

## IMPLICAÇÕES DO USO DAS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO NO PADRÃO DE SONO DAS CRIANÇAS: UMA REVISÃO DE SCOPING

**Resumo:** As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) são parte integrante da vida cotidiana das crianças, contudo podem causar distúrbios ao nível do padrão de sono. Esta revisão de scoping, segundo a metodologia de Joanna Briggs Institute, pretende identificar as evidências científicas existentes, sobre as implicações do uso das TIC no padrão de sono das crianças. Foram identificadas 260 publicações, das quais 12 artigos foram analisados. Os estudos referem que as crianças que utilizam as TIC tendencialmente deitam-se mais tarde, necessitando de mais tempo para adormecer e acordam mais vezes durante a noite. Neste sentido, a qualidade e quantidade do sono, pode ser influenciado pelo modo de utilização das TIC. A evidência demonstra que a implementação de intervenções educativas, com foco na literacia em saúde, sendo esta uma área sensível aos cuidados de enfermagem, podem contribuir para a promoção de hábitos de sono saudáveis relacionado com o uso das TIC.

Descritores: Tecnologias da Informação e Comunicação, Padrão de Sono, Crianças.

Information and communications technologies implication on children's sleep patterns: a scoping review

**Abstract:** Information and Communication Technologies (ICT) are an integral part of children's daily lives, however they can cause disturbances in terms of sleep patterns. This scoping review, according to the methodology of the Joanna Briggs Institute, aims to identify the existing scientific evidence on the implications of the use of ICT on children's sleep patterns. Were identified 260 publications, of which 12 articles were analyzed. Studies report that children who use ICT tend to lie down later, needing more time to fall asleep and waking up more often during the night. In this sense, the quality and quantity of sleep can be influenced by the way in which ICT are used. The evidence shows that the implementation of educational interventions, focusing on health literacy, which is a sensitive area for nursing care, can contribute to the promotion of healthy sleep habits related to the use of ICT.

Descriptors: Information and Communication Technologies, Sleep Pattern, Children.

Implicaciones del uso de las tecnologías de la información y la comunicación en los patrones de sueño de los niños: una revisión de alcance

**Resumen:** Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son una parte integral de la vida cotidiana de los niños, sin embargo, pueden causar alteraciones en los patrones de sueño. Esta revisión de alcance, según la metodología del Instituto Joanna Briggs, tiene como objetivo identificar la evidencia científica existente sobre las implicaciones del uso de las TIC en los patrones de sueño de los niños. Se identificaron 260 publicaciones, de las cuales se analizaron 12 artículos. Los estudios informan que los niños que usan las TIC tienden a acostarse más tarde, necesitan más tiempo para conciliar el sueño y se despiertan con más frecuencia durante la noche. En este sentido, la calidad y cantidad del sueño puede verse influida por la forma en que se utilizan las TIC. La evidencia muestra que la implementación de intervenciones educativas, con foco en la alfabetización en salud, que es un área sensible para el cuidado de enfermería, puede contribuir a la promoción de hábitos de sueño saludables relacionados con el uso de las TIC.

Descritores: Tecnologías de la Información y la Comunicación, Patrón del Sueño, Niños.

**Patrícia Alexandra Pascoal Valentim**

Enfermeira. Mestranda do Curso de Especialização em Enfermagem Comunitária da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa.

E-mail: [pvalentim@campus.esel.pt](mailto:pvalentim@campus.esel.pt)

**Claúdia Mariana Julião Bacatum**

Professora Adjunta na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Mestre em Saúde Escolar.

E-mail: [claudia.bacatum@esel.pt](mailto:claudia.bacatum@esel.pt)

Submissão: 15/10/2020

Aprovação: 17/01/2021

Publicação: 10/04/2021

### Como citar este artigo:

Valentim PAP, Bacatum CMJ. Implicações do uso das tecnologias da informação e comunicação no padrão de sono das crianças: uma revisão de scoping. São Paulo: Rev Recien. 2021; 11(34):33-40.

DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2021.11.34.33-40>

## Introdução

Atualmente vivemos num mundo virtual, assente em ambientes e contextos únicos, em que o utilizador das tecnologias da informação e comunicação (TIC) desfruta do seu próprio mundo, provido de informação instantânea.

