

## MEIOS DIGITAIS OFF PARA UM SONO ON: INTERVENÇÃO DE ENFERMAGEM COMUNITÁRIA NO SONO DAS CRIANÇAS

**Resumo:** Os meios digitais fazem parte da vida das crianças, embora se conste que o uso das TIC está associado a padrões de sono insatisfatórios. Trata-se de um estudo transversal descritivo desenvolvido através da metodologia do Planeamento em Saúde. A população alvo foi constituída por 74 crianças, e a amostra obtida foi composta por 48 alunos. O método de colheita de dados selecionado consistiu em parte da versão portuguesa do questionário Eu Kids Online 4. Constatou-se que as TIC são utilizadas mais horas do que o recomendado, que existe crianças que dormem menos horas por dia que o aconselhado e que a dinâmica de como as TIC são utilizadas é desfavorável à promoção de hábitos de sono saudáveis. A intervenção desenvolvida visou promover a literacia em saúde e demonstrou que após as intervenções de enfermagem desenvolvidas houve uma aquisição de conhecimentos. Descritores: TIC, Padrão de Sono, Crianças, Intervenção de Enfermagem Comunitária.

Digital media OFF for a sleep ON: community nursing intervention in children's sleep

**Abstract:** Digital media are part of children's lives, although it is known that the use of ICT is associated with unsatisfactory sleep patterns. This is a descriptive cross-sectional study developed using the Health Planning methodology. The target population consisted of 74 children, and the sample obtained was composed of 48 students. The selected data collection method consisted in part of the Portuguese version of the Eu Kids Online 4 questionnaire. It was found that ICTs (Information and Communication Technologies) are used for more hours than recommended, that there are children who sleep fewer hours a day than recommended and that the dynamics of how ICTs are used is unfavorable to promoting healthy sleep habits. The developed intervention aimed to promote health literacy and demonstrated that after the nursing interventions developed, there was an acquisition of knowledge. Descriptors: ICT, Sleep Pattern, Kids, Community Nursing Intervention.

Medios digitales OFF para dormir ON: intervención comunitaria de enfermería en el sueño de los niños

**Resumen:** Los medios digitales forman parte de la vida de los niños, aunque se sabe que el uso de las TIC se asocia a patrones de sueño insatisfactorios. Se trata de un estudio descriptivo transversal desarrollado con la metodología de Planificación de la Salud, la población objetivo fue de 74 niños y la muestra obtenida estuvo compuesta por 48 estudiantes. El método de recogida de datos seleccionado consistió en parte de la versión portuguesa del cuestionario Eu Kids Online 4. Se encontró que las TIC (Tecnologías de la información y la comunicación) se utilizan durante más horas de las recomendadas, que hay niños que duermen menos horas al día de las recomendadas y que la dinámica de uso de las TIC es desfavorable para promover hábitos de sueño saludables. La intervención desarrollada tuvo como objetivo promover la alfabetización en salud y demostró que luego de desarrolladas las intervenciones de enfermería, hubo una adquisición de conocimientos. Descriptores: TIC, Patrón del Sueño, Niños, Intervención Comunitaria de Enfermería.

**Patrícia Alexandra Pascoal Valentim**  
 Mestre em Enfermagem Comunitária- Área  
 de Especialização em Enfermagem  
 Comunitária.

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

**Cláudia Mariana Julião Bacatum**  
 Professora Adjunta na Escola Superior de  
 Enfermagem de Lisboa, Enfermeira  
 Especialista em Enfermagem Comunitária,  
 Mestre em Saúde Escolar.

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

Submissão: 17/10/2021

Aprovação: 21/04/2022

Publicação: 17/06/2022

### Como citar este artigo:

Valentim PAP, Bacatum CMJ. Meios digitais OFF para um sono ON: intervenção de enfermagem comunitária no sono das crianças. São Paulo: Rev Recien. 2022; 12(38):292-297.

DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.38.292-297>



## Introdução

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

Num estudo implementado em Portugal no âmbito do projeto EU Kids Online é mencionado que as TIC podem ser percecionadas 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 aos profissionais de saúde<sup>1</sup>.

A evidência demonstra uma associação do uso das TIC com uma diversidade de consequências para a saúde, nomeadamente a obesidade, o risco de doença cardiovascular, dieta não saudável, baixo desempenho académico, cognitivo e padrões de sono insatisfatórios<sup>2</sup>. Sabe-se que, os principais mediadores da utilização das TIC por crianças e adolescentes são os pais, o grupo de pares e a escola<sup>1</sup>.

Torna-se essencial o desenvolvimento de uma intervenção específica, efetiva e orientada na medição do uso das TIC para a promoção de padrões de sono adequados nas crianças, sendo aplicada pelos profissionais de saúde nos cuidados antecipatórios à criança.

O enfermeiro especialista em enfermagem comunitária deverá orientar a sua intervenção, estabelecendo parceria entre crianças, pais e professores na promoção da literacia digital. Torna-se assim fundamental investir na implementação de intervenções educativas com foco na literacia em saúde para contribuir para a promoção de hábitos de sono saudáveis relacionado com o uso das TIC. A

deteção precoce de estudantes que utilizam excessivamente as TIC e/ou apresentam alterações do padrão do sono pelos professores e pais é fundamental para uma intervenção precoce.

Nesse sentido, implementou-se uma intervenção de comunitária no âmbito da Saúde Escolar numa Unidade de Cuidados na Comunidade na área Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, entre junho de 2020 e abril de 2021.

Para a implementação da intervenção de enfermagem comunitária, optou-se pela aplicação da metodologia do Planeamento em Saúde e como referencial teórico de enfermagem, o Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender<sup>3,4</sup>.

## Objetivo

O estudo teve como objetivo contribuir para a promoção da literacia em saúde sobre o uso saudável das TIC, como forma de prevenir as alterações do padrão de sono das crianças do 5º ano de escolaridade.

## Material e Método

### Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo transversal descritivo.

### Diagnóstico da situação

#### a) Procedimentos éticos

De modo a cumprir e respeitar as normas ético-legais preconizadas cumpriram-se todos os procedimentos éticos.

Não se constatou a ocorrência de quais queres danos e riscos para os participantes (físicos, emocionais ou psicológicos) e foram tomadas medidas para proteger a dignidade, a integridade, o direito à autodeterminação, a privacidade, confidencialidade da informação pessoal, a segurança e o bem-estar dos/as participantes.

## **b) Amostra**

A população alvo foi constituída por todos os alunos inscritos do 5º ano de escolaridade no ano letivo 2020/2021, de uma escola do 2º ciclo do ensino básico, o que correspondeu a um total de 74 crianças.

Para a constituição da amostra recorreu-se ao método de amostragem não probabilístico por conveniência. Estabeleceu-se como critério de inclusão todos os alunos inscritos no 5º ano de escolaridade no ano letivo 2020/2021, de uma escola do 2º ciclo do ensino básico, que aceitaram participar no projeto com o devido consentimento informado do encarregado de educação e que responderam ao questionário via online. Como critério de exclusão foram excluídos todos alunos com menos de 9 anos e mais de 17 anos. A amostra obtida foi composta por 48 alunos dos 10 aos 13 anos, dos quais 26 são rapazes, 20 são raparigas e dois não quiseram mencionar.

## **c) Recolha de dados**

O método de colheita de dados selecionado consiste em parte da versão portuguesa do questionário europeu Eu Kids Online 4, que permitiu caracterizar os ambientes digitais. Foram realizadas também questões relativas ao padrão de sono das crianças, a fim de perceber a influência do uso das TIC nos padrões de sono das crianças<sup>1,5</sup>.

A aplicação do questionário foi efetuada online em sala de aula de 28/10/2020 a 02/11/2020. Os dados colhidos foram codificados e, posteriormente, tratados pela análise descritiva. Não houve questionários com dados incompletos.

