**A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE DA CRIANÇA HOSPITALIZADA EM UNIDADES PEDIÁTRICAS**

Aline Oliveira Fernandes de Lima1

José Batista dos Santos Júnior2

Bárbara Lislla de Araújo Pereira3

Karoline Borges de Medeiros4

Alexandre Maslinkiewicz5

Layane Aiala de Sousa Lopes6

Samara Dantas de Medeiros Diniz7

Ana Flávia de Oliveira Toss8

**RESUMO: Introdução:** O sono é definido como um processo biológico, fundamental para o bem-estar e para o adequado funcionamento do organismo, especialmente em crianças. **Objetivo:** Descrever a importância da manutenção do sono nas crianças hospitalizadas nas unidades pediátricas. **Metodologia:** Revisão integrativa de literatura, realizada em janeiro de 2023, a partir de levantamentos bibliográficos nas bases de dados: BDENF, LILACS e MEDLINE, através da Biblioteca Virtual de Saúde e por meio de literatura complementar realizada na SciELO. Para busca, utilizaram-se os seguintes descritores: “Sono”, “Qualidade do Sono” e “Criança Hospitalizada”, os quais foram combinados com o operador booleano “AND” no cruzamento. Adotaram-se como critérios de inclusão os artigos nos idiomas português e inglês, disponíveis gratuitamente, em texto completo, publicados nos últimos cinco anos e que respondessem ao objetivo proposto. E como critérios de exclusão adotaram-se os estudos duplicados nas bases supramencionadas, além de resumos e artigos que não abordassem a temática. Emergiram-se na pesquisa 08 estudos. **Resultados:** Mediante análise dos estudos, constatou-se que o ambiente tem sido entendido como um fator determinante para a humanização da unidade pediátrica, pois é confirmada a importância de um espaço voltado para as crianças como auxílio no processo de cura. Observou-se também que a luz, o ruído e as interrupções da equipe são os principais motivos para os constantes despertares, que prejudicam na quantidade e na qualidade do sono das crianças hospitalizadas. **Considerações finais:** Em síntese, as alterações no padrão do sono, é, portanto, um problema no contexto da criança hospitalizada, com isso, este problema necessita da implementação de medidas que o minimizem. Os resultados dos estudos analisados evidenciaram que as intervenções relacionadas ao ambiente, mostraram benefícios na diminuição dos distúrbios do sono. Além disso, a manutenção do sono é de extrema importância para a criança, tendo em vista que afeta diretamente na qualidade da saúde. Diante disso, a equipe multidisciplinar das unidades pediátricas deve adotar medidas de promoção do sono nas suas rotinas e práticas, acarretando assim, no bem-estar e na recuperação destas crianças.

**Palavras-Chave:** Sono; Qualidade do sono; Criança hospitalizada.

**E-mail do autor principal:** enfalinefernandes@hotmail.com

1Especialização em Enfermagem e Saúde da Mulher, Faculdade Venda Nova do Imigrante, Parnamirim-RN, enfalinefernandes@hotmail.com.

2Acadêmico de Enfermagem, Universidade da Amazônia, Ananindeua-PA, juniorjbsantos25@gmail.com.

3Bacharel em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal-RN, barbara\_lislla@outlook.com.

4Bacharel em Enfermagem, Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo-SP, karolpu7kgm@hotmail.com.

5Especialização em Docência do Ensino Superior com Ênfase em Sistemas de Saúde, Teresina-PI, alexmaslin@ufpi.edu.br.

6Acadêmica de Medicina, Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom Jesus do Itabapoana-RJ, layaneaialalopes@gmail.com.

7Bacharel em Enfermagem, Faculdade Estácio do Rio Grande do Norte, Natal-RN, samaradantas1998@hotmail.com.

8Especialização em Saúde Pública com Ênfase em Estratégia Saúde da Família, Faculdade Venda Nova do Imigrante, Manaus-AM, flavinha.toss@hotmail.com

**1. INTRODUÇÃO**

O sono é definido como um processo biológico, fundamental para o bem-estar e para o adequado funcionamento do organismo, especialmente em crianças (TEIXEIRA, 2019). O sono inadequado, interfere nos processos de crescimento e desenvolvimento, prejudica na aprendizagem e na saúde, além de influenciar na função reparadora e homeostática, podendo acarretar doenças cardiovasculares, imunológicas, psicológicas, resultando na diminuição da qualidade de vida (ANDRADE et al., 2018).

