

Sono da Criança: Causas e consequências



Escola Estadual "Arlindo de Andrade Gomes"
Profª: Valdirene S. Pires Macena
Puericultura

Sono

- ✓ **Descanso obrigatório dos seres vivos, que se manifesta pelo ato de dormir.**
- ✓ **Dormir, significa passar do estado de vigília para o estado de sono.**

Importância do Sono

- ✓ Quando se dorme, corpo e mente descansam das atividades.
- ✓ Repõem reservas para continuar a desenvolver tudo no ciclo da vida mantendo-a com suas características e finalidades;
- ✓ Ocorre a liberação do hormônio do crescimento, nas fases mais profundas do sono;
- ✓ Ajuda o corpo a se recuperar de doenças e ferimentos.



O sono se divide em dois tipos **Fisiológicos:**

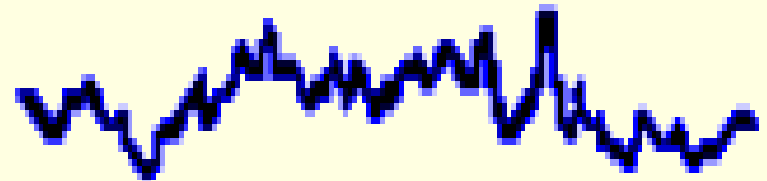
✓ **REM** (Rapid Eye Movement)

✓ **NREM** (Non Rapid Eye Movement)

Sono REM

- ✓ Representa **20 a 25%** do tempo total de sono;
- ✓ Com intervalos de 60 a 90 minutos;
- ✓ Caracterizada por uma intensa atividade;
- ✓ Envolve situações de sonhos emocionalmente muito fortes;
- ✓ É essencial para o bem-estar físico e psicológico.

