



A importância do Sono na Criança e Adolescente

ANDREIA LEITÃO

LFIP

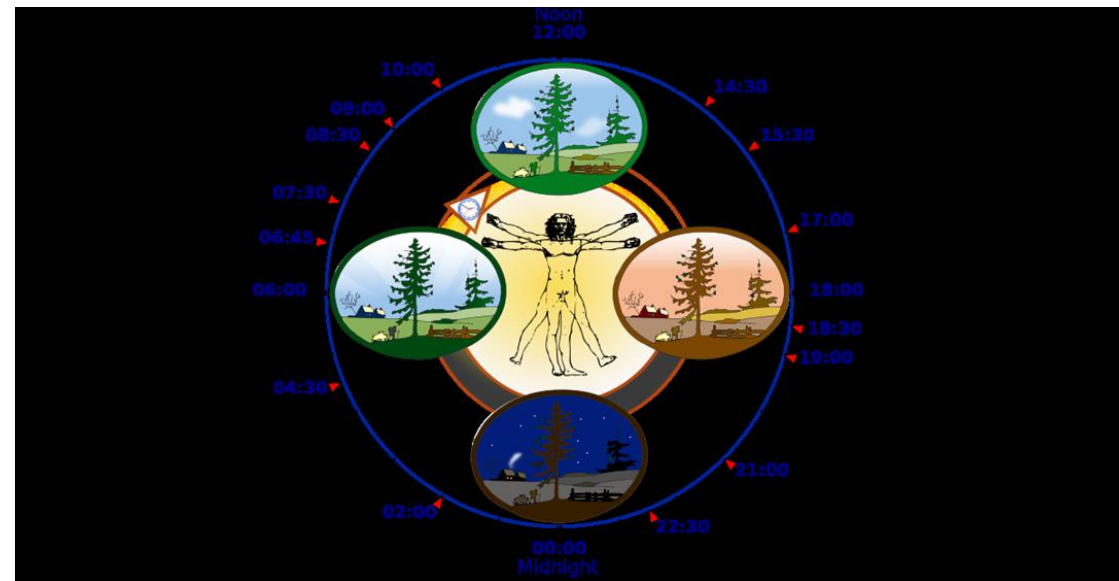
16 DEZEMBRO 2015

Sono na Criança e Adolescente

- ▶ É essencial para o bem-estar físico, psíquico e para o crescimento
- ▶ Promove um bom estado de alerta, a memória, o bom desempenho
- ▶ Reduz comportamento desviantes e mau rendimento escolar

Epidemiologia

▶ 30% crianças



Sono

▶ **Subdiagnóstico**

▶ **Tema frequentemente omissso nas consultas de rotina**



Fisiologia do Sono

- ▶ Lactentes e Crianças mais pequenas – REM e Não REM
- ▶ Sono REM – 20 a 25% sono adulto, estando esta percentagem invertida no recém-nascido e lactentes pequenos
- ▶ Por volta dos 6 meses de idade, os estádios de sono aproximam-se do adulto

The brain isn't inactive when
you're sleeping.



WHY DO WE SLEEP? “FUNCTIONS OF SLEEP”:

- 1) Restoration or repair:
 - Waking life disrupts homeostasis
 - Sleep may conserve some energy
- 2) Protection with the circadian cycle.
- 3) Circadian synthesis of hormones.
- 4) Consolidation of learning.
- 5) Remodelling of synaptic function.
- 6) Dreaming.

Melatonina



Sono

Idade	Horas de Sono
0-2 meses	10,5-18
2- 12meses	14-15
1-3 anos	12-14
3-5 anos	11-13
5-12 anos	10-11

Perturbação de Sono

- ▶ Diagnóstico tardio
- ▶ Início insidioso e gradual
- ▶ Silencioso



Manifestações perturbação sono

- ▶ Irritabilidade
- ▶ Agitação
- ▶ Choro ou birras fáceis
- ▶ Hiperactividade
- ▶ Palidez
- ▶ Depressão
- ▶ Ansiedade
- ▶ Sonolência
- ▶ Cefaleias
- ▶ Baixo rendimento escolar

Perturbações sono mais frequentes em idade pediátrica

- ▶ Perturbação início e manutenção sono
- ▶ Sonolência excessiva
- ▶ Perturbação ritmo sono-vigília
- ▶ Parassonias
- ▶ Patologia respiratória do sono

Co-sleeping

- ▶ O problema do co-sleeping...
longe de ser consensual

Caso Clínico

- ▶ JM, género masculino, 3 anos de idade, saudável
- ▶ MC: “ Dificuldades de Sono”
- ▶ Horário dormir: 22.23h, na presença da mãe
- ▶ Acorda após 3 horas e chama pela mãe, por vezes quer brincar ao que a mãe acede
- ▶ Mãe exausta



Factores favorecedores da perturbação da manutenção de sono

- ▶ Rituais da hora de deitar
- ▶ Hábitos e atitudes dos pais
- ▶ Cosleeping
- ▶ Refeições nocturnas
- ▶ Factores perinatais
- ▶ Factores orgânicos

Parassonias

- ▶ Terrores nocturnos (NREM)
- ▶ Pesadelos (REM)
- ▶ Sonambulismo

Perguntas Frequentes



Perguntas Frequentes

- ▶ **É aconselhável o uso da chupeta para adormecer?**
O acto de chuchar tem um efeito tranquilizador e ajuda a criança a adormecer, pelo que o uso da chupeta é aconselhável. Na sua ausência, muitas crianças irão chuchar no dedo, o que tem vários inconvenientes, como a deformação do maxilar superior com conseqüente má oclusão dentária. Para além disso, é mais fácil a criança deixar a chupeta na idade apropriada, enquanto que, se chuchar no dedo, terá maior dificuldade em abandonar o hábito

