

O Sono da Criança e do Adolescente

UM GUIA PARA PAIS E CUIDADORES



 Conselho de Psicologia do Sono
Associação Brasileira do Sono - ABS



• **Conselho de Psicologia do Sono
Associação Brasileira do Sono**
Biênio 2022 – 2023

Alicia Carissimi
Ila Marques Porto Linares
Laura Castro
Maria Laura Nogueira Pires
Mônica Müller
Renatha Rafihi-Ferreira

• **Diretoria Associação Brasileira do Sono**
Biênio 2022–2023

Presidente: Luciano Drager
Vice-Presidente: Márcia Assis
Tesoureira: Evelyn Lucien Brasil Vieira Pinto
Secretária: Luciana Moraes Studart Pereira
Diretora de Relações Institucionais: Andrea Bacelar

O Sono da Criança e do Adolescente

UM GUIA PARA PAIS E CUIDADORES

• **Coordenação**

Maria Laura Nogueira Pires
Ila Marques Porto Linares
Letícia Santoro Azevedo Soster

• **Colaboradores**

Alicia Carissimi
Ana Carolina Luvizotto Monazzi
Beatriz Barbisan
Clarissa Bueno
Gustavo Moreira
Katie Almondes
Ksdy M. M. Sousa
Laura Castro
Maria Cecília Lopes
Mônica Müller
Renata A. Prado Gobetti
Renatha Rafihi-Ferreira
Rosana Alves
Sílvia Conway
Simone Fagundes Sammour

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

O sono da criança e do adolescente : um guia para pais e cuidadores / [organização] Associação Brasileira do Sono - ABS. -- São Paulo : Segmento Farma Editores, 2024.

Vários autores.
ISBN 978-85-7900-129-1

1. Crianças e adolescentes - Saúde 2. Sono
3. Sono - Distúrbios I. Associação Brasileira do Sono - ABS.

24-194744

CDD-616.8498

Índices para catálogo sistemático:

1. Sono : Guias : Medicina 616.8498

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



Mensagem aos pais e cuidadores

O sono é uma necessidade biológica essencial para a vida, assim como a água, o ar e o alimento. O sono é peça chave para o bem estar emocional da criança e do adolescente e contribui de maneira importante para a sua capacidade de aprender, memorizar e de lidar com as emoções no dia a dia.

A boa receptividade a um livreto sobre sono na infância, organizado no âmbito universitário pelas professoras Dra. Laura Pires e Dra. Edwiges Silveiras, funcionou como inspiração para o Conselho de Psicologia do Sono da ABS se dedicar juntamente aos colaboradores à confecção de um material atualizado e ampliado dirigido a pais e cuidadores de crianças e adolescentes. Da concepção à apresentação final, o projeto recebeu o apoio valioso da Diretoria da ABS e a obra é resultante de um trabalho conjunto.

Pais bem informados podem cuidar melhor do sono de seus filhos! O livreto traz informações gerais sobre o sono do bebê, da criança e do adolescente, a importância do ambiente de dormir e os efeitos do uso de eletrônicos no sono, a rotina na hora de dormir e sugestões de técnicas que podem ajudar a criança a relaxar. O leitor também encontrará informações e dicas de como lidar com alguns problemas de sono comuns, como o medo noturno, pesadelos, terror noturno, sonambulismo, o xixi na cama e a criança que tem dificuldade para dormir sozinha. Outros temas abordados são o sono da mãe durante a gestação e no pós-parto, a síndrome da morte súbita em bebês e como os modos de interação dos pais com seus filhos afetam o sono da criança e do adolescente.

Esperamos que a leitura seja agradável e proveitosa!

Coordenadoras e colaboradores

Sumário

1. O sono e o bem que faz dormir bem!

Maria Laura N. Pires, Renatha Rafihi-Ferreira, Ila M. P. Linares, Alicia Carissimi, Laura Castro, Mônica Muller

2. O sono do bebê e da criança

Ila M. P. Linares; Maria Laura N. Pires, Letícia Soster

3. O jeito de dormir mudou: o sono do adolescente

Ila M. P. Linares, Mônica Müller, Alicia Carissimi

4. O quarto e os eletrônicos

Alicia Carissimi, Mônica Müller, Katie Almondes

5. A quietude para dormir: estratégias para relaxar

Maria Laura N. Pires, Renatha Rafihi-Ferreira, Ila M. P. Linares, Ksdy M. M. Sousa

6. Quando chega a hora de dormir, o medo vem também! O medo noturno

Renatha Rafihi-Ferreira, Maria Laura N. Pires

7. Sonhos que assustam! O pesadelo

Laura Castro, Sílvia Conway

8. Despertar confusional, sonambulismo e terror noturno

Clarissa Bueno, Ana Carolina Luvizotto Monazzi, Renata A. Prado Gobetti

9. O xixi na cama

Letícia Soster, Simone, Fagundes Sammour, Rosana Alves, Maria Cecília Lopes

10. A criança que só dorme com os pais

Renatha Rafihi-Ferreira, Ila M. P. Linares, Maria Laura N. Pires

11. A mamãe também dorme! O sono na gestação e no pós-parto

Laura Castro, Ila M. P. Linares, Mônica Müller, Ksdy M. M. Sousa

12. Os estilos dos pais e o sono da criança

Mônica Müller, Alicia Carissimi

13. O sono seguro

Beatriz Barbisan, Gustavo Moreira

1. O sono e o bem que faz dormir bem!

Maria Laura N. Pires, Renatha Rafihi-Ferreira, Ila M. P. Linares, Alicia Carissimi, Laura Castro, Mônica Muller

O sono é um processo biológico fundamental na vida humana. Grande parte do tempo de um bebê, da criança ou de um adolescente é preenchido pelo sono e dormir bem é essencial para saúde, para o pleno desenvolvimento físico, para o organismo desenvolver defesas naturais contra doenças, para a boa qualidade de vida e bem estar geral. O sono é importante para todas as idades e dormir bem influencia positivamente o comportamento durante o dia, melhorando a capacidade de concentração, memória e aprendizado. Crianças que dormem bem são mais ativas e alertas, têm mais disposição, aprendem mais e lidam melhor com suas emoções.

Compreender sobre o sono e suas alterações é um passo fundamental para o estabelecimento dos cuidados necessários para que a criança e o adolescente obtenham sono de boa duração e de ótima qualidade. A quantidade de sono adequada varia de acordo com a idade da criança, diminuindo gradualmente ao longo do desenvolvimento. Contudo, as crianças são diferentes umas das outras e tanto a quantidade de sono quanto o momento de sono podem ser diferentes entre elas. Algumas podem dormir por várias horas seguidas durante a noite e terem cochilos curtos durante o dia, enquanto outras dormem menos à noite e tiram cochilos mais longos durante o dia.

Já na adolescência, é esperado que o sono apresente outras alterações. Em especial, há uma tendência natural do adolescente em sentir sono mais tarde e com isso atrasar os horários de dormir e de acordar. O adolescente poderá, então, enfrentar dificuldades em conciliar sua inclinação natural para ficar acordado até mais tarde e a necessidade de atender aos horários escolares que acontecem logo cedo no dia, com impacto na quantidade e qualidade do sono.

O sono acontece dentro da família e é importante que os hábitos saudáveis de sono se desenvolvam desde cedo, pois eles auxiliam o sono bom para toda a vida. É nesse contexto que se destaca o papel fundamental dos cuidadores na promoção de um conjunto de ações que facilitam o sono bom de suas crianças.

Eles são os principais agentes envolvidos na regularidade dos horários de dormir e acordar da criança, são os pais que, à noite, estabelecem limites, de maneira clara, consistente e apropriada à idade da criança, sobre algumas atividades como, por exemplo, o uso de eletrônicos, e são eles que estão diretamente envolvidos na criação de uma atmosfera afetuosa para a rotina pré-sono, com atividades agradáveis, relaxantes e calmas, que auxiliem a criança e o adolescente a aprenderem a relacionar o quarto e a hora de dormir com sentimentos positivos e a atingirem um estado de quietude necessário para cair no sono.

