

## O IMPACTO DA QUARENTENA DA COVID-19 NO SONO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Congresso Brasileiro Digital de Atualização em Pediatria, 1ª edição, de 30/08/2021 a 02/09/2021

ISBN dos Anais: 978-65-89908-93-7

**CORRÊA; ALESSANDRA <sup>1</sup>, CORRÊA; Luciana <sup>2</sup>, RABELO; Robson Luciano <sup>3</sup>**

### RESUMO

Para verificar como a quarentena da COVID-19 pode afetar o sono de crianças e adolescentes foi realizada uma revisão da literatura atual baseando-se na classificação internacional de distúrbios do sono (ICSD). A literatura sobre esse tema tão atual ainda é escassa em virtude das mudanças que aconteceram de forma repentina na rotina dessa população. O modelo de ensino remoto na pandemia flexibilizou as atividades escolares, contudo, impediram o brincar e a prática de esportes, o que pode ter causado impacto no ritmo circadiano e, conseqüentemente, no sono. Com isso, a falta de uma rotina com horários pré-estabelecidos pelos pais, resulta em maior tempo de utilização dos aparelhos eletrônicos, de jogos, uso das mídias e redes sociais, uma vez que elas ficaram impedidas de terem o contato social. É importante compreender que o sono é um processo biológico essencial e primordial para a vida e para a saúde em geral (física e mental), pois possui papel fundamental na regulação das funções cerebrais e na fisiologia do organismo, como o metabolismo, o funcionamento do sistema imunológico, hormonal e cardiovascular. Os distúrbios do sono são queixas tanto em adultos como crianças são frequentes no consultório; o que lhes difere são as formas de apresentação. Os distúrbios de sono mais comuns em crianças são: as parassonias, enurese noturna e insônia comportamental, o que pode ser prejudicial para os pacientes e seus familiares, provocando alterações tanto da rotina familiar como do ciclo sono-vigília. As crianças que passaram a estudar em casa por meio de *tablets* e computadores, assim, existe um efetivo aumento do tempo de tela, o que já está bem estabelecido na literatura que o uso de aparelhos eletrônicos antes de dormir atrasa o ritmo circadiano e uma boa qualidade de sono é imprescindível para o desenvolvimento infantil. Estudos comprovam que a falta de sono pode comprometer a saúde física e mental, além de interferir no crescimento e no desenvolvimento. Em contrapartida, na adolescência, alterações no humor, poucas horas de sono e a baixa qualidade de sono, assim como o padrão de sono irregular, estão associados com sonolência ao longo do dia, humor rebaixado, maiores níveis de comportamentos de risco e piora no aprendizado e no desempenho escolar. Portanto, para se ter um sono saudável é necessária uma duração adequada, boa qualidade, tempo e regularidade, independente do ciclo de vida. Com a estratégia escolar em manter o ensino a distância, as crianças passaram a estudar em casa por meio de *tablets* e computadores tendo um expressivo aumento do tempo de tela, o que já está bem estabelecido na literatura, que o uso de aparelhos

<sup>1</sup> IMEPAC - Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, alessandra.quirino@aluno.imepac.edu.br

<sup>2</sup> USP Bauru, luciana.correa4@gmail.com

<sup>3</sup> IMEPAC - Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, robson.rabelo@aluno.imepac.edu.br

eletrônicos antes de dormir altera o ritmo circadiano. Conclui-se que é imprescindível a orientação dos pais quanto a importância de estabelecer uma rotina de atividades diurnas e noturnas, que terá repercussão na qualidade do sono das crianças e adolescentes na quarentena a fim de prevenir o aparecimento de complicações e doenças a longo prazo, como depressão, ansiedade, insônia, transtornos de humor, estresse, obesidade, doenças cardiovasculares e distúrbios de aprendizado.

**PALAVRAS-CHAVE:** Distúrbios do sono, adolescência, covid-19, quarentena

<sup>1</sup> IMEPAC - Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, alessandra.quirino@aluno.imepac.edu.br

<sup>2</sup> USP Bauru, luciana.correa4@gmail.com

<sup>3</sup> IMEPAC - Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, robson.rabelo@aluno.imepac.edu.br