

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO
CURSO DE MEDICINA

JULIA OLIVEIRA SOUSA

**A QUALIDADE DO SONO NA INFÂNCIA INFLUENCIADA PELO USO
EXCESSIVO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS**

PINHEIRO - MA
2024

JULIA OLIVEIRA SOUSA

**A QUALIDADE DO SONO NA INFÂNCIA INFLUENCIADA PELO USO
EXCESSIVO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS**

Pesquisa apresentada ao Curso de Medicina da Universidade Federal do Maranhão-UFMA, como parte dos requisitos para a obtenção do título de médico.

Orientadora: Prof^a. Dr^a Sueli de Souza Costa

PINHEIRO - MA
2024

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Sousa, Julia Oliveira.

A qualidade do sono na infância influenciada pelo uso
excessivo de tecnologias digitais / Julia Oliveira Sousa.
- 2024.

40 f.

Orientador(a): Sueli de Souza Costa.

Curso de Medicina, Universidade Federal do Maranhão,
Pinheiro-ma, 2024.

1. Tecnologia Digital. 2. Sono. 3. Criança. I.
Costa, Sueli de Souza. II. Título.

JULIA OLIVEIRA SOUSA

**A QUALIDADE DO SONO NA INFÂNCIA INFLUENCIADA PELO USO
EXCESSIVO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS**

Monografia apresentada ao Curso de Medicina
da Universidade Federal do Maranhão, para
obtenção do grau de médico.

Aprovada em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Sueli de Souza Costa
Doutora em Ciências Odontológicas
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dra. Gabriela Dantas Carvalho
Doutora em Biotecnologia
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Me. Clariano Pires de Oliveira Neto
Mestre em Saúde do Adulto
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dra. Amanda Namibia Pereira Pasklan
Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho de conclusão de curso ao homem que me deu a capacidade de escrever e de sonhar, um Galileu que sofreu por uma dívida que não era sua, para limpar meu nome; sem Jesus, não haveria eu.

Dedico, também aos meus pais, Diogenes e Juliana, que sob muito sol, fizeram-me chegar até aqui na sombra, e mesmo em meio aos ventos fortes, continuaram a remar, para que eu chegasse em terra firme.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ser meu alicerce, por me conceder a vida, por amar-me incondicionalmente; a Ele toda glória, tudo é por Ele e para Ele;

Aos meus pais, Diogenes e Juliana, por toda educação dada a mim e investimento contínuo na construção da pessoa que sou, em todos os âmbitos. À minha irmã e ao meu cunhado, Tiffany e Wender, que sempre acreditaram e me incentivaram em minha trajetória;

À toda minha família, por todo afeto e encorajamento dados a mim por todos esses anos;

Ao meu noivo, Daniel, por compartilhar de todo processo comigo e me trazer segurança, e aos meus amigos, pela motivação e suporte emocional durante a caminhada;

À minha professora orientadora, Sueli de Souza Costa, por ter compartilhado seus conhecimentos e me permitido participar desta pesquisa, sendo sempre solícita e disposta a me auxiliar em todo processo de construção, desde o projeto;

A todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para a elaboração desta monografia.

Pensava que nós seguíamos caminhos já feitos, mas parece que não os há. O nosso ir faz o caminho (C. S. Lewis).

RESUMO

O ciclo sono-vigília é um processo natural, sincronizado por fatores exógenos e endógenos. Os problemas do sono afetam boa parte das crianças, apresentando motivos multifatoriais para tais distúrbios, mas o modo de vida cada vez mais imerso às tecnologias digitais aponta relação com esse cenário. **OBJETIVO:** Identificar os impactos ao sono pediátrico decorrente do uso excessivo de tecnologias digitais. **METODOLOGIA:** O trabalho é uma revisão integrativa da literatura. A busca foi feita nas bases de dados PUBMED, LILACS e SCIELO, incluindo publicações em inglês ou em português de 2014 a 2023. A busca e análise foram sistematizadas pelo diagrama flow. **RESULTADOS:** Foram obtidos 11 artigos, os quais relataram forte relação entre o uso de dispositivos digitais e a piora da qualidade do sono das crianças. Repercussões como menos horas de sono, menor eficiência e maior fragmentação do sono foram as mais descritas. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a conscientização dos familiares e dos cuidadores é necessária, para minimizar os prejuízos que o uso digital gera ao sono. Além disso, é importante que a equipe profissional faça questionamentos acerca dos hábitos de sono e da utilização de aparelhos tecnológicos, para que possa haver identificação de possíveis alterações como forma de medida preventiva de tais problemas no público infantil.

Palavras-chave: Tecnologia Digital; Sono; Criança.

ABSTRACT

The sleep-wake cycle is a natural process, synchronized by exogenous and endogenous factors. Sleep problems affect many children, with multifactorial reasons for such disorders, but the increasingly digital technology-enabled lifestyle points to a relationship with this scenario. **OBJECTIVE:** To identify the impacts on pediatric sleep resulting from the excessive use of digital technologies. **METHODOLOGY:** This study is an integrative literature review. The search was conducted in the PUBMED, LILACS, and SCIELO databases, including publications in English or Portuguese from 2014 to 2023. The search and analysis were systematized using the flow diagram. **RESULTS:** Eleven articles were obtained, which reported a strong relationship between the use of digital devices and the worsening of children's sleep quality. Repercussions such as fewer hours of sleep, lower efficiency, and greater sleep fragmentation were the most described. **CONCLUSION:** It is concluded that raising awareness among family members and caregivers is necessary to minimize the harm that digital use causes to sleep. In addition, it is important that the professional team asks questions about sleep habits and the use of technological devices, so that possible changes can be identified as a preventive measure for such problems in children.

Key-words: Digital Technology; Sleep; Child.

SUMÁRIO

	pág.
RESUMO.....	12
1 INTRODUÇÃO.....	14
2 METODOLOGIA.....	17
3 RESULTADOS	18
4 DISCUSSÃO.....	22
5 CONCLUSÃO.....	27
REFERÊNCIAS	28
ANEXO	33