O sono saudável, com duração suficiente e de boa qualidade, é bastante influenciado por outras condições familiares, como o nível de organização geral da casa à noite, no momento da criança dormir, mas também ao longo do dia. A presença de uma certa organização quanto aos horários das diferentes atividades cotidianas, como das refeições, do banho, do descanso, do estudo, da brincadeira, de assistir Tv e outras irá promover na criança um senso de segurança e previsibilidade que irá ajudá-la a lidar com as mudanças de uma atividade a outra que naturalmente acontece no dia, incluindo a transição da vigília para o sono, à noite. Assim, a regularidade ao longo do dia ajuda a regularidade do horário de ir para a cama à noite e crianças que vivem em ambientes organizados, onde há maior previsibilidade nas rotinas diárias, dormem mais e melhor. Finalmente, ressaltamos que o sono é um processo que não pode ser forçado. No entanto, pais e cuidadores podem fazer muito ao tomarem decisões e desenvolverem práticas saudáveis que contribuam para que suas crianças tenham um sono bom e assim se desenvolvam de maneira saudável e plenamente.



2. O sono do bebê e da criança

Ila M. P. Linares; Maria Laura N. Pires, Leticia Soster

O padrão e a quantidade de sono variam de acordo com a idade da criança. E, embora existam diferenças entre elas, há uma quantidade de sono que é recomendada para bebês e crianças. Também, é preciso compreender que o momento que a criança dorme de sono pode ser diferente entre elas e conhecer o padrão da sua criança é fundamental! A seguir, algumas informações importantes sobre o sono em diferentes momentos da vida da criança:

• Zero a 4 meses

O bebê ainda não diferencia noite e dia, em parte porque o processo cerebral responsável pela produção do hormônio melatonina ainda não está amadurecido. O ritmo de produção de melatonina é importante para a regularidade do sono: a melatonina começa a ser produzida no começo da noite, com a diminuição da luminosidade, e essa produção é interrompida com a claridade. Dessa maneira, expor a criança à luz durante o dia e a ambientes com baixa luminosidade durante a noite pode ajudar nesse processo de diferenciação.

• 4 meses a 1 ano

Os períodos de sono vão se tornando mais previsíveis e a diferenciação do dia e noite está cada vez melhor estabelecida. O sono noturno está cada vez mais contínuo e os despertares vão diminuindo. Aqui o ritmo de liberação da melatonina está mais estabelecido. Os despertares noturnos são consequência dos ritmos normais dos ciclos de sono. É por volta dos 4 meses de idade que a criança começa a desenvolver a sua habilidade de se auto-acomodar após despertar à noite; O hábito de colocar a criança para dormir quando ela está sonolenta mas ainda acordada ensina a criança a desenvolver essa habilidade de se auto-acomodar; Grande parte das crianças com 6 meses de idade tem um padrão de cochilos longos pela manhã e à tarde, enquanto outras continuam tirando cochilos curtos (de 30 a 45 minutos após uma hora e meia a duas horas acordada) até aproximadamente 10 meses;

• 1 a 2 anos

O sono vai ficando cada vez mais consolidado à noite, mas as sonecas ainda costumam acontecer e o momento, a frequência e a duração variam entre as crianças, muito em função de suas atividades ao longo do dia. No entanto, é importante evitar sonecas no final da tarde, após as 17h, pois isso pode atrapalhar o sono à noite.

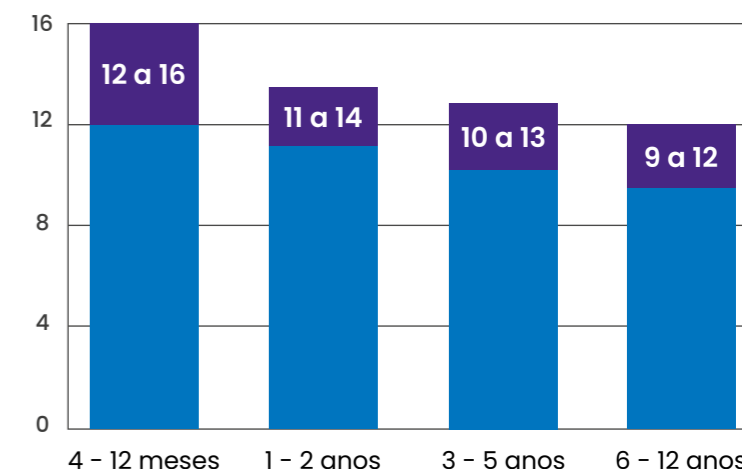
• 3 a 5 anos

Em geral, as sonecas costumam deixar de acontecer e a quantidade de sono tende a diminuir. Neste momento a criança apresenta maior capacidade de imaginação e pode levar para a cama essa imaginação influenciando, às vezes, o conteúdo dos seus sonhos. A maior capacidade de imaginar pode ser aproveitada para dar à criança o prazer das histórias para dormir!

• 6 a 12 anos

Um pouco mais à frente, começa-se a notar algumas alterações no padrão de sono da criança, como ela querer dormir e acordar mais tarde. Isso parece estar relacionado à proximidade da puberdade e ao fato de que, naturalmente, a melatonina começa a ser liberada um pouco mais tarde à noite. Contudo, é importante manter uma rotina de preparação para o sono e não estender muito o horário de ir para a cama. Lembre-se, o padrão de sono de sua criança tem características que nascem junto com ela e outras que são aprendidas e influenciadas pelo ambiente em que ela vive. Compreender essa variedade de características sobre o sono do seu filho pode tornar mais claro como ajudá-lo.

Horas recomendadas de sono para crianças, incluindo cochilos



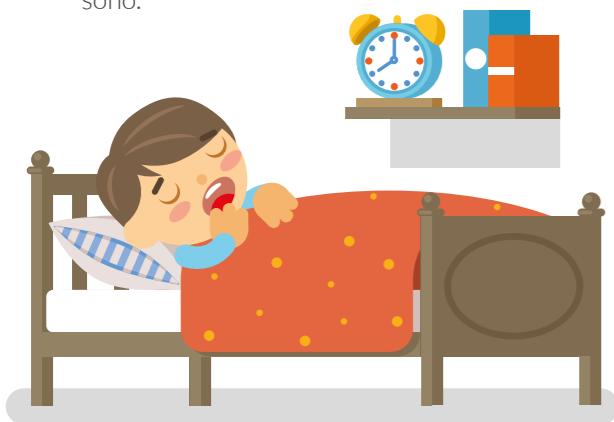
Número necessário de horas de sono à noite				
Hora de Acordar	9 Horas	10 Horas	11 Horas	12 Horas
06:00	deitar às 21:00	deitar às 20:00	deitar às 19:00	deitar às 18:00
06:30	deitar às 21:30	deitar às 20:30	deitar às 19:30	deitar às 18:30
07:00	deitar às 22:00	deitar às 21:00	deitar às 20:00	deitar às 19:00
07:30	deitar às 22:30	deitar às 21:30	deitar às 20:30	deitar às 19:30

A rotina pré-sono deve começar ao redor de 30 minutos antes da hora de deitar

O estabelecimento de uma rotina pré-sono, com horários regulares para ir para a cama, irá ajudar a sua criança a entender que a hora de dormir está chegando. A rotina deve ser consistente, sem grandes alterações de um dia para outro, e começar e terminar mais ou menos no mesmo horário todos os dias. A rotina pré-sono pode começar por volta dos 3 meses de idade, com atividades simples como troca de fraldas, colocar pijamas e uma canção de ninar.

A rotina de sono para crianças maiores pode incluir uma sequência de atividades mais elaboradas, como cantigas, contação de histórias ou outra atividade calma e relaxante. A rotina deve ser prazerosa, agradável, curta e terminar no quarto! Assim a criança irá associar o quarto e a hora de dormir com sentimentos positivos!

