



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

PEDIATRA DO NEURODESENVOLVIMENTO

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

SONO

O sono, como todos os grandes equilíbrios da vida, é o reflexo do equilíbrio total da criança, em particular da sua segurança afectiva e relacional.

O estabelecimento e a manutenção de padrões estáveis de sono nocturno é da maior importância para a criança e para os pais. Para a criança, um sono adequado de noite é uma pré-condição essencial para um bom alerta durante o dia e para uma boa resposta a interacções sociais e outros estímulos ambientais.

O sono é um equilíbrio biológico fundamental, mas é um equilíbrio frágil, que se constrói progressivamente nos primeiros meses de vida.

Há diferenças entre a forma de dormir nas crianças e nos adultos. As crianças mais novas adormecem em sono leve enquanto que os adultos adormecem em sono profundo. Os ciclos de sono também são diferentes, as crianças mais novas fazem ciclos de hora a hora enquanto que os adultos fazem ciclos de hora e meia com períodos susceptíveis para despertar de quatro em quatro horas.

A alternância ciclos de “sono não REM” (NREM)/“sono REM” (REM) (este último caracteriza-se por movimentos oculares rápidos, pulso irregular, respiração irregular, atonia muscular e sonho). Nos lactentes e crianças mais pequenas, a diferenciação do sono ainda não está completa, sendo constituído por dois estados: o activo (corresponde ao REM) e o calmo (corresponde ao NREM), havendo por vezes um estado intermédio indeterminado. Posteriormente, começa a individualização dos estados como nos adultos com os ciclos de REM/NREM a aumentarem de duração com a idade (90 minutos em idade escolar). Os dois estados REM/NREM são interrompidos por despertares breves, em que o EEG se altera no sentido da vigília, e há aumento do tónus muscular, com movimentos. Estes despertares são oportunidades de acordar.

A hora de dormir dos filhos é uma ocasião desgastante para muitos pais. O bebé acorda muitas vezes durante a noite para ser alimentado, ou, já maior, nega-se a ir para a cama, a dormir, ou ainda insiste em levantar-se.

Com 4-6 meses de idade, 90% dos bebés estão em condições de dormir tranquilos uma noite de sono, isto é, dormem pelos menos cinco horas seguidas.

Para evitar esses transtornos, é importante ensinar à criança onde dormir (na cama própria, se possível) e quando dormir (ou seja, à noite). E também a dormir por si mesma e a voltar a dormir por si mesma quando acordar durante a noite.

Alimentar o seu filho de madrugada, permitir que ele fique acordado até sentir-se exausto ou deitá-lo a seu lado para fazê-lo dormir são procedimentos que apenas prolongam os problemas.

Quando a criança se recusa a ir para a cama, muitos pais curvam-se ante a teimosia, permitindo aos filhos ver televisão até que adormeçam ou permanecerem acordados até a hora em que os adultos vão dormir.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

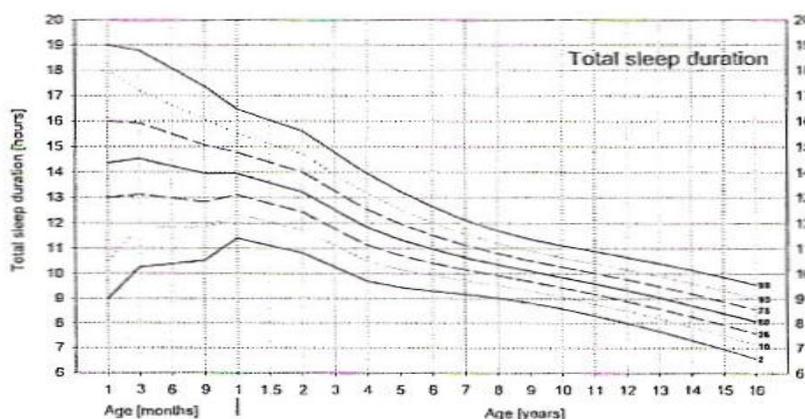
PEDIATRA DO NEURODESENVOLVIMENTO

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

Não deveremos esquecer que as crianças têm necessidades de sono diferentes de acordo com a idade e dentro da mesma idade também existe uma grande variabilidade individual, como pode ser constatado nas figuras seguintes.

