



ARTIGO DE REVISÃO

Education in children's sleep hygiene: which approaches are effective? A systematic review^{☆,☆☆}



Camila S.E. Halal^{a,b} e Magda L. Nunes^{b,*}

^a Grupo Hospitalar Conceição, Porto Alegre, RS, Brasil

^b Faculdade de Medicina, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), Porto Alegre, RS, Brasil

Recebido em 7 de maio de 2014; aceito em 14 de maio de 2014

KEYWORDS

Sleep hygiene;
Sleep education;
School-aged;
Child

Abstract

Aim: To analyze the interventions aimed at the practice of sleep hygiene, as well as their applicability and effectiveness in the clinical scenario, so that they may be used by pediatricians and family physicians for parental advice.

Source of data: A search of the PubMed database was performed using the following descriptors: *sleep hygiene OR sleep education AND children or school-aged*. In the LILACS and SciELO databases, the descriptors in Portuguese were: *higiene E sono, educação E sono, educação E sono E crianças, e higiene E sono E infância*, with no limitations of the publication period.

Summary of the findings: In total, ten articles were reviewed, in which the main objectives were to analyze the effectiveness of behavioral approaches and sleep hygiene techniques on children's sleep quality and parents' quality of life. The techniques used were one or more of the following: positive routines; controlled comforting and gradual extinction or sleep remodeling; as well as written diaries to monitor children's sleep patterns. All of the approaches yielded positive results.

Conclusions: Although behavioral approaches to pediatric sleep hygiene are easy to apply and adhere to, there have been very few studies evaluating the effectiveness of the available techniques. This review demonstrated that these methods are efficient in providing sleep hygiene for children, thus reflecting on parents' improved quality of life. It is of utmost importance that pediatricians and family physicians are aware of such methods in order to adequately advise patients and their families.

© 2014 Sociedade Brasileira de Pediatria. Published by Elsevier Editora Ltda.

Este é um artigo Open Access sob a licença de [CC BY-NC-ND](#)

DOI se refere ao artigo: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpmed.2014.05.001>

[☆] Como citar este artigo: Halal CS, Nunes ML. Education in children's sleep hygiene: which approaches are effective? A systematic review. J Pediatr (Rio J). 2014;90:449–56.

^{☆☆} Trabalho realizado na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.

* Autor para correspondência.

E-mail: nunes@pucrs.br (M.L. Nunes).

PALAVRAS-CHAVE

Higiene do sono;
Educação do sono;
Infância;
Criança

Educação em higiene do sono na infância: quais abordagens são efetivas? Uma revisão sistemática da literatura

Resumo

Objetivo: Avaliar as intervenções visando práticas de higiene do sono em crianças, sua aplicabilidade e efetividade na prática clínica, para que as mesmas possam ser utilizadas na orientação dos pais pelos pediatras e médicos de família.

Fonte dos dados: Foi realizada busca na base de dados da Pubmed utilizando os descritores *sleep hygiene OR sleep education AND child or school-aged*, e nas bases Lilacs e Scielo, com as seguintes palavras-chave: *higiene E sono, educação E sono, educação E sono E crianças, e higiene E sono E infância*, não tendo sido limitado o período de busca.

Síntese dos dados: Foram revisados 10 artigos cujos objetivos eram analisar efetividade de abordagens comportamentais e de técnicas de higiene do sono sobre a qualidade do sono das crianças e na qualidade de vida dos pais. Foram utilizadas uma ou mais das seguintes técnicas: rotinas positivas, checagem mínima com extinção sistemática e extinção gradativa ou remodelamento do sono, bem como diários do padrão de sono. Todas as abordagens apresentaram resultados positivos.

Conclusões: Apesar de a abordagem comportamental no manejo do sono na faixa etária pediátrica ser de simples execução e adesão, existem poucos estudos na literatura que avaliaram sua efetividade. Os estudos revisados evidenciaram que estas medidas são efetivas na higiene e refletem em melhoria na qualidade de vida dos pais. É de fundamental importância os pediatras e médicos de família conhecerem estas abordagens, para que possam oferecer orientações adequadas a seus pacientes.

© 2014 Sociedade Brasileira de Pediatria. Publicado por Elsevier Editora Ltda.

Este é um artigo Open Access sob a licença de [CC BY-NC-ND](#)

Introdução

A prevalência de distúrbios do sono é alta na infância, podendo acometer em torno de 30% das crianças até a idade escolar,^{1,2} e sua importância está nas consequências que ela pode acarretar na vida não só da criança, mas também de sua família e da sociedade.³ Assim, uma criança com alterações crônicas do sono pode apresentar dificuldades na aprendizagem escolar e consolidação da memória dos conteúdos aprendidos, irritabilidade e alterações na modulação do humor, dificuldade em manter a atenção e alterações comportamentais, como agressividade, hiperatividade ou impulsividade.⁴⁻⁷ Além disso, um déficit crônico de sono diminui o limiar para lesões acidentais, bem como promove alterações metabólicas que, em longo prazo, podem acarretar outras patologias, como sobrepeso e suas consequências.^{8,9}

O pediatra e o médico de família exercem papel fundamental na promoção da qualidade de sono da criança.^{10,11} Para tanto, necessitam ter conhecimento a respeito de métodos de promoção da qualidade do sono, aspectos da fisiologia e modificações idade-dependentes, além da importância de um sono de boa qualidade na infância.¹² Estudo recente demonstrou que, apesar de 96% dos pediatras americanos considerarem ser sua função orientar os pais a respeito de métodos de higiene do sono, somente 18% haviam recebido treinamento formal no assunto.¹⁰ Também nos Estados Unidos, o *Sleep in America Poll*, realizado em 2004 e incluindo aproximadamente 1.500 famílias de crianças com até 10 anos de idade, evidenciou que apenas 13% dos pediatras questionavam os pais a respeito de possíveis alterações no sono.¹³ Um levantamento realizado entre programas de residência médica na área de pediatria dos Estados Unidos,

Canadá, Japão, Índia, Vietnã, Coreia do Sul, Singapura e Indonésia encontrou que a média de tempo despendido em educação do sono nas instituições daqueles países era de 2 horas durante todo o período de formação, sendo que um quarto dos programas referiam não oferecer nenhuma instrução sobre o tema.¹⁴

Os distúrbios do sono são divididos em oito categorias distintas, que incluem: insônias, distúrbios respiratórios do sono, hipersônias de origem central, distúrbios do ritmo circadiano, parassônias, distúrbios de movimento relacionados ao sono, sintomas isolados e de importância não-resolvida (onde incluem-se ronco, sonolúquio e as mioclônias benignas) e outros distúrbios do sono.¹⁵ Nesta última categoria enquadram-se os distúrbios do sono considerados fisiológicos ou ambientais.¹⁶ Os distúrbios ambientais, frequentemente de origem comportamental, podem ser evitados se adequadamente manejados através de medidas de higiene do sono.¹⁷

Objetivo

O objetivo deste artigo é realizar uma revisão sistemática sobre intervenções visando medidas de higiene do sono, sua aplicabilidade e efetividade na prática clínica pediátrica, para que as mesmas possam ser utilizadas na orientação dos pais.

Metodologia

Entre os meses de março e abril de 2014, foi realizada busca na base de dados Pubmed com os seguintes descritores: *sleep hygiene OR sleep education AND children*

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4154477>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4154477>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)