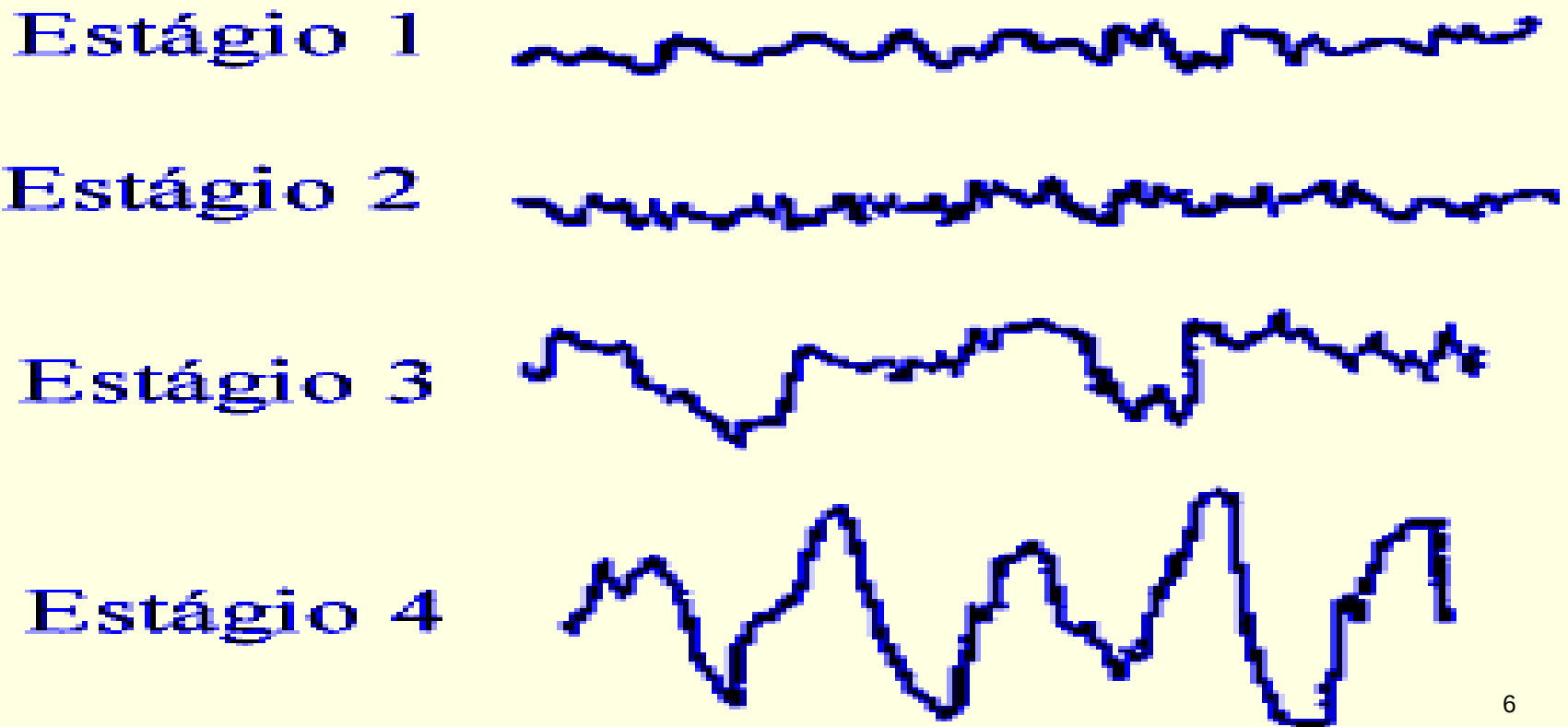
REM



Sono NREM

Ocupa cerca de **75%** do tempo do sono.

Se divide em quatro períodos:



NREM - Estágio 1

Começa com uma sonolência.

Dura aproximadamente 05 minutos;

- ✓ A criança adormece;
- ✓ Tem duração de 01 a 02 minutos, a criança pode facilmente despertar;
- ✓ Predomina a sensação de vagoio, pensamentos incertos.



NREM - Estágio 2

- ✓ Dura cerca de **05 a 15** minutos;
- ✓ Caracteriza-se por a criança já dormir, porém não profundamente;
- ✓ Inicia a dificuldade para se despertar.



NREM - Estágio 3

- ✓ Duração de cerca de **15 a 20** minutos;
- ✓ Tem muitas semelhanças com o estágio 4;
- ✓ Do estágio 3 para o estágio 4, há uma progressão da dificuldade de despertar.



NREM - Estágio 4

- ✓ São 40 minutos de sono profundo;
- ✓ É difícil acordar alguém nessa fase.

A pessoa retorna:

Terceiro estágio (por cinco minutos)



Segundo estágio (por mais quinze minutos)



Entra , então no sono REM

NREM - Estágio 4

Observações:

- ✓ Este estágio do sono caracteriza-se pela secreção do crescimento em grandes quantidades.
- ✓ Pode ocorrer “**sensações**” de **fuga** ou **luta** durante os últimos estágios do sono **NREM**
 - Ouvir o despertador Tocando.



Características do Estado Quieto

Origina o sono **NREM** (Movimento Não Rápido dos Olhos).

Características:

- ✓ O bebê está quieto;
- ✓ Os olhos fechados;
- ✓ Respiração regular;
- ✓ Não ocorrem movimentos oculares rápidos.



Características do Estado Ativo

É o precursor do sono **REM** (Movimento Rápido dos Olhos). Neste estágio o bebê apresenta grande atividade comportamental, mas com os olhos fechados.

Apresenta expressões faciais:

- ✓ Careta, sorriso e movimentos de sucção, movimentos dos dedos e do corpo como um todo geralmente lentos;
- ✓ Ocorrem movimentos oculares rápidos e respiração irregular.



Ciclo do Sono

Estado indeterminado - padrão pouco definido que não se encaixa em nenhum dos outros dois estágios.



