



Páginas para pais:

Problemas na criança e no adolescente

3.10 Problemas de sono na criança e no adolescente

Introdução

Os problemas do sono são muito frequentes na criança, em particular entre os 18 meses e os 6 anos.

Geralmente surgem esporadicamente e desaparecem espontaneamente.

No entanto, por vezes são intensos e persistentes e constituem um peso grande para a família, gerando grande cansaço e irritação aos pais, podendo levá-los a reagir de forma brusca e desadequada. Por outro lado o adormecimento é um momento de separação dos pais e a criança pequena tem ainda dificuldade em lidar com a ansiedade que esta situação provoca.

A criança pequena tem por vezes dificuldade em ficar sozinha na cama e adormecer ou acorda de noite a gritar pelos pais. Estes problemas podem ocorrer por a criança fazer sesta demasiado longas de dia, por ter medos à noite ou por fazer chichi na cama.

Se não existem em casa rotinas e horários de deitar, a criança também pode estar a certa altura demasiado cansada, tornando-se rabugenta, irritada 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.

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 a fatores do próprio bebé (temperamento mais agitado ou irritável), da mãe e/ou da interação mãe-bebé (problemas de ansiedade ou depressão da mãe com um excesso ou défice de estimulação da criança) ou ainda a fatores do ambiente familiar (ambiente agitado, instável, conflituoso ou com outros problemas que interferem com o sono do bebé).
- Entre os 2 e os 5 anos, é frequente a criança recusar deitar-se, precisar de um mesmo ritual todas as noites para adormecer (a história, o beijinho, o copo de água, o ursinho), ter medos (da noite, 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 (café, chá, coca-cola) ou consomem outras drogas. Nestas idades, uma insónia grave e persistente pode estar associada a uma perturbação psiquiátrica e deve ser cuidadosamente avaliada.

A hipersónia é uma excessiva sonolência ocorrida durante o dia.

- Pode ser devida ao facto da criança ou adolescente não dormir o suficiente à noite (sair com amigos até tarde, trabalhar ou estudar à noite, andar preocupado ou tenso).

- Em certos casos está relacionada com doenças físicas que devem ser diagnosticadas: apneia do sono (rara na criança), doenças do nariz e garganta (por exemplo a “aumento” das amígdalas ou adenoides que dificultam a respiração) ou doenças neurológicas, em particular se tem início súbito e com febre.
- A ingestão de álcool e drogas também pode causar estes sintomas.
- Finalmente, a depressão na criança e no jovem pode também manifestar-se por uma excessiva sonolência que constitui nestes casos uma “fuga” ao mal-estar e ao sofrimento psicológico.

Os pesadelos são sonhos intensos e assustadores que ocorrem ocasionalmente na grande maioria das crianças, mais frequentemente entre os 3 e os 5 anos. Normalmente a criança lembra-se do sonho e precisa de ser acalmada e reconfortada pelos pais para voltar a adormecer.

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

Os pais podem ajudar a criança incentivando-a a contar o sonho ou até a desenhá-lo. Desta forma poderão perceber o que a está a perturbar e ajudá-la ou procurar para ela a ajuda mais adequada

Os terrores noturnos 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. A criança começa a chorar de forma descontrolada e parece estar acordada (tem os olhos abertos, muitas vezes está pálida e suada). No entanto está de facto a dormir: não reconhece os pais, está confusa, não reage ao que lhe dizem, não consegue falar como habitualmente e é muito difícil acalmá-la.

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

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

Geralmente estas situações tendem a desaparecer ao longo do crescimento.

O sonambulismo é parecido com os terrores noturnos 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 ela não se magoe, como por exemplo impedir o acesso às escadas, fechar bem as portas e as janelas, etc.

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

O somnilóquio consiste em falar alto de noite. Pode associar-se aos problemas anteriores ou existir isoladamente. Por si só 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 a dormir sozinho/a no quarto dele/a desde pequeno. Desta forma a sua privacidade será respeitada e ele/a 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, o boneco preferido, etc. O uso de certos objetos (peluche, cobertor) pode acalmar a criança. Não use o biberão para adormecer a criança.

- Seja carinhoso mas firme quanto à hora de deitar: garanta o bem-estar da criança (fralda seca, etc) e dê-lhe conforto e segurança mas não o/a leve para a sua cama.

Quando e como pedir ajuda?

Se as medidas anteriores não são suficientes, se os problemas de sono do seu/sua filho/a 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.