

A importância da higiene do sono na pediatria: uma abordagem para a promoção de um sono saudável em crianças

The importance of sleep hygiene in pediatrics: an approach to promoting healthy sleep in children

¹ Hugo Oliveira Mantesso 

² Barbara Brandt Moura 

³ Glauber Motta Ribeiro Bento 

⁴ Paula Santos Brandao 

1 UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ

2 UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ

3 UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ

4 UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ

RESUMO

O sono de qualidade é fundamental para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças. A higiene do sono é um conjunto de práticas e comportamentos que visam criar uma atmosfera propícia para promover um sono saudável e restaurador. Este artigo tem como objetivo destacar a importância da higiene do sono na pediatria, examinando seus benefícios para a saúde das crianças. O presente estudo apresenta uma revisão de literatura explorando aspectos como a influência dos hábitos diários, o ambiente de sono adequado e o estabelecimento de rotinas consistentes. Para fundamentação teórica, utilizou-se os artigos publicados nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, com os descritores “higiene do sono”, “pediatria” e “bons hábitos do sono”. Além disso, foram abordadas estratégias para enfrentar os problemas comuns relacionados ao sono na infância, como a insônia e os distúrbios do sono. Existem uma série de estratégias práticas para o estabelecimento de uma boa higiene do sono e melhoria da qualidade de vida das crianças. A abordagem ideal para promover uma boa higiene do sono em crianças é modificar os hábitos e comportamentos relacionados ao sono. Ao implementar medidas de higiene do sono na pediatria, é possível proporcionar às crianças um sono saudável e restaurador, fundamental para o seu desenvolvimento global.

Palavras-Chave:

higiene do sono, distúrbios do sono, pediatria.

ABSTRACT

Quality sleep is essential for children's physical, cognitive and emotional development. Sleep hygiene comprises a set of practices and behaviors aimed at creating a conducive atmosphere to promote healthy and restorative sleep. This article aims to highlight the importance of sleep hygiene in pediatrics by examining its benefits for children's health. The present study provides a literature review exploring aspects such as the influence of daily habits, a suitable sleep environment, and the establishment of consistent routines. Theoretical foundation was based on articles published in databases such as Scielo, PubMed, and Google Scholar, using the descriptors "sleep hygiene," "pediatrics," and "good sleep habits." Additionally, strategies to address common sleep-related problems in childhood, such as insomnia and sleep disorders, were discussed. There are a series of practical strategies for establishing good sleep hygiene and improving children's quality of life. The ideal approach to promoting good sleep hygiene in children is to modify habits and behaviors related to sleep. By implementing sleep hygiene measures in pediatrics, it is possible to provide children with healthy and restorative sleep, which is fundamental for their overall development.

Keywords:

sleep hygiene, sleep disorders, pediatrics.

1 CONTEXTO

Para que a sonolência natural seja obtida de maneira rápida e satisfatória, é necessário se livrar de tudo que pode distrair o indivíduo e postergar o adormecimento, sendo a higiene do sono uma das melhores estratégias a ser adotada.

A higiene do sono é um conjunto de práticas e comportamentos que proporcionam a instauração de um sono saudável. As ações implementadas envolvem uma série de medidas que visam estabelecer rotinas adequadas e que favorecem a qualidade e a quantidade de sono. Dente as estratégias que podem ser adotadas, podemos destacar a criação de ambiente propício para o repouso, a adoção de rotinas consistentes, estabelecimento de horários regulares para o despertar e adormecer, e a rejeição de substâncias ou atividades estimulantes antes de dormir (LLAGUNO et al., 2021).

Embora a higiene do sono seja essencial para todas as faixas etárias, na pediatria desempenha um papel fundamental no desenvolvimento saudável das crianças, pois é durante o sono que ocorrem processos de consolidação da memória, crescimento e regulação do sistema imunológico (MARQUES FILHO, 2023).

