

Perturbações do sono na infância e adolescência

Índice

1. O sono
2. Quantidade de horas de sono/idade
3. O ciclo do sono
4. Higienização do sono
5. Os distúrbios do sono mais frequentes
6. Conclusões

1.

O sono

O sono

O sono é tão imprescindível para o desenvolvimento físico, cerebral e emocional das crianças como a alimentação;

Os bebés dormem a maior parte do tempo e é este estado de dispêndio mínimo de energia que promove o seu crescimento;

À medida que crescem, as horas de sono diurno diminuem e aumentam as de sono noturno.



2.

**Quantidade de horas de
sono/ idade**

Quantidade de horas de sono/ idade

Idade	Tempo recomendado diário (sono noite + sesta)*
0-3 meses	14 a 17h
4-11 meses	12 a 15h
1-2 anos	11 a 14h
3-5 anos	10 a 13h
6-13 anos	9 a 11h
14-17 anos	8 a 10h
18-25 anos	7 a 9h

* Pela APS e SPP

3.

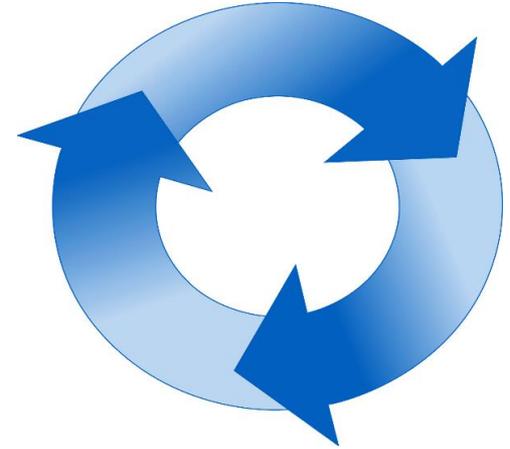
O ciclo do sono

O ciclo do sono

- Cada ciclo de sono divide-se em dois momentos:

- sono **REM** (Rapid Eye Movement);

- sono **NÃO REM** (NREM) que, por sua vez, se divide em 4 fases, que se prolongam do sono mais superficial ao sono mais profundo;



- Cada ciclo tem uma duração aproximada de 90 a 110 minutos e inicia-se com a fase 1 do sono NREM. O sono vai-se tornando mais profundo até chegar à fase 4, saltando depois para um sono mais superficial (REM). Assim, termina o 1.º ciclo e reinicia-se um novo ciclo de sono.

4.

Higienização do sono

Higienização do sono

- Rituais simples e constantes, no período que medeia a hora de dormir e adaptados às diferentes etapas do desenvolvimento, oferecem uma maior sensação de segurança à criança e ao jovem;
- Assim, é importante o estabelecimento e manutenção das condições adequadas para um sono saudável e efetivo:
 - Promover horário regular de sono;
 - Instituir uma rotina de dormir;
 - Ambiente sossegado, escuro e temperatura amena;
 - Desligar equipamentos elétricos 1h antes de dormir e deixá-los fora do quarto;
 - Evitar alimentos e/ou bebidas estimulantes a seguir à hora do lanche;
 - Não ingerir líquidos excessivos ao deitar ou durante as horas noturnas;
 - Evitar atividades vigorosas nas 2h que antecedem a hora de deitar.
- A criança deve ser deitada sonolenta, mas ainda acordada, para aprender a adormecer sem a presença dos pais;
- Os contatos a meio da noite devem ser breves e monótonos, mantendo a criança na sua cama;
- Evitar sestas prolongadas, frequentes e/ou muito tardias (à exceção das crianças muito pequenas).



5.

**Os distúrbios do sono
mais frequentes**

Os distúrbios do sono mais frequentes

Denominam-se distúrbios do sono as alterações na qualidade e/ou quantidade de sono necessário para um indivíduo.

Ainda que muitas vezes transitórios, os distúrbios do sono podem acarretar graves consequências, sendo imprescindível estar atento e partilhar com o médico assistente/pediatra da criança/adolescente, qualquer sintoma que considere puder estar relacionado com o sono.

▪ Enurese noturna

Perda involuntária de urina, durante o sono, de criança com 5 ou mais anos de idade;

Elevada frequência de história familiar.

▪ Sonos trocados

Uma criança deve adquirir hábitos de sono desde que nasce;

Organizar o dia-a-dia, ajustar os horários das sesta e das refeições, bem como criar um ritual de dormir é benéfico.



Os distúrbios do sono mais frequentes

(continuação)

▪ Sonilóquio

Consiste em falar durante o sono, podendo ser palavras isoladas ou frases curtas, que não são recordadas na manhã seguinte;

É um fenómeno frequente e, na maioria das vezes, inofensivo, que pode surgir em qualquer idade.

▪ Pesadelos

Sonhos assustadores que podem acordar a criança deixando-a com sentimentos de profunda ansiedade e medo;

Mais frequentes nos anos pré-escolares (4-5 anos) e na adolescência;

A criança acorda, refere com o que é que sonhou e consegue ser confortada.

▪ Terrores noturnos

Podem ocorrer entre os 2-3 anos;

Ocorrem nas fases menos profundas do sono;

Início abrupto, com choro, gritos, olhos abertos, taquicardia, dilatação pupilar, hipersudorese;

Acordam sem memória do evento e inconsoláveis.



Os distúrbios do sono mais frequentes

(continuação)

▪ **Sonambulismo**

Distúrbio muito comum;

Pico de incidência entre os 4-8 anos;

Ocorre cerca de 1h após o início do sono, durante o sono profundo;

Dura cerca de 10-20 minutos;

O episódio pode ser calmo (o mais comum) ou agitado (associado a caminhar agitado, falar ininteligível e reação agressiva quando constrangido);

A criança apresenta expressão facial empalidecida e indiferença em relação aos objetos e pessoas que se encontram junto a si.

▪ **Movimentos rítmicos ao adormecer**

Movimentos estereotipados caracterizados pelos movimentos da cabeça, laterais ou verticais, ou movimentos do corpo;

Podem iniciar-se a partir dos 9 meses e raramente persistem após os 2 anos;

Normalmente duram entre 5 a 15 minutos.

Os distúrbios do sono mais frequentes

(continuação)

▪ Síndrome das pernas inquietas

Comum a existência de história familiar, sendo que, nestas situações, a idade de aparecimento é precoce;

Muitas vezes confundida com “dores de crescimento”;

Sensação de dor, queimadura ou sensação inexplicável que leva a mexer as pernas;

Surge no período do adormecimento.

▪ Ressonar

Ruído produzido pela vibração do ar na faringe – surge quando existe um aumento da resistência à passagem do ar nas vias aéreas;

Deve ser mais valorizado se for acompanhado de:

- durante o sono- pausas respiratórias, respiração ruidosa ou predominantemente pela boca, sono agitado, transpiração excessiva, enurese, sonambulismo, pesadelos, dormir em posições estranhas e/ou queixas de insónia;

- durante o dia- dificuldade em acordar, queixas de dor de cabeça ou falta de apetite pela manhã, sonolência excessiva, alterações do comportamento com irritabilidade, hiperatividade ou agressividade e dificuldades de aprendizagem.



6.

Conclusões

Conclusões

O sono é um dos pilares fundamentais para um adequado desenvolvimento infantil.

Partilhe com o médico assistente/pediatra da criança/adolescente sempre que estas perturbações se tornem rotineiras e duráveis no tempo.

Esclareça sempre as suas dúvidas.

Fonte: Associação Portuguesa do Sono
Jornal Pediatria, Brasil
"Bom Sono, Boa Vida" – Prof.ª Teresa Paiva