Os pais não devem esperar que a criança adormeça para só então colocá-la na cama. A criança deve ir para a cama sonolenta, mas ainda acordada. Dessa maneira, a criança irá desenvolver sua capacidade de se auto-acomodar, sem que seja necessário que alguém esteja ao lado dela para que consiga cair no sono.



3. O jeito de dormir mudou: o sono do adolescente

Ila M. P. Linares, Mônica Müller, Alicia Carissimi

São inúmeras as mudanças que ocorrem na fase da adolescência, dentre elas, as alterações no sono. O horário de dormir e de acordar costuma ser alvo de atritos entre pais e filhos, no entanto, é importante que os pais compreendam as características e alterações do sono nessa etapa do desenvolvimento para que façam eventuais direcionamentos.

O adolescente costuma dormir, em média, entre 8 e 10 horas por dia. O processo de maturação biológica durante a adolescência influencia no horário em que o mesmo costuma sentir sono, isso porque, dentre outras explicações, o corpo leva mais tempo para começar a produzir melatonina, hormônio que ajuda a promover o sono. Desta forma, há uma tendência a dormir e acordar mais tarde, se houver possibilidade. Além da variável biológica, também existem questões ambientais que podem contribuir com essa tendência a dormir e acordar mais tarde, resultando em uma possível privação de sono do adolescente. Alguns exemplos disso são:

- O tempo de uso de eletrônicos e a utilização próximo ao horário de dormir;
- Pouca supervisão parental sobre a rotina de sono e horário de dormir do adolescente;
- Grande demanda de atividades acadêmicas, principalmente no ensino médio;
- Horário de início das aulas;

Nos dias da semana, os adolescentes tendem a dormir mais tarde, e necessitam acordar cedo para as aulas, reduzindo portanto, o tempo de sono nestes dias.

4. O quarto e os eletrônicos

Alicia Carissimi, Mônica Müller, Katie Almondes

Garantir a qualidade do sono é fundamental para a manutenção de nossa saúde física e mental. Porém, observa-se que muitas pessoas, em especial, crianças e adolescentes, estão sofrendo cada dia mais com o sono insuficiente - um problema cada vez mais frequente em nossa sociedade.

O sono insuficiente gera prejuízos na saúde, e é considerado um problema de saúde pública. Uma das causas principais do sono insuficiente ou a redução do tempo do sono é o uso excessivo de aparelhos eletrônicos no período noturno, como smartphones, laptops, videogame e televisão.

Os adolescentes com sono insuficiente tendem a sofrer com consequências tais como o ganho de peso e maior predisposição a ansiedade e depressão, além da piora do desempenho escolar ou nas atividades diárias. Apesar do uso de aparelhos eletrônicos fazer parte da rotina diária dos jovens, torna-se necessário limitar o uso destes dispositivos eletrônicos, favorecendo os estados de relaxamento e sonolência, que são importantes para a consolidação de um sono noturno de qualidade.

No entanto, é justamente no período noturno que os adolescentes tendem a usar tais dispositivos, principalmente smartphones, ocasionando problemas no sono e em suas saúdes física e mental, como as alterações no humor (irritabilidade, apreensão e isolamento social). O uso de dispositivos eletrônicos pelos adolescentes antes de dormir, leva à maior ativação, causada tanto pelo conteúdo que está sendo assistido como também pelo contato com a luz emitida pelas telas.

Outra importante consequência do uso excessivo de eletrônicos, é a piora do desempenho cognitivo - principalmente para os jovens que estudam no turno da manhã, que apresentam maior lentidão na execução das tarefas e dificuldades na atenção e concentração.



Com a duração de sono reduzida durante os dias de escola, os jovens tendem a tentar recuperar o sono no final de semana, e este hábito pode aumentar as dificuldades para manter uma rotina de estudos e de atividades. Neste sentido, o sono precisa de cuidados e de boas práticas de higiene do sono. Conscientizar os adolescentes sobre todo esse contexto é o primeiro passo para ajudá-los a fazer diferente.

Os pais também podem ajudar, incentivando os adolescentes a realizarem algumas mudanças em suas rotinas, tais como:

- Criar uma rotina consistente com atividades relaxantes antes de dormir, como um banho morno e exercícios de relaxamento, meditação, leitura;
- Manter horários regulares de sono nos dias de escola e finais de semana, levando em conta a sua necessidade de sono diária e compromissos, como a escola;
- Interromper o uso de aparelhos eletrônicos no mínimo meia hora antes de dormir;
- Manter o ambiente do quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável;
- Expor-se à luz do sol pela manhã, pois a luz auxilia na regulação do sono;
- Evitar cafeína e bebidas energéticas, especialmente à tarde e à noite;
- Evitar utilizar o quarto para muitas atividades.

Além dos pontos descritos acima, também é importante que os pais auxiliem seus filhos tanto na organização de suas atividades ao longo da semana, ou seja, no horário dos estudos, de tarefas de casa e extracurriculares, do sono, das atividades de lazer - incluindo aí, o tempo do uso de eletrônicos.

Sobre os eletrônicos, apesar de fazerem parte da rotina acadêmica e social dos adolescentes, tanto tempo de uso quanto conteúdo requerem monitoramento por parte dos pais. Além disso, o uso excessivo de eletrônicos no período da noite geralmente impacta negativamente no horário, duração e qualidade do sono. Caso o adolescente encontre dificuldades para estabelecer uma rotina de sono saudável, é importante buscar a orientação de um profissional especialista na área.

Como o uso de eletrônicos faz parte de nossas rotinas, é importante organizar e definir o período de realização de cada uma das atividades ao longo do dia para que no período da noite haja uma maior facilidade do jovem para desligar esses dispositivos e engajar em atividades que causem menor ativação, usando outros estímulos promotores do relaxamento que não necessitem do uso de telas como banho morno, leitura, técnicas de relaxamento, meditação, dentre outros.

Vimos o quanto o sono é fundamental, por isso desmitificar conceitos como “Dormir é perda de tempo!” “Horas de sono perdidas serão facilmente recuperadas e não trazem malefícios!” e “Usar os dispositivos eletrônicos não prejudicará meu sono” contribuí para a família educar o jovem e planejar em conjunto uma rotina regular e saudável de sono. Os pais e/ou cuidadores podem auxiliar seus filhos a realizarem um melhor uso de eletrônicos, e muitas vezes, eles mesmos podem se beneficiar ao controlar o uso desses estímulos, contribuindo para a criação de um período mais tranquilo e relaxante antes de dormir, a obtenção de uma rotina mais organizada e melhora no funcionamento diurno e sensação de bem estar geral.

Devemos lembrar também que, para aumentar a qualidade do sono, a prática regular de atividade física é fundamental, auxiliando na redução do tempo de ociosidade em frente à televisão, computador e celular.

5. A quietude para dormir: estratégias para relaxar

Maria Laura N. Pires, Renatha Rafihi-Ferreira, Ila M. P. Linares, Ksdy M. M. Sousa

Estratégias de relaxamento podem ajudar as crianças a relaxar e a se preparar para dormir. Tornar esses exercícios uma prática diária contribui para melhorar o padrão de sono. A seguir apresentamos alguns exercícios de relaxamento de forma lúdica para usar com sua criança.

Para aplicar os exercícios de relaxamento em sua criança é importante estar em um ambiente tranquilo e silencioso. Comece com exercícios curtos para ir habituando sua criança a relaxar. Lembre-se que as instruções precisam ser claras e envolventes.

Ajudando a mente se acalmar:

Suco de Laranja

Guie sua criança com as seguintes instruções: Imagine-se em um pomar onde há laranjeiras. Finja que você tem uma laranja na mão. Pode começar com a mão direita ou com a esquerda, a que você preferir. Estique ambos os braços para alcançar a árvore e pegue uma laranja com cada mão. Espreme as laranjas com força para tirar todo o líquido, como se fosse um suco - então - espreme, espreme e espreme muito. Jogue as laranjas na terra e relaxe as mãos e braços. Novamente, repita até conseguir um copo cheio de suco de laranja. Depois do seu último aperto e arremesso, solte as mãos e relaxe!