## **d) Identificação dos problemas**

De acordo com os resultados obtidos identificaram-se os seguintes problemas de saúde:

horas de sono diárias diminuídas; excesso de número de horas diárias de uso das TIC e dinâmicas desapropriadas do uso das TIC antes de dormir.

## **e) Diagnósticos de Enfermagem**

Os diagnósticos de enfermagem foram definidos de acordo com a taxonomia da Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem<sup>6</sup>. Tendo por base os problemas encontrados, elaboraram-se os seguintes Diagnósticos de Enfermagem: Sono Comprometido e Conhecimento sobre a saúde (Uso das TIC e Sono) Comprometido.

## **Priorização dos Problemas**

Selecionou-se o método de Grelha de Análise para determinar as prioridades da intervenção. Foi formado um grupo de peritos da equipa multidisciplinar, que individualmente preencheram a grelha de análise e permitiu priorizar os problemas identificados. Contudo, devido à importância e à interligação dos problemas identificados, sendo exequível a intervenção com foco em todos os problemas, foram considerados todos os problemas (Horas de sono diárias diminuídas, Excesso de número de horas diárias de uso das TIC e Dinâmicas desapropriadas do uso das TIC antes de dormir), como alvo da intervenção.

## **Fixação de Objetivos**

O estudo teve como objetivo geral contribuir para a promoção da literacia sobre o uso saudável das TIC, como forma de prevenir as alterações do padrão de sono das crianças do 5º ano de escolaridade de uma escola básica.

Como objetivos específicos: melhorar o conhecimento das crianças sobre os riscos do uso das TIC; melhorar o conhecimento das crianças sobre as potencialidades do uso das TIC; promover a

minimização de riscos para a saúde das crianças nas situações de uso excessivo das TIC; incentivar as crianças a estabelecerem dinâmicas apropriadas de uso das TIC antes de dormir e promover a literacia em saúde dos encarregados de educação com vista à adoção de estilos de vida saudáveis relativamente ao uso dos meios digitais de forma a prevenir distúrbios do padrão de sono das crianças.

### Estratégias

De forma à aquisição das estratégias de intervenção, considerou-se o modelo de Promoção de Saúde de Nola Pender, o qual assenta no conceito de promoção de saúde<sup>4</sup>.

A educação para a saúde foi selecionada como estratégia de intervenção com foco na melhoria da literacia em saúde, incluindo a melhoria do conhecimento e no desenvolvimento de habilidades, por forma a capacitar as crianças a optarem por um comportamento promotor de saúde<sup>7</sup>.

Outras das estratégias de intervenção escolhida foram a gamificação e a atividade lúdica como forma de desenvolver competências nas crianças. A utilização do jogo tem demonstrado ser uma

ferramenta útil na educação para a saúde, utilizando o lado lúdico do jogo, e assim contribuir para a aprendizagem e a mudança ou adoção de comportamentos que levem à qualidade de vida e à promoção da saúde desde a infância<sup>8</sup>.

A comunicação em saúde como forma, também, de estratégia de intervenção foi selecionada e visa promover a saúde através da utilização de formas de comunicação que visam informar e influenciar as decisões dos indivíduos e das comunidades<sup>9</sup>.

Foi estabelecida uma rede de parceiros para incorporar e potenciar as intervenções de promoção da literacia em saúde, aumentando o impacto das intervenções. O trabalho em rede e as parcerias têm sido identificados com fundamentais no contexto do empoderamento comunitário<sup>10</sup>.

### Preparação Operacional

As atividades desenvolvidas foram planeadas e executadas de acordo com os objetivos operacionais definidos. Assim sendo, foram planeadas cinco atividades que se encontram especificadas no quadro nº 1.

