Higiene do Sono
Recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria

A higiene do sono é definida como uma série de comportamentos (não dormir com fome, frio, estresse), condições ambientais (silêncio e escuridão no quarto, por exemplo) e outros fatores relacionados ao sono (interrupções do sono) que podem afetar o início e sua manutenção.

Em virtude da intensa relação existente entre a qualidade do sono e a da vigília, um dos resultados mais imediatos do sono de má qualidade é a queda no rendimento da performance ou das atividades executadas no dia seguinte.

A higiene do sono é importante em todas as idades para organizar o horário e os rituais de sono, ajudando também a evitar ou minimizar as parassonias, como sonambulismo, terror noturno, pesadelos e algumas doenças do sono, tais como a síndrome da apneia obstrutiva do sono e a síndrome das pernas inquietas.

O sono da criança e do adolescente sofre a influência de questões sociais, culturais e familiares, criando uma grande variedade de fatores que determinam e/ou dificultam o conceito de sono "normal" da criança.

Por esta razão, a higiene do sono não deve ser considerada uma receita fixa.

Ex: se a criança apresenta dificuldades para dormir ou desperta muitas vezes durante a noite, deve-se verificar todos os comportamentos e rituais realizados na hora de dormir, para que a mudança de alguns comportamentos possa ser suficiente para melhorar o sono. Portanto, a higiene do sono deverá ser um guia para adequar comportamentos e atitudes que estão influenciando o sono da criança ou adolescente e de seus pais.

Os pais ou responsáveis têm um papel decisivo na formação dessas rotinas, incluindo o bebê que, por sua imaturidade neurológica e social, precisa de segurança para aprender,a dormir sozinho, até o adolescente, que precisa de uma orientação para a escolha de comportamentos adequados para seu sono. Para tanto, os pais deverão ser orientados quanto ao seu conhecimento sobre sono (expectativas, interpretações e emoções) e quanto à resposta aos comportamentos de seus filhos.

Problemas de sono podem estar diretamente relacionados com estresse familiar. A família toda deverá estar mobilizada para haver um horário de dormir tranquilo.

A quantidade adequada de sono é aquela que faz a criança ou adolescente acordar sem dificuldades, sem sonolência excessiva durante o dia e sem afetar suas funções cognitivas como memória e atenção.

Conforme a criança vai crescendo, os cochilos diurnos vão se tornando desnecessários e passam a atrapalhar o sono noturno. A exceção é se o cochilo fizer parte da rotina da família em certas culturas, devendo ser sempre mesmo horário e com duração não superior a 30 minutos.

A rotina de refeições também é importante. É necessário que a criança e o adolescente façam regularmente suas refeições durante o dia para que, na hora de dormir, não estejam com fome e nem superalimentados. Deverão jantar cedo ou fazer um lanche antes de dormir, se estiverem acostumados a isso. Essa atenção é importante para que os pais possam perceber quando a criança está realmente com fome ou precisa de carinho e interação. Se for necessidade de interação, deverá ocorrer em outro horário e não aquele que precede o sono ou o próprio horário de dormir. Deve-se também prestar atenção em alguns alimentos e medicações estimulantes, como aqueles que contêm cafeína.

Chá mate, chá preto, chocolate, café, refrigerantes (guaranás e colas) poderão ser consumidos até quatro horas antes da hora de dormir. Um lanche leve com frutas, leite, bolo simples, pão ou queijo branco pode ser benéfico na hora de dormir, pois estão relacionados com o metabolismo de melatonina e serotonina.

