

EXPLORANDO O IMPACTO DO USO DE TELAS NA QUALIDADE DO SONO DE CRIANÇAS DE 3 A 6 ANOS NO DISTRITO FEDERAL

Professor orientador: Alexandre Sampaio Rodrigues
Pereira

Alunos: Lucas Moura Estanislau e Maria Fernanda
Charbel Janiques Rebouças

PROGRAMA DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
PIC/CEUB

RELATÓRIOS DE PESQUISA
VOLUME 10 Nº 1- JAN/DEZ
2024



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - CEUB
PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

**LUCAS MOURA ESTANISLAU
MARIA FERNANDA CHARBEL JANIQUES REBOUÇAS**

**EXPLORANDO O IMPACTO DO USO DE TELAS NA QUALIDADE DO SONO
DE CRIANÇAS DE 3 A 6 ANOS NO DISTRITO FEDERAL**

Relatório final de pesquisa de Iniciação Científica apresentado à Assessoria de Pesquisa e Extensão.

Orientação: Alexandre Sampaio
Rodrigues Pereira

**BRASÍLIA
2025**

AGRADECIMENTOS

Ao final deste trabalho, não poderíamos deixar de agradecer a todos que contribuíram para que ele se tornasse possível. Nosso agradecimento especial vai às diretoras Geane, Cláudia e Daniela, que gentilmente autorizaram a divulgação da pesquisa em suas escolas e tornaram possível o contato com os participantes. Agradecemos também aos pais e responsáveis que se dispuseram a responder o questionário com atenção e cuidado, colaborando diretamente com a construção dos dados deste estudo. Ao nosso orientador, professor Alexandre Sampaio Rodrigues Pereira, somos gratos pela orientação atenciosa, pela escuta e pelos direcionamentos durante todas as etapas da pesquisa. Ao professor Daniel Amaro, nosso muito obrigado por esclarecer dúvidas metodológicas com tanta disponibilidade. Também reconhecemos a importante colaboração do nosso colega Renan Cota, que participou das fases iniciais do projeto e nos ajudou na escrita para a submissão. Ao grande amigo, Giovane Nunes, que ajudou na condução da análise dos dados com competência e dedicação, nosso sincero agradecimento. A Luanna Moura, querida irmã e amiga, por disponibilizar um tempo de sua rotina ocupada para nos auxiliar na revisão do trabalho e principalmente por confiar no projeto e em nossa capacidade. Agradecemos ainda aos nossos pais, que nos apoiam diariamente e possibilitam que este ciclo de formação aconteça, inclusive financeiramente. Ao UniCEUB, pela oportunidade de realizar esta pesquisa no contexto da iniciação científica. E, por fim, nosso carinho aos nossos namorados, Marcela e Davi, que estiveram ao nosso lado durante todo o processo, oferecendo apoio, compreensão e incentivo nos momentos em que mais precisávamos.

*"As crianças nos ensinam que o amor é
mais forte que qualquer diferença"*

James Matthew Barrie

RESUMO

A pesquisa aborda o uso de telas e o impacto na qualidade do sono de 33 crianças de 3 a 6 anos, de três Centros de Educação da Primeira Infância de Brasília - DF, visando investigar essa correlação, compreender as possíveis razões subjacentes à exposição das crianças às telas e caracterizar esse hábito. Foi utilizada uma metodologia quantitativa, aplicando uma entrevista estruturada sobre os padrões de uso de equipamentos eletrônicos em conjunto com um questionário retrospectivo validado, referente aos hábitos do sono, ambos direcionados aos pais/responsáveis dessas crianças, entre o período de dezembro de 2024 a março de 2025. Identificou-se que 81% das crianças são expostas a mais de 1 hora de telas por dia e todas iniciaram o uso de algum equipamento eletrônico antes dos 4 anos de idade. Dentre os equipamentos mais utilizados, destacaram-se a televisão, o celular e o tablet e os conteúdos mais consumidos foram desenhos e filmes seguidos por vídeos no YouTube. Os principais fornecedores de telas para as crianças foram mãe/pai e as motivações encontradas foram solicitação da criança, lazer/entretenimento e distração/para acalmar. Para a correlação com a qualidade do sono e compreensão do impacto das tecnologias, foi utilizado o Coeficiente de Correlação de Pearson, identificando que a presença do celular onde a criança dorme e maior tempo total de uso por dia, estão relacionados com pior avaliação no questionário de hábitos de sono. Já o controle parental sobre o uso de telas está relacionado com menor indicativo de distúrbios do sono. O estudo contribui para a melhor compreensão do padrão de exposição das crianças na faixa etária proposta às telas digitais e identifica correlações positivas e negativas com a qualidade do sono destas, fornecendo dados para orientar intervenções educativas e fomentar novas pesquisas sobre o tema.

Palavras-chave: Crianças; Distúrbios do Sono; Sono; Tecnologia Digital; Tempo de Tela.

SUMÁRIO

1 Introdução	6
2 Fundamentação teórica	8
3 Método	10
4 Resultados e discussão	12
5 Considerações finais	23
REFERÊNCIAS	25
APÊNDICE A - Entrevista Hábitos de Tela da Criança	29
APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	32
APÊNDICE C - Link para formulário online	35
ANEXO A - Questionário de Hábitos de Sono das Crianças	36

1 Introdução

O sono adequado desempenha um papel fundamental na saúde e no desenvolvimento infantil, especialmente nos primeiros anos de vida (JANSSEN, 2019). O sono é essencial para a produção de hormônios necessários ao crescimento e à regulação do organismo, e sua privação está associada ao surgimento precoce de transtornos mentais e diversas doenças (SBP, 2019.1). Além disso, a duração insuficiente do sono está diretamente relacionada a efeitos negativos sobre a adiposidade, regulação emocional, crescimento e desenvolvimento cognitivo das crianças (OMS, 2019).

O uso precoce e excessivo de equipamentos eletrônicos por lactentes e pré-escolares tem se tornado cada vez mais comum nos últimos anos (SBP, 2019.2). As crianças têm acesso constante a esses equipamentos, tanto em casa quanto em ambientes externos, muitas vezes como uma estratégia para mantê-las calmas e distraídas, proporcionando momentos de descanso para os pais ou cuidadores (SBP, 2019.1). Nesse contexto, o uso excessivo de dispositivos de tela, como smartphones e tablets, tem demonstrado impactos adversos no sono das crianças (SBP, 2019.2). A exposição à luz azul emitida por esses dispositivos interfere na produção de melatonina, um hormônio essencial para a regulação do sono e do ciclo circadiano (SBP, 2019.1; VASEY, 2021; GOMES, 2024).

Dessa forma, esse bloqueio da melatonina pode causar dificuldades para dormir, resultando em uma menor qualidade do sono, aumento de pesadelos e terrores noturnos, além de contribuir para a sonolência diurna, problemas de memória e concentração levando a prejuízos no aprendizado. Esses efeitos adversos podem até mesmo estar associados aos sintomas de déficit de atenção e hiperatividade em crianças (SBP, 2019.1). Nesse sentido, esse hábito pode ser prejudicial ao desenvolvimento da criança, uma vez que os primeiros anos de vida são fundamentais para o estabelecimento de comportamentos saudáveis (JANSSEN, 2019).

Além disso, há evidências de que o uso prolongado de telas pode estar relacionado ao atraso no desenvolvimento da fala e da linguagem em bebês (SBP, 2019.2). Diante desse cenário, é fundamental orientar pais e responsáveis a estabelecer rotinas e hábitos saudáveis que favoreçam uma boa higiene do sono,

seguindo as diretrizes e recomendações estabelecidas (FERNANDES, 2017; G, C.S, 2024).

Devido à escassez de estudos científicos abrangentes que investiguem a relação entre o tempo de exposição às telas e o sono em crianças menores de 5 anos (JANSSEN, 2019), é crucial aprofundar a investigação sobre o tema para melhorar a compreensão dessa correlação.

1.1 Objetivos

O objetivo geral da pesquisa foi investigar a correlação entre o uso de telas e a qualidade do sono de crianças de 3 a 6 anos de idade. Entre objetivos específicos, inclui-se buscar compreender as possíveis razões que levam à exposição das crianças às telas, determinar a prevalência do uso nessa faixa etária, identificar padrões de utilização, considerando duração, idade de início e tipo de conteúdo acessado, e caracterizar os equipamentos eletrônicos mais utilizados por essa população.

2 Fundamentação teórica

O acesso a tecnologias e diferentes tipos de equipamentos eletrônicos tem se iniciado cada vez mais cedo, já na primeira infância (SBP, 2019.1). Em um censo realizado nos Estados Unidos, 1.463 pais de crianças de diferentes regiões mostraram que o tempo médio diário de uso de mídias digitais é de 58 minutos para crianças de 0 a 1 ano; 1 hora e 58 minutos para aquelas entre 2 e 4 anos; e 2 horas e 21 minutos para crianças de 5 a 8 anos (COMMON SENSE, 2013). Em pesquisa realizada em um município do Brasil, 94,5 % das crianças avaliadas estavam expostas às telas, sendo que 63% ultrapassavam 2 horas diárias de uso (NOBRE, 2021).

Esse panorama contraria as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e da American Academy of Pediatrics (AAP) que orientam evitar a exposição desnecessária de telas em crianças menores de 2 anos e limitar a 1 hora por dia o tempo de uso para crianças entre 2 e 5 anos (KIM, 2020; SBP, 2019.1; PICKARD, 2024). O uso excessivo de mídias digitais está associado a diversos riscos à saúde física, comportamental e psicossocial, com destaque para os impactos sobre o sono infantil (LI, 2020).

