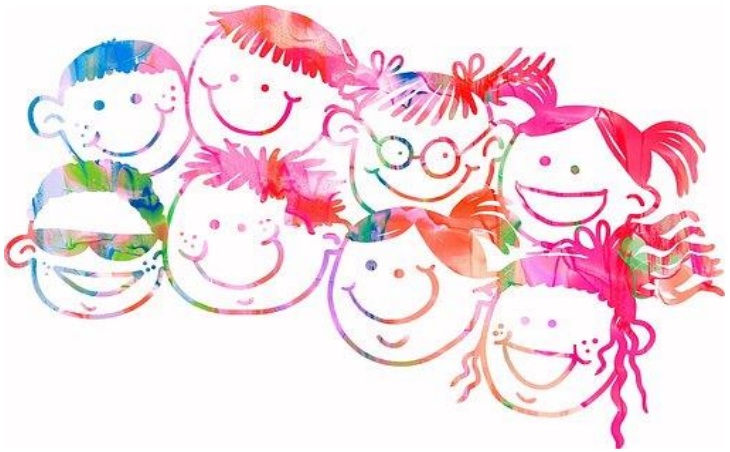
Perturbações do sono na infância e adolescência



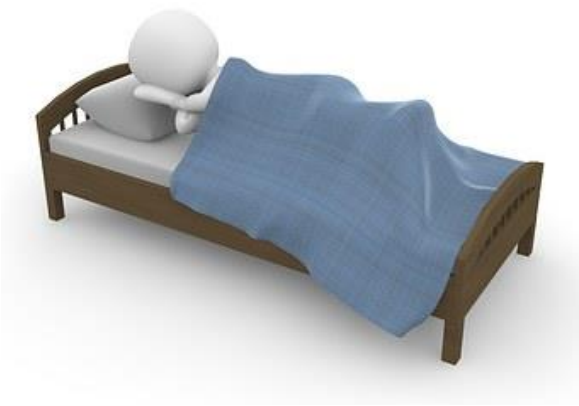
PT ACS, uma marca do grupo altice

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.



Quantidade de horas de sono / idade

Cada criança é diferente e as horas de sono são variáveis, no entanto recomenda-se:

Idade	Tempo recomendado diário (sono noite + sestas)*
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

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.

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.

Higienização do sono (continuação)

- 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).

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 sestas e das refeições, bem como criar um ritual de dormir é benéfico.

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.

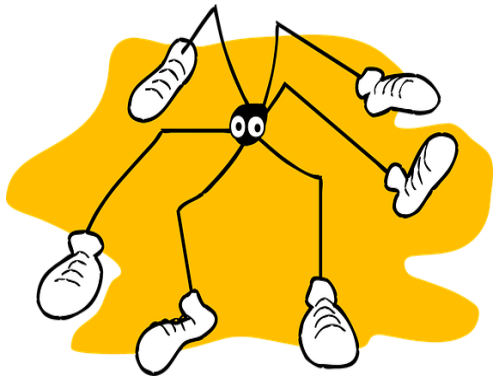
Sonambulismo

- 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 caraterizados 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;

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.

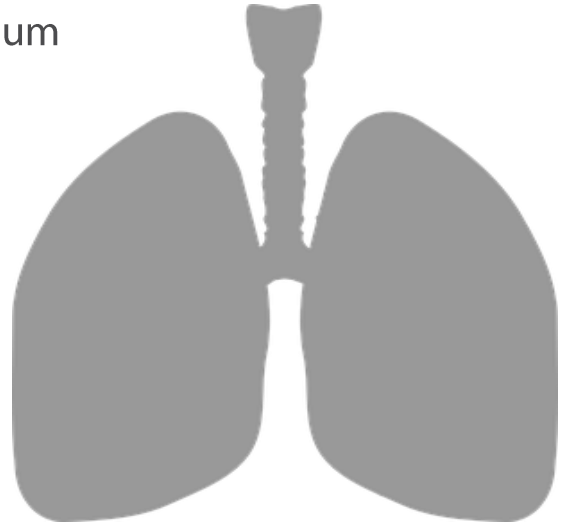
Ressonar

- 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.



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