



Trabalhos Científicos

Título: O Sono De Pacientes Pediátricos Hospitalizados: Quais Os Impactos E Como Minimizá-los?

Autores: FERNANDA VALENTE MOURA (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), JÚLIA BITENCOURT CORRÊA (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), KAUÃ FERNANDES DE OLIVEIRA BRAGA (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), ÂNGELO ANTÔNIO SILVA LIMA (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), GUILHERME BEZERRA DE LIMA OLIVEIRA (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), NATTÁLIA DE OLIVEIRA MACIEL (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), SOFIA CRUZ E FREIRE (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), RÚBRIA LIZIERO PICOLI (HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA)

Resumo: O sono é um processo fisiológico essencial para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças. Na hospitalização pediátrica, sua qualidade e sua duração costumam ser comprometidas por fatores ambientais como ruídos, luz intensa e interrupções frequentes por cuidados clínicos. Essa privação pode afetar negativamente a recuperação e o bem-estar infantil. Estratégias não farmacológicas, como o controle ambiental e a colaboração entre equipe de saúde e cuidadores, mostram-se promissoras na promoção do sono adequado. "Este estudo visa analisar, por meio de artigos selecionados, como um sono prejudicado em crianças e adolescentes hospitalizados afeta seu bem-estar geral, seu desenvolvimento e sua recuperação. Considerando essas repercussões, procura-se também estabelecer possíveis formas de melhorar a qualidade de sono e, assim, mitigar seus prejuízos." O presente trabalho configura uma Revisão Narrativa da Literatura, realizada a partir de busca nas bases de dados LILACS, Cochrane e MedLine. A estratégia de busca consistiu em "sleep promotion" e "hospitalized children" unidos pelo operador "AND". Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 5 artigos, publicados nos últimos 5 anos, para a presente revisão. "A má qualidade do sono de pacientes pediátricos hospitalizados pode comprometer o desenvolvimento neurológico e físico, aumentar a incidência de transtornos mentais e comportamentais, desregular o metabolismo e favorecer processos inflamatórios. Os fatores que afetam o sono podem ser classificados em externos, como ruídos e interrupções para cuidados, e internos, como dor, ansiedade e sintomas clínicos. Pacientes e seus responsáveis frequentemente atribuem os distúrbios a causas externas, enquanto profissionais de saúde tendem a associá-los a fatores internos. Estratégias não farmacológicas demonstraram melhores resultados que o uso de medicamentos. Medidas simples, como ajuste da rotina de enfermagem para minimizar visitas noturnas, reduzir a iluminação e educar a equipe de saúde sobre a importância do sono mostraram-se eficazes. Intervenções como terapia musical, massagem e leitura de histórias foram associados à melhora significativa da qualidade do sono. Contudo, a evidência ainda é limitada por amostras pequenas, falta de randomização e escassez de mensurações padronizadas, resultando em baixo nível de certeza." Dessa forma, entende-se que a hospitalização pediátrica compromete o sono por fatores ambientais e intrínsecos, sendo as intervenções não farmacológicas as que mais têm se mostrado eficazes na melhora da qualidade do sono. No entanto, o grau de evidência desses achados é baixo devido às limitações metodológicas dos estudos analisados. Assim, recomenda-se o desenvolvimento de estudos clínicos multicêntricos com desfechos objetivos e avaliações de custo-efetividade, para que protocolos claros de promoção do sono sejam incorporados à rotina hospitalar pediátrica.