O sono é considerado fator essencial para o bom crescimento e desenvolvimento da criança. Segundo a SBP (2019.2) e a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), as recomendações para um período de 24 horas são: cerca de 15 horas de sono de boa qualidade (incluindo cochilos) para crianças menores de 1 ano; 12 horas com horários regulares para aquelas entre 1 e 2 anos; e 10 horas diárias para crianças de 3 a 4 anos.

A literatura descreve diversos mecanismos pelos quais o uso de tecnologias prejudica a duração e a qualidade do sono. Um estudo realizado nos Estados Unidos identificou que a exposição a um leitor eletrônico que emite luz de comprimento de onda curto (452 nm) reduziu a secreção de melatonina em 55% e atrasou o início do sono em cerca de 10 minutos quando comparado com a leitura de livros impressos antes de dormir (GOMES, 2024). Outros mecanismos relatados para a redução da qualidade do sono foram: estímulos psicológicos excitatórios provenientes do conteúdo consumido, os quais dificultam o relaxamento antes de dormir, a substituição das horas de sono pelo tempo de uso de telas e a diminuição dos ciclos de sono REM (KIM, 2020; LI, 2020; LUND, 2021).

A restrição do sono causada por esse hábito pode desencadear alterações cardiovasculares, disfunções imunológicas, prejuízos cognitivos e aumento do risco de obesidade e síndrome metabólica (ELIAS, 2022; TORRES, 2025). Também há associação com distúrbios comportamentais, como maior agressividade, ansiedade e sintomas depressivos e dificuldades de aprendizado — incluindo menor desempenho escolar, prejuízo na memória de curto prazo e atraso na aquisição de linguagem e vocabulário (ZHANG, 2022; TORRES, 2025). Em contrapartida, crianças com menor tempo diário de exposição às telas tendem a apresentar melhor qualidade do sono, menos despertares noturnos, maior regularidade nos horários de dormir, menor sonolência diurna, mais atividade física, melhor desempenho acadêmico e mais interações sociais (G, C.S., 2024; GOMES, 2024).

Estudos apontam que diversos parâmetros do sono da criança são afetados pelo uso de telas. A latência para início do sono foi associado com uso de tecnologias no horário de dormir (BEYENS, 2019; MOORMAN JD, 2019; NATHANSON AI, 2018; JANSSEN, 2019). A menor duração total do sono foi associada com maior tempo de tela em geral (PARENT J, 2016; XU H, 2016; RIBNER AD, 2019). Já o aumento das sonecas diurnas, frequentemente relacionado à má qualidade de sono noturno, também se vincula ao uso de dispositivos eletrônicos (CHEUNG CH, 2017; BEYENS I, 2019). Por fim, o excesso de uso da televisão foi associado ao menor tempo de sono, sendo o equipamento eletrônico mais utilizado na faixa etária estudada neste projeto (3-6 anos) (ESPEDES EM, 2014; MCDONALD L, 2014; MARINELLI M, 2014; PLANCOULAIN S, 2018; MOORMAN JD, 2019; BEYENS I, 2019).

Diante desse cenário, destaca-se a necessidade de desenvolver instrumentos mais precisos para avaliar o uso de telas na infância, bem como compreender os efeitos a longo prazo e identificar quais crianças estão mais vulneráveis a esse hábito (LI, 2020). Também é fundamental orientar as famílias sobre a importância da higiene do sono, adotando medidas como limitar o uso de telas pelo menos uma hora antes de dormir, incentivar que a criança durma em seu próprio quarto, garantir um ambiente silencioso e escuro e manter horários regulares para dormir e acordar. Essas estratégias podem melhorar significativamente a qualidade do sono infantil. Da mesma forma, é essencial que médicos e pediatras investiguem os hábitos de uso de telas durante as consultas e ofereçam orientações adequadas aos pais (G, C.S., 2024; GOMES, 2024).

3 Método

Optou-se neste estudo, pela abordagem quantitativa, utilizando-se do Questionário de Hábitos de Sono das Crianças (CSHQ-PT) (SILVA, 2024 - ANEXO A) associado a uma entrevista estruturada (APÊNDICE A) referente aos hábitos de uso de telas por crianças de 3 a 6 anos. A entrevista contemplou questões referentes à: frequência de uso diário, intervalo entre o uso de telas e o horário de dormir, os motivos que levam ao uso, atividades realizadas com os dispositivos, tipos de equipamentos eletrônicos mais utilizados, idade de início de uso, existência de restrições impostas pelos responsáveis, monitoramento do conteúdo consumido e presença de equipamentos eletrônicos no ambiente de sono da criança.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa do UniCEUB (CEP) CAAE: 84768924.0.0000.0023, devidamente aprovado na data 06/12/2024, assim como todas as notificações e alterações subsequentes.

Os responsáveis pelas crianças envolvidas na pesquisa receberam e reconheceram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE - APÊNDICE B), assegurando sua compreensão sobre o estudo e sua participação voluntária. Assegura-se a manutenção do anonimato e da confidencialidade dos dados de cada participante durante todas as fases do estudo. Ainda, foi garantido aos participantes o direito de se retirarem da pesquisa em qualquer momento, sem que isso implicasse quaisquer penalidades ou consequências negativas.

A aplicação dos dois instrumentos de coleta de dados foi destinada aos pais ou responsáveis de crianças de 3 a 6 anos de idade, formalmente matriculadas em três Centros de Educação da Primeira Infância (CEPI) do Distrito Federal. A coleta ocorreu em seis visitas presenciais aos centros de ensino e, adicionalmente, por meio de divulgação online, via plataforma WhatsApp. Nessa etapa, as respectivas diretoras das unidades enviaram aos pais/responsáveis um link com o formulário do Google Forms (APÊNDICE C) contendo ambos os instrumentos e o TCLE.

Foram obtidas 96 respostas. Destas, 63 foram descartadas com base nos seguintes critérios de exclusão: idade não correspondente à faixa etária de 3 a 6 anos, data de nascimento incorreta e mais de uma resposta por participante. Desse modo, a amostra final foi composta por 33 participantes.

Os dados foram agrupados e relacionados em planilha eletrônica, permitindo a organização e análise. Para a interpretação dos dados, foram utilizados métodos estatísticos descritivos, que permitiram a caracterização da amostra e a apresentação dos principais aspectos do uso de telas na faixa etária estudada.

Para análise de correlação, realizou-se o tratamento dos dados em planilha eletrônica a partir da técnica *One-Hot Encoding*, convertendo as variáveis categóricas em valores binários (0 ou 1), em seguida, utilizou-se o método Correlação de Pearson para analisá-los.

O coeficiente de correlação de Pearson é uma medida estatística que avalia a força e direção da relação linear entre duas variáveis. É representado pela letra r e assume valores de -1 a 1. ($r = 1$) representa a correlação forte e positiva entre duas variáveis, ($r = -1$) representa correlação forte e negativa entre duas variáveis, ou seja, enquanto uma aumenta a outra diminui. ($r = 0$) indica ausência de correlação.

As variáveis selecionadas como atributos dependentes foram as questões julgadas mais relevantes abordadas na entrevista sobre hábitos de uso de telas:

- **Equipamento mais utilizado:** celular/tablet (A01), televisão (A02) e outros (A03);
- **Tempo de uso diário:** menos de 1 hora (A04), de 1 a 2 horas (A05), de 2 a 3 horas (A06), mais de 3 horas (A07);
- **Controle pelos responsáveis:** existência de controle (A08), limite de tempo (A09), restrição de conteúdo (A10);
- **Intervalo entre o uso e o horário de dormir:** menos de 1 hora (A11), de 1 a 2 horas (A12), de 2 a 3 horas (A13), mais de 3 horas (A14);
- **Presença de equipamentos no local de sono:** televisão (A15), celular (A16) e tablet (A17);
- **Conhecimento dos responsáveis sobre recomendações de uso de telas** (A18).

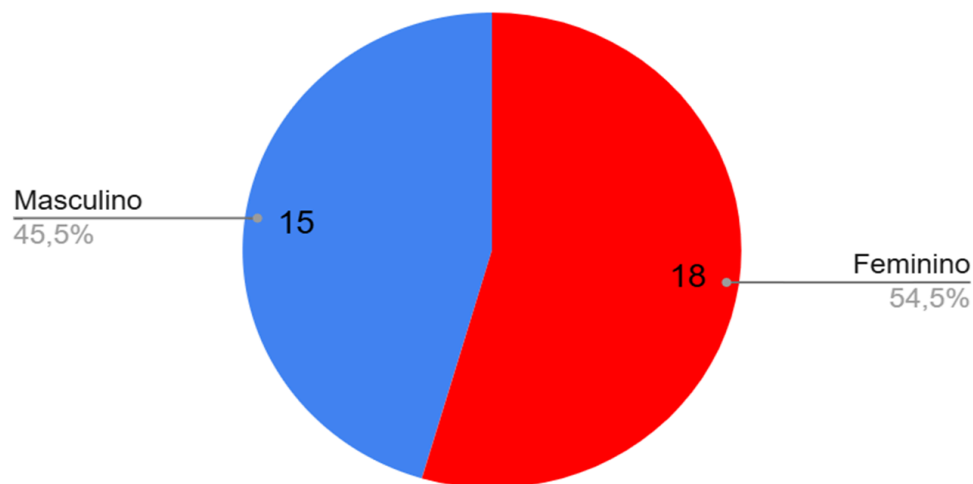
As variáveis selecionadas como atributos independentes foram os resultados obtidos a partir do teste CSHQ-PT (Target).

