

ROTINA DO SONO: SUA INFLUÊNCIA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Congresso Brasileiro Digital de Atualização em Pediatria, 1^a edição, de 30/08/2021 a 02/09/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-93-7

BINDER; Laura Elena¹, ARAUJO; Ana Carolina Souza Sisnando de², SANTANA; Brunna Aparecida Pereira de Santana³, MELO; Ingryd Capuci⁴

RESUMO

Manter uma rotina de sono pode influenciar não apenas a saúde do sono da criança, mas também o seu desenvolvimento e bem-estar geral, incluindo saúde mental e física, bem como aspectos emocionais e sociais. O maior efeito dessa rotina é visto durante a primeira infância, período no qual há intensa plasticidade neural, crescimento acelerado e rápida aquisição de habilidades. O objetivo desse trabalho foi compreender a influência do sono sobre todos os âmbitos que envolvem a saúde da criança, juntamente com o seu desenvolvimento, visto que a atividade do sono pode influenciar em aspectos importantes para um bom crescimento cognitivo na infância. O estudo foi realizado por meio de uma revisão de literatura em português e inglês, utilizando artigos datados de 2017 a 2021, encontrados nas bases de dados PubMed/MEDLINE e Scielo. A presença de problemas de sono em crianças é muito comum, 25% dos pais de crianças menores de 5 anos relatam algum nível de comprometimento. No entanto, os pediatras muitas vezes acabam por não diagnosticarem e não tratarem sobre o assunto durante consultas. A alteração da qualidade de sono está relacionada com alterações de comportamento, queda no rendimento escolar e alterações de saúde, como um maior risco de desenvolver obesidade, além de efeitos nos outros membros da família. A rotina de sono afeta diretamente a quantidade e qualidade do sono de crianças pequenas. Segundo o estudo de Tsai et al.(2021), um grupo de crianças foi analisado de acordo com sua rotina e hora de dormir, o grupo que era colocado para dormir após às nove horas da noite e não mantinha a mesma rotina durante a maioria dos dias, apresentou uma maior variação do tempo de sono quando comparados com o grupo que possuía uma rotina em pelo menos 5 dias da semana. Além disso, sintomas de depressão materna, instabilidade de local de moradia e irregularidade de oferta de comida, podem estar associados com má qualidade de sono por um ambiente inadequado. A implementação de atividades usuais durante o processo de adormecimento de crianças pequenas está diretamente relacionada com a diminuição de vezes que a criança acorda durante a noite. É importante ensinar os pais e responsáveis por essas crianças sobre a necessidade de uma rotina e seus benefícios, pois uma das barreiras para o estabelecimento dela é a falta de informação adequada, assim como poucos locais com informações disponíveis, problemas prévios em desenvolver rotina e influência social e cognitiva. Como conclusão, mediante estudos de análise qualitativa, sugestiona-se que consistência e frequência em atividades rotineiras com horários de dormir determinados estão associados à duração do sono nos primeiros 2 anos de vida, sendo de importante enfoque no desenvolvimento infantil estabelecer rotinas nesse período. Fatores externos, como questões socioeconômicas e familiares, também têm grande impacto na qualidade do sono da criança. Dessa maneira, é de importante para o descanso noturno satisfatório o conhecimento dos pais acerca do bem estar do sono de seu filho, além da adesão de rotinas a fim de trazer amparos para uma boa saúde infantil.

PALAVRAS-CHAVE: sono, rotina, desenvolvimento infantil

¹ Centro Universitário de Brasília, laura.binder@sempreceub.com

² Centro Universitário de Brasília, carol.sisnando@sempreceub.com

³ Centro Universitário de Brasília, brunna.santana@sempreceub.com

⁴ Centro Universitário de Brasília, ingrydcapucci@sempreceub.com