

Código: 4381

Chave: 00077F0128

Área Científica: Pediatria Geral

Tipo: Casuística / Investigação

Título: A FORMAÇÃO PARA A SAÚDE NO PUERPÉRIO É EFICAZ

Autores: Rosa Martins<sup>1</sup>; Catarina Salgado<sup>1</sup>; Bárbara Marques<sup>1</sup>; Joana Oliveira<sup>1</sup>; Lia Oliveira<sup>2</sup>; Graça Oliveira<sup>3</sup>; Teresa Rodrigues<sup>4</sup>; Rosário Ferreira<sup>5</sup>

Filiações: 1 - Departamento de Pediatria, Hospital de Santa Maria – CHLN, Centro Académico de Medicina de Lisboa; 2 - Serviço de Pediatria, Centro Hospitalar do Oeste – Torres Vedras; 3 - Serviço de Neonatologia, Departamento de Pediatria, Hospital de Santa Maria – CHLN, Centro Académico de Medicina de Lisboa; 4 - Laboratório de Biomatemática, Faculdade de Medicina de Lisboa; 5 - Unidade de Pneumologia, Departamento de Pediatria, Hospital de Santa Maria – CHLN, Centro Académico de Medicina de Lisboa

Palavras-chave: formação para a saúde, puerpério, higiene do sono, lactentes

### **Introdução e Objectivos**

O puerpério é um período emocionalmente exigente, questionando-se o benefício da formação para saúde neste contexto. A higiene do sono(HS) adequada é fundamental para prevenir distúrbios do sono que podem ter consequências negativas no desenvolvimento da criança. Objectivo: avaliar a eficácia da formação para a saúde no puerpério.

### **Metodologia**

Estudo experimental, longitudinal, prospetivo e randomizado. Puérperas de hospital terciário distribuídas aleatoriamente, durante seis meses, para receberem(GI) ou não(GII) formação sobre HS. Para avaliação desenvolveu-se um questionário sobre hábitos de sono, aplicado ao GI e GII, por telefone/mail, nos 1º,2º,4º e 6º mês de vida dos filhos. Incluíram-se puérperas com resposta a pelo menos 3 questionários.

### **Resultados**

Incluídas 335 de 470 mães (50.2% rapazes). Filhos de mães GI dormem mais frequentemente na própria cama - 1;2;4;6m: OR4.5; OR5.6; OR4.0; OR3.8. Filhos de mães GI adormecem com mais frequência sozinhos(A), na própria cama(B) e precisam menos de serem amamentados para adormecer(C): A-[(1;2;4;6m: OR4.1; OR5.3; OR6.1; OR4.3]; B-[(1;2;4;6m: OR3.9; OR5.8; OR4.8; OR6.1]; C-[1;2;4;6m: OR1.5; OR1.5; OR1.6; OR2.7]. Filhos de mães GI readormecem após despertares noturnos com mais frequência sozinhos(A) e precisam menos de serem amamentados(B). A-[1;2;4;6m: OR3.1; OR1.4; OR2.8; OR3.8]; B-[1;2;4;6m: OR1.9; OR3.2; OR2.7; OR2.4]. OR ajustados por idade, raça e nível educacional da mãe.

### **Conclusões**

A formação sobre HS associou-se positivamente à adoção de hábitos de sono saudáveis, persistindo aos seis meses de idade. Este estudo demonstra a eficácia da formação para a saúde no puerpério, devendo ser considerada uma janela de oportunidade para educação preventiva.