

MEU FILHO NÃO DORME

Irritação, ansiedade e agitação são apenas alguns dos problemas que a falta de sono pode acarretar

Gisele Bortoleto

gisele.bortoleto@diariodaregiao.com.br

“Menino, dorme senão você não cresce.” Você já ouviu essa frase quando era criança?

O tal ‘dormir cedo’, de fato, faz muita diferença no crescimento e desenvolvimento das crianças. Ir para a cama antes das 21h não é uma realidade muito comum atualmente. Acontece que isso tem influenciado diretamente o futuro das crianças, que estão ficando mais baixas, mais desatentas, mais ansiosas, mais irritadas e com diferentes transtornos, enchendo os consultórios. A solução? Regras, garantem os especialistas.

O problema básico de quem altera o horário de sono tem relação ao ritmo circadiano. O ciclo claro-escuro de aproximadamente 24 horas organiza as atividades biológicas diárias como dormir e acordar (sono-vigília), produção de hormônios, excreção de sais, controle de temperatura e pressão arterial.

“Se por algum motivo esse padrão for alterado ou não respeitado, é claro que trará consequências graves e que serão proporcionais ao tempo em que o indivíduo foi exposto a esta alteração, levando-se em consideração a genética”, explica Lucila Bizari Fernandes do Prado, presidente do Departamento Científico de Sono da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Dentre as consequências da privação de sono há alteração de humor, irritabilidade, déficit de memória e de aprendizagem tanto para tarefas motoras como tarefas intelectuais, como resolver simples problemas matemáticos.

A privação do sono nas crianças, diz a neuropediatra Karina Weinmann, da NeuroKinder, impacta diretamente no neurodesenvolvimento, gera mudanças de comportamen-



Stock Images/Divulgação

to e afeta o desempenho escolar. “Durante a infância e a adolescência, o sono ajuda na formação dos tecidos e dos órgãos, entre eles o cérebro. Com isso, há aumento importante da chance de desenvolver doença mental na fase adulta, há maior episódios de sonambulismo, cansaço, depressão e insegurança emocional”, explica.

A falta de sono eleva os níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse, o que gera quadros de irritação, agitação e ansiedade. “Do ponto de vista físico, devemos lembrar que crianças que não dormem apresentam redução na produção do GH, hormônio do crescimento, impactando na estatura e crescimento. Além disso, há queda da imunidade, com risco maior de contrair gripes, resfriados e outras doenças virais”, diz a médica.

“Sono ruim também afeta o comportamento na escola e em casa, deixando as crianças mais irritadas, agressivas e agitadas”, acrescenta.

Ritmo de vida e o sono

As queixas da falta de sono, insônia ou que os filhos acordam a noite toda são as mais comuns nos consultórios dos pediatras. Se o seu filho faz parte desse grupo de crianças que não dorme, saiba que o problema pode estar em você.

“O ritmo de vida se alterou, a sociedade se alterou, os pais se adaptaram, levando seus filhos juntos a essa adaptação. A culpa está no ritmo de vida da sociedade”, diz Lucila Bizari Fernandes do Prado.

“Muitos pais acreditam que os horários de dormir e acordar devam ser iguais aos de seus antepassados, outros acreditam que deve haver liberdade de horários e não respeitam o horário individual, outros ainda não conseguem impor limites a seus filhos. Todos precisam de ajuda, orientação médica e muitas vezes de especialistas em sono.”

“A privação do sono das crianças, ao contrário do que acontecia

antigamente, tem relação direta com o estilo de vida atual. A resistência em dormir é reflexo do comportamento dos adultos que ao se tornarem mais tolerantes, geram um ambiente inapropriado para a criança, afetando o sono”, diz o pediatra Jorge Selem Haddad Filho.

“O principal motivo de atualmente as crianças apresentarem dificuldade para dormir, tanto durante o dia como também a noite, normalmente tem a ver com a falta de rotina familiar. Ou seja, é necessário estabelecer um horário de sono para a casa, que inclua os pais seja cumprido a risca”, explica pediatra Hamilton Robledo, da rede de hospitais São Camilo, de São Paulo.

