

SONO INFANTIL: DISTÚRBIOS COMUNS E HIGIENE DO SONO ODS (3)

Beatriz Canuto Gonçalves (Universidade de Taubaté)
Clara Mel Lopes Costa (Universidade de Taubaté)
Rafael Barros Diniz (Universidade de Taubaté)
Julia de Souza Felinto (Universidade de Taubaté)
Tim Markus Muller (Universidade de Taubaté)

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-chave: Sono infantil; Distúrbios do sono; Higiene do sono; Qualidade do sono.

Referências:

- 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.
- 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.
- 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/>.
- 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>.
- 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>.
- 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>.