Todas as análises estatísticas foram realizadas com o uso do programa computacional Jupyter notebook.

4 Resultados e discussão

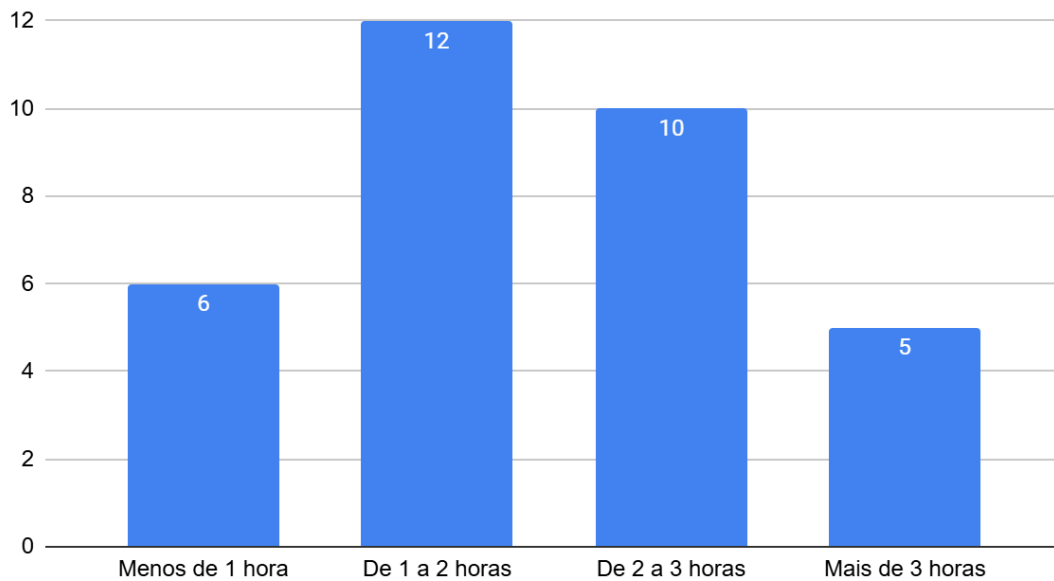
O estudo sobre o impacto das telas na qualidade do sono de crianças de 3 a 6 anos, contou com a participação de 33 crianças desta faixa etária, representadas pelos respectivos pais/responsáveis. Dessas, 18 (54,5%) eram do sexo feminino e 15 (45,5%) eram do sexo masculino (Gráfico 1).

Gráfico 1: Sexo da criança



Fonte: Elaboração própria

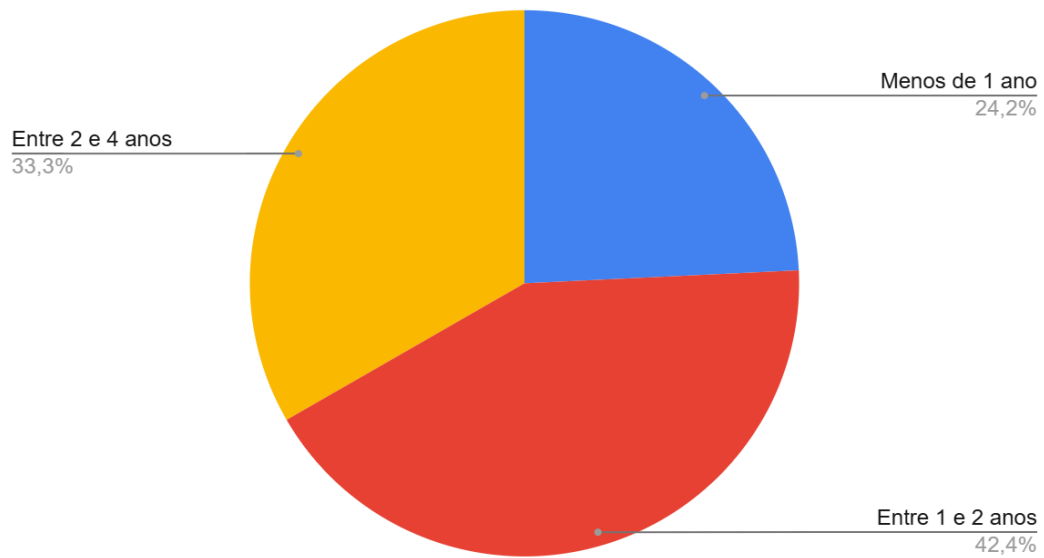
As características do uso de tela foram avaliadas por questionamentos estruturados na entrevista (APÊNDICE A). Do total de 33 pais/responsáveis, 6 (18,8%) responderam que sua criança usa menos de 1 hora por dia, 12 (36,3%), de 1 a duas horas de uso, 10 (30,3%) de 2 a 3 horas de uso e 5 (15,1%) afirmaram que o tempo total de uso de telas era de mais de 3 horas por dia (Gráfico 2). Esses dados demonstram que mais de 81,8% das crianças avaliadas são expostas a mais de 1 hora de tela por dia, o que diverge das recomendações em que esse estudo se baseou (SPB, 2019.1; NOBRE, 2021).

Gráfico 2: Tempo de uso de telas por dia

Fonte: Elaboração própria

Ainda, dados relativos à iniciação das crianças no mundo da tecnologia, foi apresentado um padrão mais cedo do que o recomendado (SPB.1, 2019), com 22 (66,6%) das crianças, sendo introduzidas a aparelhos eletrônicos com menos de 2 anos de idade (Gráfico 3). É importante notar que nenhum dos participantes selecionou a alternativa de iniciar o uso de telas a partir dos 4 anos. Reforçamos a recomendação da SBP e AAP que a criança inicie o contato com tecnologias eletrônicas o mais tarde possível, aproveitando o início da infância para interações sociais com seus cuidadores, que são mais eficazes para estímulos de desenvolvimento da linguagem, da inteligência, da interação social e das habilidades motoras, além de momentos de aprendizagem global, capacidade de resolução de problemas e habilidade de controle emocional (SPB.1, 2019).

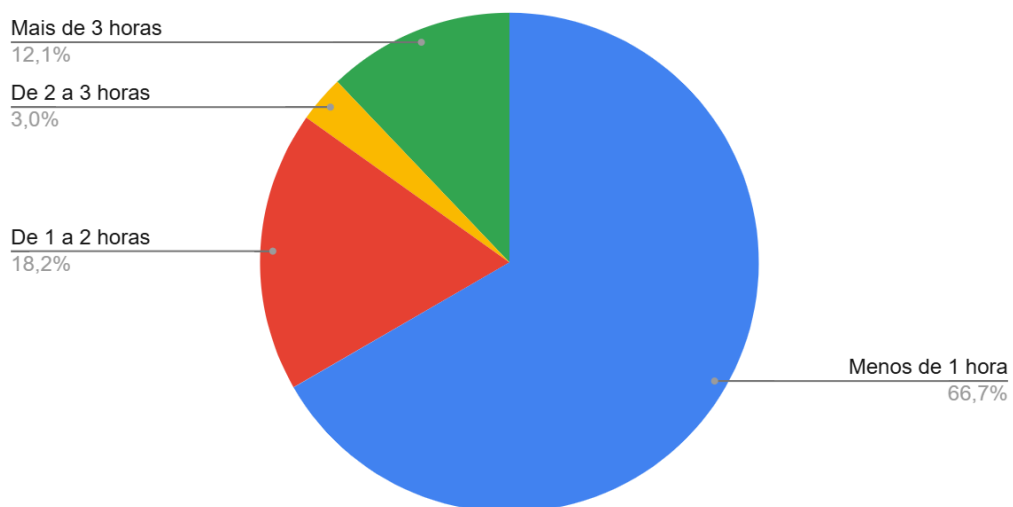
Gráfico 3: Idade de início do uso de telas



Fonte: Elaboração própria

Quanto ao uso de equipamentos eletrônicos antes de dormir, 22 (66,7%) dos participantes relataram que suas crianças paravam de utilizá-los em menos de 1 hora antes de dormir (Gráfico 4), contrariando as recomendações desta prática perto do horário de ir para a cama e de higiene do sono preconizadas na literatura (G, C.S., 2024; GOMES, 2024).

