



# Relação entre Tempo de Ecrã e Qualidade do Sono em adolescentes



Rita Lopes Ferreira<sup>1</sup> | David Tonelo<sup>1</sup> | Ester Pereira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> USF Santiago; <sup>2</sup> Serviço Pediatria Centro Hospitalar de Leiria, EPE

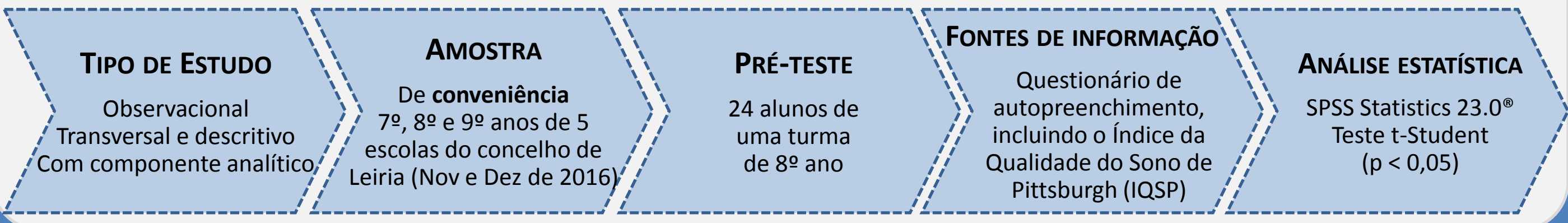
## INTRODUÇÃO

Apesar das evidências publicadas sobre os efeitos potencialmente nefastos para a saúde do uso excessivo de dispositivos de ecrã, as crianças e adolescentes permanecem demasiadas horas diante dos mesmos. A Organização Mundial de Saúde define que, em idade escolar, duas horas diárias são o limite máximo de tempo recomendado para o uso destes dispositivos.