Constata-se que em 2019, 80,9% dos agregados familiares em Portugal tinham acesso à *internet* em casa, sendo este acesso mais frequente nas famílias com crianças até aos 15 anos (94,5%) do que para aquelas que não têm crianças (73,2%). De salientar ainda, que em Portugal, o acesso à *internet* em mobilidade (fora de casa e do local de trabalho e em equipamentos portáteis), regista uma forte tendência de crescimento (84,1%)<sup>1</sup>.

O recurso a estas tecnologias pode ser visto de diferentes formas, o Plano Nacional de Saúde Escolar-PNSE refere que “a boa utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) pode ser uma oportunidade para inovar e capacitar a comunidade educativa, mas o inverso torna-os mais expostos a adições, provocações (*cyber-bullying*), intimidações e assédio e eventuais consequências, imprevisíveis, de um ‘rasto digital’ que pode ser explorado indevidamente”<sup>2</sup>.

Atualmente sabe-se que o uso das TIC não é inerte, e que existe uma associação entre o uso de TIC e uma diversidade de consequências para a saúde, nomeadamente a obesidade, o risco de doença cardiovascular, dieta não saudável, baixo desempenho académico e cognitivo e padrões de sono insatisfatórios<sup>3,4</sup>. Neste sentido, sabe-se que a qualidade e quantidade do sono das crianças pode ser afetada negativamente por diversos fatores, nomeadamente, pelo modo de utilização das TIC.

Os enfermeiros de saúde comunitária, dadas as características da profissão, encontram-se numa posição privilegiada para a avaliar, diagnosticar e intervir nas alterações do padrão de sono relacionadas com uso das TIC. Assim, verificamos o interesse em identificar e descrever a evidência científica acerca das implicações do uso das tecnologias da informação e comunicação no padrão de sono nas crianças.

A revisão seguiu os passos preconizados pelo *Joanna Briggs Institute*: formulação da questão de pesquisa, especificação dos métodos de seleção da literatura, detalhe do procedimento de extração de dados, avaliação dos resultados de acordo com a sua pertinência, validade e análise, extração dos dados e síntese das conclusões<sup>5</sup>. Da pesquisa prévia realizada, não foi identificada qualquer outra revisão *scoping* sobre esta temática.

## Objetivo

Identificar a evidência científica existente sobre as implicações do uso das tecnologias da informação e comunicação no padrão de sono das crianças.

## Material e Método

### Tipo de Estudo

Trata-se de uma revisão de *scoping* segundo o processo metodológico do *Joanna Briggs Institute*, objetivando a realização de um levantamento bibliográfico da literatura científica sobre as implicações do uso das tecnologias da informação e comunicação no padrão de sono das crianças.

Esta revisão de *scoping* pretendeu responder à seguinte questão de pesquisa, formulada de acordo com a mnemónica PCC (participantes, contexto e conceito): “O que é conhecido da literatura existente sobre as implicações do uso das tecnologias da informação e comunicação no padrão de sono das

crianças? Assim, foram definidos os participantes (crianças), contexto (Não se aplica) e o conceito (Tecnologia de informação e comunicação; padrão de sono).

#### Amostra

Foram incluídos todos os estudos (primários e secundários) quantitativos, qualitativos, mistos, de diversos métodos e desenhos. Estudos realizados a partir do ano 2015, estudos em língua portuguesa, francesa ou inglesa e disponíveis em texto integral.

Foram utilizados como critérios de exclusão todos os artigos que não envolvem crianças.

Os critérios de inclusão foram todos os artigos que tratam dos temas referentes a tecnologias de informação e comunicação, padrão de sono e crianças. Os estudos foram selecionados obedecendo os critérios de inclusão e exclusão.

#### Colheita de dados

A pesquisa foi realizada no período de março a abril de 2020, tendo-se adotado a estratégia de pesquisa em 3 etapas, sendo que a primeira se iniciou com uma pesquisa inicial nas bases de dados MEDLINE e CINAHL. Numa primeira fase, a pesquisa foi efetuada em termos naturais, seguida da análise das palavras apresentadas no título e no resumo, assim como os termos de indexação utilizados para descrever o artigo (Tabela 1).

