

Achou a informação do folheto útil, para as pessoas em geral?

Nada útil Pouco útil Assim-assim Bastante útil Muito útil

Para si, achou útil a informação do folheto?

Nada útil Pouco útil Assim-assim Bastante útil Muito útil

No que diz respeito ao texto do folheto achou que era:

Muito difícil de ler Difícil de ler Assim-assim Fácil de ler Muito fácil de ler

Acha que depois de ler este folheto a sua forma de pensar sobre este tema se modificou?

Nada Pouco Assim-assim Bastante Muito

Acha que a sua forma de lidar com este problema da criança vai mudar, depois da leitura do folheto?

Nada Pouco Assim-assim Bastante Muito



Coordenação Nacional para a Saúde Mental
Ministério da Saúde
Av. António Augusto Aguiar, 32, 2º
1050-016 Lisboa
Telf.: 21 330 50 50
Fax: 21 330 50 20
e-mail: cnsm@acs.min-saude.pt



Ministério da Saúde

appia

Associação Portuguesa de Psiquiatria da Infância e da Adolescência

PROBLEMAS DE SONO na Criança e no Adolescente

“O meu filho não dorme bem...”



“O meu filho não dorme bem...”

Os problemas do sono são muito frequentes na criança, em particular entre os 18 meses e os 6 anos. Normalmente surgem apenas de vez em quando e desaparecem espontaneamente.

No entanto, se o seu filho tiver dificuldades de sono intensas e duradouras isso poderá tornar-se um grande peso para si e para o seu companheiro(a) e talvez lhe provoque cansaço e irritação, podendo levá-lo a reagir de forma brusca e desadequada.

Para o seu filho o adormecimento é um momento de separação em relação aos pais e quando ele é pequeno tem ainda dificuldade em suportar esta separação.

Ele poderá ter dificuldade em ficar sozinho na cama e adormecer, ou pode acordar de noite a gritar pelos pais. Estes problemas podem acontecer por o seu filho fazer sestas demasiado longas de dia, por ter medos à noite ou por fazer chichi na cama.

Se não houver em casa rotinas e horários de deitar, o seu filho também pode estar a certa altura demasiado cansado, tornando-se rabugento, irritado e cada vez mais difícil de acalmar.

O que são as perturbações do sono na criança e no adolescente?

Existem muitos tipos de problemas do sono na criança e no jovem.

1. A **INSÓNIA** é a dificuldade em adormecer e manter o sono.

Surge por vezes em crianças pequenas, **nos primeiros 2 anos de vida**, e, excluindo a existência de uma doença física, pode ser devida ao temperamento

do próprio bebé, a factores relacionados com a mãe ou com a interacção mãe-bebé (ansiedade ou depressão da mãe, com um excesso ou falta de estimulação da criança). Um ambiente familiar agitado ou conflituoso pode também interferir com o sono do bebé.

Entre os **2 e os 5 anos** é possível que o seu filho se recuse a deitar, precise de um mesmo ritual todas as noites para adormecer (a história, o beijinho, o ursinho...), que tenha medos (do escuro, dos sonhos maus...) que dificultam o adormecimento.

A **criança mais velha e o adolescente** têm por vezes dificuldade em adormecer quando se habituam a deitar tarde, se estão preocupados, se bebem demasiadas bebidas excitantes ou se consomem drogas. Nestas idades, uma insónia grave e duradoura deve ser cuidadosamente avaliada pelos serviços de saúde.

2. A **HIPERSÓNIA** é uma sonolência excessiva que ocorre durante o dia.

Pode ser devida ao facto do seu filho **não dormir o suficiente à noite** (sair com amigos até tarde, estudar à noite, andar preocupado ou tenso).

Em certos casos está relacionada com doenças físicas, que devem ser diagnosticadas, ou com a ingestão de álcool e drogas.

A **depressão** na criança e no jovem pode também manifestar-se por uma excessiva sonolência, constituindo nestes casos como que uma “fuga” ao mal-estar e ao sofrimento psicológico.

3. Os **PESADELOS** são sonhos intensos e assustadores.

Ocorrem ocasionalmente na grande maioria das crianças, mais frequentemente **entre os 3 e os 5 anos**.

Se o seu filho tiver pesadelos pode lembrar-se do seu conteúdo e precisa de ser acalmado e reconfortado para voltar a adormecer.