**Quadro 1.** Atividades e procedimentos planeados, elaborados e executados no projeto de intervenção comunitária.

Atividade 1 - Cartaz de Divulgação dos Resultados do Diagnóstico de Situação	Foi disponibilizado à comunidade escolar um cartaz que apresenta os resultados do questionário que foi submetido aos alunos, ou seja, os dados do diagnóstico de situação
Atividade 2 - Sessão de Educação para a Saúde "Missão 2050"	Realizou-se uma sessão de educação para a saúde a uma turma de alunos de 5º ano de escolaridade e dinamizou-se a sessão através da realização do jogo psioeducativo "Missão 2050®". Elaborou-se um questionário de avaliação dos conhecimentos adquiridos na sessão de educação para a saúde "Missão 2050®" que foi aplicado no final da sessão.
Atividade 3 - Folheto "Meios digitais OFF para um Sono ON"	Elaborou-se e divulgou-se o Folheto "Meios digitais Off para um Sono ON" aos alunos de forma a promover a literacia em saúde destes, com vista a adoção de estilos de vida saudáveis relativamente ao uso dos meios digitais para prevenir distúrbios do padrão de sono.
Atividade 4 - eBook "Meios Digitais OFF para um Sono ON: Um Guia de Pais Para Filhos"	Foi elaborado e divulgado aos encarregados de educação um eBook, que visa promover a literacia em saúde dos encarregados de educação, com vista à adoção de estilos de vida saudáveis relativamente ao uso dos meios digitais de forma a prevenir distúrbios do padrão de sono das crianças.
Atividade 5 - Cartaz de Divulgação dos Resultados do Projeto de Intervenção	Foi disponibilizado à comunidade escolar um cartaz com as intervenções desenvolvidas e os resultados obtidos.

## Resultados e Discussão

O enfermeiro no exercício das suas funções deve utilizar o conhecimento proveniente da avaliação de programas, para intervir nas comunidades, de forma a mudar comportamentos e obter resultados mais favoráveis<sup>4</sup>.

Os resultados devem refletir a realidade da intervenção executada e, neste sentido é necessário estabelecer indicadores pois, é através deles que conhecemos a realidade e medimos os avanços alcançados. Os indicadores, de resultado ou impacto, permitem medir as mudanças ocorridas num problema ou situação atual desse problema e os indicadores de atividade ou execução, permitem mensurar a atividade desenvolvida<sup>3</sup>. Neste estudo, todas as atividades planeadas foram executadas.

**Quadro 2.** Resultados dos Indicadores de Resultado.

Atividade	Meta	Indicador De Resultado
Atividade 2 - Sessão de Educação para a Saúde "Missão 2050"	60%	100% das crianças identificou uma desvantagem do uso dos meios digitais
	60%	87,5% dos alunos identificou uma das vantagens do uso dos meios digitais, embora os restantes 12,5% tenham respondido como vantagem a exposição a adições (vícios)
	60%	68,8% das crianças responderam acertadamente à identificação de quatro riscos para a saúde do uso excessivo dos meios digitais
	60%	62,5% das crianças responderam acertadamente a hábitos saudáveis da utilização dos meios digitais antes de dormir, contudo 37,6% responderam erradamente, identificando como um hábito saudável, jogar videojogos violentos e a utilização de écrans antes de adormecer

Na Atividade 3 - Folheto "Meios digitais OFF para um Sono ON" o indicador de atividade mediu o número de alunos a que foi disponibilizado o Folheto Informativo, via email, o que correspondeu a 74 alunos (100%).

A atividade 4 - eBook "Meios Digitais OFF para um Sono ON: Um Guia de Pais Para Filhos", teve como indicador de atividade medir o número de encarregados de educação a que foi disponibilizado o eBook, via e-mail, aos 74 encarregados de educação (100%).

Na atividade 1 - "Cartaz de Divulgação dos Resultados do Diagnóstico de Situação" o indicador de atividade mediu o número de encarregados de educação a que foi disponibilizado, via email, o cartaz de divulgação dos resultados do diagnóstico de situação que correspondeu a 74 encarregados de educação (100%).

