

## TÍTULO: SONO INFANTIL: HIGIENE DO SONO E DISTÚRBIOS COMUNS

### ODS 3 (Saúde e Bem-estar)

O sono desempenha papel fundamental no crescimento, desenvolvimento neurológico, consolidação da memória e regulação emocional das crianças. Durante a infância, a arquitetura do sono passa de um padrão polifásico para um sono noturno consolidado. Alterações nesse processo podem repercutir negativamente no comportamento, desempenho escolar e qualidade de vida da criança e da família. Estima-se que 20% e 30% das crianças apresentem distúrbios de sono em algum momento. Os mais comuns são a insônia, hipersonolência, e parassonias, como sonambulismo e terrores noturnos. Este artigo tem como objetivo revisar os principais distúrbios do sono em pediatria, destacando definições, manifestações clínicas, critérios diagnósticos e estratégias de manejo inicial. Realizou-se uma revisão de literatura nas bases SciELO e PubMed utilizando as palavras-chave higiene do sono, distúrbios do sono infantil e qualidade do sono, sendo selecionados artigos publicados nos últimos 17 anos, envolvendo crianças e adolescentes. A pergunta norteadora foi: de que forma os distúrbios do sono podem influenciar o desenvolvimento infantil? Foram incluídos 6 artigos que abordavam higiene do sono e os principais distúrbios em pediatria.

A higiene do sono consiste em práticas que favorecem um repouso de qualidade, como rotinas regulares, ambiente seguro (berço firme, sem travesseiros ou brinquedos soltos, evitando superaquecimento), restrição de telas e atividades estimulantes antes de dormir, horários consistentes e estímulo para a criança adormecer em sua própria cama. Objetos de transição são permitidos após um ano de idade, e em adolescentes recomenda-se evitar cafeína, nicotina e uso excessivo de telas à noite. O estudo de Scher (2008) investigou dificuldades de sono em bebês com risco de atrasos neuromotores, foram avaliados 142 bebês e os resultados indicaram que, embora bebês com maior risco de atrasos neuromotores apresentassem mais dificuldades de sono, não houve correlação significativa entre conquistas motoras e distúrbios de sono. Outro estudo realizado mostrou que a insônia aumenta o risco de hipertensão, hiperglicemia, hiperlipidemia e obesidade.

Entre os distúrbios, a insônia é definida como dificuldade de iniciar o sono, despertares frequentes ou precoce, sendo classificada como aguda (menos de três meses) ou crônica (pelo menos três vezes por semana durante três meses). O diagnóstico é considerado a partir dos seis meses, devido ao padrão polifásico anterior. A hipersonolência, caracteriza-se pela incapacidade de manter-se acordado e alerta, resultando em ataques de sono por pelo menos três meses, podendo manifestar-se como desatenção, hiperatividade ou queda no desempenho escolar. Já as parassonias representam dissociação entre sono e vigília, com experiências indesejáveis, como sonambulismo, terrores noturnos e despertares confusos. A Academia Americana de Medicina do Sono recomenda que crianças de 6 a 12 anos durmam pelo menos 9 horas por noite; no entanto, jovens frequentemente relatam dormir menos, o que os torna vulneráveis a prejuízos no desenvolvimento neurocognitivo, emocional e acadêmico. Considerando que a adolescência é um período crítico de maturação cerebral, o sono insuficiente pode gerar dificuldades duradouras. Portanto, a identificação precoce e o manejo adequado dos distúrbios do

sono são essenciais para minimizar impactos no desenvolvimento, equilíbrio emocional e dinâmica familiar.

**Palavras chaves:** Sono infantil, distúrbios do sono, higiene do sono, qualidade do sono.

Referência bibliográfica:

1. El Halal CS, Nunes ML. Organização e higiene do sono na infância e adolescência. *Resid Pediatr*. 2018;8(supl 1):45-8. doi:10.25060/residpediatr-2018.v8s1-08.
2. Mantesso HO, Moura BB, Bento GMR, Brandao PS. A importância da higiene do sono na pediatria: uma abordagem para a promoção de um sono saudável em crianças. *Interfaces Cienc Saude*. 2024;(2). doi:10.47385/interfaces.4547.3.2024.
3. Moraes AF, Costa KL, Dias JS, et al. Distúrbios do sono em crianças: avaliação e tratamento. *J Pediatr (Rio J)*. 2015;91(6 Suppl 1):S26-S35. Available from: <https://www.scielo.br/j/jped/a/8DtPjpPrHkgmMC7FxyHxmZF/>.
4. Mindell JA, Owens J, Lee-Chiong T. Sleep disorders in children. *Am Fam Physician*. 2014;89(5):368-77. Available from: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2014/0301/p368.pdf>.
5. American Physical Therapy Association. Harris Infant Neuromotor Test (HINT). APTA; 2021. Available from: <https://www.apta.org/patient-care/evidence-based-practice-resources/test-measures/harris-infant-neuromotor-test>.
6. Loureiro F, et al. Sleep disorders in children and adolescents: a meta-analysis. *J Sleep Res*. 2021;31(6):e13566. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0967586821002575>.