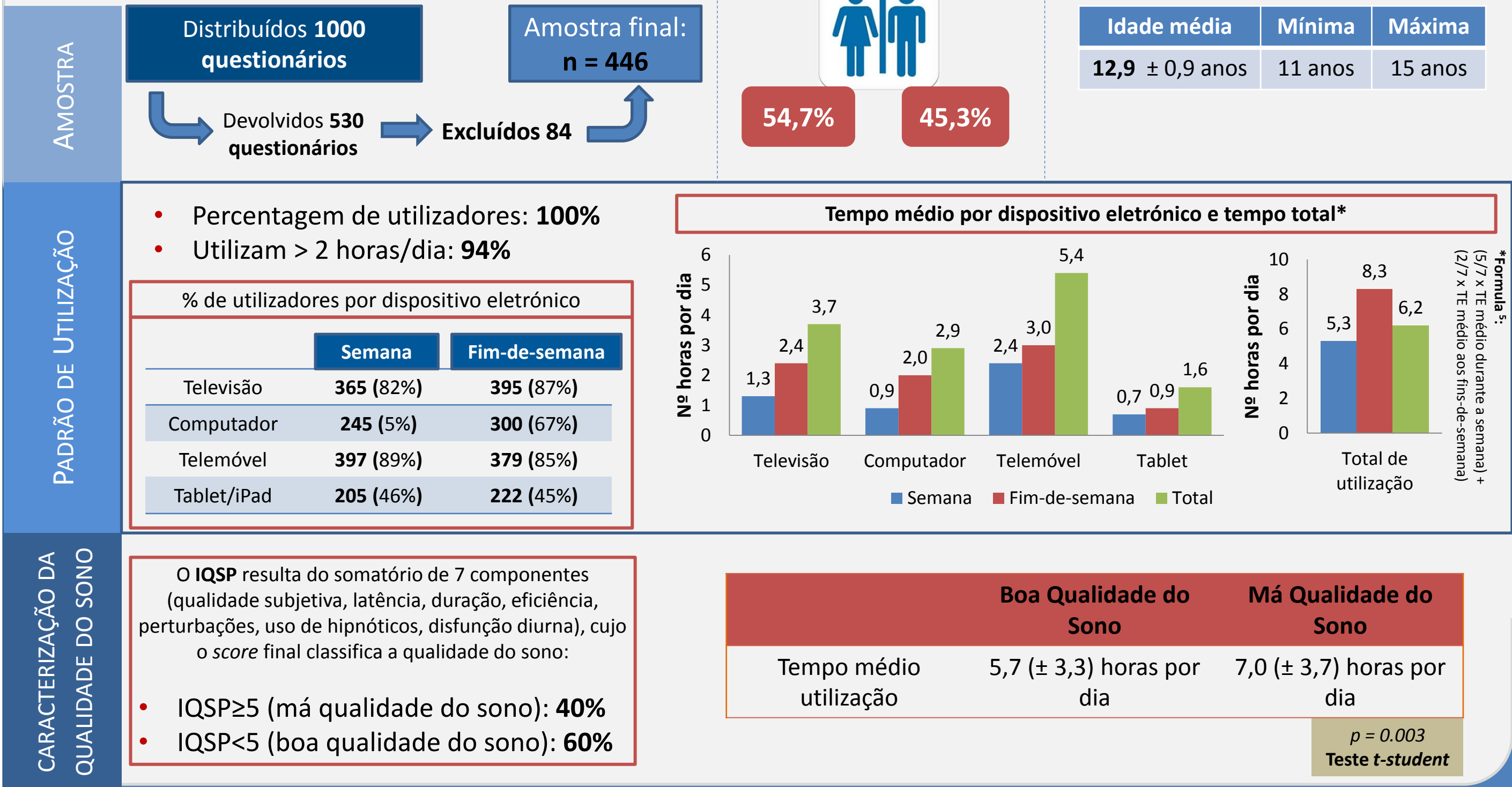
## OBJETIVOS

1. Caraterizar a utilização de dispositivos eletrónicos em adolescentes.
2. Caraterizar a qualidade do sono em adolescentes.
3. Relacionar o tempo de utilização de dispositivos de ecrã com a qualidade do sono em adolescentes.

## METODOLOGIA



## RESULTADOS



## DISCUSSÃO/CONCLUSÕES

Com este estudo verificou-se a existência de associação entre a utilização dos dispositivos de ecrã e a qualidade do sono em adolescentes, sendo que aqueles com maior tempo de utilização apresentam pior qualidade do sono. Este facto deverá consciencializar o médico de família e o pediatra para a importância da abordagem deste tema nas consultas. Os pais e professores deverão ser alertados para esta problemática e limitar o tempo de utilização de tecnologias, estimulando a prática de atividade física e o convívio com os seus pares.

Para visualizar  
o Questionário



**Referências Bibliográficas:** 1. Falbe J, Davison KK, Franckle RL, Ganter C, Gortmaker SL, Smith L, Land T, Taveras EM. Sleep duration, restfulness and screen in the sleep environment. Pediatrics. 2015 Feb. 2. Feng Q, Zhang QL, Du Y, Ye YL, He QQ. Associations of physical activity, screen time with depression, anxiety and sleep quality among Chinese college freshmen. PLoS One. 2014 Jun. 3. Mak YW, Wu CS, Hui DW, Lam SP, Tse HY, Yu WY, Wong HT. Association between screen viewing duration and sleep duration, sleep quality, and excessive daytime sleepiness among adolescents in Hong Kong. Int J Environ Res Public Health. 2014 Oct 28. 4. National Sleep Foundation How Much Sleep Do We Really Need? [acesso em Dezembro 2016]. Disponível online: [www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need](http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need). 5. Xiaoyan Wu1,2 · Shuman Tao1 · Erigene Rutayisire1 · Yunxiao Chen1 · Kun Huang1,2. The relationship between screen time, nighttime sleep duration, and behavioural problems in preschool children in China. Eur Child Adolesc Psychiatry. October 2016. 6. World Health Organization Child and Adolescent Health. [acesso em Dezembro 2016]. Disponível online: [www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health](http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health).