

# HIGIENE DO SONO INFANTIL NO SÉCULO XXI

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 3ª edição, de 29/11/2022 a 01/12/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-003-8

DOI: 10.54265/OVHX6644

SANTOS; Giovanna Vecchi <sup>1</sup>, PESSOA; Bruna Di Parma <sup>2</sup>, CAIXETA; Maria Fernanda Lopes <sup>3</sup>, SIQUEIRA; Vitória Rios <sup>4</sup>

## RESUMO

**Introdução:** Entende-se como higiene do sono um conjunto de comportamentos que visam gerar uma melhor qualidade do sono, levando-se em consideração fatores socioculturais e ambientais. Ela pode ser instruída durante qualquer fase da vida do indivíduo, porém, é na infância que os especialistas veem um maior potencial de melhora, já que nesse período há um intenso desenvolvimento cognitivo. É durante o período de sono que o organismo desempenha atividades cerebrais fundamentais como o aprendizado e a consolidação da memória. Além disso, a manutenção da higiene do sono na infância impede com que diversos distúrbios do sono surjam na vida adulta. **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi analisar as práticas de higiene do sono infantil desenvolvidas no século XXI, a fim de avaliar sua eficácia em evitar a insônia. **Metodologia:** Durante o mês de setembro de 2022 foi realizada uma busca no banco de dados PubMed usando-se os termos "children 's sleep hygiene". A busca totalizou 123 resultados. Foram analisadas revisões sistemáticas dos últimos 10 anos. Destas, 3 foram relevantes para este estudo. **Revisão de Literatura:** A insônia é definida como a dificuldade de iniciar ou de manter o sono. Nos três artigos revisados, constatou-se que na infância predomina-se a insônia comportamental. O subtipo mais comum é o "tipo que estabelece limites", que compreende a tentativa da criança de adiar o sono, sendo caracterizada por choro, recusa em ficar na cama, pedidos de alimentos ou de leitura de histórias, entre outros. Nesse contexto, costuma-se associar esse subtipo a crianças com rotinas inconsistentes. Já no subtipo "associação do início do sono", é possível identificar certos comportamentos que precisam ser repetidos a cada episódio de vigília para que a criança desenvolva o sono. **Conclusão:** Na infância, predomina a insônia comportamental e para o tratamento desse distúrbio do sono modificações no ambiente do sono e na rotina da família são fundamentais. É preciso estabelecer horários de dormir e acordar regulares, alimentação livre de cafeína, ambiente noturno acolhedor e rotinas para a hora de dormir. Portanto, é de suma importância que os médicos de família e os pediatras instruem os pais sobre as práticas de higiene do sono, visando evitar ou até mesmo tratar distúrbios do sono como a insônia. Resumo - sem apresentação

**PALAVRAS-CHAVE:** Higiene do sono, Infância, Rotina

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás (FM-UFG), giovannavecchist@gmail.com

<sup>2</sup> Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás (FM-UFG), brunapessoa@discente.ufg.br

<sup>3</sup> Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás (FM-UFG), maria.caixeta@discente.ufg.br

<sup>4</sup> Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás (FM-UFG), vitoria.rios.siqueira@outlook.com