Idade	Total de horas de sono por dia	Horas de sono durante a noite	Horas de sono durante o dia
1 semana	18	10	8
1 mês	16	9	7
1 ano	14	11	3
3 anos	12	11	1
6 anos	11	11	-
12 anos	9	9	-



Um estudo recente, realizado pelo Dr. Filipe Glória Silva, mostrou que 10% das crianças portuguesas dos 2 aos 10 anos têm uma duração do sono mais de dois desvios padrão abaixo da média, isto é, dormem menos do que será aconselhado. A importância destes resultados é a associação da privação do sono com problemas cognitivos, emocionais e do comportamento.

Sobre as sestas, sabemos que o sono diurno regula o sono noturno. É um sono que ativa áreas diferentes do cérebro e que trabalha memórias que não são trabalhadas no sono da noite. A verdade é



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

PEDIATRA DO NEURODESENVOLVIMENTO

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

que quanto melhor for a qualidade do sono das sestas, melhor é a qualidade do sono da noite, o que significa menos despertares antecipados.

A RECEITA PARA UMA CONVIVÊNCIA TRANQUILA É OBJECTIVA* :

* Determine a que hora que quer que o seu filho vá para a cama (que deverá ser a mesma durante toda a semana) e crie um ritual para marcar o momento. Por exemplo, dar banho, vestir o pijama ou outra roupa, jantar, faze-lo escovar os dentes, ler-lhe uma história, etc.

Nessas ocasiões, procure tornar o ambiente calmo, escuro e confortável (nem excessivamente quente nem excessivamente frio) e evite deixar a criança agitada por estímulos, como brincadeiras ou cócegas.

* Assegure uma cama confortável que seja utilizada apenas para dormir e não para outras actividades (por exemplo, para ler, ver televisão ou ouvir música)

* O seu filho deve ser deitado ainda acordado.

* Se o seu filho quer conversar consigo na hora de dormir. Procure fazer isso no quarto dele, não no seu. Assim, ao dizer “boa noite” você sai do quarto dele e não ele do seu. Outrora, recomendava-se, se possível, que o bebé fosse passado para o quarto dele entre os 4-6 meses de idade. Actualmente, porque alguns estudos relacionados com a síndrome de morte súbita do lactente revelaram que os lactentes que dormem no quarto dos pais até aos 9 meses apresentarem menor risco de morte súbita, alguns pediatras recomendam que a mudança para o quarto próprio do bebé seja feita por volta dos 9 meses de idade. Em qualquer dos casos, após os 4-6 meses se o bebé ficar no vosso quarto, crie-lhe um espaço próprio, separado por exemplo por um biombo, dentro do vosso quarto.

* Nunca suspenda o ritual nocturno para punir um mau comportamento. Mesmo que o tenha posto de castigo, não o deixe adormecer com a noção de que está zangado com ele.

* Encoraje seu filho a ter um brinquedo, um travesseiro ou uma coberta de estimação. Isso dar-lhe-á segurança, mesmo porque você não estará ao lado dele na hora de dormir, ou de acordar.

* Como já referido, os ciclos de REM/NREM são interrompidos por despertares breves, em que há movimentos. Evite falar ou tocar no seu filho nestes momentos, caso contrário está a favorecer o seu acordar.

* Após os 6 meses de idade evite alimentá-lo à noite (uma vez que o seu filho não precisa de comer à noite para crescer).

* Se acha que o seu filho tem medo, deixe a porta aberta e uma luz de presença fraca, preferencialmente de cor vermelha.