A atividade 2 - Sessão de Educação para a Saúde "Missão 2050", os indicadores de atividade mediram o número de crianças que participaram na sessão de EPS (16 alunos de uma turma de 22 alunos - 73%), assim como o número de sessões realizadas (1 sessão de 1 sessão planeada - 100%). Relativamente aos indicadores de Resultado, que estão apresentados no Quadro 2, foram atingidos na totalidade.

Na atividade 5 - "Cartaz de Divulgação dos Resultados do Projeto de Intervenção" o indicador de atividade mediu o número de encarregados de educação a que foi disponibilizado, via email, o cartaz de divulgação dos resultados do projeto de intervenção, que correspondeu a 74 encarregados de educação (100%).

A implementação do projeto permitiu trabalhar os problemas identificados no diagnóstico de situação, especificamente foram desenvolvidas atividades que visavam promover a literacia em

saúde, de forma a capacitar as crianças e seus encarregados de educação sobre o uso saudável das TIC para a promoção de um sono saudável. Constatou-se que com as atividades desenvolvidas as crianças adquiriram conhecimentos sobre o uso das TIC e o sono, e neste sentido é espectável que ocorra alterações de comportamentos.

## Considerações Finais

Os cuidados de saúde primários detêm um papel de grande importância na promoção da saúde. De salientar a relevância que a vigilância em saúde infantil e pediátrica assume no incentivo à adoção de comportamentos promotores de saúde.

Foi desenvolvida uma ação profissional assente no desenvolvimento de mestria e integração do conceito dos alunos e seus educandos sobre o problema, promovendo-se uma consciencialização sobre a situação de saúde com resposta às suas necessidades, centrada na promoção da sua autonomia e responsabilidade sobre a escolha de comportamentos. Neste sentido, as atividades desenvolvidas permitiram que as crianças e seus encarregados de educação adquirissem conhecimentos sobre o uso das TIC e o Sono, de forma a poderem tomar decisões conscientes e informadas sobre os estilos de vida que adotam.

A avaliação da intervenção comunitária demonstrou que após as intervenções de enfermagem desenvolvidas na comunidade escolar houve uma aquisição de conhecimentos, tendo sido alcançados os indicadores definidos.

O contexto pandémico por SARS-CoV-2 condicionou de certa maneira a intervenção, contudo não se constatou outros constrangimentos que afetassem o desenvolvimento de estratégias e de

atividades. Os resultados decorrentes deste projeto não são generalizáveis, pois não foi aplicado a uma amostra significativa.

Este projeto de intervenção comunitária permitiu a aquisição de competências na área de mestre e especialização em enfermagem comunitária, assente numa tomada de decisão orientada para a comunidade como unidade de cuidados, sustentada no empoderamento comunitário e na promoção da saúde.

## Referências

1. 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.
2. 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. *Pediatric Journal*. 2018; 95(4): 410-418.
3. Imperatori E, Giraldes M. Metodologia do planeamento da saúde: manual para uso em serviços centrais, regionais e locais (3nd eds). Edições de Saúde. 1982.
4. Pender N, Murdaugh C, Parsons MA. Health promotion in nursing practice. Seven Edition. Pearson Health Science. 2015.
5. Ponte C. (coord.). Questionário EU Kids Online Portugal. 2017.
6. Internacional Council of Nurses [ICN]. Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE) - versão 2015. Ordem dos Enfermeiros. 2016.
7. Direção Geral de Saúde. Plano de ação para a literacia em saúde 2019-2021. 2018.
8. Patrão I, Leandro J, Fernando P, Leal I. Missão 2050: uso da gamificação para a promoção do comportamento online saudável. Actas do 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. 2020.
9. Teixeira JAC. Comunicação em saúde: relação técnicos de saúde - Utentes. *Análise Psicológica*. 2004; 22(3):615-620.
10. Melo P. Enfermagem de saúde comunitária e saúde pública. Lidel. 2020.