Perguntas Frequentes

- ▶ **Qual a melhor idade para o bebê sair do quarto dos pais e passar a dormir no seu próprio quarto?**

A idade apropriada para o bebê passar a dormir no seu próprio quarto é variável, mas será em princípio quando deixar de mamar durante a noite, ou seja, pelos 6 meses, embora a autonomia do sono seja adquirida aos 8-9 meses. Os intercomunicadores são úteis para os pais ouvirem o bebê se este acordar



▶ **Devemos embalá-lo, segurar-lhe na mão ou ficar com ele até que adormeça?**

A criança deve ser ajudada desde cedo a adquirir autonomia para adormecer, ou seja, a ser capaz de adormecer sem a interferência do adulto. Se a criança se habituar a adormecer com a presença do adulto, vai necessitar dessa presença sempre que acordar durante a noite

► **Devemos deixar uma luz acesa?**

A necessidade de luz acesa prende-se com a autonomia no adormecer. Se a criança se habituou a adormecer com uma luz acesa vai necessitar dessa luz acesa para readormecer todas as vezes que acordar durante a noite. Da mesma forma, se a criança se habituou a adormecer na total escuridão, só readormecerá durante a noite se estiver escuro. Existem luzes piloto que dão uma iluminação muito ténue e que são apropriadas para o quarto da criança

▶ **Necessita de um boneco para adormecer?**

Dormir com o boneco favorito ajuda a criança a adormecer de forma autônoma. Esse boneco deve ser utilizado exclusivamente para o efeito e deve obedecer a todas as condições de segurança (mole, lavável, sem peças pequenas que se possam desprender, sem pêlos)



▶ **Devemos tirar o bebé da cama quando chora?**

É um erro levantar o bebé da cama sempre que chora, pois há o risco de se tornar um hábito e de só deixar de chorar quando sair da cama. Deve-se acalmar o bebé verbalmente, dar-lhe a chupeta e deixar que readormeça. Isto não se aplica se a criança estiver com fome ou doente

► **Pode dormir na cama dos pais?**

Pontualmente ou a título excepcional não há inconveniente, mas não se deve tornar um hábito, para que a criança não passe a dormir a primeira parte da noite na sua própria cama e o resto da noite na cama dos pais. Neste último caso terá muita dificuldade em adquirir autonomia do adormecer e do sono



▶ **Devemos contar-lhe uma história antes de adormecer?**

O ritual antes de adormecer vai ajudar a criança. Esse ritual inclui entre outras coisas o lavar os dentes, o desejar as boas noites aos familiares e a leitura da história que também tem o efeito de estimular o hábito de leitura. Devem ser escolhidas histórias calmas, com final feliz e que não contenham episódios assustadores que poderão levar a criança a ter pesadelos



▶ **Como devo proceder com o sonambulismo do meu filho?**

O sonambulismo não é raro na criança. Algumas crianças sentam-se na cama, mas outras levantam-se e deambulam pela casa durante o sono, havendo o risco de caírem ou de se magoarem. Em caso de sonambulismo não se deve acordar a criança, pois ela está a dormir e ficará desorientada se acordar em pé no meio da sala. O melhor é conduzi-la calmamente para a cama e deitá-la, evitando que ela caia ou se magoe

▶ **O meu filho tem terrores nocturnos. Como devo proceder?**

Os terrores nocturnos ocorrem cerca de 90 minutos depois do adormecer, têm 1 ou 2 minutos de duração e afectam crianças entre os 3 e os 12 anos de idade. A criança grita como se estivesse muito assustada, por vezes senta-se na cama e pode ter os olhos abertos. Apesar disto, a criança está a dormir e, tal como no sonambulismo, não deve ser acordada, pois ficaria assustada. Deve apenas ser deitada calmamente. O terror nocturno não deixa memória



O meu filho tem pesadelos. Como devo proceder?

Os pesadelos existem tanto no adulto como na criança, e o conteúdo do sonho fica gravado na memória o que pode causar ansiedade e perturbar o seu dia a dia. Nestes casos a criança deve ser encorajada a contar o sonho ao adulto, que o irá comentar e desmistificar.

- ▶ **O meu filho movimentava muito a cabeça e bate com a cabeça nas grades da cama para adormecer. É normal?**

Muitas crianças abanam ou batem com a cabeça para adormecer. É difícil de contrariar e costuma desaparecer espontaneamente.

▶ **O meu filho range os dentes. É normal?**

O ranger dos dentes também é um comportamento usado por algumas crianças para adormecer ou mesmo durante o sono. Costuma desaparecer espontaneamente

Típica rotina

- ▶ Deitar à mesma hora / Horário despertar
- ▶ Sem TV ou videojogos
- ▶ Manter o mesmo ambiente quarto confortável
- ▶ Para que adormeça de forma autónoma a criança deve ser deitada na sua cama acordada e não já a dormir
- ▶ Deve ser evitada a fome ao deitar
- ▶ Não administrar líquidos excessivos à hora de deitar ou durante o período nocturno
- ▶ Alimentos ou bebidas estimulantes devem ser evitadas nas horas que antecedem o sono
- ▶ Evitar actividades vigorosas 1h antes da hora de deitar
- ▶ Deve adormecer autonomamente sem a interferência dos pais

A importância do ambiente



Morpheu