* Se o seu filho for muito teimoso e não ceder facilmente. Mantenha as recomendações anteriores sem ameaças, sem demonstrar nervosismo e sem impaciência. Estes últimos só reforçam o comportamento

* *Método Estivill* – Guia Rápido para os Pais Ensinarem os Filhos a Dormir; de Eduard Estivill; da Dom Quixote. O *Método Estivill* está cada vez mais a ser contestado por muitos especialistas do sono, não devendo ser aplicado a não ser em situações excepcionais.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

PEDIATRA DO NEURODESENVOLVIMENTO

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

indesejável. Há especialistas que, em casos verdadeiramente excepcionais, recomendam “fechar a porta” do quarto da criança dizendo-lhe por exemplo: "Quando ficares quietinho eu abrirei a porta". Caso ela se levante e saia do quarto, deve repetir-se a operação. Muitos pais temem que ao “fechar a porta” do quarto possam estar a assustar o seu filho, produzindo um trauma psicológico. Há consenso entre os especialistas de que é preciso impor limites à criança. A barreira física representada pela “porta fechada” é uma maneira adequada de estabelecer esse limite. Claro está que os pais podem falar com a criança através da “porta fechada”. Assim ela saberá que estão presentes.

* Há ainda situações em que a criança adormece sem dificuldade, mas durante a madrugada acorda, indo para a cama dos pais. Nestes casos, a criança deve ser imediatamente reencaminhada para a sua cama/seu quarto, logo que seja notada. Isto evita que o comportamento tenda a repetir-se. Ela aprenderá a estar só e a não comprometer a privacidade dos pais. Assim, quando a criança acordar a chorar, procure fazer uma visita rápida a seu berço. Não acenda a luz, não a pegue no colo. Murmure alguma coisa, acaricie e se for o caso troque a fralda e saia. Com sua presença pode até ocorrer que ela aumente o choro. Deixe-a chorando e não retorne em menos de 5 minutos. Repita o que fez da primeira vez e novamente saia. Aumente em 5 minutos o intervalo de tempo a cada visita. Seu filho vai chorar menos noite após noite e em uma semana deverá estar acostumado a ficar só. Lembre-se que o choro prolongado, meia hora ou mais, não fará mal ao bebé nem física nem psicologicamente.

* Aprender a adormecer e a voltar a dormir sozinha é um direito da criança. Não devem os pais assumir a tarefa e impedir que elas o exerçam.

* Estabeleça a hora de acordar.

*** Algumas dicas para crianças mais crescidas/adolescentes:**

- Estabeleça um calendário de incentivos positivos, com oferta de uma “pequena prenda” aos 7 dias consecutivos e de uma “grande prenda” às 4 semanas consecutivas em que a criança “dorme” a noite toda no seu quarto.
- Evite as sestas. Se sentir esta necessidade, não durma mais de 20 minutos.
- Evite os jantares pesados e as bebidas alcólicas ou estimulantes com cafeína (ex: Coca-Cola[®], café, chá preto, chocolate, etc.) pelo menos quatro a seis horas antes de se deitar.
- Evite a nicotina e as drogas pelo menos quatro horas antes de se deitar.
- Evite actividades que podem despertar próximo da hora de deitar, idealmente antes de anoitecer (por exemplo, exposição a ecrãs (jogos de computador, escrever mensagens no telemóvel, etc.), estudo intenso, discussão, etc.).
- Evite as luzes intensas à noite.
- Assegure a exposição à luz intensa ao acordar de manhã.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

PEDIATRA DO NEURODESENVOLVIMENTO

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

- Autorize o sono durante os fins-de-semana, mas não mais do que 2-3 horas para além da hora habitual
- de acordar (pois isto perturba o relógio circadiano).
- Evite ficar a pé durante toda a noite (por exemplo, para estudar).

Por tudo o que foi referido, o pais devem ser:

realistas (as crianças acordam muitas vezes de noite)

flexíveis (não há uma solução perfeita)

consistentes e razoáveis (evitar sestas grandes, brincadeiras excitantes à noite, etc.); e devem usar rituais (banho, história, objecto transição, etc.).

Aprender a dormir de noite é uma tarefa relacionada com a maturação do sistema nervoso central, com o temperamento do bebé / criança, e com a aprendizagem.

DISTÚRBIOS DO SONO

Cerca de 20-30% lactentes e crianças pequenas apresentam perturbações do sono, causadas por: problemas perinatais, temperamento, amamentação, alimentação durante a noite, "co-sleeping" (dormir acompanhado), stress familiar, modos de adormecer, resistência ao sono.