Cachorro preguiçoso

Guie sua criança com as seguintes instruções: Finja que você é um cachorro preguiçoso que acabou de acordar de uma longa soneca. Dê um grande bocejo. Agora pode dar algumas latidas. Estique os braços, pernas e costas - lentamente como um cachorro - e relaxe.

Respiração do bichinho de pelúcia

Peça que sua criança se deite na cama. Coloque um bichinho de pelúcia pequeno sobre a barriga da criança. Oriente que a criança inspire lentamente inflando o abdômen e fazendo com que o bichinho de pelúcia acompanhe o movimento da barriga. Oriente que a criança expire lentamente murchando o abdômen e fazendo com que o bichinho de pelúcia acompanhe o movimento da barriga. O exercício pode ser repetido por alguns minutos

Exercício de visualização criativa

Esse exercício tem por objetivo ajudar as crianças a criarem imagens mentais através da imaginação, desviando os pensamentos acelerados do dia e assim poderem relaxar e dormir tranquilamente. Pode ser realizado por crianças a partir de 4 anos de idade. Você pode pedir para as crianças sentarem em um local confortável e tranquilo, tire um tempo para realizar a atividade sem pressa. É necessário que você explique para que serve esse exercício, para que os pequenos possam aproveitar melhor sem ansiedade.



Você pode usar a cena que quiser, desde de que seja uma visualização que transmita tranquilidade. Aí vai um exemplo: você pode pedir para que eles se imaginem em um campo cheio de flores coloridas (pode falar as cores se quiser). Peça para que eles respirem fundo e sintam o cheiro das flores no campo. Detalhe bem a cena (fale do céu azul, do sol, do vento). Sugira que eles caminhem tranquilamente pelo campo, usando os cinco sentidos (paladar, audição, tato, olfato e visão), como ouvir o canto dos pássaros, sentir o frio do vento e os pés descalços no campo, o sabor de uma fruta, etc. Aos poucos peça que eles parem de andar, focando na respiração e, em seguida, abrir aos poucos os olhos. Use essa técnica sempre que quiser fazer com que as crianças diminuam sua atividade mental e física, de preferência antes de dormir.

Cheirando a florzinha

Essa atividade tem por objetivo ensinar às crianças exercícios de respiração. Adequada para crianças a partir de 2 anos, essa atividade pode ajudá-las a controlar suas emoções bem como auxiliar em outras atividades de relaxamento e meditação. É importante que essa atividade seja supervisionada por um adulto. Pegue uma flor, pode ser de qualquer tipo. Oriente a criança a se sentar em uma posição confortável e cômoda. Primeiro, apresente a florzinha sugerindo que a criança respire fundo para sentir o seu cheiro. Em seguida, oriente que segure o ar por alguns minutos. Logo em seguida peça para que ele solte o ar pela boca para soprar a flor. Repita essa atividade por uns 5 a 7 minutos. Caso queira realizar essa atividade sem os materiais citados, sugerimos que utilize imagens mentais, ou seja, peça para a criança imaginar uma florzinha e cheirá-la e depois soprá-la. As atividades podem ser adaptadas de acordo com a disponibilidade de recursos. Use sua criatividade.



Pote da calma

1. Despeje água morna até mais ou menos a metade de um pote de plástico com tampa; a quantidade vai variar de acordo com o tamanho do pote;
2. Adicione 1 ou 2 colheres de sopa de cola glitter;
3. Adicione 1 ou 2 gotas de corante alimentício líquido. Não ponha demais pois a mistura poderá ficar escura e será difícil ver o glitter;
4. Adicione e misture o glitter numa quantidade suficiente para dar textura; se preferir, use também um pouco de brocol ou lantejoulas de cores sortidas em formato de estrelinhas, por exemplo;
5. Preencha o restante do pote com água quente deixando um espaço livre para a mistura se movimentar;
6. Se quiser, adicione algumas gotas de óleo para bebê para a mistura se movimentar ainda mais vagarosamente;
7. Feche o pote de maneira bem firme e segura de maneira que a criança não consiga abrir. Se preferir, cole a tampa.



Explicando o Pote da Calma para a criança

- Chacoalhe o pote e faça a criança observar como os flocos se agitam e depois começam a cair vagarosamente, se acomodando no fundo;
- Os flocos agitados podem ser usados no sentido figurado de uma mente cheia de preocupações e inquieta e os flocos acomodados no fundo do pote podem ser comparados a uma mente tranquila e corpo relaxado;
- Os flocos também podem ser nosso corpo, sentimentos e pensamentos ...quando estamos agitados, não conseguimos lidar bem com as coisas...mas vagarosamente eles também vão se acalmando.

6. Quando chega a hora de dormir, o medo vem também! O medo noturno

Renatha Rafihi-Ferreira, Maria Laura N. Pires

Os medos noturnos são reações normais a ameaças reais ou imaginárias que ocorrem à noite. Apresentar temores à noite é natural e comum no desenvolvimento infantil, sendo vivenciado pela maioria das crianças em diferentes idades. Quando se apresentam de forma branda e transitória podem ser superados pela maioria das crianças. Entretanto, para algumas crianças, o momento de ir para a cama representa uma grande dificuldade, associada ao medo noturno severo e recorrente, ansiedade e sofrimento para a criança e sua família.

O conteúdo dos medos varia de acordo com a idade. Crianças pequenas frequentemente demonstram medo de se separarem de seus pais, de barulhos altos e pessoas desconhecidas; enquanto que crianças pré-escolares demonstram medo de estímulos e monstros imaginários. As crianças gradualmente desenvolvem a capacidade de distinguir entre realidade e imaginação/fantasia. No entanto, uma vez que as crianças possam diferenciar entre coisas reais e imaginárias, elas podem sentir medo de coisas realistas, como danos físicos, desempenho escolar, saúde e perigo. Entre os medos noturnos, o medo do escuro é um dos mais reportados pelas crianças em diferentes idades.

É comum que as crianças que apresentam medos noturnos sofrem de ansiedade à noite, pedem para dormir acompanhadas, despertam durante a noite com frequência e chamam os pais /cuidadores ou até mesmo ficam acordadas sozinhas durante a noite. Devido ao sofrimento causado pelo medo durante a noite, é comum que as crianças além do medo também apresentem problemas de sono, tais como dificuldades de adormecer e despertares noturnos, especialmente quando estão sozinhas. O medo noturno intenso é uma das razões para dificuldade com o sono na infância. Quando frequente e persistente, este medo pode causar prejuízos no desenvolvimento infantil, afetando a qualidade de sono e as atividades diárias da criança, podendo se estender na adolescência.

Crianças e adolescentes que apresentam medo noturno persistente devem ser encaminhados para um profissional de Psicologia. Certifique-se que sua criança não acesse conteúdos que possam assustá-la. Por isso **EVITE**: Vídeos, filmes ou programas considerados assustadores.

Ajudando a enfrentar o medo.. O que fazer?

- Acolha sua criança;
- **NÃO puna, ignore ou faça piada do medo relatado por sua criança;**
- Ouça, acolha e ajude sua criança na compreensão do medo;
- **É importante que sua criança se sinta segura e tranquila. Conforte-a;**
- **Use uma pequena lanterna ou um abajur para que a criança consiga reconhecer o ambiente como seguro;**
- **Mantenha a porta do quarto da criança aberta, para a criança sentir que está próxima a família e não isolada em seu quarto.**

Ensine a enfrentar o medo:

Não importa o conteúdo do medo, se é real ou imaginário. Dizer que não é real não ajuda a criança a superar seus desafios. Ouça e respeite a fala da sua criança. E então ensine-a a enfrentar os próprios medos.