Numa segunda etapa, realizou-se a pesquisa nas bases de dados CINAHL, MEDLINE e na ferramenta *Google Scholar*. Os termos de busca foram os identificados na primeira pesquisa e os respectivos termos de indexação em MeSH 2018 e CINAHL Heading (Tabela 1). Em ambas as pesquisas foram utilizadas os termos booleanos OR para combinar palavras dentro da mesma categoria, AND para combinar as palavras-chave entre si.

**Tabela 1.** Termos naturais e indexados.

	Palavras Chave de acordo com PCC e pesquisa inicial	Termos. Naturais	Termos indexados Cinahl	Termos indexados Medline
<b>População</b>	Crianças saudáveis	<i>Child*</i>	<i>Child</i>	<i>Child</i>
<b>Conceito</b>	Padrão de Sono	<i>Sleep pattern</i>	<i>Sleep disorders</i> <i>Sleep Hygiene</i>	<i>Sleep Hygiene</i> <i>Sleep Wake disorders</i>
	Tecnologias de Informação e Comunicação	<i>Internet</i> <i>Screen</i>	<i>Internet addition</i> <i>Screen time</i>	<i>Internet</i> <i>Screen Time</i>
<b>Contexto</b>	Não Aplicável	Não Aplicável	Não Aplicável	Não Aplicável

A terceira etapa consistiu na pesquisa de listas de referências da literatura relevante para encontrar estudos adicionais. A seleção de estudos foi realizada de acordo com os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos.

Com base na estratégia descrita obteve-se acesso a 255 artigos, através das bases de dados científicas

CINAHL (n=93) e MEDLINE (n=162), e 9 através de outras fontes selecionadas (ferramenta *Google Scholar*), perfazendo o total de 264 artigos. Quatro artigos encontravam-se repetidos, o que faz um total de 260 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão foram excluídos 202 artigos, pelo limite temporal, pelo texto integral e pelo limite das idades,

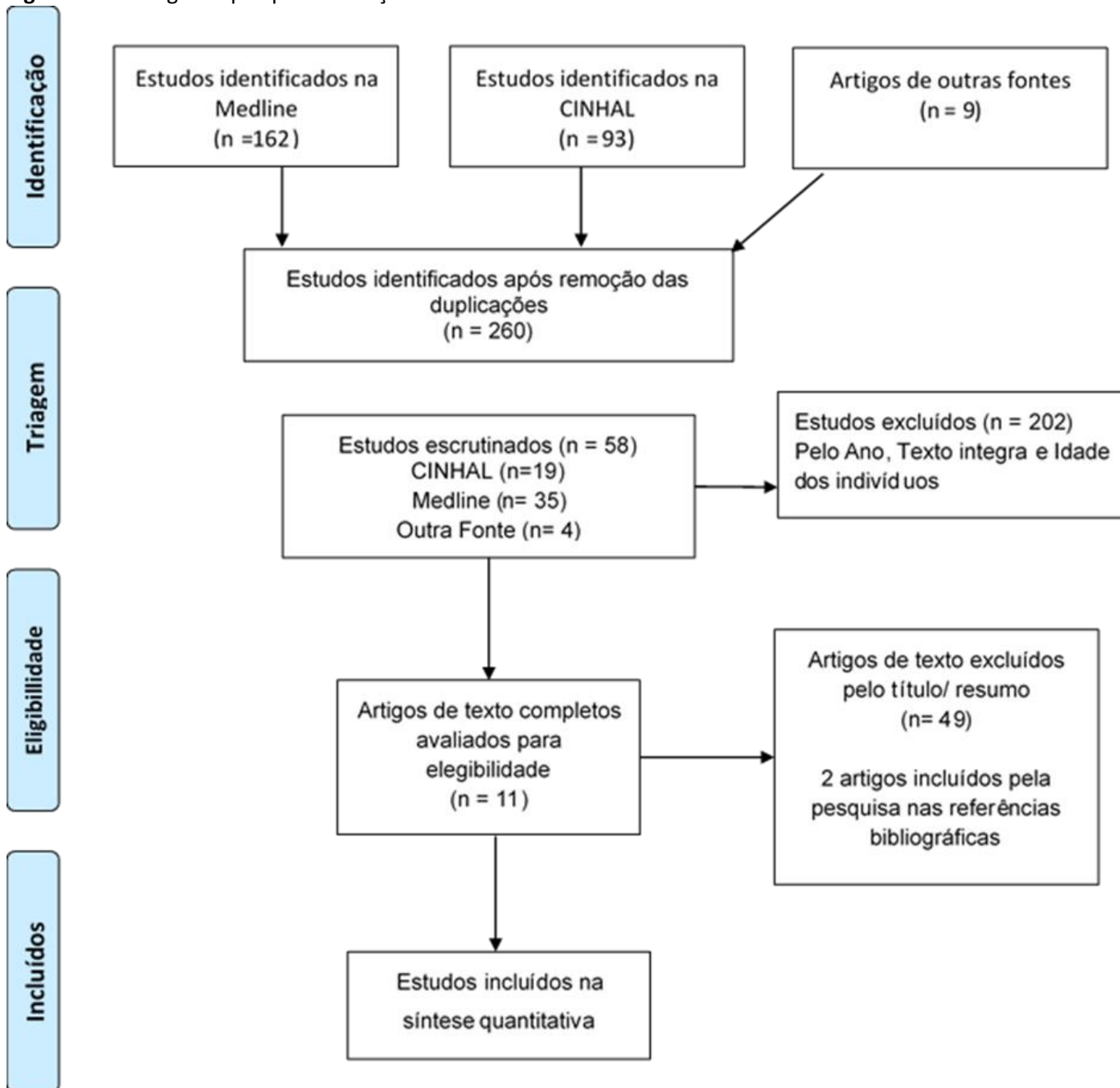
ficando um total de 58 artigos. Após leitura do Título/ Resumo foram excluídos 49, o que perfaz um total de 10 artigos.

