



Perturbações do Sono

O que é o sono e qual é a sua função?

O sono é uma necessidade básica e imprescindível do ser humano. É um estado de menor ativação cerebral que permite o repouso global no organismo. As funções do sono continuam a ser alvo de debate mas uma das principais é manter um **bom estado de funcionamento do cérebro, sobretudo na atenção e na memória, e uma regulação saudável das emoções**. Para além disso, os ciclos do sono-vigília estão associados a funções metabólicas, hormonais e cardiovasculares que têm ritmos diários. É por este motivo que o **mau sono tem sido associado a maior risco** de excesso de peso, obesidade, hipertensão arterial e diabetes, entre outras doenças.

Qual é o tempo de sono recomendado?

A necessidade de sono diminui com a idade, podendo haver alguma variação individual:

- 0 a 2 anos: existe maior variabilidade no tempo de sono, entre 11 e 17h/dia.
- 3 a 5 anos: 11 a 12h por dia (incluindo a sesta)
- 6 a 13 anos: 9,5 a 10 horas por dia
- 14 a 17 anos: 9 a 9,5 horas por dia
- Adulto: 7 a 9h por dia

Quando as pessoas dormem muito mais tempo no fim de semana, habitualmente quer dizer que estão a tentar repor o tempo de sono perdido durante a semana, ou seja, não estão a dormir o suficiente.

O que são as perturbações do sono?

As perturbações do sono são condições em que existe **difficuldade em adormecer, despertares frequentes ou prolongados ou fenómenos estranhos durante o sono** com consequências diurnas para a criança/adolescente ou para os seus pais. As consequências do mau sono incluem **sonolência diurna, irritabilidade, agravamento dos problemas de comportamento, dificuldade de concentração e dificuldades escolares ou laborais**. Estes problemas devem ser reportados ao médico assistente.

As **perturbações respiratórias do sono**, por vezes, não são valorizadas mas são importantes. As crianças que **ressonam alto de forma persistente ou com pausas respiratórias** por obstrução das vias respiratórias, tendem a ter o sono fragmentado, com despertares frequentes e não reparador, para além do risco de descida dos níveis de oxigénio no sangue durante a noite. O ressonar persistente deve ser avaliado pelo médico assistente com eventual referenciação para Consulta de Otorrinolaringologia.





O que posso fazer para melhorar o sono do meu filho?

Os problemas do sono mais frequentes estão relacionados com o temperamento das crianças e com as regras (ou falta delas!) na hora de dormir. A boa notícia é que os pais podem ajudar os filhos a ter um melhor sono:

- Tempo de qualidade: separe diariamente tempo para estar com os seus filhos, para brincar e conversar, com boa disposição.
- Verifique o tempo de sono recomendado para cada idade para escolher a hora ideal para se deitarem.
- Elimine os ecrãs (TV, telefone, tablet) 30 a 60 minutos antes de ir para a cama.
- Crie uma rotina breve, previsível, bem disposta, antes de dormir. A leitura de uma pequena história ajuda.
- No final, deite o seu filho(a) na cama ainda acordado. Pode ser necessário ficar numa cadeira o lado no início, reduzindo o contacto e conversa a essa hora para se tornar mais independente no adormecer.
- Se possível, evite dar leite já deitado na cama para não se tornar um auxiliar do adormecer.
- Evite luzes de presença e "white noise", a luz pode ficar fora do quarto e ser apagada depois.
- Tenha uma postura tranquilizadora mas firme, com afeto e bom senso!

Se já fez tudo que sabia e não resultou, procure ajuda com o seu médico assistente ou numa Consulta do Sono.

E bons sonhos para toda a família!

Mensagens-chave:

 O tempo de sono ideal varia com a idade e é fundamental para o bem estar e uma vida saudável, incluindo ter concentração na escola e rendimento escolar.

 Os problemas do sono das crianças e adolescentes não são uma fatalidade, podem ser melhorados com a ajuda dos pais e, por vezes, dos profissionais de saúde.

Elaborado por:

Filipe Glória Silva, Pediatra do Neurodesenvolvimento, Hospital CUF Sintra

Texto elaborado para o Portal C&F, SPP outubro de 2024