Quando a criança não dorme o suficiente, ocorre a diminuição na produtividade, tendo em vista que o corpo não recarrega as energias necessárias para sua atividade, acarretando aumento da fadiga, irritabilidade, déficit de atenção e oscilações de humor (TEIXEIRA, 2019). Além disso, afeta principalmente no processo de saúde-doença, ocasionando à redução da função imunológica, elevando os riscos de infecções e reduzindo também a função neurológica, especialmente, a consolidação da memória. (SILVA; SILVA NETA, 2021). Por isso, a qualidade do sono é fundamental para o bem-estar da criança, sendo influenciador na recuperação e funcionamento do organismo (BARBOSA, 2022).

Apesar da assistência à criança internada em unidades pediátricas ter passado por mudanças importantes, seja em virtude do avanço tecnológico, seja na perspectiva da humanização do cuidado, observamos que em muitas de nossas Unidades de Terapia Intensiva Pediátrica (UTIP) os profissionais ainda desempenham seu trabalho sem se preocupar com as peculiaridades de cada criança e seu desenvolvimento integral (GAÍVA; MARQUESI; ROSA, 2010).

Além disso, a nível hospitalar, é reconhecido o impacto que este tem na criança e nos seus familiares, influenciando tanto nas atividades de vida, como no sono (BARBOSA, 2022). O ambiente hospitalar desconhecido, o medo e a ansiedade natural que a criança possui, além das rotinas e práticas não adaptadas ao sono da criança, prejudicam no repouso necessário para a restauração da saúde (TEIXEIRA, 2019). Nesta perspectiva, toda assistência que priorize a manutenção do sono e repouso propiciará a cura, tendo em vista que cria condições favoráveis para o organismo combater a doença, impedindo sua intensificação e desencadeamento de novos distúrbios (ANDRADE et al., 2018).

Nesse contexto, esta pesquisa se justifica levando em consideração a importância do desenvolvimento de novas pesquisas com propostas e estratégias de cuidados, visando tornar a assistência mais humanizada, de forma a atender às necessidades das crianças assistidas nas unidades pediátricas. Diante disso, a equipe multiprofissional desempenha um papel de grande importância para a organização e preservação do sono das crianças, uma vez que acompanham de forma contínua a população pediátrica internada. Tendo em vista que o sono é um elemento fundamental e insubstituível para uma boa saúde, especialmente em crianças, este estudo tem como objetivo descrever a importância da manutenção do sono nas crianças hospitalizadas nas unidades pediátricas.

**2. METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa (RI) de literatura, de abordagem qualitativa, desenvolvida a partir de levantamentos bibliográficos.

A busca pelos artigos foi realizada em janeiro de 2023 nas bases de dados: Bases de Dados em Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), através da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e por meio de literatura complementar realizada na Scientific Eletronic Library Online (SciELO). Para busca, utilizaram-se os seguintes descritores: “Sono”, “Qualidade do Sono” e “Criança Hospitalizada”, os quais foram combinados com o operador booleano “AND” no cruzamento. Com isso, resultando na estratégia de busca: “Sono” AND “Qualidade do Sono” AND “Criança Hospitalizada”.

Foram utilizados como critérios de inclusão os artigos nos idiomas português e inglês, disponíveis gratuitamente, em texto completo, publicados nos últimos cinco anos e que respondessem ao objetivo proposto. E como critérios de exclusão adotaram-se os estudos duplicados nas bases supramencionadas, além de resumos e artigos que não abordassem a temática.

Durante a busca foram apurados 16 estudos. Após a coleta dos dados, realizou-se a pré-análise, explorando todo o material, tratando os resultados. Assim, selecionou-se 10 artigos, que além de estarem de acordo com os critérios estabelecidos, responderam adequadamente à temática, após a leitura do título, resumo e texto completo. Esses foram avaliados, lidos na íntegra, e respondendo os objetivos propostos, sendo selecionados 08 estudos, mediante análise de conteúdo e segundo os critérios de inclusão e exclusão.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Mediante análise dos estudos, constatou-se que o ambiente tem sido entendido como um fator determinante para a humanização da unidade pediátrica, pois é confirmada a importância de um espaço voltado para as crianças como auxílio no processo de cura (CARDOSO et al., 2020).

Observou-se também que a luz, o ruído e as interrupções da equipe são os principais motivos para os constantes despertares, que prejudicam na quantidade e na qualidade do sono das crianças hospitalizadas. Evidenciou-se ainda que as interferências no sono acarretam cansaço, mesmo depois de dormir o suficiente, e o fato de acordar diversas vezes durante a noite pode ocasionar distúrbios do sono (LIMA et al., 2019).