Por último foram pesquisados estudos adicionais nas referências dos estudos selecionados, tendo sido

incluído 1 estudo, perfazendo um total de 11 artigos analisados.

A Figura 1 apresenta esquematizado a estratégia de pesquisa utilizada nas bases de dados e o processo de seleção da literatura segundo o Modelo *PRISMA Flow Diagram*.

**Figura 1.** Estratégia de pesquisa e seleção da literatura.



Fonte: Moher, Liberati, Altman (2009)<sup>6</sup>.

## Análise e Tratamento de dados

A extração de dados foi realizada por um revisor, usando um instrumento previamente construído, nomeadamente, quanto aos autores, ano de publicação, dimensão da amostra, metodologia, objetivo do estudo e conceito (implicação do uso das TIC no padrão de sono das crianças).

## Resultados

Nesta revisão *scoping* foram identificados 11 estudos publicados entre 2015 e 2020. Foram selecionados 5 artigos de Portugal, 1 da Noruega, 1 do Brasil, 1 de Israel, 1 da Turquia, 1 do reino Unido e 1 EUA.

A metodologia encontrada nos artigos selecionados foi de estudos transversais, estudos de coorte, revisão de literatura, estudos observacionais e longitudinais.

A análise dos artigos selecionados permitiu dar resposta à questão de pesquisa formulada, na medida em que identificou evidência científica sobre as implicações do uso das tecnologias da informação e comunicação no padrão de sono das crianças.

Os resultados apresentados (Quadro. 1) permitem o mapeamento dos dados extraídos dos artigos analisados, para que seja possível enquadrar os resultados com o objetivo da revisão.