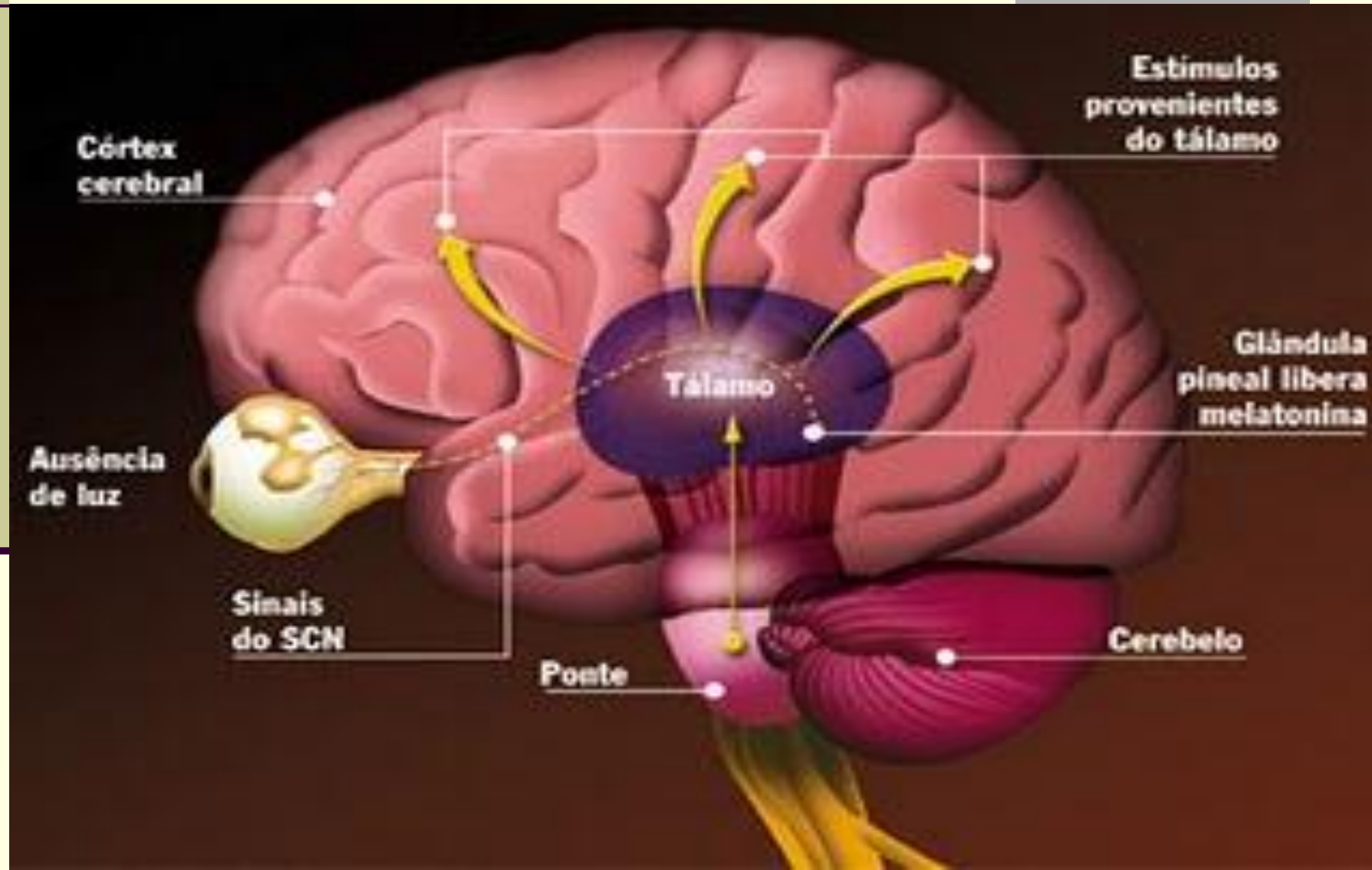
Porcentagem de cada Estágio do Sono em crianças

- ✓ Ao nascimento o sono ativo – **REM** ocupa 40 a 50 % do tempo total de sono;
- ✓ Sono quieto – **NREM** dura 35 a 45 %;
- ✓ Sono indeterminado, 10 a 15 %.

