



15

CONGRESSO
NACIONAL DE
PEDIATRIA

16-18 OUTUBRO 2014
ALBUFEIRA



Obrigada por ver esta publicação!
Gostaríamos de recordar-lhe que esta
publicação é propriedade do autor.

É-lhe fornecida pela Sociedade Portuguesa de
Pediatria no contexto do 15º Congresso
Nacional de Pediatria, para seu uso pessoal,
tal como submetido pelo autor

© 2014 pelo autor



O sono das crianças:

estaremos a esquecer alguma coisa?



Rosário Ferreira

Responsável pelo Laboratório Pediátrico de Sono do Serviço de Pediatria do Hospital de Santa Maria, CHLN

O sono tem funções fundamentais para a vida do Homem, nomeadamente no equilíbrio emocional, na capacidade de manter a atenção, no desempenho cognitivo, na formação e estabilização da memória e na aprendizagem. A sua perturbação conduz a alterações fisiopatológicas graves, principalmente ao nível dos sistemas imunitário, endocrinológico e cardiovascular. O sono da criança tem particularidades únicas, sendo variável ao longo do crescimento: inicialmente distribuído ao longo das 24 horas, assume progressivamente um predomínio noturno que se torna exclusivo por volta dos 5 anos.

A necessidade fisiológica de maior duração de sono nas crianças implica que qualquer perturbação deste terá implicações muito significativas no seu desenvolvimento global. Ao longo das últimas décadas, e fruto do estilo de vida atual, tem vindo a assistir-se a uma diminuição progressiva do número de horas de sono das populações e, de uma forma muito particular, das crianças.

Hoje em dia, é frequente ouvirmos os pais dizer que aos três anos as escolas já não consideram as sextas nos seus horários ou que não há tempo para dormir à tarde porque têm várias atividades extracurriculares. A privação de sono agudiza-se nos adolescentes, pois, têm maiores desafios académicos, as atividades desportivas são cada vez mais tardias e os múltiplos dispositivos eletrónicos que migraram da sala para o quarto ocupam a sua atenção pela noite dentro.

A perturbação da qualidade ou quantidade de sono tem sido, em múltiplos estudos internacionais, claramente associada ao insucesso escolar, problema preocupante no nosso país e que muitas vezes resulta da incapacidade do aluno se manter acordado e atento nos períodos de aulas.

O estilo de vida atual, cheio de pressa e de satisfação imediata de necessidades materiais, traz grandes exigências aos pais, que têm, frequentemente, dificuldade em impor regras e horários que permitam o estabelecimento de um sono saudável. O controlo deste problema é emergente, sob pena de termos uma geração futura com dificuldades graves na sua vida profissional e de relação.

A amplitude desta questão implica que a modificação de atitudes e comportamentos deva ocorrer não só ao nível da família, mas de toda a sociedade e, particularmente, da comunidade educativa, de uma forma concertada e que permita o sucesso efetivo.



Dormir é uma função básica que acompanha filogeneticamente todos os animais, mas que fica muitas vezes esquecida nas exigências da vida do dia-a-dia atual. Somos todos responsáveis por colocar esta questão na agenda e, individualmente e em comunidade, tomar medidas para a sua resolução.

15
CONGRESSO
NACIONAL DE
PEDIATRIA
16-18 OUTUBRO 2014
ALBUFEIRA