**Quadro 1.** Dados extraídos da pesquisa bibliográfica.

Implicações do uso das TIC no padrão de sono das crianças	
RESULTADOS	Maior duração das mensagens no período noturno promove menor duração do sono, maior taxa de sonolência diurna e pior desempenho acadêmico <sup>7</sup> .
	O uso de meios de comunicação social nos meios digitais está associado a menor duração do sono, sono mas superficial e mais despertares noturnos <sup>8</sup> .
	O uso diurno e na hora de dormir de dispositivos eletrônicos, promove um risco aumentado de alteração do sono, atraso no início do sono e da qualidade do sono <sup>9</sup> .
	A <i>internet</i> é o vício mais significativo da má qualidade do sono e há uma forte evidência da ligação entre dependência da <i>internet</i> e baixa qualidade do sono <sup>10</sup> .
	A duração, o conteúdo, o uso após o anoitecer, o tipo de comunicação social e o número de dispositivos são componentes-chave na determinação dos efeitos adversos. O tempo excessivo de uso de meios digitais está associado a perturbações do sono <sup>11</sup> .
	80% usam a <i>internet</i> todos os dias para ouvir música e ver vídeos, 75% usam-na para comunicar com familiares e amigos ou para ir a redes sociais, 11% assimilam que lhes acontece com muita frequência deixarem de estudar e passam menos tempo com a família e com os amigos por causa da <i>internet</i> <sup>12</sup> .
	A luminosidade e os ruídos dos dispositivos podem desencadear despertares noturnos, afetando processos hormonais, sendo estes fundamentais no processo do sono; as crianças que utilizam as TICs deitam-se mais tarde, necessitando de mais tempo para adormecer e acordam mais vezes durante a noite <sup>3</sup> .
	Visualização de televisão e uso de videojogos associados a um menor tempo total de sono <sup>13</sup> .
	O tempo de uso da <i>internet</i> foi revelado como mediador da associação entre qualidade do sono e desempenho acadêmico <sup>4</sup> .
	Diminuição do sono noturno promove uma maior sonolência diurna e potenciais efeitos no funcionamento cognitivo, no rendimento acadêmico e na regulação emocional e comportamental <sup>14</sup> .
A utilização de ecrãs (televisão, telemóvel, tablete ou consola de jogos) antes de adormecer, através da luminosidade, afetam a libertação de melatonina causando consequentemente perturbações do ciclo circadiano e o próprio conteúdo pode ser estimulante, atrasando o início do sono <sup>15</sup> .	

## Discussão

A *internet*, apesar de ser um veículo de transmissão de informação e entretenimento privilegiado, expõem as crianças e jovens a riscos, tornando-os vulneráveis ao uso das TIC. Assim sendo, as TIC não são isentas de riscos, pois permitem acesso rápido a conteúdo e promovem o estabelecimento rápido de relações.

Consta-se, também, que a experiência digital se acentuou com o uso de *smartphones*, *tablets*, *relógios smart*, monitores de atividade física e outros recursos digitais, promovendo que as crianças se desenvolvam em ambientes de convergência mediática. Todavia, o recurso a estas tecnologias pode ser percebido de duas formas, pois se por um lado são recursos para aprendizagens, participação e criatividade, por outro lado, colocam desafios às crianças, aos pais, aos professores, e outros profissionais, como os enfermeiros de saúde comunitária, bem como a indústrias e responsáveis por políticas de bem-estar e de segurança<sup>12</sup>.

Num estudo realizado em Portugal, no âmbito do projeto *EU Kids Online*, evidência que quanto mais as crianças usam a *internet*, mais beneficiam das oportunidades e adquirem competências, como também estão expostos a maiores riscos.<sup>12</sup> Porém, estudos atuais fazem referência a existência de fatores físicos, psicológicos, sociais e neurológicos, que aumentam a predisposição ao uso das TIC, como as crianças apresentarem pensamentos não adaptativos/negativos, baixo nível de apoio social, medo de errar, depressão, isolamento e solidão<sup>11</sup>.

Constata-se assim, que o uso das TIC não é inerte, e várias são as implicações na saúde do uso de TIC, nomeadamente a obesidade, o risco de doença

cardiovascular, dieta não saudável, baixo desempenho acadêmico e cognitivo e padrões de sono insatisfatórios<sup>4</sup>. A evidência demonstra que o uso da *internet* é o vício mais significativo da má qualidade do sono e que há uma forte ligação entre dependência da *internet* e baixa qualidade do sono<sup>10</sup>. Neste sentido, a Academia Americana de Pediatria recomenda que o tempo de TIC seja limitado a 2 h ou menos por dia em crianças e adolescentes<sup>11</sup>.