A seguir apresentamos algumas formas lúdicas para o enfrentamento do medo noturno:

Spray anti-monstro

Utilize um borrifador. Seja criativo(a) e decore-o com um rótulo de um spray anti-monstro. Use os personagens que você considera interessante para sua criança. Encha o borrifador com água. Se preferir, pode usar água perfumada. Na rotina pré-sono, inclua como ingrediente de rotina borrifar a água como um spray anti-monstro, mantendo o quarto da criança protegido de “eventuais surpresas desagradáveis”.



Personagens encorajadores

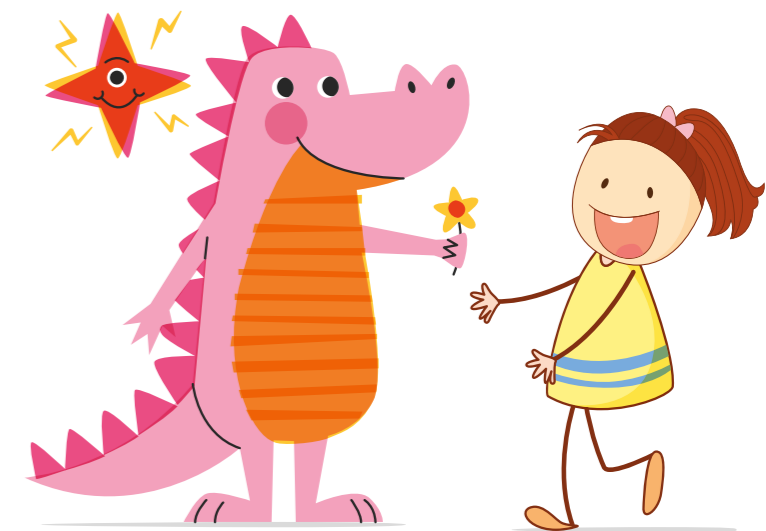
Livros de histórias, com modelos de enfrentamento ajudam a criança a se identificar com personagens que passam pelos mesmos desafios que elas. Crie uma história de enfrentamento: Seja criativo, conte para sua criança uma pequena historinha utilizando personagens que enfrentaram os próprios medos com resultados encorajadores.

Construa com sua criança, um novo personagem, disposto a enfrentar os medos durante a noite. Seja criativo e construa um personagem que enfrente com bravura os medos infantis. Importante colocar a realidade da criança e mostrar que o personagem também sente medo e apresenta dificuldades. Mas ainda assim está disposta a enfrentar! Livros infantis com histórias encorajadoras podem ser um bom modelo de enfrentamento ao medo! O modelo dos personagens contribui para o comportamento de imitação.

Caça ao tesouro com lanterna

- **Sem contar à criança onde está, esconda um brinquedo favorito num lugar simples no quarto de maneira que ela possa encontrar rapidamente;**
- **Apague a luz no quarto e faça a criança usar uma lanterna e entrar no quarto para procurar o brinquedo escondido;**
- **Conforme a criança vai se sentindo mais confortável e menos amedrontada, esconda mais brinquedos (3, 4, 5..). Isso irá motivar a criança a permanecer no escuro com a lanterna por períodos cada vez mais longos;**
- **Em seguida, esconda os brinquedos em lugares mais difíceis, o que vai encorajar a criança a ficar no escuro com a lanterna por períodos mais longos;**
- **No começo, reforçe o comportamento da criança com pequenos prêmios (stickers, adesivos) toda vez que ela encontrar os brinquedos escondidos. Isso pode dar a motivação necessária para ir ao quarto escuro;**

- **Elogie a criança e a ensine a dizer coisas positivas enquanto está procurando pelos brinquedos, como “eu sou corajoso; eu sou valente”.**



Cuidando de quem tem medo: pelúcias

A utilização de pelúcias, ou outros objetos podem auxiliar a criança no processo de enfrentamento de uma realidade compartilhada entre a criança e o mundo. A pelúcia/boneco é um objeto de apego que pode auxiliar a criança a necessitar menos de ajuda dos adultos, e conseqüentemente desenvolver a própria independência no enfrentamento de desafios. Assim, a oferta de um boneco ou pelúcia pode ajudar a criança tanto na identificação dos seus próprios medos a partir de um objeto como também servir como um objeto de conforto e segurança no enfrentamento do medo.

Ofereça uma pelúcia/boneco para a criança e peça que ela ajude a cuidar de quem tem medo, no caso a pelúcia/boneco. Instrua a criança para quando sentir medo, abraçar e cuidar da pelúcia.

Encoraje sua criança a comportamentos independentes no momento de dormir e no enfrentamento do medo noturno.



7. Sonhos que assustam! O pesadelo

Laura Castro, Silvia Conway

O que são os sonhos

O sonho é o resultado de uma série de processos fundamentais para a organização de nossa vida mental. É pelo sonhar que aprendemos, quando conectamos novos saberes àqueles guardados em nossa memória, planejando o futuro e desenvolvendo nossa criatividade. Sonhamos em qualquer fase do sono, mas os conteúdos são diferentes. Sonhos ligados a tarefas do dia acontecem mais no sono profundo, chamado N3. Já os sonhos bizarros e simbólicos ocorrem durante a fase REM (sigla em inglês para movimento rápido dos olhos), que organiza nossa memória emocional. É no sono REM que acontecem os pesadelos.

Quando a memória é bem processada, não nos lembramos necessariamente do sonho. Mas, muitas vezes, o conteúdo do sonho é ameaçador podendo causar despertar com angústia, medo ou confusão. Esses sonhos configuram sonhos de angústia ou pesadelos, que podem acontecer tanto por motivos psicológicos quanto biológicos.

O pesadelo é considerado um transtorno do sono quando se torna recorrente e com importante sofrimento emocional.

★ Os pesadelos das crianças

Podem ser frequentes, porque as crianças estão expostas a conteúdos novos o tempo todo. Para algumas dessas experiências não possuem repertório e nem recursos de linguagem que a ajudem a compreender e elaborar. Cenas envolvendo agressividade, seja de jogos ou mídias, desarmonias familiares, bullying ou dificuldades escolares são exemplos de sobrecargas psicoemocionais que podem ser gatilhos para pesadelos. A falta de sono e alguns remédios também podem desencadear, assim como eventos fisiológicos. A obstrução nasal durante o sono ou a apneia do sono, que causam limitação do fluxo respiratório durante a noite, podem produzir pesadelo de sufocamento, por exemplo. Outras manifestações físicas, como a má digestão, o refluxo ou bruxismo também podem ser gatilhos para pesadelos.



★ Como lidar com os pesadelos do meu filho?

É importante acolher o que a criança sente, sem julgamento ou banalização, pois isso a ajuda a se reorganizar. Os pais ou cuidadores podem explicar que há os sonhos bons, cheios de aventuras, mas também os que assustam ou são tristes, mas que acabam depois de acordar. Observar o ambiente pode ajudar a criança a discernir fantasia e realidade, acendendo a luz de um abajur, indicando seus objetos no mesmo lugar de quando foi dormir. Não é para negar o pesadelo, mas diferenciar sonho de realidade, e pode encorajar a criança a falar sobre o que viu no sonho.

Quando a criança encontra um clima amigável, que não minimiza ou desconsidera suas fantasias e sentimentos, sente-se segura para se expressar livremente e revelar medos ou inseguranças relacionadas às experiências do dia a dia. Em geral, o amparo e a expressão são suficientes para a criança se acalmar, se organizar e retomar o sono. Transformar o conteúdo ameaçador em histórias é uma estratégia que pode ajudar. Isso pode ser feito também através do desenho do sonho, pedindo à criança para colorir detalhes que lembram e, na sequência, contar a história a partir das figuras e cores que escolheu (mesmo que sejam rabiscos, pontos ou formas desconexas). Ao terminar, pode-se sugerir que amasse, pique, corte em tiras e jogue fora. Estimular a imaginação de finais diferentes para o sonho, também é um jeito de superar a ameaça e retomar o controle da situação. Há outras estratégias ainda que podem ser úteis, que ensinam a criança a cuidar de si, colocando barreiras ao que não lhe faz bem e trazendo segurança.

