sociedade brasileira de pediatria

NOTA DE ALERTA

Nº 56, 24 de Março de 2023

RECOMENDAÇÕES DA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA SOBRE SONO SEGURO EM MENORES DE UM ANO

Departamento Científico de Medicina do Sono (gestão 2022-2024)
Presidente: Gustavo Antonio Moreira
Secretária: Cristiane Fumo dos Santos (Relatora)
Conselho Científico: Ana Elisa Ribeiro Fernandes, Beatriz Neuhaus Barbisan, Lislie Capoulade N. Arrais de Souza, Magali Santos Lumertz, Marcia Maria Leonardo, Simone Chaves Fagondes

Em junho de 2022, a Academia Americana de Pediatria (AAP) atualizou as recomendações para sono seguro em menores de um ano. O Departamento de Medicina do Sono da Sociedade Brasileira de Pediatria traz um resumo das principais recomendações da AAP.

Recomendações

01. Dormir de Barriga para Cima

    a. Em todas as ocasiões, para todas as crianças, mesmo as prematuras ou com refluxo gastroesofágico.

A figura 1 mostra a relação do esôfago e da traqueia. Quando a criança está posicionada de barriga para cima, a traqueia fica na parte superior, dificultando a entrada de material vindo do estômago; já de barriga para baixo, além da posição inferior da traqueia, há uma abertura na porção posterior que facilita a entrada do material regurgitado na traqueia, o que representa risco de aspiração.

Figura 1.

Referência: *Pediatrics 2022;150(1):e2022057990*

b. A AAP contraindica a posição de lado para bebês saudáveis. Também não recomenda a elevação da cabeceira, posicionamento de lado ou de barriga para baixo para crianças com doença do refluxo gastroesofágico;

c. Quando as crianças aprenderem a rolar, elas não precisam ser desviradas durante a noite. A recomendação de posicionar inicialmente o bebê de barriga para cima mantém-se até completar um ano;

02. O berço deve ter uma superfície rígida e não inclinada.

a. O colchão deve se adaptar completamente ao berço, sem sobras ou espaços vazios;

b. Não devem ser utilizados travesseiros, almofadas, rolinhos ou ninhos dentro do berço;

c. Camas de adultos são contraindicadas para o sono dos bebês menores de um ano, assim como grades ajustáveis à cama;

d. Observar se o local em que o bebê vai dormir permite acesso a cordões, cortinas, fios de eletrônicos ou qualquer outro objeto que possa estar ao alcance da criança;

e. Assentos de carro não são recomendados como locais rotineiros para dormir.

03. O aleitamento materno reduz o risco de morte súbita do lactente e deve sempre ser encorajado.

a. O berço do bebê deve ficar no quarto dos pais, ao alcance das mãos, ao menos até os seis meses e preferencialmente até 12 meses. Compartilhar o quarto com os pais, sem compartilhar a cama, reduz em 50% o risco de morte súbita. Esse tipo de acomodação ajuda a prevenir casos de sufocação, estrangulamento acidental e acidentes por esmagamento (quando o corpo de outra pessoa fica por cima do bebê) que são aumentados no caso de cama compartilhada;

b. Retornar o bebê que foi levado para a cama dos pais para amamentação ou conforto assim que os pais estiverem prontos para voltar a dormir;

c. Sofás e poltronas são extremamente perigosos e representam um risco de 22 a 67 vezes para morte súbita. Assim, recomenda-se que os aleitamentos noturnos sejam feitos na cama, com retorno do bebê ao berço ao terminar;

d. O local mais seguro para o bebê dormir é em uma superfície separada dos pais, adequada para um bebê e próximo à cama dos pais. Crianças que dormem em quartos separados têm risco de morte súbita 2 a 11 vezes maior. Por outro lado, compartilhar a cama representa um risco 3 vezes maior de morte súbita quando comparado ao de compartilhar o quarto sem compartilhar o leito.