Ao adotar medidas adequadas de higiene do sono e garantir o estabelecimento de um sono reparador, é possível melhorar a saúde física, cognitiva e emocional das crianças. Com o intuito de ampliar o conhecimento sobre o tema, este artigo foi idealizado, objetivando destacar a importância e os desafios para o estabelecimento de uma rotina que possibilite a implementação da higiene do sono, e examinando seus benefícios para a saúde das crianças.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Higiene do sono

Na pediatria, a higiene do sono oferece uma série de benefícios que incluem desenvolvimento cognitivo e aprendizagem, melhoria da saúde física, crescimento, regulação emocional e bem-estar psicológico.

Em relação ao desenvolvimento cognitivo e aprendizagem, uma vez que a quantidade de horas de sono ideal para a faixa de idade seja atingida, ocorrem processos de consolidação da memória, ou seja, as informações aprendidas durante o dia são reforçadas e armazenadas de forma mais eficiente. Um sono de qualidade melhora a capacidade de atenção, concentração, resolução de problemas e desempenho acadêmico (SANTOS et al., 2022).

De acordo com Agersted & Pagsberg (2021), ocorre diminuição das horas de sono necessárias com o passar da idade. Ainda segundo os autores, para ser considerada adequada e restauradora, serão necessárias aproximadamente 17 horas por dia de sono para um recém-nascido e 8 horas por dia para adultos.

O sono é vital para que ocorram os mecanismos eletrofisiológicos e moleculares envolvidos na formação de sinapses mais estáveis, responsáveis pelo armazenamento de informações adquiridas. É durante o sono que informações coletadas durante o dia são selecionadas e classificadas como de curta ou longa fixação. Caso o indivíduo não seja capaz de ter a duração e a qualidade de sono adequado, poderá ocorrer o comprometimento do processo de aprendizagem (CAMILLO, 2021; COSTA, 2023).

A importância do sono restaurador é destacada por Oliveira & Siqueira (2020), que ao avaliarem efeitos dos transtornos do sono no processo de aprendizagem infantil, definiram que existe uma relação direta entre distúrbios do sono e a deficiência no processo de aprendizagem. Os autores afirmam que crianças com boa qualidade de sono têm maior capacidade de concentração, estão mais alerta e têm melhor desempenho acadêmico, enquanto a privação do sono ou o sono fragilizado causa alterações de memória, baixa atenção nas atividades diárias, prejuízo em memória de longo prazo, diminuição de desempenho e fracasso escolar.

Com a diminuição das horas de sono a produção de diversos hormônios pode ser afetada, ocorrendo alterações principalmente nos níveis de melatonina, cortisol, hormônio do crescimento, leptina, interleucinas e insulina. A modificação no padrão de liberação destes hormônios devido aos efeitos adversos da privação do sono podem ser responsáveis por processos patológicos e alterações metabólicas deletérias (PORFIRIO et al., 2022).

O sono é essencial para garantir que o organismo seja capaz de gerar uma resposta imune eficiente, tanto que, para pacientes com déficit de sono, ocorreu redução dos títulos de anticorpos em resposta à vacinação (ALBUQUERQUE et al., 2021)

A baixa qualidade do sono pode causar transtornos psicológicos e problemas emocionais, como irritabilidade, agitação, impulsividade, ansiedade, depressão e dificuldades de controle emocional. Horas de sono adequadas contribui para uma melhor regulação do humor, promovendo um comportamento mais equilibrado e adequado (SILVA, 2021).

2.2 Transtornos do sono

Durante a infância, é comum que as crianças enfrentem alguns problemas relacionados ao sono, o que pode impactar seu descanso adequado e bem-estar geral.

Cerca de 30% dos bebês são afetados por problemas comportamentais do sono, demonstrando ser uma questão de alta prevalência. A definição de insônia é estabelecida como a dificuldade repetida na iniciação, manutenção, duração, qualidade e consolidação do sono. Crianças com insônia podem apresentar dificuldades em adormecer, acordar múltiplas vezes ao longo da noite ou acordar muito cedo pela manhã. Diversos fatores podem desencadear quadro de insônia, podendo ser fatores emocionais, ambientais, comportamentais ou de saúde, pode acarretar a diversas alterações funcionais para a criança, além de ser um transtorno para os pais (HALL & NETHERY, 2019).

