

Sleep quality among parents and their children during COVID-19 pandemic

Wearick-Silva LE, Richter SA, Viola TW, Nunes ML and COVID-19 Sleep Research Group

Jornal de Pediatría 2022;98(3):248-255.

<https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2021.07.002>

Comentado por: Prof. Dr. Gustavo A. Moreira

Pediatra especializado em Medicina do Sono e Doutor em Ciências, Universidade Federal de São Paulo

O isolamento social em meados de 2020 por causa da pandemia do SARS-CoV-2 levou a diversas alterações na rotina, no humor e no sono das famílias. A obrigação de permanecer em casa, a separação de entes queridos, o trabalho no domicílio, a redução da atividade física, o aumento de exposição a telas, a incerteza, o medo, e o risco de vida foram fatores estressores relevantes para pais, crianças e adolescentes.

O presente estudo avaliou as características de sono dos pais e de seus filhos durante a sétima semana de quarentena e os preditores de sono inadequado dos pais.

Questionários validados e específicos para cada faixa etária foram apresentados, via internet (*survey*), para pais e seus filhos. Nos 577 pares, distúrbios do sono foram relatados de 69% dos adultos, 59% das crianças menores de três anos, 34% nas crianças de quatro a 12 anos e 57% nos adolescentes. Um quarto dos adultos necessitou de medicação para ajudar a dormir. Dos seis domínios da escala de distúrbio de sono, foram relevantes dificuldade de iniciar e manter o sono (34%) e problemas de transição sono/vigília (18%). Os preditores de problemas de sono dos pais, avaliados por regressão logística, foram sexo feminino e distúrbio de sono da criança. Na avaliação qualitativa, os adultos relataram principalmente “ansiedade” e “mudança de rotina”, enquanto que entre as crianças e adolescentes foi “dormir mais tarde”.

Os achados do presente estudo são semelhantes aos estudos da Europa e Ásia. No entanto, o grande mérito deste estudo é a avaliação da interação de sono entre pais e filhos, distinguindo de outros estudos que avaliaram adultos isoladamente.

Para mais informações, leia o artigo na íntegra - [clique aqui](#)