Atualmente, o sono das crianças tem recebido uma atenção crescente da comunidade científica, pelo reconhecimento da sua importância para a saúde integral das crianças e das potenciais consequências. Num estudo realizado em Portugal, 10% das crianças mostraram uma duração do sono muito inferior aos valores de referência de outros países, o que se associa a uma maior sonolência diurna e potenciais efeitos no funcionamento cognitivo, no rendimento académico e na regulação emocional e comportamental<sup>14</sup>.

A má qualidade do sono tem sido associada a alterações de memória, concentração e aprendizagem, que desencadeiam um desempenho académico insatisfatório<sup>7,4</sup>. Outras das consequências, que a perturbação do sono na criança acarreta, são ao nível do comportamento, aprendizagem e perturbações de desenvolvimento (hiperatividade, défice de atenção, défice cognitivo, depressão, risco de quedas acidentais e obesidade)<sup>13</sup>.

De facto, o sono pode ser desadequado, quer pela alteração da sua duração, ou seja, em quantidade, quer pela alteração da sua estrutura neurofisiológica, isto é a sua qualidade<sup>14</sup>.

Neste sentido, a literatura demonstra que as crianças que utilizam as TIC deitam-se mais tarde,



necessitando de mais tempo para adormecer e acordam mais vezes durante a noite.<sup>3</sup> Havendo várias condicionantes, associadas ao uso das TIC, que contribuem para as alterações do padrão de sono das crianças, nomeadamente:

- A existência de mensagens antes da hora de dormir, que podem contribuir para a diminuição da duração do sono<sup>7</sup>.
- A utilização de ecrãs (televisão, telemóvel, tablet ou consola de jogos) antes de adormecer, através da luminosidade, afetam a libertação de melatonina causando consequentemente perturbações do ciclo circadiano e o próprio conteúdo pode ser estimulante, atrasando o início do sono<sup>15,7</sup>.
- A luminosidade e os ruídos que os dispositivos podem desencadear despertares noturnos e afetam as oscilações hormonais que são fundamentais para dormir<sup>3</sup>.
- A exposição à radiação eletromagnética de dispositivos sem fio podem atrasar também a produção de melatonina, afetando por isso o sono<sup>11</sup>.
- O uso das TIC depois das 21:00, tem maior predisposição para desenvolver problemas no sono<sup>11</sup>.
- O uso das TIC, mais de quatro horas, está associado à resistência prolongada do início do sono<sup>9</sup>.
- O conteúdo das TIC, principalmente jogos de vídeo, pode aumentar excitação psicofisiológica das crianças, afetando, portanto, o relaxamento antes da hora de dormir e provavelmente causará atraso no início do sono e menor tempo de sono.
- O uso de redes sociais, especialmente quando o investimento emocional está envolvido, provocando mais despertares noturnos, um sono mais superficial e menor duração do sono<sup>11,8</sup>.
- A localização, onde são utilizadas as TIC, como o quarto das crianças, provavelmente aumentarão a exposição, especialmente à noite, e implicará uma diminuição da duração do sono<sup>11</sup>.
- O tempo utilizado nas TIC pode levar a comportamentos mais sedentários, impedindo consequentemente a prática de atividade física, sendo conhecidos os benefícios da prática de exercício físico para o sono<sup>11</sup>.

Assim sendo, é essencial diminuir os fatores de risco associados a doenças não transmissíveis, como

os distúrbios do sono, devendo-se fomentar intervenções para minimizar os fatores de risco, como o uso das TIC. As principais fontes de mediação do uso de *internet* por crianças e adolescentes são os pais, o grupo de pares e a escola. Sendo no contexto doméstico, que o uso da *internet* é modelado, regulado e adotado à cultura e ao ritmo da família<sup>12</sup>.

O projeto *Eu Kids Online* aborda dois tipos de estratégias com que os pais procuram regular o uso da *internet*, são estas, a mediação do tipo capacitante e a mediação do tipo restritivo. A primeira está relacionada com a mediação ativa do uso da *internet* e da segurança. O outro tipo de mediação é a mediação de tipo restritivo, que condiciona o tempo passado *online* ou interdita atividades e plataformas, fazendo ainda uso de *software* de controlo parental ou de outros filtros<sup>12</sup>.

