ENCICLOPÉDIA
sobre o Desenvolvimento
na Primeira Infância

SONO

Síntese

Qual é sua importância?

Bebês recém-nascidos dormem cerca de 16 horas por dia; à medida que crescem e se desenvolvem, o período de sono diminui; aos 5 anos de idade, dormem entre 10 e 12 horas por dia. Quando a criança tem problemas de sono, isso pode provocar muito estresse na família – a tal ponto que os problemas de sono na infância constituem a preocupação mais comum que os pais transmitem aos médicos nas consultas de rotina.

O que sabemos?

O desenvolvimento do *sistema de sono e vigília* e a estabilização do sono noturno representam um processo significativo na primeira infância. Os estudos mostram que a taxa de estabelecimento de um ritmo estável de sono-vigília a cada 24 horas varia muito. Algumas crianças podem atingir um padrão confortável enquanto outras podem lutar para desenvolver uma rotina. Pode haver muitas razões para isso. O ritmo é regulado por pistas temporais e também por fatores biológicos e ambientais. Os *fatores ambientais* incluem alternância de luz e escuro, nível de ruído, relação mãe-bebê e dor.

O quanto esses fatores desempenham um papel varia significativamente dependendo do desenvolvimento da criança. Em *bebês e crianças* com desenvolvimento típico, o temperamento, o tipo de apego, o estresse parental e a depressão materna associam-se a problemas de sono. Em bebês com desenvolvimento atípico, os problemas de sono são atribuídos frequentemente a anormalidades neurológicas ou físicas.

©2012-2026 ABILIO | SONO

Populações vulneráveis, como as de crianças que correm altos riscos de problemas comportamentais devido à pobreza, ao abuso de drogas e doença mental dos pais, ou a violência doméstica, são duplamente desfavorecidas quanto a problemas de sono. Por exemplo, a negligência ou uma vida doméstica caótica colocam a criança em risco de desenvolver problemas de sono, e o acesso limitado a serviços de atenção à saúde implica que elas têm menor probabilidade de ser diagnosticadas quanto a esses problemas e que tendem, consequentemente, a sofrer consequências mais graves.

Dificuldades de sono podem afetar negativamente o comportamento das crianças. Crianças que têm *sono interrompido ou insuficiente* podem ser menos capazes de inibir suas respostas emocionais. Isto pode torná-las mais propensas a explosões de impulsividade ou violência. Sono e vigília relacionam-se ao *desenvolvimento psicossocial* de bebês prematuros tanto de forma direta, por meio de efeitos sobre a responsividade e o desenvolvimento do cérebro do bebê, quanto indireta, por meio de efeitos sobre os tipos de estimulação social que os bebês prematuros recebem.

Algumas reações dos pais aos problemas de sono das crianças podem ter seus inconvenientes. Para alguns pais, *dormir junto*, a criança e os pais na mesma cama, constitui uma reação aceitável às dificuldades de sono de seus filhos. No entanto, o ato de dormir junto está associado a mais interrupções do sono noturno e a mais queixas a respeito do sono. Isso parece depender de fatores socioculturais.

O que pode ser feito?

Existem alguns *tratamentos comportamentais* empiricamente fundamentados para problemas de bebês e de crianças relativos à hora de dormir e ao acordar durante a noite. Esses tratamentos incluem extinção, despertar programado, rotinas positivas, esvanecimento* do horário de dormir, reforço positivo e *educação parental*. Mais particularmente, quando os pais aprendem cedo a lidar com o sono da criança e a regular a amamentação de forma a otimizar a duração de seu sono, podem contribuir para o desenvolvimento do sono da criança e a prevenir distúrbios do sono.

A terapia comportamental pode ser benéfica tanto para os pais como para os filhos. *Terapias comportamentais bem-sucedidas* têm sido repetidamente associadas à redução de problemas comportamentais na infância e a melhoria da saúde mental e da satisfação conjugal dos pais.

©2012-2026 ABILIO | SONO

Diante dos *diversos benefícios* dos tratamentos eficazes, os pesquisadores sugerem que os sistemas de saúde devem criar formas inovadoras de apoiar abordagens interdisciplinares de tratamento, que em longo prazo têm maior probabilidade de eficiência em termos de custos para a sociedade.

Os distúrbios de sono na infância são suficientemente frequentes para constituir um problema sério de saúde pública. Em função disso, os pesquisadores argumentam que os formuladores de políticas deveriam investir em *estudos epidemiológicos* sobre os ritmos de sono-vigília na infância (a estrutura de seu comportamento durante o sono e a vigília diurna) e promover programas educacionais a partir do início da gravidez com o objetivo de prevenir distúrbios do sono em recém-nascidos.

Focalizando a educação e as abordagens de prevenção e de tratamento adequado (tanto médicas quanto comportamentais), podemos garantir que os problemas de sono na infância sejam reconhecidos, diagnosticados e tratados adequadamente. A sociedade precisa equilibrar seu foco em problemas relativos às partes da vida das crianças que devem constituir períodos de sono e de vigília – e reconhecer e compreender a *conexão* entre elas.

* NT. No original, fading.

©2012-2026 ABILIO | SONO