Os pesadelos **podem ser provocados por preocupações ou episódios traumáticos** (acidentes, assaltos, maus tratos...).

Pode ajudar o seu filho incentivando-o a contar o sonho ou até a desenhá-lo. Desta forma poderão ambos perceber o que o está a perturbar e isso irá ajudá-lo a procurar o apoio mais adequado.

4. Os **TERRORES NOCTURNOS** são mais raros e diferentes dos pesadelos.

São mais frequentes **entre os 4 e os 7 anos** e ocorrem geralmente nas **primeiras duas horas após o adormecimento**. O seu filho pode começar a chorar de forma descontrolada e **parece estar acordado** (tem os olhos abertos, muitas vezes está pálido e suado). No entanto está de facto a dormir: **não reconhece os pais, está confuso**, não reage ao que lhe diz, não consegue falar como habitualmente e **é muito difícil acalmá-lo**.

Nestes casos **não vale a pena tentar acordar o seu filho**, até porque é muito difícil fazê-lo. É preferível sentar-se calmamente junto dele até que a crise passe pois esta dura apenas alguns minutos.

Pode ser difícil e inquietante para si ver o seu filho aparentemente tão perturbado e em pânico. Mas após o episódio ele volta a acalmar-se e continua a dormir. **No dia seguinte não recorda nada do que aconteceu**.

Geralmente estas situações tendem a desaparecer ao longo do crescimento.

5. O **SONAMBULISMO** é parecido com os terrores nocturnos mas a criança, em vez de estar em pânico, levanta-se da cama e deambula pela casa e no dia seguinte não recorda o episódio.

O mais importante é **tomar precauções para que o seu filho não se magoe**, como por exemplo impedir o acesso às escadas e fechar bem as portas e as janelas.

Tal como os terrores nocturnos, o sonambulismo tende a diminuir ou a desaparecer com a idade.

6. O **SOMNÍLÓQUIO** consiste em falar alto de noite. Pode associar-se aos problemas anteriores ou existir isoladamente. É uma situação que não tem qualquer risco e mantém-se por vezes na idade adulta.

Como podem ser diminuídos ou prevenidos estes problemas?

Há algumas atitudes simples que os pais podem tomar para que a criança durma melhor:

- **Incentive o seu filho a dormir sozinho no quarto dele desde pequeno.** Desta forma a sua privacidade será respeitada e ele aprenderá também a respeitar a intimidade dos pais. Além disso estará também a incentivar a sua autonomia.
- Organize **rotinas de adormecimento**: um ambiente tranquilo (evite grandes excitações ou estímulos antes de deitar), uma história antes do beijinho de boa noite ou o uso de certos objectos (peluche, cobertor) podem acalmar a criança. Não use o biberão para adormecer o seu filho.
- **Seja carinhoso mas firme quanto à hora de deitar**: garanta o bem-estar da criança (fralda seca, por exemplo) e dê-lhe conforto e segurança tentando mantê-la no quarto e na cama dela.

Quando e como pedir ajuda?

Se as medidas anteriores não forem suficientes (se os problemas de sono do seu filho são persistentes, se interferem no seu comportamento e aprendizagem ou no funcionamento da família ou ainda se se associam a outras alterações) consulte o seu médico de família. Este avaliará a situação e, se necessário, orientá-lo-á para uma consulta de saúde mental infantil e juvenil.

Este questionário tem como objectivo avaliar a qualidade da informação do folheto “PROBLEMAS DE SONO na Criança e no Adolescente”.

Depois de ler o folheto, gostaríamos de lhe pedir que preencha este pequeno conjunto de questões. A sua opinião é muito importante para nós. Obrigado!

Idade _____ Masculino Feminino

Na sua casa vivem crianças (ou passam grande parte do dia)? Não Sim

Se respondeu sim, por favor preencha a tabela abaixo:

(Coloque na linha de baixo o número de crianças com as idades indicadas na 1ª linha)

Idade	0-1 ano	2-3 anos	4-5 anos	6-10 anos	11-13 anos	14 anos ou mais
Quantas						

Relação com as crianças (pode assinalar mais do que um quadrado):

Pai/mãe Avô/avó Irmã/Irmão Ama

Outra relação com a(s) criança(s) Qual? _____