

Marques, T. A. L., Lima, T. R. S. L. C., Guerra, M. S., Amaral, M. O., & Pinto, R. A. (junho, 2023).  
Fatores que interferem na Higiene do sono em crianças.  
*Servir*, 2(ed espec nº1), e. <https://doi.org/10.48492/servir021e>

30

---

## FATORES QUE INTERFEREM NA HIGIENE DO SONO EM CRIANÇAS

Tânia Alexandra Loureiro Marques<sup>1</sup>  
Teresa Raquel Simões Lopes da Costa Lima<sup>1</sup>  
Magda Guerra<sup>1</sup>  
Maria Odete Amaral<sup>2</sup>  
Rui Alexandre Pinto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Centro Hospitalar Tondela-Viseu

<sup>2</sup>Escola Superior de Saúde de Viseu

<sup>3</sup>Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

**Introdução:** Padrões de sono adequados em qualidade e quantidade são fundamentais para a promoção de um crescimento e desenvolvimento saudáveis na criança. Desta forma, conhecer os fatores que interferem nos padrões de sono em crianças é fundamental para que os profissionais de saúde, designadamente os enfermeiros, consigam informar, capacitar e encaminhar os pais a desenvolverem estratégias promotoras de uma adequada higiene do sono.

**Objetivos:** Analisar a produção científica sobre fatores que interferem na higiene do sono em crianças dos 6 aos 11 anos.

**Material e Métodos:** Efetuou-se uma revisão integrativa da literatura através da pesquisa de estudos entre janeiro de 2016 e junho de 2021, recorrendo às de bases de dados PubMed/Medline, CINAHL e B-on, resultando na inclusão de 6 estudos.

**Resultados:** Os fatores identificados e que podem interferir na higiene do sono em crianças com 6- 11 anos são as habilitações literárias dos pais; a idade da criança; o hábito da sesta; ver televisão para adormecer; partilhar a cama e /ou o quarto; sono agitado; despertares noturnos; estado civil da mãe; rendimento familiar mensal; jogar computador durante 1 hora ou mais por dia; hábitos alimentares; o consumo regular de peixe; ser filho único; resistência na hora de deitar; início do sono tardio; ansiedade relacionada com o sono; realizar exercício físico; levantar em horários diferentes e realizar os trabalhos de casa.

**Conclusões:** Através deste estudo foram identificados vários fatores associados com os padrões de sono em crianças, a maioria deles modificáveis. O enfermeiro constitui o principal elo de ligação com a criança e sua família para minimizar o impacto destes fatores desenvolvendo estratégias de promoção da higiene do sono, com consideráveis vantagens e ganhos em saúde.