

II - PROJETOS - ACE S2 - VULNERABILIDADES SOCIAIS E SAÚDE

A IMPORTÂNCIA DO SONO DE QUALIDADE PARA O BEM-ESTAR DOS PAIS DE CRIANÇAS COM TEA

Livia Jereissati Ary (livia.ary22@gmail.com)

Raíssa Almeida De Moraes (raissa_moraes@icloud.com)

Thaíssa Uchoa Lima (thaissauchoa@icloud.com)

Davi Brasil De Albuquerque (daviaalbuquerque100@gmail.com)

Francisco Guilherme Ferreira Silva (guilherme_paraibano@outlook.com)

Samela Soares Moreira (samelasm22@gmail.com)

Livia Azevedo Vasconcelos (livia.avasco@gmail.com)

Juan Cunha De Sousa Carvalho (juancunha19carvalho@gmail.com)

Gabriel Vasconcelos Pereira (gabrielnsf428@gmail.com)

Roberto Brígido Ary (robertoary123@gmail.com)

Renata Sampaio Holanda Cavalcante (renatashc@hotmail.com)

Paulo Vitor Ramos Carvalho Costa (pvrccosta@live.com)

Lucas Macedo Lopes (lucasmacedolopes.med@gmail.com)

Deborah Pedrosa Moreira (deborah.moreira@unichristus.edu.br)

A IMPORTÂNCIA DO SONO DE QUALIDADE PARA O BEM-ESTAR DOS PAIS
DE CRIANÇAS COM TEA

Davi Brasil de Albuquerque¹
Francisco Guilherme Ferreira Silva¹
Gabriel Vasconcelos Pereira¹
Juan Cunha de Sousa Carvalho¹
Lívia Azevedo Vasconcelos¹
Livia Jereissati Ary¹
Lucas Macedo Lopes¹
Paulo Vitor Ramos Carvalho Costa¹
Raíssa Almeida de Moraes¹
Renata Sampaio Holanda Cavalcante¹
Roberto Brigido Ary¹
Samela Soares Moreira¹
Thaissa Uchoa Lima¹
Deborah Pedrosa Moreira²

¹Discente do curso de Medicina do Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)

²Docente do curso de Medicina do Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)

Introdução: Noites de sono de qualidade são essenciais para que o ser humano atinja e mantenha alto rendimento em suas atividades cotidianas. Ao avaliar pais de crianças com transtorno do espectro autista (TEA) , distúrbios do sono têm sido cada vez mais relatados. Tal cenário é bastante preocupante para a saúde física e mental desses familiares, visto que insônias recorrentes podem favorecer o desenvolvimento de ansiedade, depressão, síndrome metabólica,

pressão alta e doença cardíaca coronariana. Essas noites mal dormidas possuem intrínseca relação com a alteração na síntese de melatonina, substância que é fundamental para o alcance do sono revigorante. Ela pode ser inibida por fatores como trabalhos noturnos, exposição excessiva a equipamentos eletrônicos, poluição luminosa à noite e “jet lag” social, o qual consiste em um estado crônico de desalinhamento entre o relógio biológico e social.

Objetivos: Verificar como estava a qualidade do sono de pais de crianças com TEA, a fim de inferir se aqueles com privação de sono tinham condutas mais ansiosas do que os que dormiam com qualidade. Baseado nas respostas obtidas, orientar condutas que podem ser adicionadas na rotina de cada familiar para melhora do sono.

Desenvolvimento: Foi realizada, no dia 09/11/2023, uma roda de conversa com pais de crianças com TEA para avaliar a qualidade, quantidade e higiene do sono deles. O diálogo foi feito no Instituto Primeira Infância(IPREDE) e teve o escopo de investigar a situação de forma mais detalhada, foram feitas perguntas específicas sobre o sono, abordando temas como a prática de exercícios físicos, a alimentação diária e os hábitos sobre higiene do sono durante o dia e a noite.

Resultados: Foram realizadas duas rodas de conversa com pais de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Na primeira roda de conversa que foi composta por sete pais. Dos sete pais presentes, seis relataram Distúrbios do sono, Transtorno de Ansiedade, Dificuldade de concentração ao longo do dia, Auto-percepção de ganho de peso com mais facilidade, Irritabilidade, Oscilações de humor ao longo do dia, Sedentarismo. Os seis pais relataram horário de início de sono tardio e despertar cedo, totalizando uma quantidade de horas de sono abaixo do recomendado pela OMS. Descrevem uso excessivo de telas próximo ao horário de dormir, além de realizarem a última refeição do dia próximo ao horário de dormir. Na segunda roda de conversa que foi composta por cinco pais. Dos cinco pais presentes, quatro não relataram Distúrbio do sono, nem sinais de ansiedade, negaram prejuízo em

concentração, eutróficos, prática de atividade física regular, última refeição por volta das 18 horas, não uso de telas próximo ao horário de dormir.

Conclusão: Reconhecendo a importância vital do sono revitalizante, pais de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) enfrentam desafios singulares ao estabelecer rotinas consistentes, criar ambientes propícios para o descanso e compreender as necessidades específicas de sono. Priorizar o repouso adequado não só promove o bem-estar dos filhos com TEA, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo e emocional, mas também impacta positivamente toda a família. Negligenciar essa importância pode acarretar consequências adversas para o corpo e mente, destacando a relevância do sono para enfrentar desafios diários e fortalecer o sistema imunológico. Em última análise, investir em um sono apropriado é uma medida indispensável para uma existência plena e equilibrada, especialmente em contextos familiares lidando com o TEA.

Palavras Chave: Sono, Bem Estar, TEA(Transtorno do Espectro Autista), Medicina.

Referências:

Nelson KL, Davis JE, Corbett CF. Sleep quality: An evolutionary concept analysis. Nurs Forum. 2022 Jan;57(1):144-151. doi: 10.1111/nuf.12659. Epub 2021 Oct 5. PMID: 34610163.

Fabbri M, Beracci A, Martoni M, Meneo D, Tonetti L, Natale V. Measuring Subjective Sleep Quality: A Review. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jan 26;18(3):1082. doi: 10.3390/ijerph18031082. PMID: 33530453; PMCID: PMC7908437.

Ohayon M, Wickwire EM, Hirshkowitz M, Albert SM, Avidan A, Daly FJ, Dauvilliers Y, Ferri R, Fung C, Gozal D, Hazen N, Krystal A, Lichstein K, Mallampalli M, Plazzi G, Rawding R, Scheer FA, Somers V, Vitiello MV. National

Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health*. 2017 Feb;3(1):6-19. doi: 10.1016/j.sleh.2016.11.006. Epub 2016 Dec 23. PMID: 28346153.