Observações:

O índice de sono ativo decresce no primeiro ano de vida, atingindo níveis de 25 % antes de um ano de idade nível este que se manterá constante até a idade adulta.

Ciclo circadiano ou Relógio Biológico



Melatonina

Hormônio do sono é produzida pela glândula pineal.

Função: regula o sono.

- ✓ Seu pico máximo de produção é aos **3 anos de idade**;
- ✓ Declina de forma importante entre os **60 e 70** anos o que faz com que o idoso tenha um sono de má qualidade.

Melatonina

Observações:

- ✓ Nas crianças a glândula pineal é muito pequena ainda, como está em desenvolvimento pode secretar muito Melatonina (talvez seja esta uma das explicações sobre o sono imprevisível das crianças).
- ✓ A Melatonina está presente no leite materno e sua concentração é maior a noite, os bebês dormem mais com o leite oferecido a noite.
- ✓ A melatonina pode ser segura e efetiva em crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade com dificuldade em iniciar o sono.

Cortisol

- ✓ **Cortisol** é inverso à **melatonina**, ou seja, quando o cortisol atinge seu pico, a melatonina atinge seu mínimo, ou vice-versa.
- ✓ O stress está intimamente relacionado à esse hormônio.
- ✓ Quando a pessoa passa por um período de stress, ocorre um aumento nos níveis de cortisol plasmático, dessa forma faz com que a pessoa não tenha sono.



Sono na Infância

Recém-nascidos e lactentes:

Durante o primeiro ano de vida o padrão de sono é curioso, reflete no amadurecimento acelerado do Sistema Nervoso.

- ✓ Ciclo do sono em RN dura **60 minutos**;
- ✓ No decorrer dos dois primeiros anos de vida prolongam-se para 90 minutos mantendo-se até a idade avançada.



Quantas horas os bebês precisam dormir?

Idade	Número aproximado de Horas de Sono
Recém-nascido	16 a 20 horas/dia
03 semanas	16 a 18 horas/dia
06 semanas	15 a 16 horas/dia
04 Meses	09 a 12 horas + 02 sonecas (02 a 03 horas cada)
06 Meses	11 horas + 02 sonecas (02 horas cada)
09 Meses	11 a 12 horas + 02 sonecas (01 a 02 horas cada)
12 Meses	10 a 11 horas + 02 sonecas (01 a 02 horas cada)
18 Meses	13 horas + 01 ou 02 sonecas (01 a 02 horas cada)
02 Anos	11 a 12 horas + 01 soneca (02 horas)
03 Anos	10 a 11 horas + 01 soneca (02 horas)

Sono dos Recém-nascidos

- ✓ Não sabem a diferença entre o dia e a noite;
- ✓ Precisam dormir e comer o tempo todo;
- ✓ Dorme cerca de **16** a **19** horas no dia, por períodos de duas a quatro horas seguidas e acorda com fome;
- ✓ Com o tempo o bebê aprende a diferença entre dia e a noite e começa a dormir mais durante à noite.



Curiosidades do Recém-nascidos

Quando o bebê ainda está no útero, o movimento de andar da mãe o embala para dormir. Sendo assim, o recém-nascido ainda adora ser balançado e embalado.

✓ Envolver o bebê com cobertas o fará se sentir "em casa".

Muitos bebês também gostam de música.



Sono

Bebês de 03 semanas:

- ✓ Ainda acorda para mamar durante a noite;
- ✓ Dorme por períodos mais longos (03 ou 04 horas);
- ✓ Ocorre predomínio do sono durante a noite e ele também começa a ficar mais tempo acordado durante o dia.



Sono

Bebês de 03 semanas:

Observação:

- ✓ O ciclo circadiano do bebê (**relógio biológico**) se consolida com o alongamento do sono noturno e encurtamento do diurno.
- ✓ Bebês alimentados com leite em pó dormem mais, pois o leite tende a ficar mais tempo no estômago. Mas de modo geral, os padrões de sono desses bebês são semelhantes aos dos amamentados no peito.