e. A AAP e o Departamento de Medicina do Sono da Sociedade Brasileira de Pediatria reconhecem e entendem que muitos pais praticam a cama compartilhada, por uma série de razões. No entanto, não podemos recomendar a cama compartilhada em qualquer circunstância diante das atuais evidências:

i. Risco ≥ 10 vezes
   – Dividir a cama com alguém com o alerta ou a capacidade de acordar reduzidos por causa de fadiga ou uso de medicações ou outras substâncias;
   – Dividir a cama com um fumante;
   – Dividir a superfície de sono que não seja a cama.

ii. Risco 5 a 10 vezes
   – Bebês a termo, com peso adequado para a idade gestacional e menores de quatro meses;
   – Qualquer pessoa que não seja os pais da criança

iii. Risco 2 a 5 vezes
   – Lactentes nascidos pretermo ou pequenos para a idade gestacional;
   – Cama compartilhada com travesseiros e cobertas/lençóis

   A cama compartilhada pode ocorrer de forma não intencional quando os pais adormecem amamentando o bebê, quando os pais estão muito cansados ou quando o bebê está muito inquieto. Orienta-se realizar a amamentação na cama, pois sofá, cadeiras de amamentação e poltronas representam um

risco ainda maior para o bebê. É aconselhável não ter na cama: travesseiros, lençóis, cobertas, animais domésticos ou qualquer outro objeto fofo. O risco da cama compartilhada é maior quanto mais tempo o bebê nela permanecer. Assim, ao despertar, os pais devem retornar o bebê para o berço.

h. Qualquer benefício de leito (cama ou berço) compartilhado por gêmeos é superado pelo risco do compartilhamento do leito, tanto no hospital quanto em casa.

04. Mantenha objetos fofos como travesseiros, "naninhas", cobertas e lençóis soltos fora do berço.

    a. Objetos fofos soltos no berço são a principal causa de sufocamento e de morte acidental;

    b. Vestir o bebê com camadas de roupas é preferível ao uso de cobertas. Sacos de dormir vestíveis também podem ser usados. Eles devem deixar cabeça e braços livres.

    c. Não utilizar protetores de berço: eles aumentam o risco de sufocamento, prensa e estrangulamento.

05. Evitar exposição ao tabaco durante a gestação e após o parto. Encorajar casa e carro livres de tabaco.

06. Evitar o uso de álcool, maconha, opioides e drogas ilícitas durante a gestação e após o parto.

07. Evitar excesso de roupas no bebê e evitar cobrir a cabeça.

    a. Considerar a temperatura ambiente ao vestir o beber. Geralmente uma camada de roupa a mais do que a usada pelo adulto é suficiente;

    b. Avaliar sinais de superaquecimento como suor, pele avermelhada ou bebê quente ao toque;

    c. Evitar cobrir o rosto e a cabeça da criança. O uso de touca para a prevenção de hipotermia é questionável e deve ser restrito a ambientes externos;

    d. Não há evidência de que o uso de ventiladores reduza o risco de morte súbita.

08. Recomenda-se que as grávidas realizem consultas de pré-natal.

09. Recomenda-se a imunização dos bebês.

10. Evitar o uso de equipamentos que não são compatíveis com sono seguro, principalmente aqueles que dizem proteger o bebê de morte súbita já que nenhum equipamento se mostrou capaz de tal redução.

11. Não usar monitores cardíacos.

12. Praticar o tempo de barriguinha: deixar o bebê de barriga para baixo, sob supervisão, logo após a chegada em casa, em tempos progressivos até chegar entre 15 e

30 minutos com sete semanas de vida. O tempo de barriguinha facilita o desenvolvimento neurológico e previne as deformidades (reversíveis) cranianas pela posição supina durante o sono.

13. Não há evidências de que o uso de cueiros diminua a frequência de morte súbita. Se usado, deve ser retirado antes de o bebê começar a manifestar sinais de rolar (por volta de três meses).

Referência

Moon RY, Carlin RF, Hand I, THE TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME AND THE COMMITTEE ON FETUS AND NEWBORN. Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. Pediatrics. 2022;150(1):e2022057990. Doi:10.1542/peds.2022-057990.