O acordar de noite só deve ser considerado um problema se os pais o considerarem. Contudo, a privação prolongada de sono nos pais tem consequências precoces e é muitas vezes a sensação de "atingimento do limite" que os leva a procurar ajuda. O esgotamento, a indisponibilidade, a violência familiar, e a sensação de impotência e fracasso como pais são o culminar de uma situação na qual uma intervenção precoce é possível e desejável.

Seguidamente apresentam-se algumas perturbações do sono.

Terros Nocturnos

Ao contrário do pesadelo, os terros nocturnos ocorrem no início da noite, 1 a 4 horas (média 1,5 horas) depois de a criança ter adormecido. Os pais encontram o filho sentado na cama gritando, gesticulando, mas não totalmente acordado. Com palpitação, olhos bem abertos. Pode estar a falar, mas não responde ao que é perguntado.

Durante o episódio a criança não tem consciência da presença dos pais. Pode empurra-los e soluçar mais forte, se for tocada. Fica inconsolável, às vezes até 30 minutos. Finalmente, relaxa e volta a dormir. No dia seguinte não se lembra do acontecido.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

PEDIATRA DO NEURODESENVOLVIMENTO

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

Episódios de terrores nocturnos são comuns dos 2 aos 6 anos de idade. É uma condição quase sempre herdada, pelo que existem antecedentes de terrores nocturnos noutros familiares. Não produzem maiores danos e desaparecem com o crescimento.

Os pais não devem procurar consolar a criança durante o episódio. Ela está só parcialmente acordada. É suficiente fazer companhia, até que ela volte a dormir em segurança. Em alguns casos, a criança pode ser acordada cerca de 15 minutos antes da hora previsível de ocorrência dos terrores durante uma semana.

Pesadelos

Como ocorre com os adultos, as crianças também têm sonhos assustadores que as fazem acordar amedrontadas. Embora não se saiba a razão, considera-se que os pesadelos surgem na medida em que afloram medos e ocorrem conflitos internos na criança, acontecimentos naturais no processo de desenvolvimento.

Situações da vida real, tais como filmes de terror ou cenas de violência mostradas pela televisão também podem desencadear pesadelos.

Os pesadelos acontecem com frequência na segunda metade da noite (sono REM), quando os sonhos são mais intensos e em idade pré-escolar.

Acordada por pesadelo, a criança assustada precisa de contacto físico, de apoio e de carinho. É possível que seja capaz de relatar o que ocorreu no pesadelo, permitindo aos pais mostrarem ter sido unicamente um sonho.

É aconselhável permanecer junto a criança algum tempo, até que ela se acalme e volte a dormir.

No dia seguinte, procure verificar se há alguma coisa a perturbar seu filho. Os pesadelos são mais comuns em crianças que passam por situações de stress.

Quando frequentes, os pesadelos podem ter implicações na qualidade do sono e no desempenho diário pelo que deve procurar ajuda no Pediatra.

Sonambulismo

Ao contrário do que se imagina, o sonambulismo (caminhar dormindo) é comum. Cerca de 30% de todas as crianças na faixa dos 5 aos 12 anos tem pelo menos um episódio e em 6% delas o sonambulismo é persistente. É mais comum em meninos do que em meninas é muitas vezes herdado de um dos pais.

O quadro típico ocorre cerca de 2 horas após a criança começar a dormir. Ela acorda e senta-se abruptamente na cama. Olhos bem abertos, olhar vítreo e fixo. Mesmo encarando os pais, não demonstra reconhecê-los. Responderá a perguntas com murmúrios. Pode realizar actos



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

PEDIATRA DO NEURODESENVOLVIMENTO

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

mecanicamente, vestir-se, despir-se, abrir ou fechar portas, acender ou apagar luzes e, quando caminha, consegue evitar quase todos os objectos do percurso.

Normalmente o episódio dura de 5 a 15 minutos e pode ocorrer mais de uma vez na mesma noite. Não se consegue despertar o sonâmbulo e ele não lembrará do ocorrido no dia seguinte.

A maioria das crianças com o problema irá superá-lo na adolescência. É importante que os pais assegurem aos filhos que se trata de uma ocorrência normal e mantenham-se vigilantes em relação à segurança. Em lugar de tentar acordar criança, o melhor a fazer é reencaminhá-la para a sua cama.

Última actualização em 11-10-2024.