Sono

Bebês de 02 meses:

- ✓ Começa a se acalmar sozinho para dormir, mas ainda pode acordar à noite para comer;
- ✓ Seu padrão de sono já está se regulando, ele ainda possui um ritmo próprio;
- ✓ Dormem cada dia menos, cerca de **15 a 16** horas em média;
- ✓ Dorme a maior parte dessas horas à noite e permanece acordado mais tempo.



Sono

Bebês de 02 meses;

Observações:

- ✓ Há muitas diferenças de um bebê para outro;
- ✓ Bebês de dois meses ainda precisa se alimentar durante a noite;
- ✓ Choramingar um pouquinho quando ele acorda é normal;
- ✓ É possível que ele se acalme sozinho.

Sono

Bebês de 04 meses:

- ✓ Dorme cerca de **9** a **11** horas por noite e tira mais ou menos 02 sonecas de 02 a 03 horas durante o dia.
- ✓ É uma fase de transição gradativa para duas sonecas diurnas.



Sono

Bebês de 04 meses:

Observações:

- ✓ O bebê faz muito mais coisas para acalmar-se até dormir;
- ✓ Deve ser fixada uma rotina para a hora de dormir, tanto à noite quanto nas sonecas;
- ✓ A rotina é muito importante, por isso os horários de soneca e de dormir, e a forma como acontecem, devem ser mais ou menos os mesmos todos os dias.

Sono

Bebês de 06 meses:

Dorme cerca de **11** horas por noite e tira 02 sonecas de cerca de 01 a 02 horas, geralmente pela manhã e à tarde;

✓ Quando saudáveis conseguem dormir a noite toda;

✓ Os padrões de sono variam.



Sono

Bebês de 06 meses:

Observações:

- ✓ Doença ou dormir numa cama diferente, podem afetar o padrão de sono do bebê;
- ✓ Nesta fase o bebê está começando a ter suas próprias opiniões.
- ✓ É a última oportunidade de decidir onde ele deverá dormir, sem que ele dê sua opinião a respeito.

Sono

Bebês de 09 meses:

- ✓ Dormem cerca de **11** a **12** horas por noite;
- ✓ Tira 02 sonecas de manhã e a tarde (01 a 02 horas);
- ✓ Por volta dos 08 ou 09 meses, o bebê pode acorda várias vezes durante a noite.



Sono

Bebês de 09 meses:

Observações:

- ✓ Podem acordar a noite quando sentir saudade da mãe, ainda mais se for acostumado a ser embalado ou acariciado para dormir, irá querer o mesmo tratamento no meio da noite;
- ✓ Se o bebê estiver dormindo mais do que 01 hora, além do tempo normal quando estiver doente, um médico deve ser consultado imediatamente.

Sono

Crianças de 01 Ano:

- ✓ Dorme de **10** a **11** horas por noite;
- ✓ Tira 02 sonecas de 01 a 02 horas durante o dia.

Observação:

- ✓ Briga na hora de dormir, pois esta entusiasmado com suas novas habilidades, que sossegar para dormir torna-se cada vez mais difícil.

Sono

Criança de 18 meses:

Precisam de **13** horas de sono por dia.

Observações:

A vida é tão divertida e intensa para a criança nessa idade que dormir é a última coisa que ele quer fazer. Ele precisa da ajuda de uma pessoa para acalmar-se a noite;

✓ Uma mamadeira a noite não é um bom hábito, principalmente para os dentes, se fazer parte da rotina, a criança precisará sempre da mamadeira para dormir, até mesmo quando acordar no meio da noite.

Sono

Criança de 02 anos:

- ✓ Necessitam de **13** horas de sono por dia;
- ✓ Dormem de **11** a **12** horas à noite e talvez 01 a 02 horas à tarde.