Por exemplo, fazer um cerco de doces ao redor da cama, para impedir que os pesadelos cheguem. Também construir junto e ensinar a história do filtro de sonhos^[1], pendurando na cabeceira ou colocando embaixo do travesseiro. Há muitas histórias e lendas em livros sobre o filtro dos sonhos que podem facilitar. Esse tipo de recurso costuma proporcionar um sentimento de segurança e proteção, ensinando coragem e força para lidar com as emoções.

As crianças aprendem a nomear o que sentem a partir do que contam os adultos. Por isso, não minimizar ou desqualificar o conteúdo dos sonhos é muito importante, porque eles refletem experiências e como desenvolvemos nossa forma de compreender o mundo.

Nesse sentido, no dia a dia, vale observar filmes, desenhos e conversas às quais a criança fica exposta. Pode haver conteúdos agressivos pouco perceptíveis para adultos, mas pela falta de maturidade da criança, podem dificultar sua compreensão. A rotina corrida e o acesso facilitado às mídias podem expor à criança a conteúdos complexos, para os quais não tem crítica ainda e condições de interpretar. A observação e estímulo de que os sonhos são amigos e que trazem mensagens sobre como estamos aprendendo as coisas do mundo tende a ajudar. Mas, é importante não hesitar em procurar ajuda profissional se os episódios de pesadelos forem persistentes e frequentes.

[1] Filtro dos sonhos é um artefato produzido pelos índios norte-americanos para proteger o sono das crianças.

8. Despertar confusional, sonambulismo e terror noturno

Clarissa Bueno, Ana Carolina Luvizotto Monazzi, Renata A. Prado Gobetti

Despertar confusional, sonambulismo e terror noturno fazem parte de um grupo de transtornos do sono chamado parassonias do sono não REM. São descritos como eventos físicos e/ou experiências indesejáveis que usualmente ocorrem nas primeiras horas do sono, cerca de 2 a 3 horas após o início, geralmente na transição dos estágios mais profundos para os mais superficiais do sono.

Os eventos são considerados um distúrbio benigno do sono, ou seja, que não causam prejuízo diurno ou noturno, e ocorrem mais frequentemente em crianças entre 3 e 13 anos, tendendo a se resolver após a adolescência. Embora possam ocorrer em crianças mais novas, não é esperado que ocorram em bebês. A criança não se lembra e não consegue relatar o que aconteceu, ao contrário do que acontece com outros tipos de parassonias como os pesadelos, por exemplo.

Frequentemente há relatos de outros familiares com quadro semelhante na infância. Situações como febre, privação de sono, higiene de sono inadequada, uso de alguns medicamentos e a presença de distúrbios respiratórios do sono são precipitadores das parassonias e devem sempre ser excluídos.

✿ Sonambulismo:

O episódio é caracterizado por sair da cama e andar pela casa, com movimentos usualmente calmos, podendo apresentar comportamentos mais complexos como urinar, comer, cozinhar, brincar e limpar a casa. Durante o episódio o mais importante é garantir a segurança da criança. Certifique-se de que todas as janelas e portas exteriores estejam fechadas. Guie sua criança de volta à cama, falando com ela de maneira calma e reconfortante. Não há necessidade de acordá-lo, mas contrariamente à crença popular, isso não é perigoso.

✿ Terror noturno:

Eventos caracterizados por uma criança com aparência assustada, que chora e grita intensamente, acompanhada de aceleração dos batimentos cardíacos, respiração ofegante, sudorese intensa e pupilas dilatadas. Embora pareça estar acordada, ela não tem consciência do que está acontecendo, nem tampouco da presença dos pais, podendo, inclusive, dar chutes e debater durante a tentativa dos pais de acalmá-la.

Os episódios podem ser curtos ou prolongados e as tentativas de interromper devem ser evitadas. A orientação é garantir que a criança esteja segura, sem o risco de se machucar e aguardar o episódio se resolver sozinho.

Despertar confusional:

Ocorre um despertar parcial durante o sono profundo, com confusão mental, desorientação, agitação e em alguns casos choro inconsolável. Nesses eventos, os movimentos costumam ser mais suaves e menos intensos que no terror noturno, como se a criança estivesse desorientada. Em geral, os eventos são breves, mas podem durar até mais de uma hora e assim como nas outras parassonias, não é necessário nenhum tipo de tratamento, além de garantir a segurança da criança e a implementação de bons hábitos de sono.



9. O xixi na cama

Leticia Soster, Simone, Fagundes Sammour, Rosana Alves, Maria Cecília Lopes

O “xixi” na cama é uma situação difícil para pais e para todos que estão nesta situação. Lidar com tristeza, desânimo, medo, timidez, ansiedade, angústia após cada episódio, fragiliza psicologicamente as crianças e adolescentes.

A impotência dos pais diante de episódios repetidos dos filhos trazem, por vezes, atitudes de punições físicas e/ou verbais. Os pacientes podem apresentar sentimentos internalizantes (timidez, dificuldades de aprendizado na escola, dificuldades de relacionamento com os amigos,...) e/ou externalizantes (agressividade, impulsividade, rompimento de regras sociais...) à medida que crescem, podendo até prolongar este período e passam mais tempo com enurese.

Importante saber o quanto a criança e/ou adolescente sofre do sintoma. Ou seja, indivíduos que sofrem de enurese precisam ter mais de cinco anos de idade e que isto ocorra pelo menos mais de duas vezes ao mês.

Este sintoma poderá ser desde que “saiu” das fraldas durante o dia (também chamada de enurese primária) ou que tenha ficado mais de seis meses sem xixi na cama e depois voltou a molhar a cama (enurese secundária). Na verdade, hoje em dia se fala no termo apenas como enurese, pois este termo já se refere ao sintoma de xixi na cama durante o sono. As crianças também podem apresentar sintomas de incontinência de urina (perdas de xixi durante o dia nas roupas íntimas) associados ou não a urgência de ir fazer xixi ou vontade frequente de urinar (urge-incontinência). Assim procure um profissional sempre que você/seu filho apresentar enurese: seis anos de idade ou mais, dois ou mais episódios ao mês, com ou sem sintomas diurnos.

Lembramos que a enurese pode vir junto de muitas doenças associadas. Presença de constipação (dificuldade para evacuar, “côco” duro), apneia (dificuldade para respirar no sono, roncos), hipercaleiúria (“pedras” nos rins e/ou eliminação de “areia” e/ou sangue na urina), diabetes melitus (“açúcar no sangue”), epilepsia, parassonias (sonambulismo, terror noturno, despertar confusional), Transtornos afetivos e/ou emocionais, Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade, Transtorno opositor desafiador, são comorbidades que podem se manifestar através do sintoma enurese.

O sucesso do tratamento é a abordagem/visão multidisciplinar. Assim, outros especialistas (gastroenterologistas, otorrinolaringologistas, nefrologistas, endocrinologistas, neurologistas, especialistas em medicina do sono, psicólogos) precisam atuar concomitantemente. Tratamentos atualmente propostos são o condicionamento pelo uso de alarmes, uso de medicamentos, psicoterapia e fisioterapia. Fundamental na enurese é procurar ajuda a partir do momento em que se pode tratar a enurese, o mais precocemente para minimizar os impactos psicológicos que podem advir do “xixi” na cama, propiciando uma melhor qualidade de vida individual e familiar!



10. A criança que só dorme com os pais

Renatha Rafihi-Ferreira, Ila M. P. Linares, Maria Laura N. Pires

Dormir com os pais ou outro membro da família, incluindo o compartilhamento da cama durante a noite ou parte da noite é uma experiência comum para muitas famílias. Compartilhar a cama ou o quarto pode ter várias razões, podendo ser devido a uma escolha familiar; pela falta de disponibilidade de espaço; como resultado de uma dificuldade de sono na infância; ou mesmo por um valor cultural

Cuidadores podem se sentir mais tranquilos ao dormir junto com suas crianças durante a noite por estarem por perto, caso elas precisem de ajuda. As crianças também podem se sentir mais protegidas ao dormirem acompanhadas. No entanto, algumas desvantagens são observadas com esta prática.

