Reis<sup>1</sup>, Hélia Dias<sup>1</sup><sup>1</sup>Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Santarém, Portugal<sup>2</sup>Faculdade de Fisioterapia e Enfermagem, Universidade de Castilla-La Mancha, Toledo, Espanha\*Autor correspondente: ✉ [mconceicao.santiago@essaude.ipsantarem.pt](mailto:mconceicao.santiago@essaude.ipsantarem.pt)

### Resumo

**Introdução:** Todas as crianças, em algum momento de suas vidas, estão expostas à dor. O uso de medidas não farmacológica representa uma mudança de paradigma do ponto de vista humanístico, em relação a modelos de cuidados mais tradicionais no cuidado da dor pediátrica (Reyes-Téllez et al., 2024). O Projeto HUPEDCARE “O ensino superior como motor da humanização dos cuidados à dor pediátrica” (ERASMUS-EDU-2024CBHE), financiado pelo Programa Europeu Erasmus-LS, resulta da parceria entre 15 universidades da Europa (7), América Latina (4) e África (4), coordenado pela Universidade de Castilla – La Mancha, Toledo, Espanha. **Objetivos:** Tem como objetivo principal identificar e implementar ações transformadoras de tecnologias de informação e comunicação em universidades africanas e latino-americanas para facilitar a integração, a criação de conhecimento e a cooperação académico-científica em Humanização do Cuidado da Dor Pediátrica. **Metodologia:** Estudo multicêntrico e de inovação tecnológica, com abordagem qualitativa e quantitativa a desenvolver em três anos (10/2024 a 09/2027), abordado na comunidade educacional no ensino superior, tem como população alvo docentes, alunos das 15