Diretoria Plena

Triênio 2022/2024

PRESIDENTE:
Clóvis Francisco Constantino (SP)
1º VICE-PRESIDENTE:
Edson Ferreira Liberal (RJ)
2º VICE-PRESIDENTE:
Anamaria Cavalcante e Silva (CE)
SECRETÁRIO GERAL:
Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)
1º SECRETÁRIO:
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)
2º SECRETÁRIO:
Rodrigo Aboudib Ferreira (ES)
3º SECRETÁRIO:
Claudio Hoineff (RJ)
DIRETORIA FINANCEIRA:
Sidnei Ferreira (RJ)
2ª DIRETORIA FINANCEIRA:
Maria Angelica Barcellos Svaiter (RJ)
3ª DIRETORIA FINANCEIRA:
Donizetti Dimer Giambernardino (PR)

DIRETORIA DE INTEGRAÇÃO REGIONAL
Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)

COORDENADORES REGIONAIS
NORTE:
Adelma Alves de Figueiredo (RR)
NORDESTE:
Marynea Silva do Vale (MA)
SUDESTE:
Marisa Lages Ribeiro (MG)
SUL:
Cristina Targa Ferreira (RS)
CENTRO-OESTE:
Renata Belem Pessoa de Melo Seixas (DF)

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA
TITULARES:
Jose Hugo Lins Pessoa (SP)
Marisa Lages Ribeiro (MG)
Marynea Silva do Vale (MA)
Paulo de Jesus Hartmann Nader (RS)
Vilma Francisca Hutim Gondim de Souza (PA)
SUPLENTES:
Analiria Moraes Pimentel (PE)
Dolores Fernanadez Fernandez (BA)
Rosana Alves (ES)
Silvio da Rocha Carvalho (RJ)
Sulim Abramovici (SP)

ASSESSORES DA PRESIDÊNCIA PARA POLÍTICAS PÚBLICAS:
COORDENAÇÃO:
Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)

DIRETORIA E COORDENAÇÕES

DIRETORIA DE QUALIFICAÇÃO E CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL
Edson Ferreira Liberal (RJ)
José Hugo de Lins Pessoa (SP)
Maria Angelica Barcellos Svaiter (RJ)

COORDENAÇÃO DE ÁREA DE ATUAÇÃO
Sidnei Ferreira (RJ)

COORDENAÇÃO DO CEXTEP (COMISSÃO EXECUTIVA DO TÍTULO DE ESPECIALISTA EM PEDIATRIA)
COORDENAÇÃO:
Hélcio Villaça Simões (RJ)
COORDENAÇÃO ADJUNTA:
Ricardo do Rego Barros (RJ)
MEMBROS:
Clovis Francisco Constantino (SP) - Licenciado
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)
Carla Príncipe Pires C. Vianna Braga (RJ)
Cristina Ortiz Sobrinho Valete (RJ)
Grant Wall Barbosa de Carvalho Filho (RJ)
Sidnei Ferreira (RJ)
Silvio Rocha Carvalho (RJ)

COMISSÃO EXECUTIVA DO EXAME PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE ESPECIALISTA EM PEDIATRIA AVALIAÇÃO SERIADA
COORDENAÇÃO:
Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)
Luciana Cordeiro Souza (PE)
MEMBROS:
João Carlos Batista Santana (RS)
Victor Horácio de Souza Costa Junior (PR)
Ricardo Mendes Pereira (SP)
Mara Morelo Rocha Felix (RJ)
Vera Hermina Kalika Koch (SP)

DIRETORIA DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS
Nelson Augusto Rosário Filho (PR)
Sergio Augusto Cabral (RJ)

REPRESENTANTE NA AMÉRICA LATINA
Ricardo do Rego Barros (RJ)

INTERCÂMBIO COM OS PAÍSES DA LÍNGUA PORTUGUESA
Marcela Damasio Ribeiro de Castro (MG)

