



Higiene do Sono





Sono

Durante o sono a interação com estímulos externos, atividades motoras e consciência são reduzidas.

Neste período, são sintetizadas substâncias que aumentam redes neurais responsáveis pela memória e aprendizado. Além disso, são produzidos e liberados hormônios que influenciam na sensação de bem-estar.





Sono

Boas noites de sono interferem positivamente no humor, atenção, raciocínio, memória e, conseqüentemente, na aprendizagem.

Há também um grande impacto na qualidade de vida e bem-estar de toda a família.

Dormir é uma atividade essencial para o equilíbrio do corpo humano, sendo assim, é fundamental que o sono seja tranquilo.



Entre os problemas de sono mais comuns, encontramos:

- ***Dificuldade para iniciar o sono***
- ***Sono agitado***
- ***Menos tempo na fase REM***
- ***Terror noturno***
- ***Despertares noturnos recorrentes***
- ***Apneia do sono***
- ***Insônia***





Quando falamos em pessoas com TEA (Transtorno do Espectro do Autismo), essas dificuldades aumentam:

De 44% a 86% das crianças com TEA apresentam problemas que envolvem o sono.



Por que essas pessoas apresentam mais problemas de sono?



Essas crianças são incapazes de fazer a leitura social dos estímulos discriminativos que mostrariam aos indivíduos que está chegando a hora de dormir e, portanto o cérebro tem muita dificuldade para discriminar os processos naturais que desencadeiam o sono.

As pessoas com TEA são muito mais sensíveis aos estímulos externos: ruídos, iluminação, temperatura, odores; o que pode manter o cérebro dessas crianças hiperexcitado.

Alterações genéticas que afetam o estado: Pode haver um problema com a produção de melatonina pelo corpo.

Tratamento:



Higiene do sono é o mais importante. Métodos Comportamentais.

Melatonina via oral em doses baixas (poucos efeitos colaterais e ótima eficácia). Além disso, a melatonina tem relação metabólica com a serotonina, o que melhora o comportamento social da criança no dia seguinte.

Outras medicações: Risperidona, Aripiprazol, Neozine.

OBS: Essa decisão SEMPRE cabe ao médico



Higiene do Sono

A higiene do sono é um conjunto de condutas cujo objetivo é aumentar a qualidade do sono.

Dentre os hábitos propostos estão:

- ★ o planejamento das atividades diárias;
- ★ redução de fatores que causem estresse antes do sono;
- ★ organização de um ambiente seguro, tranquilo e funcional para hora de dormir, entre outros.





Rotina e Soneca

Planeje, organize e mantenha a rotina durante os sete dias da semana. Evite flexibilizações e mudanças de horário muito bruscas, mesmo nos fins de semana.

Os horários para as sonecas precisam ser bem estabelecidos. É importante evitá-las ao fim da tarde para que o sono da noite não sofra interferências.





Alimentação

Organize o horário das refeições, e prefira alimentos leves na última refeição diária.

Alimentos muito calóricos e que contenham cafeína (como café, alguns chás e refrigerantes), bem como medicamentos com substâncias estimulantes podem atrapalhar o sono, e devem ser evitados pelo menos duas horas antes.





Atividade Física

Atividades físicas liberam hormônios para sensação de bem-estar, além disso gastam energia, logo, ao fim do dia o sono vem com função restauradora.

Tais atividades também precisam ser planejadas, e devem ser evitadas pelo menos duas horas antes do sono noturno para que a criança não fique muito agitada.





Pensando nas Crianças:

Evitar qualquer tipo de brincadeira que estimule o cérebro: cantar, dançar, correr pela casa, atividades físicas no geral.

A exaustão física, ao contrário do que muitos pais imaginam, pode provocar despertares noturnos mais frequentes.





Ambiente

O quarto deve ser organizado para que sua função seja cumprida.

Evite luzes fortes, telas ou equipamentos eletrônicos ligados no quarto, pois estes estimulam o cérebro e prejudicam o sono.

Sons altos, perfumes fortes, calor ou frio em excesso, cama e travesseiros desconfortáveis também não ajudam.





Muitas crianças realizam muitas atividades em seus quartos, inclusive terapias ou aulas que são realizadas em casa.

Quarto não é para terapia e cama não é para brincar ou estudar. A criança pode brincar no chão do quarto e pode estudar na escrivaninha ou mesinha.

A criança precisa entender que esse é o ambiente para ela dormir.



Desligar qualquer eletrônico e nem ter eletrônico disponível no quarto da criança. A luz branca dos eletrônicos despertam o cérebro, principalmente dos autistas, que já apresentam o cérebro hiperexcitado.



Relaxamento

É importante que as atividades que antecedem o sono proporcionem tranquilidade.

Aproveite este momento para uma massagem, leitura de histórias, ouvir músicas lentas, sons relaxantes. Participe da rotina de sono da criança, fortaleça o vínculo, mantenha-se presente.

A luz azul pode ser usada no quarto, pois acalma os tecidos cerebrais. Pode ser colocada na tomada e ser de baixa intensidade.





Hora de Dormir

Não deixe a criança dormir vendo TV, enquanto está com a mamadeira no sofá.

Avise, faça junto as atividades noturnas (escovar dentes, trocar roupa, ir ao banheiro) e coloque-a em sua própria cama e acordada, para que ela compreenda que é o momento de dormir.

Assim a criança vai aprendendo a discriminar a hora de dormir.

Ajude nos últimos preparativos e não saia do quarto abruptamente ou sem avisá-la.





Despertar Noturno

Se a criança acordar de madrugada, é importante que ela permaneça em sua própria cama. Não acenda luzes fortes e tenha paciência para falar, não a deixe sozinha chorando.

Acalme, fortaleça a segurança e a confiança dela.

Mas, cuidado para não reforçar esse comportamento. Evite dar “mamá”, levar para o meio da cama dos pais ou qualquer outra atitude que faça a criança acordar para obter algo.



***Lembre-se:
A medicação é SEMPRE
a última opção!!***



Elogie comportamentos positivos, evite punições ou chantagens, inclusive na hora de dormir.





Referências Gerais

EL HALAL, Camila dos Santos , NUNES, Magda Lahorgue. Organização e higiene do sono na infância e adolescência. ***Residência Pediátrica***, v.8,supl. 1, p. 45-48, 2018.

VALLE, Luiza Elena Leite Ribeiro; VALLE, Eduardo L. Ribeiro; REIMÃO, Rubens. Sono e aprendizagem. ***Rev. Psicopedagogia***, v.26, n.80, p. 286-290, 2009.



Betina M. da Silva
Psicóloga

Luciana Garcia de Lima
Neuropsicóloga

Mayara Tortelli
Assistente Terapêutico

Clínica
Sinapses



Higiene do Sono
Obrigado!