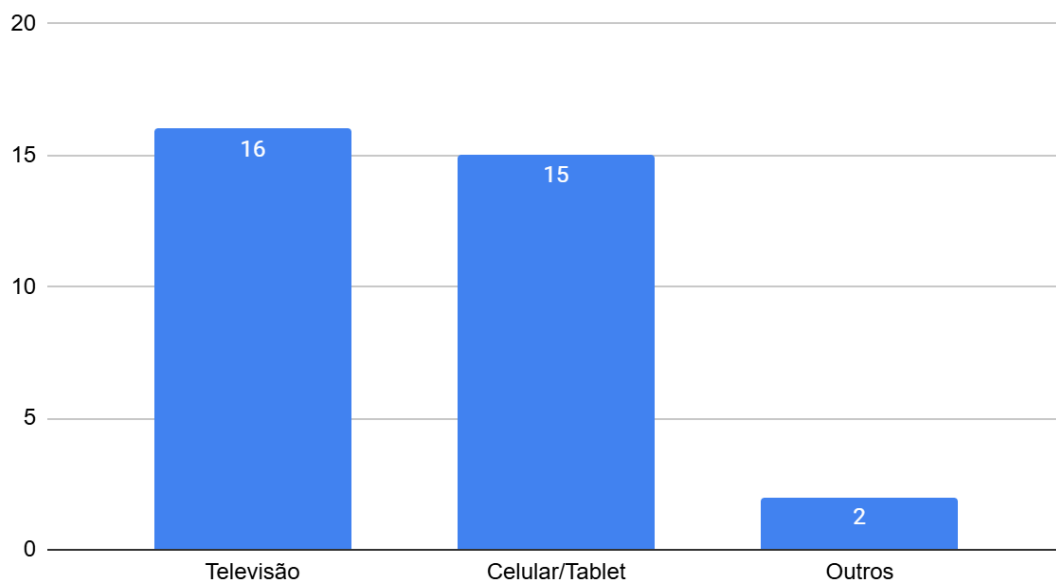
Gráfico 4: Intervalo entre o uso e a hora de dormir



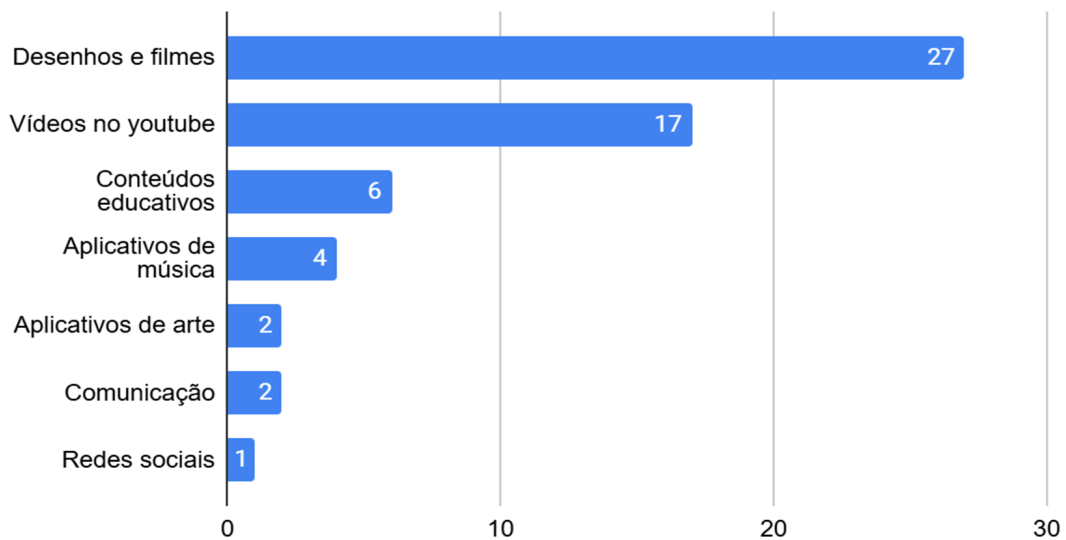
Fonte: Elaboração própria

Foi identificado que o equipamento mais utilizado pelas crianças foi a televisão (48,4%), seguida por celular/tablet (45,4%) (Gráfico 5) corroborando com os resultados relatados por Plancoulaine S (2018), Moorman JD (2019) e Beyens I (2019). Nesse sentido, os autores sugerem que o uso dessa mídia seja reavaliado, podendo servir de exemplo em campanhas educativas que incentivem a adoção de hábitos de consumo equilibrado de tecnologias na primeira infância. Outro dado de relevância foi sobre o tipo de conteúdo consumido, com mais de uma resposta possível dentre as alternativas (Gráfico 6), demonstrando uma predominância de desenhos e filmes (27 respostas) e vídeos no Youtube (17 respostas), conteúdos cujo caráter predominantemente recreativo pode limitar oportunidades de aprendizado (SBP, 2019.1).

Gráfico 5: Tipo de equipamento mais utilizado



Fonte: Elaboração própria

Gráfico 6: Conteúdos mais consumidos

Fonte: Elaboração própria

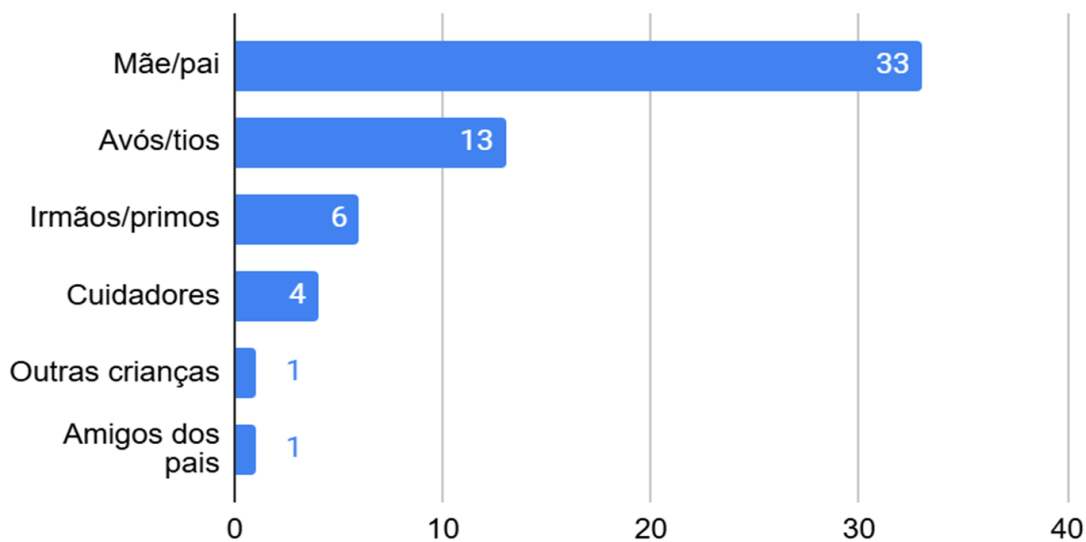
Quanto ao fornecimento desses equipamentos para a criança, foi questionado “quem fornece ou possibilita o uso do equipamento?”, com mais de uma resposta possível dentre as alternativas, e identificado que os maiores fornecedores foram mãe/pai, seguidos de avós/tios (Gráfico 7). Além disso, sobre a motivação do fornecimento, se destacaram “solicitação da criança” (19 respostas), “lazer/entretenimento” (18 respostas) e “distração/para acalmar” (17 respostas), com apenas 7 respostas na alternativa “educação”, demonstrando a baixa prevalência da utilização dos equipamentos eletrônicos para este fim, dentro da pesquisa (Gráfico 8).

Considerando mães e pais como os maiores fornecedores, bem como suas maiores motivações em fornecer os equipamentos às crianças, sugere-se o desenvolvimento de ações direcionadas a esse público para o favorecimento do desenvolvimento de hábitos mais saudáveis.

Uma vez que a principal motivação encontrada foi lazer e entretenimento, se faz relevante a sugestão para construção de guias práticos, contendo propostas de atividades lúdicas adequadas à faixa etária de 3 a 6 anos, com ênfase em estratégias de baixo custo e fácil aplicabilidade. Adicionalmente, sugere-se a elaboração de materiais educativos contendo técnicas de distração e manejo comportamental direcionadas às

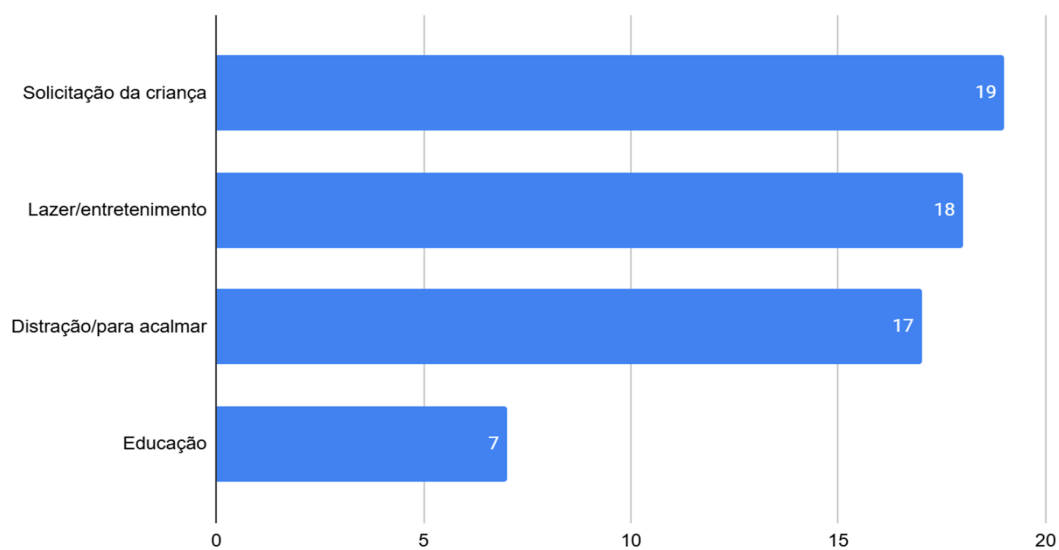
crianças de cada faixa etária, para ampliação de repertório parental e estratégias de cuidado no exercício da parentalidade.