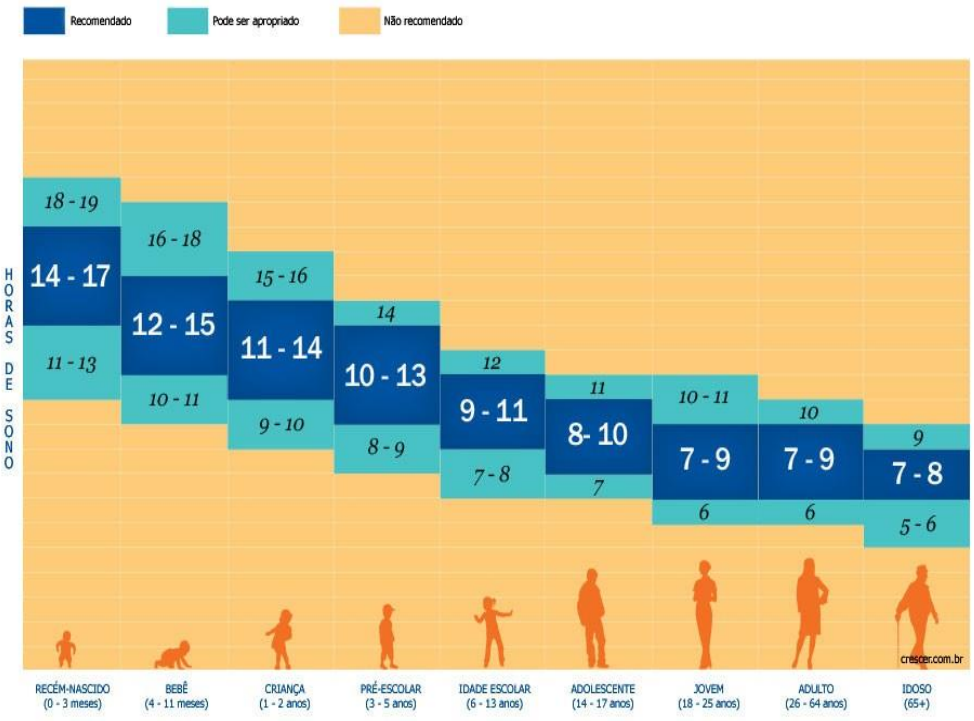
O ambiente do quarto deve ser bastante adequado para a promoção do sono. Algumas crianças precisam de uma luz acesa para dormir, o que gera segurança. A cama, a temperatura do quarto, os barulhos, os travesseiros também devem ser adequados, com atenção especial à presença de objetos que estimulem a criança como brinquedos, televisão, computador, jogos e telefone. Dormir junto com os pais ocasionalmente pode ser um momento prazeroso, mas pode ser tornar um problema quando se torna um hábito.

Atividades extras, esportes, lições de casa, refeições, lazer, passeios, brincadeiras, jogos e tempo para descanso devem seguir uma rotina adequada para a saúde e bem-estar, bem como o horário de dormir. Muitas atividades extras acumulam cansaço e atrasam o sono. A rotina para dormir bem inclui um período para descanso e desligamento de pensamentos, principalmente problemas e preocupações. Atividade esportiva à noite deve ser evitada, pelo menos até 4 horas antes da hora de dormir.

Na adolescência, identifica-se maior lentidão na inibição da secreção de melatonina no início da fase clara do dia (mantém produção da melatonina, mesmo após o clarear do dia), especialmente nas etapas tardias da puberdade, bem como um acúmulo mais lento da propensão para o sono durante o dia. Portanto, as mudanças biológicas e comportamentais que ocorrem durante a adolescência que podem, de acordo com os contextos social e escolar, levar a uma diminuição das horas de sono e aumento da sonolência diurna excessiva.

O sono é fundamental no desenvolvimento físico e emocional dos adolescentes, sendo assim, dormir mal ou não dormir pode prejudicar as atividades que requerem estado de alerta e atenção, bem como interferir na ação do hormônio de crescimento.
O hormônio do crescimento é produzido durante o sono, geralmente na fase 2 (sono profundo), entre as 23:30 e 02:30. Desta forma o sono deve ser iniciado em um horário adequado (em torno das 21-22 horas) para que tenha alcançado o sono profundo por volta das 23:30.

A Sociedade Brasileira de Pediatria segue as recomendações Internacionais da Fundação Internacional do Sono, embora se encontre em andamento um estudo para verificar o padrão de sono das crianças brasileiras.



Em uma situação ideal, o adolescente deverá iniciar seu sono por volta das 22h para acordar às 7h. Adolescentes que estudam no período da manhã e precisam acordar e se alimentar antes de saírem para escola deverão deitar-se e dormir mais cedo, após ás 21h, para conseguirem estar despertos às 6h ou 6h30 da manhã.

O uso indiscriminado de computadores e televisão durante a semana contribui para que muitos jovens tenham um atraso, ou mesmo transferência, do sono da noite para o dia, ocasionando uma privação de sono crônica. Além disso, a luz do computador também afeta a produção de melatonina diretamente, favorecendo esse fenômeno. Vários estudos realizados demonstram que a exposição às telas reduz e prejudica o padrão e a duração do sono durante a infância e a adolescência.