DIRETORIA DE DEFESA PROFISSIONAL
DIRETOR:
Fabio Augusto de Castro Guerra (MG)
DIRETORIA ADJUNTA:
Sidnei Ferreira (RJ)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
MEMBROS:
Gilberto Pascolat (PR)
Paulo Tadeu Falanghe (SP)
Cláudio Orestes Britto Filho (PB)
Ricardo Maria Nobre Othon Sidou (CE)
Anenisia Coelho de Andrade (PI)
Isabel Rey Madeira (RJ)
Donizetti Dimer Giamberardino Filho (PR)
Jocileide Sales Campos (CE)
Carlindo de Souza Machado e Silva Filho (RJ)
Corina Maria Nina Viana Batista (AM)

DIRETORIA CIENTÍFICA
DIRETOR:
Dirceu Solé (SP)
DIRETORIA CIENTÍFICA - ADJUNTA
Luciana Rodrigues Silva (BA)
DEPARTAMENTOS CIENTÍFICOS:
Dirceu Solé (SP)
Luciana Rodrigues Silva (BA)
GRUPOS DE TRABALHO
Dirceu Solé (SP)
Luciana Rodrigues Silva (BA)
MÍDIAS EDUCACIONAIS
Luciana Rodrigues Silva (BA)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
Rosana Alves (ES)
Ana Alice Ibiapina Amaral Parente (ES)

PROGRAMAS NACIONAIS DE ATUALIZAÇÃO
PEDIATRIA - PRONAP
Fernanda Luisa Ceragioli Oliveira (SP)
Tulio Konstantyner (SP)
Claudia Bezerra Almeida (SP)
NEONATOLOGIA - PRORN
Renato Soibelmann Procianoy (RS)
Clea Rodrigues Leone (SP)
TERAPIA INTENSIVA PEDIÁTRICA - PROTIPED
Werther Bronow de Carvalho (SP)
TERAPÊUTICA PEDIÁTRICA - PROPED
Claudio Leone (SP)
Sérgio Augusto Cabral (RJ)
EMERGÊNCIA PEDIÁTRICA - PROEMPED
Hany Simon Júnior (SP)
Gilberto Pascolat (PR)
DOCUMENTOS CIENTÍFICOS
Emanuel Savio Cavalcanti Sarinho (PE)
Dirceu Solé (SP)
Luciana Rodrigues Silva (BA)

PUBLICAÇÕES
TRATADO DE PEDIATRIA
Fábio Ancona Lopes (SP)
Luciana Rodrigues Silva (BA)
Dirceu Solé (SP)
Clovis Artur Almeida da Silva (SP)
Clóvis Francisco Constantino (SP)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
Anamaria Cavalcante e Silva (CE)
OUTROS LIVROS
Fábio Ancona Lopes (SP)
Dirceu Solé (SP)
Clóvis Francisco Constantino (SP)

DIRETORIA DE CURSOS, EVENTOS E PROMOÇÕES
DIRETORA:
Lilian dos Santos Rodrigues Sadeck (SP)
MEMBROS:
Ricardo Queiroz Gurgel (SE)
Paulo César Guimarães (RJ)
Cléa Rodrigues Leone (SP)
Paulo Tadeu de Mattos Prereira Poggiali (MG)

COORDENAÇÃO DO PROGRAMA DE REANIMAÇÃO NEONATAL
Maria Fernanda Branco de Almeida (SP)
Ruth Guinsburg (SP)

COORDENAÇÃO DO CURSO DE APRIMORAMENTO EM NUTROLOGIA PEDIÁTRICA (CANP)
Virgínia Resende Silva Weffort (MG)

PEDIATRIA PARA FAMÍLIAS
COORDENAÇÃO GERAL:
Edson Ferreira Liberal (RJ)
COORDENAÇÃO OPERACIONAL:
Nilza Maria Medeiros Perin (SC)
Renata Dejtiar Waksman (SP)
MEMBROS:
Adelma Alves de Figueiredo (RR)
Marcia de Freitas (SP)
Nelson Grisard (SC)
Normeide Pedreira dos Santos Franca (BA)

