

MEPI

MESTRADO EM
EPIDEMIOLOGIA

UNIVERSIDADE DO PORTO
FACULDADE DE MEDICINA

Ana Rute Rodrigues da Costa

Prevalence and main determinants of preschool sleep disorders in a Portuguese birth cohort.

Porto, 2012

Resumo

O sono é um processo complexo próprio do normal funcionamento do corpo humano, com impacto significativo no desenvolvimento físico, emocional e comportamental da criança. A prevalência das perturbações do sono na infância ronda os 20% a 30%, sendo as dificuldades referentes à iniciação e manutenção do sono, os problemas mais frequentes nesta faixa etária.

Contudo, a associação das características maternas e infantis com a duração do sono e as diferentes perturbações do sono em idades pré-escolares continua por esclarecer. Assim, pretendeu-se com este trabalho avaliar a prevalência da duração de sono noturno igual ou inferior a 9 horas e das perturbações do sono nesta faixa etária, bem como, analisar as principais associações com características demográficas e socioeconómicas, doenças crónicas (doenças respiratórias, alergias, excesso de peso/obesidade), estilos de vida e hábitos de sono.

Nesse sentido, foram avaliadas cerca de 5600 crianças, que participaram numa avaliação presencial aos 4/5 anos de uma coorte de nascimentos portuguesa, denominada Geração XXI. Neste trabalho foram analisadas a duração de sono noturno igual ou inferior a 9 horas e várias perturbações do sono, nomeadamente, dificuldade em adormecer, despertares noturnos e parasónias [incluindo sonambulismo, terrores noturnos e enurese (a partir dos 5 anos de idade)].

Os resultados mostraram que as perturbações mais prevalentes na nossa amostra são a dificuldade em adormecer e os despertares noturnos. Com o aumento da idade, verifica-se um decréscimo na prevalência de dificuldades em adormecer e despertares noturnos, assim como, um aumento da prevalência de sonambulismo nas crianças mais velhas. Verificou-se ainda um ligeiro aumento da duração de sono noturno nas crianças mais velhas, apesar da diminuição da duração de sono total.

Relativamente à duração de sono noturno igual ou inferior a 9 horas, verificou-se uma associação independente com idades maternas mais elevadas e uma associação inversa com níveis mais elevados de escolaridade materna, mães desempregadas ou domésticas e com as crianças que vivem com irmãos. Verificou-se ainda uma associação positiva com o rendimento familiar mensal de 1001-1500€, visualização de televisão ou outros meios eletrónicos com duração igual ou superior a 2 horas por dia, realização de sesta durante a tarde e necessidade da presença de um familiar para adormecer. Leitura de histórias antes de adormecer e maior duração do sono materno foram inversamente associadas com a duração do sono noturno igual ou inferior a 9 horas.

Por sua vez, a dificuldade em adormecer é menos frequente em crianças com mães mais velhas, com escolaridade materna mais elevada, que tem irmãos e cujas mães dormem, em média, mais horas por dia. Diagnóstico de rinite e de alergias, visualização de televisão ou outros meios eletrônicos em duração igual ou superior a 2 horas por dia, realização de sestas durante a tarde, dormir no quarto dos pais, necessidade de presença familiar para adormecer e a leitura de histórias antes de adormecer estavam associadas a uma maior prevalência de dificuldade em adormecer.

Os despertares noturnos foram independentemente associados com o desemprego materno e inversamente associados com o facto de terem mães solteiras, divorciadas ou viúvas. Diagnóstico de rinite, excesso de peso e obesidade na criança, realização de sestas durante a tarde e necessidade de presença de um familiar para adormecer estavam associados a maior prevalência de despertares noturnos. Ler histórias antes de adormecer 1 a 6 vezes por semana e maior duração do sono materno foram inversamente associadas com os despertares noturnos na criança.

Por sua vez, o sonambulismo e os terrores noturnos foram analisados conjuntamente, sendo classificados em perturbações do despertar do sono *Non-Rapid Eye Movement* (NREM). Estas perturbações foram inversamente associadas com rendimentos familiares mensais mais elevados, com a existência de irmãos, realização de sestas durante a tarde e duração mais longa do sono materno. Diagnóstico de alergias esteve associado a um aumento da prevalência destas perturbações.

A ocorrência de enurese foi positivamente associada ao sexo masculino. Por esse motivo, as análises foram estratificadas por sexo. Verificou-se uma tendência para a diminuição da prevalência de enurese em crianças com mães mais velhas, particularmente nas raparigas, assim como, com níveis mais elevados de escolaridade e rendimento familiar, em ambos os sexos. Em crianças com mães desempregadas, domésticas e crianças que vivem com irmãos, parece verificar-se um aumento da prevalência de enurese. Verificou-se ainda um aumento da prevalência de enurese em crianças com asma, rinite, eczema, baixo peso e consumo de bebidas com cafeína.

Concluindo, a duração de sono noturno inferior ou igual a 9 horas e as perturbações do sono constituem um problema de saúde muito frequente em idades pré-escolares, estando associadas independentemente com grupos distintos de características maternas e infantis, ilustrando assim a complexidade deste tipo de perturbações em idades pré-escolares.

Palavras-chave: Prevalência, Duração de sono noturno, Perturbações do sono, Características maternas e infantis, Crianças em idade pré-escolar.