Outro fator que influencia na quantidade e na qualidade do sono é o estresse. O desenvolvimento humano em si pode se tornar uma fonte de estresse, principalmente

para crianças e adolescentes, a medida em que cada estágio do seu crescimento se depara com situações ou descobertas novas, as quais devem aprender a lidar.

É importante orientar o adolescente de modo que ele entenda conceitos como "horas de sono perdidas não são recuperadas" e que os períodos de sono posteriormente programados não irão compensar uma noite mal dormida sendo a chave para se iniciar uma boa higiene do sono. Além disso, considerar que práticas adequadas de atividades físicas regulares por tempo superior a 60 minutos, redução do tempo de ociosidade em frente ao computador e à televisão e uma rotina mínima no período noturno podem contribuir bastante para que o período de sono seja satisfatório.

Recomendações para pais e educadores segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria
1) Manter uma rotina para os cochilos diurnos das crianças que ainda necessitam, evitando-os no final da tarde
2) Manter uma rotina para os cochilos diurnos das crianças que ainda necessitam, evitando-os no final da tarde
3) Colocar a criança ainda acordada em sua cama, indicando que é hora de dormir, oferecendo-lhe ambiente calmo e tranquilo para induzir o sono e ganhar sua confiança e segurança
4) Criar uma rotina para a hora de dormir, com um momento bom e agradável com os pais (ler estórias, ouvir música calma
5) Criar uma rotina para a hora de dormir, com um momento bom e agradável com os pais (ler estórias, ouvir música calma, etc.), sem muitos estímulos; 6) Criar um ambiente propício ao sono e recompensar as noites bem dormidas;
7) Manter o mesmo horário para dormir e acordar todos os dias, incluindo finais de semana e feriados (horários regulares);
8) Evitar bebidas (chocolate, refrigerante, chá mate ou cafeinados) e medicações que contenham estimulantes próximas a hora de dormir;
9) Tentar não deixar a criança adormecer com mamadeiras, leite, chás ou vendo televisão ou em outro lugar que não seja sua própria cama;
10) Não alimentar a criança durante a noite;

11) Evitar levar a criança para cama dos pais ou outros lugares para dormir ou acalmar-se;
12) Se a criança acordar a noite para ir ao banheiro ou por causa de pesadelos, permanecer no quarto dela até se acalmar e avisá-la que retornará para o seu quarto, quando ela adormecer
13) Quando lidar com a criança durante a noite, usar uma luz fraca, falar baixo e ser breve o suficiente, sem estimulá-la.

Recomendações aos jovens segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria:
1) Deitar mais cedo, para relaxar e dormir melhor;
2) Sair da cama se tiver dificuldade de adormecer. Fazer algo relaxante como respirar fundo, ouvir música suave ou ler um livro, mas não ligar a televisão nem o celular e só retornar quando estiver sonolento;
3) Nunca usar a cama para estudar, ler, ver TV, ficar no computador, na internet ou no celular;
4) Limitar cochilos diurnos a menos de uma hora de duração e até às 15 horas;
5) Tentar dormir o mesmo número de horas diárias. Deve-se manter uma permanência de horas de sono durante todos os dias, inclusive finais de semana. Não tentar repor o sono neste período. No entanto, ficar atento, pois ao dormir até mais tarde nos sábados e domingos será mais difícil ir para a cama à noite em um horário que garanta acordar cedo na segunda feira;
6) Evitar alimentos estimulantes à noite ou pelo menos quatro horas antes de dormir, como os ricos em cafeína. Nessa lista estão chocolate, chá preto, chimarrão, café e refrigerantes. Podem dificultar o início do sono;
7) Ajustar a luminosidade. Reduzir as luzes à noite para que o organismo saiba que está chegando o momento de dormir. Pela manhã abra as janelas e se exponha a luz solar para aumentar o alerta e reduzir a sonolência
8) Desligar a televisão e o computador quando for dormir, já que a luz desses aparelhos mantém o cérebro funcionando como se estivéssemos acordados, atrasando a produção de neurohormônios que regulam o sono, como a melatonina;
9) Não ir para a cama com fome. Comer um lanche saudável ou tomar

um copo de leite morno antes de deitar. Evitar alimentos muito gordurosos ou açucarados;
10) Não praticar exercícios físicos após quatro horas antes de dormir, já que o corpo necessita desse tempo para relaxar;
11) Fazer um diário sobre os hábitos de sono, quando consegue dormir melhor ou pior, para aprender sobre como conseguir regular melhor suas vivências diárias e noturnas