Gráfico 7: Fornecedores do equipamento



Fonte: Elaboração própria

Gráfico 8: Motivações para o fornecimento



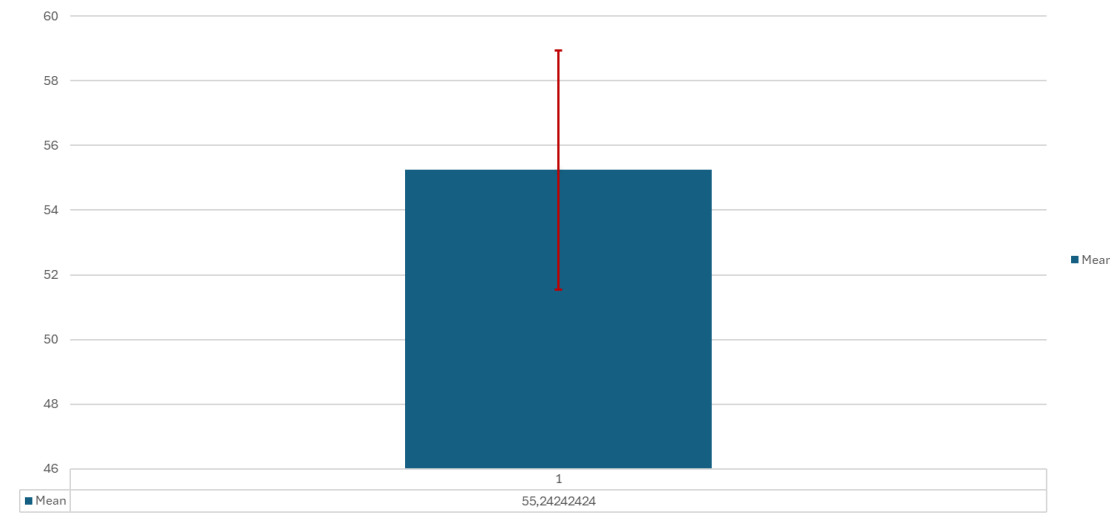
Fonte: Elaboração própria

Com relação a qualidade do sono dessas crianças, foi utilizado o questionário CSHQ-PT (ANEXO A), validado para crianças brasileiras (SILVA, 2014), que pontua as 33 respostas com um valor numérico de 1 a 3 e classificando aquelas com um somatório maior que 41 pontos com algum possível distúrbio do sono. Na pesquisa, foi classificado que todas as crianças possuíam algum tipo de distúrbio do sono, uma vez que todas apresentaram na soma de suas respostas valor maior que 41. A média da pontuação foi de 55,24 pontos e o desvio padrão de 3,69 pontos (Gráfico 9). Esse resultado foi considerado discrepante pelos autores, indicando a necessidade de estudos posteriores ampliando e aprofundando a análise. Dentre os tipos de trabalhos indicados, podem ser citados análises comparativas entre grupos com pontuações mais altas e mais baixas no questionário CSHQ-PT, estudos longitudinais acompanhando as crianças durante um período de tempo mais abrangente, pesquisas a partir de análises de outros métodos de avaliação da qualidade do sono, entre outras possibilidades.

Outros desafios para o estudo foram o tamanho da amostra (N=33) e a baixa diversidade de locais de coleta (3 escolas públicas, do centro de Brasília-DF), também foram presumidos fatores que causaram a conformidade das respostas do questionário. Dessa forma, propomos trabalhos seguintes com uma amostra mais diversa, correlacionando os aspectos de distúrbios do sono com dados de classe social, renda mensal, escolaridade dos pais, localidade de residência - urbana, rural ou populações tradicionais específicas (indígenas, quilombolas, ribeirinhas), quantidade de filhos na família, possibilidades de acesso a lazer, entre outros fatores socioculturais.

Não obstante, foi utilizado este resultado para correlação com os já caracterizados, hábitos de uso de tela.

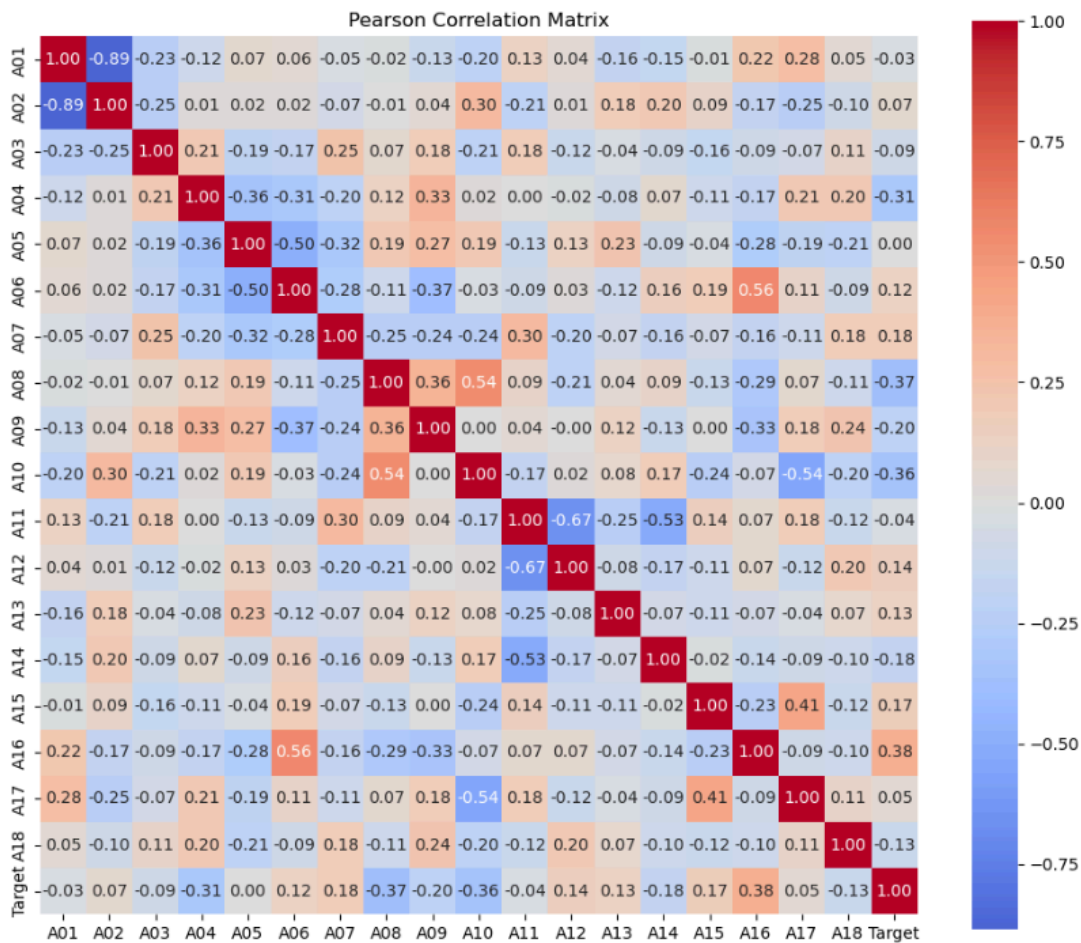
Gráfico 9: Média e desvio padrão da pontuação no CSHQ-PT



Fonte: Elaboração própria

Para correlacionar os dados do questionário CSHQ-PT e da entrevista estruturada de hábitos do sono foi utilizada a correlação de Pearson para avaliar se há uma associação linear entre os atributos independentes (A01-A18) e o atributo dependente (Target). O valor “r” demonstrado no Gráfico 10 para cada uma das variáveis demonstra a correlação linear entre um dos atributos medidos e a soma dos valores do questionário CSHQ-PT. A matriz deve ser visualizada como simétrica e espelhada para melhor interpretação.

Gráfico 10: Matriz de correlação de Pearson



Fonte: Elaboração própria

As correlações que apresentam valores positivos significativos em relação ao resultado do questionário foram (A16) X Target com coeficiente 0,38 o que demonstra que a resposta positiva para a questão “Há equipamentos onde a criança dorme - celular”, pressupõe uma correlação positiva com distúrbios do sono, avaliado pelo questionário CSHQ-PT.

Em contrapartida, a correlação entre a presença da televisão (A15) e do tablet (A17) no local onde a criança dorme, não apresentaram correlações significativas com o resultado do CSHQ-PT (Target), com coeficientes de 0,17 e 0,05, respectivamente. Isso demonstra que o celular teve, nessa pesquisa, um maior impacto negativo na qualidade do sono das crianças em relação a esses outros equipamentos.

Quanto às respostas sobre o tempo total de uso de telas por dia: “menos de 1 hora (A04)”, “de 1 a 2 horas (A05)”, “de 2 a 3 horas (A06)” e “mais de 3 horas (A07)”,

correlacionadas com o somatório do CSHQ-PT (Target), demonstraram progressão linear, -0,31, 0, 0,12, 0,18, respectivamente, ou seja, quanto maior o tempo total de uso por dia, maior correlação com distúrbio do sono avaliado no questionário. É importante destacar que o uso de menos de uma hora por dia (A04), demonstrou correlação negativa, o que corrobora com os autores Kim (2020), SBP (2019.1) e Pickard (2024), que advogam sobre a importância de limitar o tempo total de uso de telas, nessa idade. Na ocasião da impossibilidade de uma aplicação integral das recomendações de higiene do sono, os autores sugerem a abordagem de redução de danos direcionada ao tempo de uso de telas, considerando que qualquer intervenção no sentido de redução do tempo total de utilização de aparelhos eletrônicos parece estar relacionado com impactos positivos na qualidade do sono das crianças.

Outras coeficientes negativos foram encontrados ao correlacionar a presença de controle parental sobre o uso de telas (A08), controle de tempo total de uso (A09) e controle de restrição de conteúdo (A10), com o valor do questionário (Target), resultando nos valores -0,37, -0,20 e -0,36, respectivamente. Esse resultado demonstra o impacto positivo, na qualidade do sono, da atuação dos pais ao monitorar e restringir o uso indiscriminado de equipamentos eletrônicos, nessa faixa etária, em conformidade com as recomendações da SBP (2019.1) e da OMS (2019).