Uma importante questão que afeta de sobremaneira a qualidade do sono está relacionada aos distúrbios respiratórios, como a apnéia obstrutiva do sono, que é caracterizada pela obstrução das vias aéreas superiores, com pausas na respiração e despertares frequentes. Crianças que possuem essa patologia apresentam ronco alto, respiração boca aberta, sonolência diurna e irritabilidade. Para esta desordem do sono, o tratamento pode ir além da prática da higiene do sono e envolver mudanças no estilo de vida, redução de IMC, remoção das amígdalas ou uso de aparelhos respiratórios (DE PAULA et al., 2021).

As parassonias são a segunda perturbação do sono mais freqüente. As parassonias mais comuns podem se manifestar na forma de sonambulismo, terrores noturnos, pesadelos, bruxismo e enurese noturna. Durante as crises, é importante evitar despertar a criança abruptamente. Cabe ressaltar que as parassonias são transitórias e desaparecem com o tempo (SILVA, 2021; PASQUA et al., 2023).

Os ritmos circadianos regulam o ciclo sono-vigília do nosso corpo durante um período de 24 horas. Esse ritmo é regulado pela melatonina (5-metoxi-N-acetilriptamina), um hormônio sintetizado na glândula pineal e secretado na ausência de luminosidade. A melatonina ajuda a criar a sonolência natural. Alguns distúrbios do ritmo circadiano, como a síndrome da fase do sono atrasada, podem levar a dificuldades em adormecer e acordar nos horários adequados (AGERSTED & PAGSBORG, 2021).

Ao lidar com problemas relacionados ao sono na infância, é importante buscar orientação médica e uma abordagem personalizada.

2.3 Componentes da Higiene do Sono

É importante ressaltar que a higiene do sono se inicia no momento que a pessoa desperta pela manhã. A abordagem ideal para uma boa higiene do sono em crianças é adotar estratégias não farmacológicas e modificar os hábitos e comportamentos relacionados ao sono.

O correto é manter horários regulares para dormir e acordar, para ajudar a estabelecer um ritmo circadiano consistente. Além disso, a prática de atividades físicas regulares durante o dia tem como consequência o cansaço físico à noite, auxiliando no adormecer (ALBUQUERQUE et al., 2021).

Rotinas consistentes antes de dormir ajudam a sinalizar ao corpo que é hora de relaxar e se preparar para o sono. Atividades relaxantes como um banho morno, leitura de um livro ou ouvir histórias, ouvir música suave, fazer meditação ou praticar técnicas de respiração, podem ser adotadas como estratégias de higiene do sono (FERNANDES & FRANÇA, 2020).

Evitar estimulantes algumas horas antes de dormir, como cafeína, nicotina e álcool, que podem prejudicar a qualidade do sono (LLAGUNO et al., 2021)..

A ambiência do local do repouso é fundamental. O quarto da criança deve ser escuro, silencioso e confortável. É necessário usar de travesseiros e colchões confortáveis, controlar a temperatura mantendo o conforto térmico do ambiente, minimizar a exposição a estímulos externos, evitar luzes brilhantes, ruídos intensos e objetos eletrônicos no quarto, bem como utilizar cortinas que bloqueiem a luz (NO-LASCO, 2019).

Dispositivos eletrônicos (tablets, smartphones e televisão) emitem luz azul que interfere na produção de melatonina. Portanto, é importante estabelecer um período de restrição desses estímulos pelo menos uma hora antes de dormir (ALBUQUERQUE et al., 2021).

Vale ressaltar que não existem medicamentos recomendados para uso na população pediátrica, e o uso de medicações se baseia em empirismo ou experiência clínica. Usualmente se prescreve anti-histamínicos, melatonina sintética (N-acetyl-5-methoxytryptamina), benzodiazepínicos, imipramina, e indutores do sono não benzodiazepínicos (DE CAMPOS et al., 2021).

Praticar de atividades físicas regulares, evitando exercícios intensos próximo à hora de dormir e manter uma alimentação equilibrada, sem refeições pesadas antes de dormir são estratégias que permitem o estabelecimento de um sono mais confortável, além de diminuir a incidência de transtornos do sono durante a noite. Além destas estratégias, a prática de técnicas de relaxamento, como ioga, alongamento suave, massagem ou até mesmo ouvir música relaxante, ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo um estado de relaxamento ideal para um sono tranquilo (FERNANDES & FRANÇA, 2020).