Observações:

Ainda tentam quebrar as regras e briga constantemente na hora de dormir;

Ser coerente com as regras diárias para a hora de dormir é a melhor maneira de ensinar os bons hábitos de sono para a criança.

Sono

Criança de 03 anos:

- ✓ A quantidade de sono que irá precisar depende de fatores:
 - Acontecimentos do dia;
 - Estado de saúde;
 - Mudanças na sua rotina ou fase do seu desenvolvimento.
- ✓ Dormem cerca de **12** horas por dia;
- ✓ Geralmente se divide:
 - 10 ou 11 horas à noite
 - 01 soneca de 01 ou 02 horas.



Fantasia das Crianças de 03 anos

- ✓ A criança nessa idade leva uma vida muito agitada, motivado pela linguagem em desenvolvimento e pela imaginação ativa.
- ✓ À noite, isso pode criar condições para sonhos e pesadelos;
- ✓ Uma maneira de ajudá-lo a sossegar será tornar sua rotina para a hora de dormir tranqüila e simples.



Como acalmar o medo na criança

- ✓ Se a criança não consegue dormir sem ter uma luz acesa.
- ✓ Utilizar um abajur de luz bem fraca para iluminar o quarto;
- ✓ Em poucas semanas a criança deve se acostumar a dormir no quarto.



Sono

Crianças de 03 a 08 anos:

- ✓ O sono noturno alonga-se progressivamente de modo que a maior parte das crianças é capaz de dormir a noite inteira;
- ✓ Aos 07 anos é excepcional que uma criança durma durante o dia de maneira regular. Nesta idade ela já não deve apresentar sono durante o dia.

O Sono nas Escolas Infantis

O cotidiano de uma Escola Infantil tem de prever momentos diferenciados que certamente não se organizarão da mesma forma para crianças maiores e menores.

Diversos tipos de atividades envolverão a jornada diária das crianças e dos adultos:

- ✓ Horário da chegada
- ✓ Alimentação
- ✓ Higiene
- ✓ Repouso
- ✓ Brincadeiras



Organização das Atividades no tempo

É fundamental levar em consideração três diferentes necessidades das crianças:

✓ **Necessidades biológicas:**

Relacionadas ao repouso, à alimentação, à higiene e à sua faixa etária;

✓ **Necessidades psicológicas:**

Referem-se às diferenças individuais (tempo e o ritmo de cada um)

✓ **Necessidades sociais e históricas:**

Dizem respeito à cultura e ao estilo de vida.

O Sono nas Escolas Infantis

Observação:

O sono é outro fator relevante para a saúde da criança, o ideal é que sejam ofertadas outras opções de atividades para as crianças que não querem ou não conseguem dormir.



MSI- Morte Súbita na Infância

- ✓ É a morte inexplicável e repentina de um bebê.
- ✓ É uma das maiores causas de mortes entre bebê até um ano de idade;
- ✓ Ocorre mais frequentemente nos primeiros meses de vida, em geral nos meses de inverno.



Distúrbios do Sono

✓ É qualquer alteração que afeta o sono.

A irregularidade no padrão de sono da criança pode ser sintoma de alguma desorganização ou problema.

Classificação dos Distúrbios do Sono

Primárias:

São aquelas nas quais o distúrbio do sono é o principal ou único sintoma:

- ✓ **Pesadelos**
- ✓ **Terror Noturno**
- ✓ **Insônia**

Classificação dos Distúrbios do Sono

Secundárias:

O distúrbio do sono é apenas um aspecto de uma alteração clínica complexa:

- ✓ Esquizofrenia
- ✓ Depressão

Classificação dos Distúrbios do Sono

Parassonias:

São atividades não indicativas de patologias quando em vigília, mas que certamente não são usuais durante o sono:

- ✓ Sonilóquio
- ✓ Sonambulismo
- ✓ Enurese Noturna
- ✓ Bruxismo
- ✓ *Jactatio capitis nocturna*



Terror Noturno

É uma das mais dramáticas manifestações de distúrbios do sono.