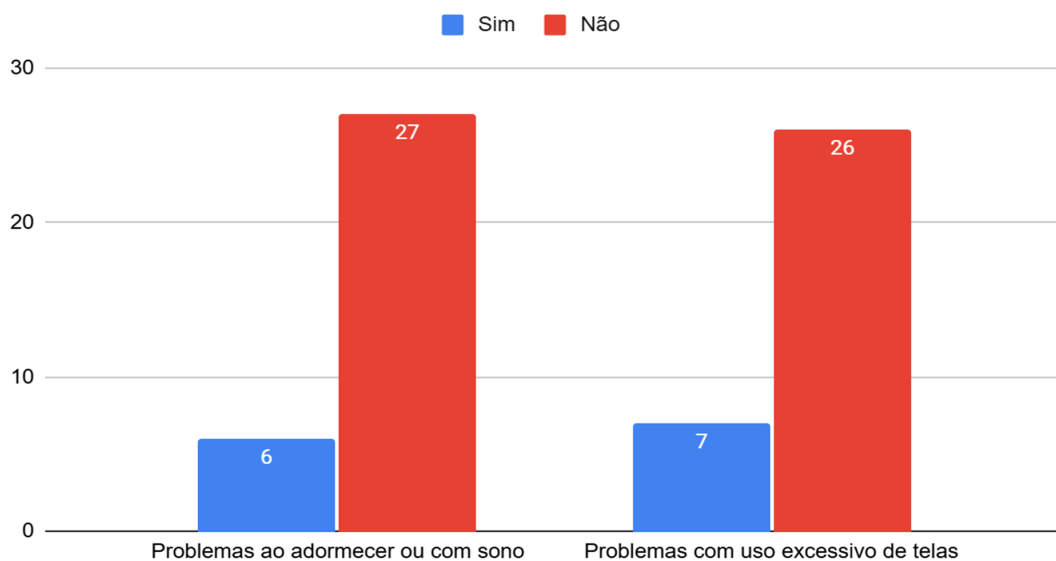
As respostas relacionadas ao uso de equipamentos antes de dormir: “para de usar equipamento eletrônico - menos de 1 hora antes de dormir (A11)”, “de 1 a 2 horas antes de dormir (A12)”, “de 2 a 3 horas antes de dormir (A13)” e “mais de 3 horas antes de dormir (A14)”, obtiveram resultado próximo do valor 0, ao serem correlacionadas com a variável Target, indicando, neste estudo, pouca relação direta entre utilizar algum equipamento eletrônico antes de dormir e piores parâmetros na qualidade do sono.

Da mesma forma, o tipo de aparelho eletrônico mais utilizado: celular/tablet (A01), televisão (A02) e outros (A03), correlacionadas com o resultado do CSHQ-PT (Target), resultaram em coeficientes próximos de zero, indicando que a mídia utilizada tem pouco impacto na qualidade do sono das crianças, neste estudo. Esse resultado vai de confronto com os apresentados por Beyens (2018), em que o tipo de aparelho utilizado pela criança resulta em variações nos impactos do sono, com maiores

distúrbios nos aparelhos com maior interatividade, como smartphones e tablets, em relação a um uso mais passivo, em televisão ou dispositivos de música.

Finalmente, abordando a percepção dos pais/responsáveis sobre a qualidade do sono e uso de telas, foi questionado se o participante considerava que a criança de sua guarda possuía “problemas ao adormecer ou com o sono” e “problemas com o uso excessivo de telas” e suas respostas estão demonstradas no Gráfico 11, com 81,8% e 78,8%, respectivamente, respondendo negativamente a esses dois questionamentos. Esses dados fomentam o questionamento do entendimento dos pais/responsáveis sobre distúrbios do sono e problemas com o uso de tecnologias e demonstra a necessidade de campanhas educativas referentes a essa questão, com o intuito de conscientizar os adultos sobre o mundo tecnológico e possíveis consequências do uso indiscriminado de equipamentos eletrônicos por crianças.

Gráfico 11: Percepção dos pais sobre o sono e uso de telas das crianças



Fonte: Elaboração própria

5 Considerações finais

A partir da análise dos resultados descritos acima, das respostas obtidas por meio do questionário CSHQ-PT e de entrevistas com os responsáveis, evidenciou um padrão preocupante em relação aos hábitos de uso de eletrônicos das crianças de 3 a 6 anos neste estudo. Observou-se que a maioria ultrapassa o limite diário recomendado de exposição a telas, com início precoce do uso - frequentemente antes dos dois anos de idade - e utilização em horários próximos ao sono, desrespeitando a orientação de pelo menos uma hora de intervalo antes de dormir. A televisão foi o equipamento mais utilizado, com predomínio de conteúdos como desenhos e filmes. Na maioria dos casos, pais e mães forneceram os eletrônicos mediante solicitação da própria criança, indicando uma facilitação do uso no ambiente doméstico.

O achado de que 100% dos 33 participantes apresentaram algum nível de distúrbio do sono, segundo o CSHQ-PT foi de ampla relevância. Esse resultado chama atenção por sua extremidade e levanta questionamentos quanto à adequação do instrumento para essa faixa etária e à influência do tamanho amostral reduzido. Nesse contexto, torna-se relevante a realização de estudos subsequentes para confirmar esse dado, ampliando e aprofundando a análise. Ainda assim, algumas associações foram consistentes: a presença de celular no local de dormir esteve mais fortemente associada à pior qualidade do sono e o maior tempo de exposição diária, correlacionou-se a maior ocorrência de distúrbios. Por outro lado, o monitoramento ativo e a imposição de limites parentais se associaram com menores parâmetros de distúrbio do sono. Curiosamente, o tipo de conteúdo assistido não pareceu ter relação significativa com o padrão de sono.

Entre as limitações do estudo, destacam-se o tamanho reduzido da amostra e a reduzida variabilidade sociocultural, com participantes de relativa homogeneidade quanto à classe social, local de moradia, faixa de renda familiar, limitando a possibilidade de extrapolação dos achados para contextos mais diversos. Outras limitações foram a restrição de tempo, impossibilitando a produção de uma análise longitudinal das crianças avaliadas e o fato de que os dados foram obtidos exclusivamente a partir do relato dos pais ou responsáveis, sendo assim sujeito a viés de informação, uma vez que os respondentes podem não ter conhecimento integral

sobre o comportamento dos filhos ou podem subestimar determinadas práticas, influenciando a precisão dos resultados obtidos.

Considerando as temáticas abordadas na atualidade sobre limites aplicados à tecnologia, como exemplifica a Lei nº 15.100/2025 que estabelece restrições ao uso de celulares em ambientes escolares, torna-se imprescindível questionar e investigar os impactos das tecnologias no desenvolvimento infantil. Desse modo, a pesquisa se mostra relevante, especialmente diante do cenário atual de uso crescente e precoce de tecnologia pelas crianças.

Admite-se que os resultados apresentados cumprem a proposição inicial de investigar a correlação entre o uso de telas e qualidade do sono de crianças de 3 a 6 anos de idade, buscar compreender as possíveis razões que levam à exposição das crianças às telas, determinar a prevalência do uso nessa faixa etária, identificar padrões de utilização, considerando duração, idade de início e tipo de conteúdo acessado, caracterizar os equipamentos eletrônicos mais utilizados por essa população e projetar possíveis correlações e consequências previstas.

Diante desses resultados, torna-se evidente a importância de medidas educativas como estratégia preventiva. Escolas, unidades básicas de saúde, consultórios pediátricos e até ambientes virtuais podem ser espaços importantes para a disseminação de orientações sobre o uso saudável de telas na infância. A atuação de professores, médicos, psicólogos e outros profissionais da saúde é essencial para conscientizar famílias sobre os impactos negativos do uso excessivo de eletrônicos, especialmente no que diz respeito ao sono e ao desenvolvimento infantil. Essas ações educativas podem incluir palestras, rodas de conversa, distribuição de materiais informativos e até campanhas voltadas para redes sociais.

Além disso, é fundamental incentivar os pais a adotarem rotinas mais estruturadas para o uso de eletrônicos, com horários definidos e supervisão contínua. Ressalta-se, ainda, que o comportamento dos adultos exerce papel decisivo na formação dos hábitos infantis, sendo o exemplo uma das formas mais efetivas de influência sobre as práticas e rotinas das crianças. Espera-se que este trabalho contribua para embasar futuras pesquisas aprofundando a compreensão dessa temática e subsidiando políticas públicas e programas voltados à promoção de hábitos mais saudáveis desde os primeiros anos de vida.

REFERÊNCIAS

ARANTES, M. do C.; MORAIS, E. Exposure and use of media device in early childhood. **Residência Pediátrica**, v. 12, n. 4, 2022.

ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SONO PARA CRIANÇAS COM MENOS DE 5 ANOS DE IDADE. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9786500208764-por.pdf?sequence>>. Acesso em: 15 ago. 2025.

BEYENS, I.; NATHANSON, A. I. Electronic media use and sleep among preschoolers: Evidence for time-shifted and less consolidated sleep. **Health Communication**, v. 34, n. 5, p. 537-544, 11 jan. 2018.

CESPEDES, E. M. et al. Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. **Pediatrics**, v. 133, n. 5, p. e1163-e1171, 14 abr. 2014.

CHANDRA SHEKAR, G. et al. The impact of screen time on sleep patterns in school-aged children: A cross-sectional analysis. **Cureus**, v. 16, n. 2, 29 fev. 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10903530/>. Acesso em: 11 ago. 2025.