PORTAL SBP
Clovis Francisco Constantino (SP)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
Anamaria Cavalcante e Silva (CE)
Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)
Rodrigo Aboudib Ferreira Pinto (ES)
Claudio Hoineff (RJ)
Sidnei Ferreira (RJ)
Maria Angelica Barcellos Svaiter (RJ)
Donizetti Dimer Giambernardino (PR)

PROGRAMA DE ATUALIZAÇÃO CONTINUADA À DISTÂNCIA
Luciana Rodrigues Silva (BA)
Edson Ferreira Liberal (RJ)

DIRETORIA DE PUBLICAÇÕES
Fábio Ancona Lopez (SP)
Editores do Jornal de Pediatria (JPED)
COORDENAÇÃO:
Renato Soibelmann Procianoy (RS)
MEMBROS:
Crésio de Aragão Dantas Alves (BA)
Paulo Augusto Moreira Camargos (MG)
João Guilherme Bezerra Alves (PE)
Marco Aurelio Palazzi Safadi (SP)
Magda Lahorgue Nunes (RS)
Giselia Alves Pontes da Silva (PE)
Dirceu Solé (SP)
Antonio Jose Ledo Alves da Cunha (RJ)
EDITORES REVISTA
Residência Pediátrica
EDITORES CIENTÍFICOS:
Clémax Couto Sant'Anna (RJ)
Marilene Augusta Rocha Crispino Santos (RJ)
EDITORA ADJUNTA:
Márcia Garcia Alves Galvão (RJ)
CONSELHO EDITORIAL EXECUTIVO:
Sidnei Ferreira (RJ)
EDITORES ASSOCIADOS:
Danilo Blank (RS)
Paulo Roberto Antonacci Carvalho (RJ)
Renata Dejtiar Waksman (SP)
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA
Angelica Maria Bicudo (SP)
COORDENAÇÃO DE PESQUISA
Cláudio Leone (SP)

COORDENAÇÃO DE GRADUAÇÃO
COORDENAÇÃO:
Rosana Fiorini Puccini (SP)
MEMBROS:
Rosana Alves (ES)
Suzy Santana Cavalcante (BA)
Ana Lucia Ferreira (RJ)
Silvia Wanick Sarinho (PE)
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

COORDENAÇÃO DE RESIDÊNCIA E ESTÁGIOS EM PEDIATRIA
COORDENAÇÃO:
Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)
MEMBROS:
Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)
Paulo de Jesus Hartmann Nader (RS)
Victor Horácio da Costa Junior (PR)
Silvio da Rocha Carvalho (RJ)
Tânia Denise Resener (RS)
Delia Maria de Moura Lima Herrmann (AL)
Helita Regina F. Cardoso de Azevedo (BA)
Jefferson Pedro Piva (RS)
Sérgio Luís Amantéa (RS)
Susana Maciel Wuillaume (RJ)
Aurimery Gomes Chermont (PA)
Silvia Regina Marques (SP)
Claudio Barssanti (SP)
Marynea Silva do Vale (MA)
Liana de Paula Medeiros de A. Cavalcante (PE)

COORDENAÇÃO DAS LIGAS DOS ESTUDANTES
COORDENADOR:
Lelia Cardamone Gouveia (SP)

MUSEU DA PEDIATRIA (MEMORIAL DA PEDIATRIA BRASILEIRA)
COORDENAÇÃO:
Edson Ferreira Liberal (RJ)
MEMBROS:
Mario Santoro Junior (SP)
José Hugo de Lins Pessoa (SP)
Sidnei Ferreira (RJ)
Jeferson Pedro Piva (RS)

DIRETORIA DE PATRIMÔNIO
COORDENAÇÃO:
Claudio Barsanti (SP)
Edson Ferreira Liberal (RJ)
Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)
Paulo Tadeu Falanghe (SP)