- ✓ Ocorre em 3% da população infantil (pré-escola);
- ✓ Durante o episódio, a criança senta-se na cama ou agita-se com expressão de ansiedade e terror, e grita;
- ✓ A criança diz estar vendo animais ou pessoas estranhas no quarto.



Pesadelos

É o sonho que causa medo ou ansiedade.

- ✓ Na infância é bastante frequente;
- ✓ Praticamente todas as crianças apresentaram alguma vez;
- ✓ Geralmente transitório em períodos de tensão emocional.

Observação:

Quando os pesadelos são frequentes ou persistentes em crianças, a avaliação psicológica esta indicada.



Insônia

Na infância é muito encontrada, incidindo dos 06 meses aos 03 anos de idade.

- ✓ Pode-se classificar a insônia de acordo com o tempo em que ela perturba a criança;
- ✓ Dificuldade para iniciar o sono;
- ✓ Pode ser indicadora de outras patologias clínicas (dor ou desconforto).



Insônia

Observações:

- ✓ Nos **seis primeiros meses** de vida a insônia frequentemente é provocada por alterações dietéticas, como a retirada da alimentação a noite.
- ✓ Mostra a insegurança da criança (abandono ou desprotegida) ao adormecer.



Insônia

06 primeiros meses de vida:

Orientar quanto às condições de higiene dos sono:

- ✓ Temperatura;
- ✓ Umidade do quarto;
- ✓ Número de pessoas que dormem no mesmo quarto ou na mesma cama;
- ✓ Ruídos;
- ✓ Maneira que a criança é levada para dormir.

Sonilóquio

É a fala durante o sono.

- ✓ Cerca de metade da população infantil de 03 a 10 anos de idade apresentam sonilóquio ao menos uma vez ao ano.
- ✓ Varia desde palavras pouco inteligíveis e murmúrios até frases completas e coerentes.
- ✓ Crianças normais, o discurso costuma ser breve e sem sinais de alterações psíquicas.

Sonambulismo

- ✓ Transtorno do sono que faz com que uma criança, parcialmente adormecida, desperte-se durante a noite;
- ✓ Sente-se na cama com os olhos abertos e com uma olhada firme;
- ✓ Pode caminhar pelo seu quarto e fazer outras coisas, sem recordar-se depois do que fez.



As causas do Sonambulismo

O sonambulismo pode ser causado, em muitos casos, por alguma interrupção dos padrões regulares do sono ou por algum estado febril.

Observação:

Uma em cada 10 crianças em idade escolar terá caminhado dormindo pelo menos uma vez.

Sonambulismo na Infância

- ✓ Esse transtorno não está relacionado com problemas psicológicos nem emocionais;
- ✓ É muito difícil que esteja relacionada a uma epilepsia do lóbulo temporal;
- ✓ É inofensivo e tende a desaparecer com a idade.

Cuidados com a criança sonâmbula

Se pela noite encontrar a criança caminhando pela casa, a primeira coisa que deve fazer:

- ✓ Conduzir cuidadosamente de volta à sua cama;
- ✓ Evitar que a criança se machuque, tropece ou bata contra a parede ou em algum móvel;
- ✓ Remova objetos perigosos ou que estejam impedindo sua passagem;
- ✓ Mantenha as janelas e portas fechadas com chave para evitar que ela escape, e não faça barulho que possa despertá-la;

Cuidados com a criança sonâmbula

- ✓ Jamais sacuda a criança ou a trate como uma doente;
- ✓ Não permita que a criança durma na parte superior de um beliche;
- ✓ Busque manter uma rotina na hora de dormir, priorizando o descanso da criança, e assim poder solucionar o problema.

Observação:

Deve-se buscar ajuda médica somente nos casos em que o sonambulismo persista e que a situação seja incontrolável.

Jactatio capitis nocturna

Balanço rítmico e demorado da cabeça antes ou durante o sono.