CHEUNG, C. H. M. et al. Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. **Scientific Reports**, v. 7, n. 1, 13 abr. 2017.

ELIAS, V. **Associação entre tempo de sono e perfil inflamatório em crianças sul-americanas: SAYCARE Cohort Study**. 9 jun. 2022. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6143/tde-09062022-175224/pt-br.php>. Acesso em: 11 ago. 2025.

FERNANDES, L. et al. **Higiene do sono: Departamento Científico de Medicina do Sono – Presidente**. [S.l.: s.n.], 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19807c-DocCient_-_Higiene_do_Sono.pdf. Acesso em: 11 ago. 2025.

GOMES, K.; GOLDMAN, R. D. Screen time and sleep in children. **Canadian Family Physician / Le Médecin de famille canadien**, v. 70, n. 6, p. 388-390, 1 jun. 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11280700/>. Acesso em: 11 ago. 2025.

JANSSEN, X. et al. Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**, v. 49, p. 101226, nov. 2019.

KAUR, N. et al. Screen time in under-five children. **Indian Pediatrics**, v. 56, n. 9, p. 773-788, set. 2019.

KIM, S. Y. et al. The relationship between smartphone overuse and sleep in younger children: A prospective cohort study. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 16, n. 7, p. 1133-1139, 15 jul. 2020.

LI, C. et al. The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: A meta-analysis and systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 19, 1 out. 2020.

LUND, L. et al. Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: A systematic review. **BMC Public Health**, v. 21, n. 1, 30 set. 2021.

MARINELLI, M. et al. Hours of television viewing and sleep duration in children. **JAMA Pediatrics**, v. 168, n. 5, p. 458, 1 maio 2014.

MCDONALD, L. et al. Predictors of shorter sleep in early childhood. **Sleep Medicine**, v. 15, n. 5, p. 536-540, maio 2014.

MOORMAN, J. D.; HARRISON, K. Beyond access and exposure: Implications of sneaky media use for preschoolers' sleep behavior. **Health Communication**, v. 34, n. 5, p. 529-536, 9 jan. 2018.

NATHANSON, A. I.; BEYENS, I. The relation between use of mobile electronic devices and bedtime resistance, sleep duration, and daytime sleepiness among preschoolers. **Behavioral Sleep Medicine**, v. 16, n. 2, p. 202-219, 20 jun. 2016.

NOBRE, J. N. P. et al. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 3, p. 1127-1136, mar. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças com menos de 5 anos de idade**. Tradução para o português (Brasil) por Edina Maria de Camargo e Ciro Romelio Rodriguez Añez. Genebra: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9786500208764-por.pdf?sequence=61&isAllowed=y>. Acesso em: 11 ago. 2025.

PARENT, J.; SANDERS, W.; FOREHAND, R. Youth screen time and behavioral health problems. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, v. 37, n. 4, p. 277-284, maio 2016.

PICKARD, H. et al. Toddler screen use before bed and its effect on sleep and attention. **JAMA Pediatrics**, v. 178, n. 12, 21 out. 2024. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2825196>. Acesso em: 11 ago. 2025.

PLANCOULAIN, S. et al. Night sleep duration trajectories and associated factors among preschool children from the EDEN cohort. **Sleep Medicine**, v. 48, p. 194-201, ago. 2018.

Portal da Câmara dos Deputados. Disponível em: <<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2025/lei-15100-13-janeiro-2025-796892-public-acaoriginal-174094-pl.html>>.

RIBNER, A. D.; MCHARG, G. G. Why won't she sleep? Screen exposure and sleep patterns in young infants. **Infant Behavior and Development**, v. 57, p. 101334, nov. 2019.

RIDEOUT, Vicky. **The common sense census: media use by kids age zero to eight in America, a Common Sense Media research study**. [United States], 2013, 2017. Inter-university Consortium for Political and Social Research, 3 maio 2021. DOI: 10.3886/ICPSR37491.v2. Disponível em: <https://doi.org/10.3886/ICPSR37491.v2>. Acesso em: 11 ago. 2025.

SILVA, F. G. et al. Portuguese Children's Sleep Habits Questionnaire - validation and cross-cultural comparison. **Jornal de Pediatria (Versão em Português)**, v. 90, n. 1, p. 78–84, jan. 2014.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP 1). **Manual de orientação: Departamentos Científicos de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento e de Saúde Escolar. Uso saudável de telas, tecnologias e mídias nas creches, berçários e escolas**. Rio de Janeiro: SBP, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/21511d-MO_-_UsoSaudavel_TelasTecnolMidias_na_SaudeEscolar.pdf. Acesso em: 11 ago. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP 2). **Manual de orientação: Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021)**. #Menos telas #mais saúde. Rio de Janeiro: SBP, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf. Acesso em: 11 ago. 2025.

TORRES, P. et al. Associations between screen time, physical activity, and sleep patterns in children aged 3–7 years — A multicentric cohort study in urban environment. **Sports**, v. 13, n. 4, p. 91, 21 mar. 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-4663/13/4/91>. Acesso em: 11 ago. 2025.


VASEY, C.; MCBRIDE, J.; PENTA, K. Circadian rhythm dysregulation and restoration: The role of melatonin. **Nutrients**, v. 13, n. 10, p. 3480, 30 set. 2021.

XU, H. et al. Associations of outdoor play and screen time with nocturnal sleep duration and pattern among young children. **Acta Paediatrica**, v. 105, n. 3, p. 297-303, 7 jan. 2016.

Zero to Eight Children's Media Use in America 2013. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/zero-to-eight-2013.pdf>>.

ZHANG, Y. et al. Screen time and health issues in Chinese school-aged children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, 22 abr. 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9034635/>. Acesso em: 11 ago. 2025.

APÊNDICE A - Entrevista Hábitos de Tela da Criança

APÊNDICE A:  Entrevista Hábitos de tela da criança

ENTREVISTA HÁBITOS DE TELA DA CRIANÇA

Este questionário pode ser preenchido por um dos pais ou por outra pessoa que cuide da criança e conheça bem os seus hábitos de uso de tela/equipamentos eletrônicos. O seu preenchimento demora apenas alguns minutos.

Nome do pai ou responsável:

Dados da criança

Nome:

Data de nascimento: __/__/____ Sexo: Masculino Feminino

Data atual: __/__/____

Acha que o seu filho/filha tem algum problema com o uso excessivo de telas?

Sim Não

1. QUAL É O TIPO DE EQUIPAMENTO MAIS UTILIZADO?

- Televisão
- Celular/tablet
- Computador/notebook
- Videogame
- Leitores de e-book
- Outros

2. QUANTAS HORAS DE USO POR DIA?

- Menos de 1 hora
- De 1 a 2 horas
- De 2 a 3 horas
- Mais de 3 horas

3. EXISTE UM CONTROLE DO USO PELO RESPONSÁVEL?

- Não

- Sim, limite de tempo de uso
- Sim, restrição de conteúdo
- Sim, limite de tempo de uso e restrição de conteúdo

4. QUAL CONTEÚDO MAIS CONSUMIDO?

- Desenhos e filmes
- Vídeos no Youtube
- Jogos eletrônicos
- Conteúdos educativos (jogos, vídeos, desenhos)
- Aplicativos de arte (desenhar, pintar)
- Comunicação (videochamada, ligação)
- Aplicativos de música
- Livros eletrônicos
- Redes sociais
- Aplicativos de fotografia ou filmagem
- Outros

5. QUEM FORNECE OU POSSIBILITA O USO DO EQUIPAMENTO?

- Mãe/pai
- Irmãos/primos
- Avós/tios (as)
- Amigos dos pais
- Cuidadores (babá, professor)
- Outras crianças (amigos, colegas de turma)

6. EM QUANTO TEMPO ANTES DE DORMIR A CRIANÇA PARA DE USAR EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS?

- Menos de 1 hora antes de dormir
- De 1 a 2 horas antes de dormir
- De 2 a 3 horas antes de dormir
- Mais de 3 horas antes de dormir

7. QUAL A MOTIVAÇÃO PARA FORNECER EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS À CRIANÇA?

- Educação
- Lazer/entretenimento
- Distração/acalmar

- Solicitação da criança
- Outros

8. COM QUANTOS ANOS A CRIANÇA INICIOU O USO DE TELAS?

- Menos de 1 ano
- Entre 1 e 2 anos
- Entre 2 e 4 anos
- Entre 4 e 6 anos
- Após os 6 anos

9. HÁ EQUIPAMENTOS NO LOCAL ONDE A CRIANÇA DORME?

- Não
- Sim, televisão
- Sim, celular/tablet
- Sim, computador/notebook
- Sim, videogame
- Sim, leitores de e-book
- Sim, outros

10. O PAI/RESPONSÁVEL TEM CONHECIMENTO DAS RECOMENDAÇÕES DE USO DE TELAS PARA CRIANÇAS DESSA FAIXA ETÁRIA?

- Não
- Sim

APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

APÊNDICE B:  TCLE_atualizado



Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

“Explorando o impacto do uso de telas na qualidade do sono de crianças de 3 a 6 anos no Distrito Federal”

Instituição do/a ou dos/(as) pesquisadores(as)/Instituição Proponente: UniCEUB

Pesquisador(a) responsável: Alexandre Sampaio Rodrigues Pereira

Pesquisador(a) assistente: Lucas Moura Estanislau, Maria Fernanda Charbel Janiques Rebouças