Neste sentido, e para prevenir o distúrbio do padrão de sono das crianças, associados ao uso das TIC, considera-se que as implementações de intervenções educativas com foco na literacia em saúde podem contribuir para a promoção de hábitos de sono saudáveis relacionado com o uso das TIC.

## Conclusão

Nesta revisão de scoping emerge o facto, que embora o acesso e o uso da internet em ambiente escolar seja uma prática comum nas escolas portuguesas, a mediação das tecnologias da informação e comunicação é fulcral, assente na prevenção do uso excessivo das tecnologias da informação e comunicação de forma a contribuir para a promoção de hábitos de sono saudáveis.

As intervenções, nomeadamente do enfermeiro de saúde comunitária, devem envolver estratégias intersectoriais que promovam a saúde e adotem uma

abordagem tendo em conta o ciclo de vida. Tornando-se fundamental, capacitar os pais e as escolas de forma a desenvolverem conhecimentos e estratégias, tendo em consideração o reconhecimento das suas especificidades, de modo a mediar e gerir o uso das TIC, prevenindo possíveis danos para as crianças, como alterações dos padrões de sono.

Com a realização desta revisão de scoping, sugerimos, que sejam desenvolvidos outros estudos que abordem a estratégias e intervenções específicas de enfermagem para prevenir os distúrbios do padrão de sono associadas ao uso excessivo das TIC.

Consideramos como possíveis limitações desta revisão de scoping, o facto de apenas se ter efetuado pesquisa nas bases de dados CINAHL e MEDLINE, o que limitou o acesso a outros artigos com contributos eventualmente relevantes e significativos para a temática em questão.

## Referências

1. Instituto Nacional de Estatística. Sociedade da informação e do conhecimento Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias. 2019.
2. Ministério da Saúde, Direção Geral da Saúde. Programa Nacional de Saúde Escolar. 2015; 19.
3. Pontes H, Andreassen C, Griffiths M. Portuguese Validation of the Bergen Facebook Addiction Scale: an Empirical Study. *Int J Ment Health Addiction*. Portugal. 2016.
4. Renau M, Fernandez A, Valls M, Maldonado A, Urdiales D. The Effect os sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study. 2018; (4)95:410-418.
5. Peters MDJ, Godfrey C, McInerney P, Munn Z, Tricco AC, Khalil, H. Chapter 11: Scoping Reviews (2020 version). In: Aromataris E, Munn Z (Editors). *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. JBI. 2020.
6. Moher D, Liberati A, Tetzalaff J, Altman DG. The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Annals of Internal Medicine*. 2009; 151:264-269.
7. Grover K, Pecor K, Malkowski M. & Ming X. Effects of instant messaging on school performance in adolescents. *J. Child Neurol*. 2016; 31(7):850-857.
8. Hisler G, Twenge J, Krizan Z. Associations between screen time and short sleep duration among adolescents varies by media type: evidence from a cohort study. *Sleep Medicine*. 2019; (66):92-102.
9. Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jakobsen R, Lundervold AJ, Sivertsen B. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open* 5. 2017.
10. Koças F, Sasmaz T. Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Turk J Public Health*. 2018; (3)16.
11. Lissak G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*. 2018; (164):149-157.
12. Ponte C, Batista S. EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9 -17 anos). EU Kids Online e NOVA FCSH. 2019.
13. Rangel M, Baptista C, Pitta M, Anjo S, Leite A. Qualidade do sono e prevalência das perturbações do sono em crianças saudáveis em Gaia: um estudo transversal. *Rev Port Clini Geral*. 2015; 31:256-264.
14. Silva FM. Hábitos e Problemas do Sono das Crianças dos 2 aos 10 anos. Dissertação de candidatura ao grau de Doutor em Medicina, especialidade de Pediatria, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, Lisboa. 2014.
15. Estevão H, Vasconcelos A, Prior C, Loureiro H, Ferreira R, Paiva T. Recomendações SPS-SPP: prática da sesta da criança nas creches e infantários, públicos ou privados. 2017.