O tempo total de sono necessário, varia de acordo com a faixa etária, e com o passar dos anos vai diminuindo gradativamente. As crianças em idade escolar, devem dormir de 7 a 8 horas. Em crianças hospitalizadas, nota-se a redução significativa da eficácia do sono (diminuindo em média de 3 a 4 horas), como consequência dos despertares noturnos e dos cochilos diários (ANDRADE et al., 2018).

Neste sentido, a qualidade do sono da criança hospitalizada é uma preocupação dentro das unidades hospitalares, tendo em vista que o sono é essencial para a recuperação do estado de saúde (BARBOSA, 2022).

Nesta perspectiva, os profissionais de saúde se destacaram pela assistência humanizada, defendendo a otimização do ambiente hospitalar de forma a promover o sono das crianças. Identificou-se que para atingir este fim, vários estudos sugerem a otimização do som dos alarmes, o ajuste dos horários da medicação e a minimização de ruídos como medidas eficazes na redução das interrupções do sono durante a noite (BARBOSA, 2022). Além disso, constatou-se também que quartos individuais em substituição às unidades compartilhadas apresentaram melhores condições relacionadas a exposição à luz solar (CARDOSO et al., 2020).

**4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em síntese, as alterações no padrão do sono, é, portanto, um problema no contexto da criança hospitalizada, com isso, este problema necessita da implementação de medidas que o minimizem. Os resultados dos estudos analisados evidenciaram que as intervenções relacionadas ao ambiente, mostraram benefícios na diminuição dos distúrbios do sono. Além disso, a manutenção do sono é de extrema importância para a criança, tendo em vista que afeta diretamente na qualidade da saúde. Diante disso, a equipe multidisciplinar das unidades pediátricas deve adotar medidas de promoção do sono nas suas rotinas e práticas, acarretando assim, no bem-estar e na recuperação destas crianças.

**REFERÊNCIAS**

ANDRADE, Rosilene Silva de; SANTOS, Ravini dos Santos Fernandes Vieira dos; SANTOS, Antônio Eduardo Vieira dos; ANDRADE, Neize Lucia de; MACEDO, Isabela Fornerolli de; NUNES, Michelle Darezzo Rodrigues. Instrumentos para avaliação do padrão de sono em crianças com doenças crônicas: revisão integrativa. **Revista Enfermagem Uerj**, [S.L.], v. 26, p. 1-7, 5 out. 2018.

BARBOSA, Ana Cláudia Carvalho. **Promoção do sono na criança hospitalizada**. 2022. 113 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria, Escola Superior de Saúde de Viseu, Viseu, 2022.

BERGER, Jessica; ZAIDI, Munfarid; HALFERTY, Irene; KUDCHADKAR, Sapna R.. Sleep in the Hospitalized Child: A contemporany review. **Chest**, [S.L.], v. 160, n. 3, p. 1064-1074, set. 2021.

CARDOSO, Soraya Bactuli; OLIVEIRA, Isabel Cristina dos Santos; MARTINEZ, Elena Araújo; CARMO, Sandra Alves do; MORAES, Rita de Cássia Melão de; SANTOS, Mauro César de Oliveira. AMBIENTE DE TERAPIA INTENSIVA PEDIÁTRICA: implicações para a assistência da criança e de sua família. **Revista Baiana de Enfermagem‏**, [S.L.], v. 33, p. 1-15, 4 fev. 2020.

GAÍVA, Maria Aparecida Munhoz; MARQUESI, Maraia Cristina; ROSA, Michelly Kim de Oliveira. O sono do recém-nascido internado em unidade de terapia intensiva: cuidados de enfermagem. **Ciência, Cuidado e Saúde**, [S.L.], v. 9, n. 3, p. 602-609, 22 dez. 2010.

LIMA, Ailton Alves de; MARTINS, Mariana Cavalcante; CARDOSO, Maria Vera Lúcia Moreira Leitão; OLIVEIRA, Natália Rodrigues; MELO, Gleicia Martins de; FREIRE, Emilly Karoline. Qualidade do sono das crianças internadas com síndrome do respirador bucal. **Avances En Enfermería**, [S.L.], v. 37, n. 2, p. 149-157, 1 maio 2019.

SILVA, Camila Nunes; SILVA NETA, Udelina Pinheiro da.Impactos da privação do sono na recuperação do paciente no ambiente de terapia intensiva. **Rev. Eletrônica Atualiza Saúde**, Salvador, v. 9, n. 9, p. 24-35, jul./dez. 2021.

TEIXEIRA, Maribel Miranda. **Qualidade do sono das crianças e adolescentes internados em unidades pediátricas**. 2019. 122 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, 2019.