Dormir compartilhado está associado a prejuízos no sono tanto da criança, como dos pais. Por dividir a cama, pais e filhos podem despertar mais vezes durante a noite, demorar mais para dormir, e consequentemente dormir menos.

É importante mencionar que há um risco de sufocar a criança ao compartilhar a cama. Além disso, os cuidadores podem ter dificuldade em relaxar durante a noite por estarem preocupados com a possibilidade de sufocar sua criança. A presença da criança pode prejudicar a relação do casal durante a noite.

Sobre este aspecto, é importante que os pais tenham um ambiente para relações que não seja dividido com sua criança. O momento de intimidade deve ficar apenas com o casal!

A criança pode associar o início do sono com a presença dos cuidadores e só conseguir adormecer na presença destes, tendo dificuldade em dormir sozinha ou retornar ao sono quando desperta a noite. Para ensinar e treinar sua criança a dormir de forma independente, você pode ensiná-la de forma gradual.



O que fazer?

1º Passo:

Estabeleça uma rotina pré-sono com sua criança. Atividades calmas que levem até o quarto de dormir. O quarto da criança deve ser um lugar seguro e agradável para ela. Por isso, evite colocar a criança de castigo no quarto. Verifique se o quarto está arejado, limpo, com colchão e travesseiros confortáveis.

2º Passo:

Após estabelecer a rotina pré-sono, a criança tem que compreender que ela deve adormecer em seu próprio quarto ou em sua própria cama. Para isso, a presença dos cuidadores deve ser retirada aos poucos, de modo que vão se distanciando da cama até o momento de saírem do quarto.

3º Passo:

Sempre que a criança dormir sozinha, os pais podem recompensá-la com elogios ou pequenos prêmios.



Vale lembrar que as estratégias para ensinar e treinar sua criança a dormir de forma independente dependerão de uma série de variáveis, tais como idade da criança, perfil da criança e da família.

11. A mãe também dorme! O sono na gestação e no pós-parto

Laura Castro, Ila M. P. Linares, Mônica Müller, Ksdy M. M. Sousa

Durante os períodos de gravidez e pós parto, as mulheres experimentam grandes desafios para manter a saúde de seu sono. Gestantes sentem mais sono e tendem a cochilar mais durante o dia, também acordam mais durante o período de sono e, em geral, a qualidade do sono pode sofrer nos primeiros trimestres de gestação, e ainda piorar ao final da gravidez.

Além das alterações que podem acontecer na distribuição das fases do sono, há um aumento nas chances de se desenvolver alguns distúrbios do sono, principalmente a insônia, a síndrome de pernas inquietas, o ronco e a apneia do sono.

A gestação é um processo que envolve mudanças importantes na vida da mulher. Tais mudanças, além de envolverem transformações do corpo, têm um impacto emocional significativo.

Em paralelo às oscilações hormonais e emocionais causadas pela gestação, o sono também sofre interferências, sendo inevitável vivenciar as consequências disso.

É a partir da 22ª semana de gestação, no chamado período perinatal, que as mudanças no sono começam a ficar mais marcantes. E somado a elas, há outras inúmeras consequências para a saúde que as mulheres enfrentam, incluindo as adaptações necessárias à rotina que vêm com o nascimento e desenvolvimento da criança, mudanças nos relacionamentos interpessoais e alterações de humor.

Algumas mulheres podem apresentar dificuldades para respirar no final da gestação, mas já no segundo trimestre a gestante pode apresentar sintomas de apneia obstrutiva do sono, devido ao ganho de peso e crescimento do bebê.



Nesses casos, é importante que a mãe consulte um médico do sono que irá avaliar a necessidade do uso de aparelhos que aplicam uma pressão positiva contínua na via aérea (CPAP), melhorando a respiração durante a noite e aumentando a oxigenação, melhorando também o desenvolvimento do bebê.

As mulheres vivem também uma pressão moral e social muito grande com a maternidade. Há uma idealização do que é ser mãe e de como será o dia a dia dos encontros e desencontros com as necessidades do bebê. Isso muitas vezes gera auto cobranças e culpa, o que pode levar as mulheres a se questionarem quanto à capacidade para serem mães, com sentimentos de arrependimento e até de repulsa pelo bebê. É difícil gerenciar todas essas emoções e ainda assim dormir o suficiente. A falta de sono amplifica todas as dores do mundo.

Existem alguns recursos que podem auxiliar ou atenuar algumas queixas de sono presentes durante a gestação e o puerpério. Buscar apoio para lidar com as emoções é estratégia importante para a melhora do sono, bem como do bem estar materno. Meditações, atividade física leve, ioga, boa alimentação e rede de apoio podem contribuir para uma boa noite de sono das mães.

É comum que as mães tenham maior dificuldade para encontrar uma posição confortável para dormir conforme o bebê cresce.



A recomendação é que as mães procurem dormir de lado, em especial do lado esquerdo, o que ajuda no aumento do fluxo sanguíneo. Colocar um travesseiro no meio das pernas e usar travesseiros extras para apoiar o corpo também ajudam bastante.

As mães devem estar atentas a hábitos e comportamentos que auxiliam o sono como horários regulares para dormir e acordar, expor-se à luz natural pela manhã, não praticar exercícios extenuantes à noite, evitar uso de eletrônicos e cafeína antes de dormir, alimentar-se de maneira balanceada ao longo do dia, evitando refeições pesadas e líquidos em excesso à noite e seguir uma rotina relaxante antes de se deitar.

Ainda durante a gestação, é importante aprender sobre as características do sono do bebê e da criança, assim como se informar sobre possíveis estratégias de manejo frente a alterações/ dificuldades com o sono do bebê. Conhecer mais sobre sono está associado a uma melhor qualidade de sono da criança e conseqüentemente dos cuidadores.

Nos primeiros três meses pós parto, as interrupções no sono ocorrem com maior frequência e são mais comuns entre mulheres que já apresentavam queixas de sono antes da gravidez. As mães são afetadas pela grande demanda do bebê, horários da criança incluindo os despertares noturnos.

O tempo total de sono da mãe é tanto insuficiente quanto insatisfatório. Além disso, no pós parto, ansiedade e os transtornos do humor continuam a ser fatores de risco para um sono de má qualidade.

Após a chegada do bebê, é fundamental a existência de uma rede de apoio para que a puérpera possa ter condições de descansar. Quanto mais a sociedade compreender que o nascimento de um bebê requer suporte, maior a probabilidade da puérpera ter melhores condições de saúde mental e sono.



12. Os estilos dos pais e o sono da criança

Mônica Müller, Alicia Carissimi

Em nossa vida, é importante definir rotinas, inclusive no que diz respeito ao sono. Isto se faz possível por meio de boas práticas de higiene do sono, tais como estabelecer horários regulares para dormir e acordar e adotar comportamentos saudáveis no momento que antecede o período de sono.

No caso das crianças, tais rotinas as beneficiam, proporcionando-lhes uma sensação de previsibilidade e segurança, ajudando-as nas transições de suas atividades. Para que as rotinas de sono das crianças sejam estabelecidas, as práticas parentais precisam ser consistentes tanto na estruturação da rotina, quanto na manutenção da mesma.

O conjunto de comportamentos por meio dos quais os pais interagem com seus filhos pode ser classificado como estilos parentais. **Os mesmos podem ser de 3 tipos: permissivo, autoritário e autoritativo (democrático).**

★ O estilo **parental permissivo** está diretamente relacionado ao desenvolvimento de problemas com o sono. Neste tipo, observamos um estilo de disciplina inconsistente entre os pais, que muitas vezes evitam conflitos com os filhos, evitando chamar a atenção para os maus comportamentos ou impondo consequências às atitudes ruins. Neste estilo, os pais não estabelecem ou organizam um cronograma para as atividades dos filhos.