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa é uma revisão narrativa de literatura, baseada na análise de material técnico-científico a respeito da importância da higiene do sono para crianças.

Para a elaboração deste estudo foram utilizadas os bancos de dados PubMed, SciELO e Google Scholar. Foram revisados artigos nos idiomas português e inglês, contendo os seguintes descritores “higiene do sono”, “pediatria”, “distúrbios do sono” e “bons hábitos do sono”.

Os artigos selecionados foram escolhidos a partir dos seguintes critérios de inclusão, material publicados no período de 2019 a 2023 como artigos, livros ou teses, disponíveis de forma gratuita e com texto completo. Foram excluídos os artigos duplicados e que não respeitassem o tema após a leitura dos resumos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A higiene do sono adequada desempenha um papel crucial na promoção de um sono saudável em crianças. A adoção de práticas e comportamentos adequados relacionados ao sono pode melhorar a qualidade de vida das crianças.

Ao implementar medidas de higiene do sono na pediatria, é possível maximizar esses benefícios, proporcionando às crianças um sono saudável e restaurador, fundamental para o seu desenvolvimento global.

EXERCÍCIOS DE APRENDIZADO

1. Explique como a privação do sono pode impactar negativamente na saúde da criança.

Resposta: O sono desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, e quando uma criança não recebe a quantidade adequada de sono, podem surgir diversas consequências negativas como problemas de crescimento, dificuldades cognitivas, problemas emocionais e comportamentais, além de impactar negativamente o sistema imunológico da criança.

2. A respeito da higiene do sono podemos afirmar que:

- a) Dispositivos eletrônicos que emitem luz azul interferem na secreção de melatonina e prejudicam o estabelecimento do sono natural.
- b) As parassonias não constituem problemas relacionados a dificuldades em estabelecer um sono restaurador.
- c) A partir de quinze dias de privação do sono o organismo encontra-se adaptado e a secreção de melatonina encontra-se normalizada.
- d) A prática de atividades físicas de alto impacto estão indicadas em horários próximos ao repouso pois aceleram o adormecimento.

Resposta: Letra A. A luz azul tem um comprimento de onda curto e intensa, semelhante à luz solar, sendo capaz de “enganar o cérebro” e suprimir a produção de melatonina, um hormônio responsável por regular o ciclo sono-vigília. Evitar o uso de dispositivos eletrônicos que emitem luz azul, principalmente nas horas antes de se deitar, pode contribuir de forma positiva no adormecimento de crianças.

3. Como a higiene do sono pode ajudar a lidar com os distúrbios do sono em crianças?

Resposta: A higiene do sono desempenha um papel importante no manejo dos distúrbios do sono em crianças. Ao estabelecer práticas saudáveis de sono, como seguir uma rotina consistente de horários de dormir e acordar, criar um ambiente propício para dormir e evitar estímulos prejudiciais antes de dormir, é possível melhorar a qualidade e a quantidade do sono das crianças. Essas medidas podem ajudar a reduzir a ocorrência de distúrbios do sono, como insônia, pesadelos e terrores noturnos. Além disso, promover a higiene do sono pode contribuir para a regulação adequada do ritmo circadiano, melhorando a sonolência diurna e ajudando as crianças a terem um sono mais reparador e revitalizante.

REFERÊNCIAS

AGERSTED ABA, PAGSBERG AK. Sleep disorders in children and adolescents. **Ugeskrift for laeger** vol. 183, 17 (2021). Disponível em: https://ugeskriftet.dk/videnskab/sovn_forstyrrelser-hos-born-og-unge Acesso em: 05 de junho de 2023

Albuquerque, PM; Correia, VAG; Rocha-Filho, PAS; Franco, CMR. **Manual do Sono**. Recife: Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/hc-ufpe/comunicacao/noticias/EbookManualdoSonoH-CUFPE.pdf>. Acesso em: 27 maio 2023.

CAMILLO, C. M. Neuroscience and learning in Science teaching. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 6, p., 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i6.15721. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15721>. Acesso em: 6 jun. 2023.

