

## SOS Sono!

O sono é uma das necessidades fisiológicas, sendo fundamental para a sobrevivência do ser humano. Durante o sono ocorrem diferentes processos que visam a recuperação do organismo, a conservação de energia, a manutenção da temperatura e da imunidade. Em idade pediátrica, o sono assume um papel ainda mais importante, já que é durante este período que é produzida a hormona de crescimento e a que ocorre o crescimento e desenvolvimento do sistema nervoso central. É também durante o sono que ocorrem processos essenciais para a consolidação da memória, para as funções cognitivas superiores e, portanto, para a aprendizagem.

Apesar de tudo, dormir não parece ser uma prioridade na sociedade moderna.

Nos primeiros anos de vida da criança é habitual a preocupação com a duração do sono. Mas não se acompanha de preocupação relativamente a algo fundamental: “como se adormece”. É frequente os lactentes adormecerem à mama, ao colo ou na cama dos pais. As associações que se estabelecem no adormecimento podem ser determinantes para a ocorrência de despertares noturnos e, mais tarde, de insónia inicial. Assim sendo, a partir dos 4 a 6 meses de vida é importante promover as rotinas de sono e a autonomia no adormecimento.

Em idade pré-escolar começa a surgir a resistência em ir dormir, arrastando o adormecimento para horários tardios e diminuindo a duração do sono. Nesta fase, mesmo que a criança se deite mais tarde, como tem um cronótipo matutino, acorda habitualmente cedo. A dificuldade em conseguir que a criança vá para a cama e

**“Dormir é meio sustento”, mas parece que nos temos esquecido disso. O reforço de medidas de promoção do sono saudável deve abranger todas as áreas de sociedade.**

adormeça leva, muitas vezes, os pais a comportamentos contraproducentes. Várias histórias, mais uma ida ao wc, mais um copo de água, adormecer no sofá a ver desenhos, ver vídeos ou músicas no telemóvel até adormecer... Tudo vale para conseguir que as crianças adormeçam! Mas à custa de menor duração de sono e dependência de terceiros no adormecimento... A imposição de limites na hora de dormir e a consistência nos horários e na rotina de sono são fatores fundamentais na promoção do sono nestas idades.

Em idade pré-escolar, o sono diurno ou sesta constitui também um desafio. A necessidade de sesta é variável entre os 3 a 6 anos, dependendo de fatores individuais como mecanismos crono-biológicos, desenvolvimento do sistema nervoso central e características da personalidade/temperamento da criança. Contrariando

esta variabilidade individual, a maior parte dos estabelecimentos escolares determina a suspensão ou a obrigatoriedade da sesta, em diferentes idades entre os 3 e os 5 anos. Para as crianças que ainda precisam de sesta, a sua suspensão pode acarretar sonolência excessiva e problemas comportamentais ao final do dia. Naquelas que são forçadas a dormir e já não precisam, podem surgir comportamentos disruptivos durante a sesta e insónia inicial no sono noturno. São necessárias diretrizes governamentais garantindo a possibilidade de sesta, em horário e condições adequadas, a todas as crianças que dela continuem a precisar, independentemente da idade e tipo de estabelecimento escolar.

A idade escolar é, em teoria, a fase da vida em que se dorme melhor. Mas também é a fase em que surge ou se

acentua a má higiene do sono. Tudo começa a ser mais importante que dormir: as atividades extracurriculares tardias, os trabalhos de casa, as séries de TV, os jogos de computador, o telemóvel... E sem que os pais se deem conta ou valorizem, a criança está a deitar-se cada vez mais tarde, continuando a ter de se levantar cedo. A utilização de telemóvel, próximo ou na hora de dormir é, atualmente, uma das principais “armadilhas para o sono”. A luz azul que emite atrasa a produção da melatonina, hormona responsável pelo processo circadiano da regulação do sono. Para além disso, a sua utilização conduz o cérebro a um estado hiperalerta, sempre pendente de novas interações, e que dificulta o adormecimento. Em idade escolar, considera-se fundamental o reforço da educação para a importância do sono e as regras de higiene do mesmo.

A adolescência é um desafio ainda maior para o sono. Com a puberdade ocorre um atraso na produção da melatonina e uma diminuição da sensibilidade ao processo homeostático. O adolescente tem sono cerca de duas horas mais tarde e, se o deixarem dormir, acorda também duas horas mais tarde. Mas os horários escolares não permitem este “horário fisiológico”. Há então uma “normal” dificuldade em adormecer e acordar nas horas desejáveis. Acentua-se a má higiene de sono, com horários irregulares semana/fim-de-semana ou férias, sextas diurnas e rotinas de sono inadequadas com maior

utilização de equipamentos eletrónicos. E, por fim, há menor supervisão parenteral na hora de dormir. Tudo isto se junta naquilo que foi descrito como “a tempestade perfeita”. A privação de sono é muito frequente nesta faixa etária, podendo levar a sonolência diurna excessiva, menor rendimento escolar, problemas comportamentais, perturbações do humor, consumo de substância estimulantes, entre outros. Nesta fase, importa reforçar a importância dos pais na garantia de rotinas e horários adequados e promover um sono saudável junto do adolescente. Esta última tarefa é um desafio, devendo reforçar-se a educação sobre o papel do sono, fazer algumas cedências, mas também pedir compromissos.

“Dormir é meio sustento”, mas parece que nos temos esquecido disso. O reforço de medidas de promoção do sono saudável deve abranger todas as áreas de sociedade. Importa falar de sono em todas as consultas de vigilância de saúde infantil e juvenil. Importa garantir mais formação sobre o sono nos currículos escolares nas diferentes idades. **Importa discutir a importância da sesta e exigir regulamentação para a mesma.** Importa tomar medidas para evitar a privação de sono na adolescência. Importa que a sociedade compreenda que dormir em quantidade e qualidade suficiente é um hábito de vida saudável, tão importante como tantos outros!

*Núria Madureira*

Assistente Hospitalar Graduada de Pediatria

Serviço de Pediatria Médica, Hospital Pediátrico, CHUC

**Correspondência:** [nuriamadureira@gmail.com](mailto:nuriamadureira@gmail.com)