

Resumos Científicos do 2º Congresso Nacional de Fisiologia Clínica

Neste primeiro suplemento da revista RevSALUS publicam-se os resumos das comunicações orais apresentadas no 2º Congresso Nacional de Fisiologia Clínica, ocorrido em outubro de 2019, no Porto, Portugal, organizado por instituições membros da RACS.

Estes dezanove resumos traduzem parte dos trabalhos do programa científico do referido evento e foram todos sujeitos ao escrutínio de uma Comissão Científica, cujos membros foram previamente apresentados.

Os conteúdos científicos publicados neste Suplemento são da inteira responsabilidade da comissão científica do Congresso. O Conselho Editorial da RevSALUS não assume qualquer responsabilidade por erros ou omissões científicas, ou danos resultantes das informações contidas nos resumos e textos publicados.

Encorajamos os seus autores à futura submissão dos respetivos artigos científicos à RevSALUS.

Influência da utilização noturna de dispositivos eletrónicos no sono de crianças em idade pré-escolar

Influence of night use of electronic devices on sleep of preschooler children

Anabela Pereira Oliveira^{1*}, Diana Tavares¹, Mónica Freitas², Tiago Jacinto¹

¹Instituto Politécnico do Porto, Escola Superior de Saúde, Porto, Portugal

²Serviço de Neurofisiologia, Centro Hospitalar Universitário do Porto, Porto, Portugal

Autor para correspondência: Anabela Pereira Oliveira, Rua Poça do Ribeiro nº531, 4730-650 Vilarinho, Vila Verde, Braga

*✉ apo.24@outlook.com

Resumo

Introdução: O sono e a sua progressão têm grande importância no crescimento infantil, podendo isto ser afetado por vários fatores. Os dispositivos eletrónicos, principalmente quando utilizados no período noturno, alteram o sono das crianças por emitirem luz azul de baixo comprimento de onda que suprime a secreção da melatonina, atrasando a hora de adormecer, interferindo em todo o sono e conduzindo a distúrbios do sono. **Objetivo:** Caracterização do comportamento das crianças em idade pré-escolar (3-6 anos) relativamente à utilização dos dispositivos eletrónicos, comparando o efeito da utilização reduzida e prolongada e observando as suas repercussões no sono. **Material e Métodos:** Numa amostra de 192 indivíduos, foram analisadas associações entre as respostas dos pais de crianças de três instituições de ensino pré-escolar relativamente às perguntas do Questionário de Hábitos de Sono das Crianças (CSHQ) e do *Zero to Eight: Children's Media Use in America 2013*. **Resultados:** O *score* do CSHQ \geq 48 (característico de perturbações do sono) mostrou associação estatística significativa com o facto de as crianças possuírem o seu próprio telemóvel (smartphone) e consola portátil, de verem programas televisivos para adultos e utilizarem jogos ou programas educativos no computador. No período noturno, a utilização de smartphones, a visualização de vídeos e o tempo prolongado de utilização dos dispositivos também mostraram associação estatística significativa com o *score* \geq 48. **Conclusões:** O estudo demonstrou que a utilização noturna dos dispositivos eletrónicos alterou o sono das crianças desta amostra. O tempo prolongado de utilização mostrou ser o fator mais significativo no aparecimento de perturbações do sono.

Palavras-chave: Sono, dispositivos eletrónicos, criança, Questionário de Hábitos de Sono das Crianças, *Zero to Eight: Children's Media Use in America 2013* / *Sleep, electronic devices, child, Children's Sleep Habits Questionnaire, Zero to Eight: Children's Media Use in America 2013*.