Um ambiente silencioso, com diminuição da intensidade da luz, sempre ajuda. Também é possível banhos quentes e relaxantes e leitura (contar uma história) antes de dormir. “O mais importante é evitar o excesso de estimulação da criança a partir de um certo horário, como jogos eletrônicos e TV.”

Um estudo britânico publicado na revista científica *Pediatrics* reforça, mais uma vez, os benefícios de manter os horários das crianças à noite. Pesquisadores analisaram a rotina de sono de 10.230 crianças aos 3, 5 e 7 anos. Depois de compilar todos os dados e analisar questionários respondidos pelos pais e professores, os cientistas constataram que ter horários irregulares para dormir afeta o relógio biológico da criança e, conseqüentemente, o funcionamento do corpo.

As mudanças aparecem logo no humor e no apetite. A longo prazo, crianças sem rotina de sono tiveram notas mais baixas em testes que mediram a capacidade de resolver problemas e mais chances de desenvolver hiperatividade e problemas emocionais, como ansiedade e envolvimento em brigas com colegas.

DICAS IMPORTANTES

SINAIS DE QUE O SONO NÃO ESTÁ ADEQUADO

✎ O sono é um processo fisiológico que influencia vários aspectos da saúde – funções do organismo e também do desenvolvimento. Sendo assim, o sono adequado para crianças e adolescentes é importante tanto para o descanso físico quanto para a restauração energética, influenciando no desenvolvimento e crescimento. “É importante ressaltar que algumas crianças necessitam de pelo menos 6 a 7 horas de sono, mas devemos insistir em mínimo de oito horas. Sem o sono adequado, podem desenvolver problemas de concentração, levando à um declínio do desempenho escolar e de coordenação que pode acarretar em riscos de acidentes, associados à variação do humor, diminuição do gasto energético e ainda na diminuição da velocidade de crescimento”, explica o pediatra Hamilton Robledo.

POR DENTRO DO SONO

- ✎ **Recém-nascidos** - Necessitam de 20 horas de sono.
- ✎ **Crianças de 1 a 3 anos** - dormem em torno de 10 horas, com dois cochilos diurnos (um na manhã e outro na tarde).
- ✎ **Crianças entre 3 e 5 anos** - Dormem em torno de 9 horas (com um cochilo à tarde).
- ✎ **Crianças entre 5 e 12 anos** - Dormem em torno de 8 horas (semelhante ao adulto)
- ✎ **Adolescentes** - Voltam a necessitar de 12 a 14 horas de sono
- ✎ **Adultos** - Necessitam de 7,5 a 8 horas de sono

Fonte: Lucila Bizari Fernandes do Prado, presidente do Departamento Científico de Sono da SBP

HIGIENE DO SONO

- ✎ A criança precisa de uma rotina na hora de dormir e isso inclui o horário. Crianças devem dormir entre 19 e 20 horas
- ✎ Coloque o pijama, escove os dentes e coloque a criança na cama ou berço, que devem ser seguros e apropriados de acordo com a faixa etária
- ✎ Apague as luzes e aparelhos eletrônicos. Lembre-se que a casa precisa estar no ritmo de “dormir”, não só a criança
- ✎ O quarto deve estar escuro e em uma temperatura agradável.
- ✎ Não dê alimentos açucarados e nem com cafeína no mínimo três horas antes do horário da criança dormir
- ✎ É importante que a criança esteja bem alimentada, limpa e com roupas confortáveis
- ✎ A cama é o lugar de dormir, portanto nunca a use como espaço para brincar
- ✎ Escolha uma objeto de transição (bonecas, ursinho, naninha, etc.) para fazer companhia na hora de dormir
- ✎ Leia alguma história calma e própria para a hora do sono, sem excitar demais a criança
- ✎ Faça a criança dormir no quarto dela. O simples fato de deslocar a criança após ter adormecido pode ser suficiente para despertá-la

Fonte: Karina Weinmann, neuropediatra

ER
A.
IC
E
ER
DO

PARA UMA VIDA
MAIS LEVE,
COM DIVERSÃO
E SABOR.

SUPER-REFRESCANTE

iTea
Suas escolhas
fazem você.

CHÁ VERDE
ZERO CALORIA

CHÁ VERDE
ZERO CALORIA

CHÁ PRETO

CHÁ PRETO

DLM