★ No **estilo autoritário**, observamos um elevado nível de exigência e obediência, desencorajando a autonomia da criança, gerando nela emoções como o medo e a ansiedade, que, por sua vez, geram um impacto negativo na qualidade do sono.

★ Por último, o **estilo autoritativo**, está associado com o comportamento assertivo e auto-suficiente da criança. Neste estilo, os pais estabelecem um padrão razoável e claro para comportamentos que são exigidos em sua rotina, sem a utilização de métodos punitivos, mas sim, métodos acolhedores.

A partir do entendimento dos estilos parentais pode-se compreender variáveis ambientais que estão envolvidas na precipitação e perpetuação de alguns problemas de sono da criança.

Compreender mais sobre estilo parental também possibilita que o problema de sono da criança possa ser corrigido através da modificação do comportamento parental, tornando a rotina da criança e da família mais funcional e organizada.

Em geral, os pais precisam auxiliar seus filhos a definir o tempo de uso de telas, os horários para a realização de tarefas escolares, o horário de dormir/acordar e a limitarem o consumo de bebidas cafeinadas.

Tais práticas, contribuem para uma maior duração de sono durante a semana, facilitando assim, a criação e manutenção de hábitos saudáveis, colaborando com o aumento do bem-estar geral.

Além disso, o maior envolvimento dos pais, ou seja, interesse, proximidade e conhecimento sobre o filho e sua rotina, beneficia o sono de toda a família, já que muitas vezes, ao corrigirem a rotina de sono da criança, eles mesmos, podem se deparar com a necessidade de implementarem mudanças em suas próprias rotinas, favorecendo o sono de todos.

A manutenção de uma rotina organizada do sono e das atividades da criança, colabora para um desenvolvimento mental, físico e emocional nas crianças. Tanto a forma quanto a consistência parental na condução dessa rotina são fundamentais para que a criança tenha maior previsibilidade e segurança em seus cuidadores.

13. O sono seguro

Beatriz Barbisan, Gustavo Moreira

A Síndrome da Morte Súbita em Bebês

A, também chamada, morte do berço é conhecida desde os tempos bíblicos e pode estar na origem dos temores que levam as mães a acordar na madrugada e vigiar a respiração do filho recém-nascido.

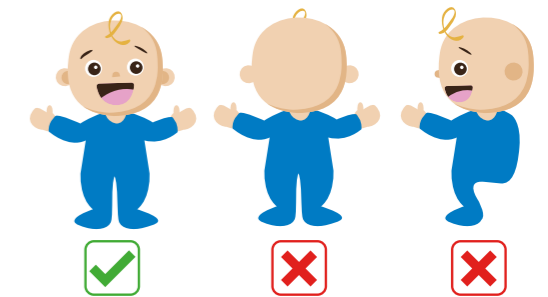
A designação Morte Súbita e Inesperada do Lactente inclui todas as mortes súbitas e inesperadas em menores de um ano. Investigação do local do óbito, autópsia, histórico médico e exames laboratoriais da criança podem identificar causas de morte como: asfixia, aprisionamento, estrangulamento, trauma, infecção, intoxicações, doenças metabólicas ou arritmias cardíacas. Quando a causa não é esclarecida, chamamos de Síndrome da Morte Súbita do Lactente.

Felizmente, o evento é bastante raro, sendo a incidência em torno de 2 casos para cada 10.000 bebês. Acomete crianças de até 1 ano de vida, mas o período de maior risco é entre 2 e 4 meses. Não se sabe exatamente por que a SIDS acontece, mas estão envolvidos fatores de amadurecimento do próprio lactente, a idade mais vulnerável e fatores do ambiente como fumo e ambiente de sono inseguro. A principal prevenção, identificada nos anos 90, é a posição de barriga para cima para dormir. As medidas para promover um ambiente de sono seguro para lactentes menores de 1 ano recomendadas pela Academia Americana de Pediatria e pela Sociedade Brasileira de Pediatria são:

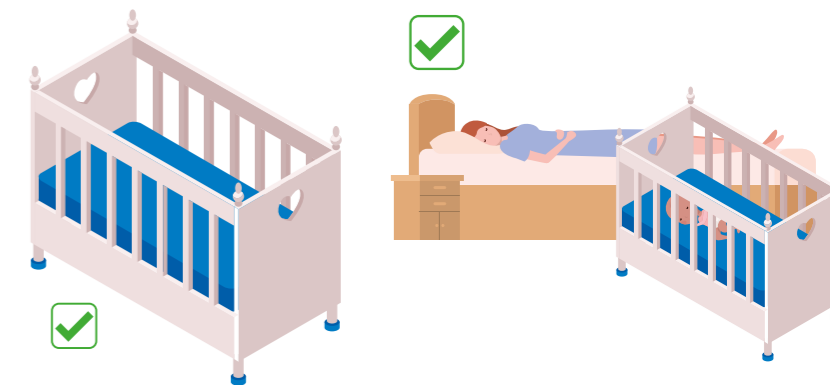
- ★ Dormir em posição supina (barriga para cima) numa superfície firme. Dormir de lado não é recomendado;
- ★ Dormir no quarto dos pais, mas em uma superfície separada, até 1 ano de vida (pelo menos nos primeiros 6 meses);
- ★ Elevação da superfície de dormir deve ser inferior a 10 graus;
- ★ Manter o berço longe de cordas de cortina, mobile ou cordão de chupetas devido ao risco de estrangulamento;

- ★ Evitar roupas de cama macias, protetores laterais, travesseiros, brinquedos fofos e cobertas soltas;
- ★ Evitar superaquecimento, não cobrir a cabeça com gorros;
- ★ Evitar enrolar a criança em cueiros ou charutos de pano;
- ★ Aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida;
- ★ Considerar uso de chupeta durante o sono;
- ★ Evitar tabaco, álcool, opióides e drogas ilícitas durante a gravidez e no ambiente do bebê;
- ★ Quando o bebê é trazido para a cama dos pais, no meio da noite, para alimentação ou outros cuidados, deve ser recolocado no berço assim que possível, para evitar que o cuidador adormeça com a criança na cama;
- ★ Sofás e poltronas são lugares perigosos para o bebê dormir;
- ★ Dispositivos para sentar (assentos de carro, carrinhos, balanços, cadeirinhas e slings para bebês) não são recomendados para o sono, principalmente em lactentes menores de 4 meses;
- ★ Vacinação de rotina recomendada pelo Plano Nacional de Imunizações;
- ★ Qualquer produto para dormir para bebês deve atender aos padrões nacionais de segurança;
- ★ Evite o uso de dispositivos ou monitores cardiorrespiratórios domésticos, eles não reduzem o risco.

Se os pais seguirem essas recomendações, podem estar certos de que seu bebê estará mais protegido contra um evento tão trágico.



★ Sempre coloque o bebê para dormir de barriga para cima



★ Sempre deixe o berço livre de cobertores, travesseiros e brinquedos

★ Divida o quarto com seu bebê, mas não a mesma cama



★ Nunca coloque o bebê para dormir no sofá, cama de adulto, poltrona ou cadeirinha de carro para crianças



O Sono da Criança e do Adolescente

UM GUIA PARA PAIS E CUIDADORES

 Conselho de Psicologia do Sono
Associação Brasileira do Sono – ABS



Fique por dentro das novidades nas Redes Sociais:



@absono

www.absono.com.br

Esse material foi produzido pelo Conselho de Psicologia do Sono
Biênio 2022 – 2023

Alicia Carissimi

Ila Marques Porto Linares

Laura Castro

Maria Laura Nogueira Pires

Mônica Müller

Renatha Rafihl-Ferreira

FEVEREIRO/2023



Realização



Associação Brasileira do Sono

Apoio

SBP
SOCIEDADE BRASILEIRA DE
PSICOLOGIA

sbni sociedade brasileira
de neurologia infantil