

Trabalhos Científicos

Título: Análise Da Exposição A Telas E Da Higiene Do Sono De Crianças Atendidas Em Uma Ubs No Interior Do Rio Grande Do Sul

Autores: ISABELLA DA CRUZ MARCUZZO (UNIVERSIDADE FRANCISCANA), LUIZA FENALTE STREHER (UNIVERSIDADE FRANCISCANA), BÁRBARA SALVATI GRELLMANN (UNIVERSIDADE FRANCISCANA), CAROLINE VALDUGA DOZZA (UNIVERSIDADE FRANCISCANA), LARISSA HIKARI TAKAHAMA (UNIVERSIDADE FRANCISCANA), LAURA FENALTE STREHER (UNIVERSIDADE FRANCISCANA), LUIZA JOAQUINA BOTTON REGINATTO (UNIVERSIDADE FRANCISCANA), MARIA CLARA DA SILVA VALADÃO (UNIVERSIDADE FRANCISCANA)

Resumo: Excesso de telas e uma deficitária higiene do sono podem causar efeitos prejudiciais significativos para o desenvolvimento infantil. Assim, estudar e quantificar esses parâmetros ao público analisado justifica-se como relevante, visto que serve como instrumento para incentivar comportamentos e desenvolvimentos saudáveis e adequados. Consiste em analisar a exposição a telas e a higiene do sono de crianças atendidas em uma Unidade Básica de Saúde no interior do Rio Grande do Sul (RS) durante o mês de outubro de 2023. Caracteriza-se como um estudo quantitativo, em que foi realizado questionário direcionado aos pais e seus filhos, com perguntas relacionadas a idade, acesso, tempo e tipo de tela, tempo de sono e horário de sono das crianças, sendo aplicado em uma Unidade Básica de Saúde de um município no interior do RS. A amostra totalizou 57 crianças entre 9 meses e 12 anos de idade. Das 57 crianças estudadas, observou-se que 91% têm acesso a telas, sendo que 73% são crianças com idade menor ou igual a 2 anos. Da totalidade, 50% são expostos somente ao uso de celular, enquanto 75% à tela de TV e/ou vídeo game, além do celular. Além disso, 71% das crianças ficam expostas, pelo menos, 2h por dia às telas, sendo o sono de 72% iniciando após as 22h e de 94% permanecendo entre 8h e 12h. Os resultados obtidos por meio desse estudo demonstram a alta prevalência da exposição às telas entre crianças, especialmente naquelas com idade inferior a 2 anos, as quais, idealmente, não deveriam ter acesso aos dispositivos eletrônicos. Já em relação à higiene do sono, foi possível concluir que a maioria das crianças permanece dentro das recomendações de horas adequadas, contudo, iniciam o sono mais tarde do que o recomendado. Ambas as análises preocupam, pois podem acarretar problemas para o desenvolvimento psicomotor e social dessas crianças. Assim, destaca-se a urgência de campanhas educativas a fim de esclarecer dúvidas e conscientizar pais e responsáveis sobre os riscos da exposição a telas e da inadequada higiene do sono, a fim de evitar consequências desastrosas no desenvolvimento das crianças.