AC - SOCIEDADE ACREANA DE PEDIATRA
Ana Isabel Coelho Montero
AL - SOCIEDADE ALAGOANA DE PEDIATRIA
Marcos Reis Gonçalves
AM - SOCIEDADE AMAZONENSE DE PEDIATRIA
Adriana Távora de Albuquerque Taveira
AP - SOCIEDADE AMAPAENSE DE PEDIATRIA
Camila dos Santos Salomão
BA - SOCIEDADE BAIANA DE PEDIATRIA
Ana Luiza Velloso da Paz Matos
CE - SOCIEDADE CEARENSE DE PEDIATRIA
Anamaria Cavalcante e Silva
DF - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO DISTRITO FEDERAL
Renata Belém Pessoa de Melo Seixas
ES - SOCIEDADE ESPIRITOSSANTENSE DE PEDIATRIA
Roberta Paranhos Fragoso
GO - SOCIEDADE GOIANA DE PEDIATRIA
Valéria Granieri de Oliveira Araújo
MA - SOCIEDADE DE PUERICULTURA E PEDIATRIA DO MARANHÃO
Marynea Silva do Vale
MG - SOCIEDADE MINEIRA DE PEDIATRIA
Cássio da Cunha Ibiapina
MS - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO MATO GROSSO DO SUL
Carmen Lúcia de Almeida Santos
MT - SOCIEDADE MATOGROSSENSE DE PEDIATRIA
Paula Helena de Almeida Gattass Bumlai
PA - SOCIEDADE PARAENSE DE PEDIATRIA
Vilma Francisca Hutim Gondim de Souza
PB - SOCIEDADE PARAIBANA DE PEDIATRIA
Maria do Socorro Ferreira Martins
PE - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE PERNAMBUCO
Alexsandra Ferreira da Costa Coelho
PI - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO PIAUÍ
Anenísia Coelho de Andrade
PR - SOCIEDADE PARANAENSE DE PEDIATRIA
Victor Horácio de Souza Costa Junior
RJ - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Cláudio Hoineff
RN - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO RIO GRANDE DO NORTE
Manoel Reginaldo Rocha de Holanda
RO - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE RONDÔNIA
Wilmerson Vieira da Silva
RR - SOCIEDADE RORAIMENSE DE PEDIATRIA
Mareny Damasceno Pereira
RS - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DO RIO GRANDE DO SUL
Sérgio Luis Amantéa
SC - SOCIEDADE CATARINENSE DE PEDIATRIA
Nilza Maria Medeiros Perin
SE - SOCIEDADE SERGIPANA DE PEDIATRIA
Ana Jovina Barreto Bispo
SP - SOCIEDADE DE PEDIATRIA DE SÃO PAULO
Renata Dejtiar Waksman
TO - SOCIEDADE TOCANTINENSE DE PEDIATRIA
Ana Mackartney de Souza Marinho

DEPARTAMENTOS CIENTÍFICOS
- Adolescência
- Aleitamento Materno
- Alergia
- Bioética
- Cardiologia
- Dermatologia
- Emergência
- Endocrinologia
- Gastroenterologia
- Genética
- Hematologia
- Hepatologia
- Imunizações
- Imunologia Clínica
- Infectologia
- Medicina da Dor e Cuidados Paliativos
- Medicina Intensiva Pediátrica
- Nefrologia
- Neonatologia
- Neurologia
- Nutrologia
- Oncologia
- Otorrinolaringologia
- Pediatria Ambulatorial
- Ped. Desenvolvimento e Comportamento
- Pneumologia
- Prevenção e Enfrentamento das Causas Externas na Infância e Adolescência
- Reumatologia
- Saúde Escolar
- Sono
- Suporte Nutricional
- Toxicologia e Saúde Ambiental

GRUPOS DE TRABALHO
- Atividade física
- Cirurgia pediátrica
- Criança, adolescente e natureza
- Doença inflamatória intestinal
- Doenças raras
- Drogas e violência na adolescência
- Educação é Saúde
- Imunobiológicos em pediatria
- Metodologia científica
- Oftalmologia pediátrica
- Ortopedia pediátrica
- Pediatria e humanidades
- Políticas públicas para neonatologia
- Saúde mental
- Saúde digital