



UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

ÉVORA
Câmara Municipal



Quase metade das crianças do 1º ciclo no Concelho de Évora apresentam sinais de Perturbações do sono

Fique a saber se o seu filho dorme o que é necessário e as terríveis consequências de um mau sono

Ocupado demais para não dormir?

Na correria da vida moderna, facilmente se reduz o tempo de sono para cumprir mais tarefas. Contudo, roubar tempo ao sono não é um mal menor. Estudos em adultos mostram que a **privação crónica de sono aumenta o risco de várias doenças e de morte precoce**, particularmente quando as pessoas dormem menos de 7 horas por noite. Também a concentração, a produtividade, a paciência, a sensação de ter energia e a boa disposição são afetadas. Nas **crianças**, os estudos mostram **associação da privação de sono com problemas de atenção** (muito importante na escola), **irritabilidade, sonolência, risco de acidentes e excesso de peso/obesidade**.

O sono desempenha um papel fundamental no seu desenvolvimento físico e emocional. Ter um padrão de sono adequado na infância, com uma duração ideal e uma rotina de higiene de sono são alicerces que favorece a continuação de um sono de boa qualidade na idade adulta.

Um estudo recente realizado numa parceria entre a Universidade de Évora, Câmara Municipal de Évora, Hospital do Espírito Santo, Saúde Comunitária e Agrupamentos de Escolas do Concelho de Évora, mostrou que **44% das crianças tinham critério de perturbação do sono, sendo que apenas 10% dos pais tinham essa consciência**. Mais de um quarto das crianças (28%) dorme menos do que as 9,5h por noite que são recomendadas. Estas crianças mostram um índice de sonolência aumentado e têm de ser acordadas de manhã (porque dormiam mais se pudessem).

O **sono insuficiente foi associado a deitar tarde, ter dificuldade em adormecer sozinho e ficar a ver televisão e outros ecrãs antes de dormir**. Por outro lado, as crianças que tinham **pelo menos de 60 minutos de atividade física** todos os dias têm **melhor sono**.



Ao analisarmos estes dados concluímos que estamos perante um problema de saúde pública tornando-se emergente intervir o mais precocemente alertando, pais, avós, educadores, professores para a importância desta temática.

As principais **causas de perturbações do sono na infância** estão relacionadas com o stress, cansaço, falta de regras na hora de dormir, privação de sono, problemas respiratórios, temperamento difícil da criança e problemas emocionais.

Os sintomas mais comuns são:

Sintomas diurnos - diminuição do rendimento académico causado pela dificuldade para se concentrarem ou realizarem esforço intelectual, hiperatividade, alterações do estado de ânimo, mudanças de comportamento como dificuldades para controlar a ira e/ou a agressividade e excesso de sonolência;

Sintomas noturnos - ressonar alto, sono muito agitado e falar durante o sono, despertares frequentes, dificuldades em adormecer, dificuldade em acordar de manhã, e estado de ânimo alterado ao acordar.

Devemos estar conscientes que o uso de **aparelhos eletrónicos**, para além de estimularem, **provocam**, com a sua luminosidade e ruído, um **atraso e perturbação do sono** pelo que a sua utilização deve ser reduzida na hora antes de deitar e devem ser **retirados do quarto durante a noite**.

Por fim, a rotina da hora de deitar, as atividades do fim do dia, as condições do quarto influenciam a rapidez com que a criança adormece, o número de acordares noturnos e a duração de tempo de sono.

A criança não é um adulto em miniatura!

Muitas pessoas pensam que as 7-8h de sono diário recomendadas para os adultos são suficientes para as crianças e adolescentes. Mas estão erradas. As crianças e adolescentes são seres ainda em desenvolvimento e o seu cérebro precisa de maior tempo de sono: **11 h a 14 h em crianças pequenas** (incluindo a sesta), **9,5 h a 10 h na idade escolar e 9 h a 9,5 h na adolescência**.

Vai fazer alguma coisa pela saúde e bem estar do seu filho?

O sono é essencial para uma boa saúde e bem estar. Muitas crianças e adolescentes não têm ainda maturidade para fazer boas escolhas sobre o seu horário do sono. Por este motivo, é **importante que os pais** sejam pais e **definam as regras da hora de dormir**. Há aspetos que se podem negociar, outros não. Afinal, quem tem a autoridade na sua casa? **O papel dos pais é fundamental para o sono das crianças**.

Alguns Conselhos Práticos

1. Verifique se o seu filho(a) tem **oportunidade de desenvolver atividade física e exercício** durante o dia. Esta atividade pode ser mais estruturada (natação, artes marciais, ginástica, futebol, etc.) ou mais livre (tempo de recreio, parque, caminhadas, passeios, andar de bicicleta, jogos de apanhadas, etc.)



2. Reveja as rotinas e horários do dia de forma que a **família** possa juntar-se no final do dia e ter pelo menos uma **refeição em conjunto e tempo de boa disposição** antes de ir para a cama.
3. Determine a **hora ideal de deitar** do seu filho(a): é aquela que permite ter o tempo de sono recomendado. Se está no 1º ciclo e tem de acordar às 8h, deve apagar a luz para dormir às 22h (10h na cama) ou, no máximo, às 22h30.
4. Ajuda ter uma **rotina previsível antes de dormir**, pode incluir uma história por exemplo.
5. As crianças devem **adormecer na sua cama** para se habituarem a ser independentes no adormecer. Inicialmente os pais podem ficar ao lado numa cadeira. Evite deitar-se na mesma cama porque lhe dá a sensação de que não pode adormecer sozinho.
6. **A luz é inimiga do sono**. Se for necessário, pode ficar uma luz de presença fora do quarto. **Acabe com o hábito de adormecer com televisão, telemóvel, vídeo**. No princípio será difícil, mas passadas duas semanas vão criar-se hábitos. O ideal é não ter televisão no quarto e o telemóvel deve ficar desligado fora do quarto.

Mudar hábitos é desconfortável e muitas crianças vão oferecer resistência. Não são necessárias zangas e castigos, basta **ser firme e permanecer calmo**. Explique que os médicos dizem que as crianças devem dormir cedo para ter uma boa saúde. Se não conseguir melhorar as coisas, procure ajuda: fale com o médico assistente ou com a psicóloga da sua escola, ou procure uma consulta do sono.

Filipe Glória e Silva (CUF) e Rosário Correia (HESE)

A equipa de investigação:

Paulo Infante [DMAT/CIMA], Anabela Afonso [DMAT/CIMA], Gonçalo Jacinto [DMAT/CIMA], Teresa Engana [CME/DJD], Rita Leão [ACES], Rosário Correia [HESE], José Garção [AAG], Dulce Mira [AGP], Jesus Fonseca [AMF], Marta Rebocho [ASF] e Filipe Glória e Silva [CUF].