COSTA, R. L. S.. Neurociência e aprendizagem. **Revista Brasileira de Educação**, v. 28, p. e280010, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/ZPmWbM6n7JN5vbfj8hfbyfK/#>. Acesso em: 6 jun. 2023.

DE CAMPOS, Pedro Filgueiras et al. A insônia na pediatria e as principais formas de abordagem diagnóstica e terapêutica. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.8, p. 84494-84507 Agos. 2021. Disponível em 10.34117/bjdv7n8-590 Acesso em: 6 jun. 2023.

DE PAUL, MC; CUNHA, LT; DA SILVA, FN. Síndrome da apneia do sono e seus impactos na saúde: uma revisão integrativa. **Cadernos Camilliani e-ISSN: 2594-9640**, [S.l.], v. 17, n. 2, p. 1997-2010, out. 2021. ISSN 2594-9640. Disponível em: <<https://www.saocamillo-es.br/revista/index.php/cadernoscamilliani/article/view/437>>. Acesso em: 07 jun. 2023.

FERNANDES, Ana Elisa Ribeiro; FRANÇA, Matheus Santos. **O desenvolvimento do sono durante a infância: entendendo o fisiológico**. Boletim Eletrônico Informativo da Sociedade Mineira de Pediatria, nº 60, 1p, setembro de 2020. Disponível em: https://smp.org.br/wp-content/uploads/boletim-cientifico/2020/boletim_cient_smp_60b.cdr_.pdf Acesso em: 07 jun. 2023.

LLAGUNO, Nathalie Sales; PINHEIRO, Eliana Moreira; AVELAR, Ariane Ferreira Machado. Elaboração e validação da cartilha “Higiene do Sono para Crianças”. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021A0001125> Acesso em: 06 de junho de 2023.

MARQUES FILHO, José Messias Vieira. **Revisão sistemática da influência do sono da aquisição de habilidades motoras em crianças sem transtorno cognitivo e/ou motor**. 2023. 76 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2023. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/72410>. Acesso em: 22 maio 2023.

NOLASCO, Camila Mara et al. **Distúrbios do Sono em Pediatria: Uma Visão para o Cirurgião Dentista**. 2019. Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/196978> Acesso em: 7 jun. 2023.

SANTOS, T. L. B. ; LIRA, A. L. e; VIANA, G. R. ; PICINATO-PIROLA, M.; CORRÊA, C. de C. . O impacto da qualidade do sono na memória em escolares. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 30, p. 1–19, 2022. DOI: 10.34024/rnc.2022.v30.14435. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/14435>. Acesso em: 7 jun. 2023.

OLIVEIRA, ARF. **Sono e competência emocional como fatores indispensáveis ao desenvolvimento saudável das crianças do pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico**. 2021. 211 f. Tese de Doutorado. Universidade do Minho, Braga – Portugal, 2021. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/77972> Acesso em: 7 jun. 2023.

OLIVEIRA JJR, SIQUEIRA DBF. Efeitos negativos decorrentes dos transtornos do sono no processo de aprendizagem infantil. **Rev Cient Esc** Estadual Saúde Pública Goiás “Cândido Santiago”. 2020;6(3) e6000011. Disponível em: <https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/233>. Acesso em: 27 maio 2023.

PASQUA A. L. F. DA S.; MEZADRI B. C. B.; DELMÔNICO B. L.; BERTOLINO H. F.; HENCIZO T. L. D. B.; CHAVAGLIA L. C. R. Distúrbios do Sono na População Pediátrica. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 3, p. e12253, 29 mar. 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/12253/7333> Acesso em: 07 de junho de 2023

PORFIRIO, I. B.; ALMEIDA, A. E. B. C. de .; MAIA, G. C. .; CAMARGO, J. B. C. .; COSTA, D. R. .Sleep deprivation and relationship with the development of metabolic diseases: an integrative review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 5, p. e46711528550, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i5.28550. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28550>. Acesso em: 7 jun. 2023.

SILVA, Patrícia Vala. **Relação entre a qualidade do sono, a regulação emocional e a ansiedade: estudo com adolescentes**. 2021. 140f. Dissertação de Mestrado. Universidade Autónoma de Lisboa. Lisboa - Portugal. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11144/5216> Acesso em: 07 de junho de 2023.