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma via do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- Você está sendo convidado a participar desta pesquisa que tem os objetivos de investigar a relação entre uso de telas e qualidade do sono em crianças de 3 a 6 anos; identificar os motivos da exposição das telas; caracterizar o uso e o perfil dos usuários; determinar a prevalência desse hábito.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder 2 questionários, o primeiro é o questionário CSHQ-PT, em relação aos hábitos de sono do seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) e o segundo é uma entrevista estruturada realizada pelos autores da pesquisa, em relação aos hábitos de uso de telas do mesmo. Estimamos que o preenchimento dos questionários demore em média 25 minutos.
- O/os procedimento(s) é/são a leitura completa e atenta dos 2 questionários e seu preenchimento de forma legível.
- A pesquisa será realizada na privacidade do participante e depois os dados serão coletados em momento posterior (A COMBINAR)

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos, relacionados ao fato do voluntário responder alguma pergunta que lhe cause constrangimento ou desconforto. Para sanar esses desconfortos, os entrevistados serão abordados individualmente e não serão identificados nos resultados da pesquisa. Caso os desconfortos se mantenham, será possível realizar um encaminhamento para serviços de saúde como o Centro de Atendimento Comunitário do UniCEUB para devido apoio e orientação.
- Considerando os riscos potenciais deste estudo, caso seja necessário, será garantido o direito à assistência (imediata, integral e sem ônus) ao participante, devido a danos decorrentes da participação na pesquisa e pelo tempo que for necessário (Resolução CNS nº 466 de 2012,

ceub.br | SEPN 707/907, campus Asa Norte, CEP: 70.790-075, Brasília - DF • 3966-1201

Rubrica do Participante:

Rubrica do Pesquisador:



itens II.3.1 e II.3.2).

- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo, ou poderá interromper sua participação a qualquer momento.
- Com sua participação nesta pesquisa você poderá contribuir para maior conhecimento sobre o tema proposto, auxiliando no desenvolvimento de novas pesquisas e diretrizes com o intuito de melhorar a qualidade de vida das crianças dessa faixa etária.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Alexandre Sampaio Pereira Rodrigues, Lucas Moura Estanislau e Maria Fernanda Charbel Janiques Rebouças com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/Uniceub, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966-1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. O horário de atendimento do CEP-Uniceub é de segunda a quinta: 09h30 às 12h30 e 14h30 às 18h30. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo. O CEP é um grupo de profissionais de várias áreas do conhecimento e da comunidade, autônomo, de relevância pública, que tem o propósito de defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e de contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Ao assinar abaixo, você confirma que leu as afirmações contidas neste termo de consentimento, que foram explicados os procedimentos do estudo, que teve a oportunidade de fazer perguntas, que está satisfeito com as explicações fornecidas e que decidiu participar voluntariamente deste estudo. Uma via será entregue a você e a outra será arquivada pelo pesquisador responsável.

Caso tenha qualquer dúvida sobre a pesquisa, incluindo os danos possíveis, entre em contato com o pesquisador responsável Alexandre Sampaio Pereira Rodrigues, no telefone (61) 98202-1600 ou pelo e-mail alexandre.pereira@ceub.edu.br, e com os pesquisadores assistentes Maria Fernanda Charbel Janiques Rebouças pelo telefone (61) 99376-8383, e Lucas Moura Estanislau pelo e-mail lucas.mourae@sempreceub.com.

ceub.br | SEPN 707/907, campus Asa Norte, CEP: 70.790-075, Brasília - DF • 3966-1201

Rubrica do Participante:

Rubrica do Pesquisador:



Eu _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa, concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Brasília, ____ de _____ de _____.

PARTICIPANTE

ALEXANDRE SAMPAIO PEREIRA RODRIGUES
 Telefone: (61) 98202-1600
 E-mail: alexandre.pereira@ceub.edu.br

LUCAS MOURA ESTANISLAU
 Telefone: (61) 98202-1441
 E-mail: lucas.mourae@sempreceub.com

MARIA FERNANDA CHARBEL JANIQUES REBOUÇAS
 Telefone: (61) 99376-8383
 E-mail: mariafernandacharbel@sempreceub.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa

Instituição: UNICEUB

Endereço: SEPN 707/907

Bairro: Asa Norte

Telefones p/contato: (61) 3966-1201

Complemento: Campus universitário

CEP/Cidade: 70790-075 / Brasília -DF

Rubrica do Participante:


Rubrica do Pesquisador:

APÊNDICE C - Link para formulário online

APÊNDICE C:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeC0Qz1ZmoteBuVPhI55emoThja5eHgrayu5iV0Kns1g3l2WQ/viewform>

ANEXO A - Questionário de Hábitos de Sono das Crianças

ANEXO A:  CSHQ: Questionário de Hábitos de Sono das Crianças

Questionário de Hábitos de Sono das Crianças

Adaptado do *Children's Sleep Habits Questionnaire*. Prof. Owens, 2000†

Este questionário pode ser preenchido por um dos pais ou por outra pessoa que cuide da criança e conheça bem os seus hábitos de sono. O seu preenchimento demora apenas alguns minutos.

Código de Identificação _____

Nome do pai ou responsável:

Dados da criança

Nome:

Data de nascimento: __/__/____ Sexo: Masculino Feminino Data atual: __/__/____

Acha que o seu filho/filha tem algum problema com o sono ou com o adormecer? Sim Não

As seguintes afirmações referem-se aos hábitos de sono da criança e a possíveis problemas relacionados ao sono. Para responder às questões, considere o que aconteceu na semana passada. Se o padrão de sono foi diferente do habitual nessa semana por alguma razão (como uma dor de ouvido ou porque a televisão quebrou, por exemplo), pense em outra semana recente que você considere mais representativa. Nas perguntas de múltipla escolha, marque a coluna que melhor descreve a frequência do comportamento:

- **HABITUALMENTE**: se o comportamento descrito ocorre **5 ou mais vezes** durante a semana
- **ÀS VEZES**: se o comportamento ocorre de **2 a 4 vezes** durante a semana
- **RARAMENTE**: se o comportamento ocorre apenas **1 vez** durante a semana **ou nunca** acontece

HORA DE DEITAR			
Durante a semana: _____ horas e _____ minutos No fim de semana: _____ horas e _____ minutos			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Deita-se sempre à mesma hora ^{(R)(1)}			
Depois de se deitar, demora até 20 minutos para adormecer ^{(R)(2)}			
Adormece sozinha na sua própria cama ^{(R)(3)}			
Adormece na cama dos pais ou dos irmãos ⁽⁴⁾			

Adormece sendo "ninada" ou com movimentos rítmicos			
Precisa de um objeto especial para adormecer (fralda, boneco etc., não inclui chupeta)			
Precisa de um dos pais no quarto para adormecer ⁽⁵⁾			
Resiste a ir para a cama na hora de deitar			
"Luta" na hora de deitar (chora, recusa-se a ficar na cama, etc.) ⁽⁶⁾			

HORA DE DEITAR (CONT.)			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Tem medo de dormir no escuro ⁽⁷⁾			
Tem medo de dormir sozinha ⁽⁸⁾			
Adormece a ver televisão/monitor			

COMPORTAMENTO DURANTE O SONO			
Tempo total de sono diário: _____ horas e _____ minutos (considerando o sono da noite e as sonecas)			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Dorme pouco ⁽⁹⁾			
Dorme muito			
Dorme o que é necessário ^{(R)(10)}			
Dorme o mesmo número de horas todos os dias ^{(R)(11)}			

Fala a dormir ⁽¹³⁾			
Tem sono agitado, mexe-se muito a dormir ⁽¹⁴⁾			
Anda a dormir, à noite (sonambulismo) ⁽¹⁵⁾			
Vai para a cama dos pais, irmãos etc., no meio da noite ⁽¹⁶⁾			
Queixa-se de dores no corpo durante a noite. Se sim, onde? _____			
Range os dentes durante o sono ⁽¹⁷⁾			
Ronca alto ⁽¹⁸⁾			
Parece parar de respirar durante o sono ⁽¹⁹⁾			
Ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono ⁽²⁰⁾			
Tem dificuldade em dormir fora de casa (na casa de familiares, nas férias etc.) ⁽²¹⁾			
Acorda durante a noite a gritar, suado, inconsolável ⁽²²⁾			
Acorda assustada com pesadelos ⁽²³⁾			
Molha a cama à noite (crianças com 4 anos ou mais) ⁽¹²⁾			

ACORDAR DURANTE A NOITE			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Acorda uma vez durante a noite ⁽²⁴⁾			
Acorda mais de uma vez durante a noite ⁽²⁵⁾			
Quando acorda de noite, volta a adormecer sem ajuda			

Quando acorda durante a noite, quanto tempo fica acordada? _____ minutos

ACORDAR DE MANHÃ			
Hora de acordar nos dias de semana: _____ horas e _____ minutos Hora de acordar no fim de semana: _____ horas e _____ minutos			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
De manhã, acorda por si própria ^{(R)(26)}			
Acorda com despertador			
Acorda mal-humorada ⁽²⁷⁾			
De manhã, é acordada pelos pais ou irmãos ⁽²⁸⁾			
Tem dificuldade em sair da cama de manhã ⁽²⁹⁾			
Demora a ficar bem acordada ⁽³⁰⁾			
Acorda com apetite			

SONOLÊNCIA DURANTE O DIA			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Dorme a sesta durante o dia			
Adormece de repente no meio de uma atividade			
Parece cansada ⁽³¹⁾			

Na semana passada, a criança pareceu sonolenta em alguma destas situações?	Não ficou sonolenta	Ficou muito sonolenta	Adormeceu
A brincar sozinha			
A ver televisão ⁽³²⁾			
A andar de carro ⁽³³⁾			
Nas refeições			