- ✓ É encontrada frequentemente dos **08** aos **24** meses;
- ✓ Ocorre antes de adormecer, parecendo um hábito reconfortante, entretanto em algumas passa a ocorrer durante o sono;
- ✓ É geralmente mais lento, rítmicos, localizado, duradouro, ocorre sempre nas mesmas condições e sem perda do tono ou consciência.

Algumas técnicas que ajudam a criança dormir:

Estabelecer um ritual associado à hora de ir dormir:

- ✓ Dar banho
- ✓ Vestir o pijama
- ✓ Dar um copo de leite
- ✓ Escovar os dentes
- ✓ Contar uma história
- ✓ Cantar uma canção
- ✓ de ninar



Algumas técnicas que ajudam a criança dormir:

- ✓ Deixar acesa uma luz bem fraquinha.
- ✓ Não é raro a criança se sentir abandonada quando não consegue enxergar os objetos familiares no quarto escuro.



Algumas técnicas que ajudam a criança dormir:

Dar para a criança "objeto de transição":

- ✓ Um bicho de pelúcia
- ✓ Um travesseiro



Qual a finalidade de usar o objeto de transição?

- ✓ **É suavizar o momento de separação dos pais na hora de ir para a cama.**
- ✓ **Transmite uma sensação de calor, conforto e segurança.**

Algumas técnicas que ajudam a criança dormir:

- ✓ Não dar achocolatados e refrigerantes antes da criança dormir;
- ✓ Não ficar disponível demais para a criança durante a noite.
- ✓ Se ela fizer manha ou chorar, espere um pouco antes de entrar no quarto.



O despertar...

É importante que seja:

- ✓ Gradual
- ✓ Espontâneo
- ✓ Delicado
- ✓ Sem “sopetões”
- ✓ Sem ruídos
- ✓ Sem movimentos ou estímulos luminosos bruscos ou intensos.



Observação:

O despertar deverá ser sem solavancos para que tenha tempo de voltar à consciência bem descansada.

Falta do Sono

É responsável por alterações de comportamento da criança como:

- ✓ Choro inexplicável;
- ✓ Recusa alimentar;
- ✓ Inércia para auto-estimular;
- ✓ Depressão entre adolescentes;
- ✓ Baixo desempenho escolar e social (crianças maiores).



Falta do Sono

- ✓ Maior risco de obesidade;
- ✓ Diabetes;
- ✓ Doenças cardiovasculares;
- ✓ Infecções;
- ✓ Quem tem sono ruim, na quantidade ou na qualidade, tende a ter déficit de crescimento;
- ✓ Ficam hiperativas e tem dificuldade de concentração;
- ✓ Ficam irritadiças;
- ✓ Até agressivas.



Referências:

1. <http://www.virtual.epm.br/material/tis/curr-bio/trab2003/g3/infancia.html>
2. http://www.superinfancia.com.br/site/artigos/artigo.php?art_codigo=8
3. <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/bem-estar-sono/sono-4.php>
4. <http://www.clubedobebe.com.br/Palavra%20dos%20Especialistas/psi-daniela-03-01.htm>
5. KLAJNER, HENRIQUE. A auto-estimulação das crianças. São Paulo: Marco Zero, 2002.
6. <http://aprendiz.uol.com.br/content/phucuswihe.mmp>
7. <http://prefeitureteotonio.com.br/destaque.php?p=248>
8. <http://br.guiainfantil.com/sono-infantil/81-as-criancas-e-o-sonambulismo-.html>
9. <http://monografias.brasilecola.com/pedagogia/a-rotina-na-educacao-infantil.htm>
10. http://unitmed.blogspot.com/2010_07_01_archive.html
11. <http://analgesi.co.cc/html/t31631.html>
12. <http://gballone.sites.uol.com.br/geriat/melatonina.html>
13. <http://www.medcenter.com/Medscape/content.aspx?bpid=95&id=25580>
14. <http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias/2026>
15. <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=113>
16. <http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,EMI6417-15152,00.html>
17. <http://www.abhu.com.br/maternidade/campanha.pdf>