

Mamãe, estou com fome! Mamãe estou com sede! Mamãe estou com calor! Caso você seja mãe ou pai de uma criança que costuma fazer essas afirmações quando você tenta fazê-la dormir, atenção!

Isso pode ser um distúrbio do sono chamado insônia comportamental. Este tipo de insônia é caracterizado pela dificuldade da criança em iniciar e manter o sono. O resultado? Sono inadequado e diversos impactos negativos para a criança e, claro, para os pais que também não conseguem ter uma boa qualidade e nem quantidade de sono.

Segundo a neuropediatra Dra. Andrea Weinmann, dentre todos os distúrbios do sono, a insônia comportamental é mais prevalente, afetando de 20 a 30% das crianças.

“Muitos pais desconhecem, mas alguns hábitos nos primeiros meses de vida podem, futuramente, induzir à insônia comportamental. Um exemplo é aquele bebê que só dorme embalado no colo ou dentro do carro em movimento. No desespero para fazer o bebê dormir, os pais podem adotar estratégias que irão impactar na dificuldade dessa criança pegar no sono sozinha quando ela crescer”, explica Dra. Andrea.

Em crianças maiores, há estratégias mais elaboradas, como solicitar aos pais alimentos, água, ou ainda precisar da presença de um deles para adormecer. Elas se recusam, literalmente, em ir para a cama.

“Além deste aspecto da dificuldade para iniciar o sono de forma independente, pode haver associação com frequentes despertares noturnos. Assim, além da criança ter uma enorme dificuldade em dormir, ela acorda várias vezes durante a noite”, completa a neuropediatra.

O impacto da insônia no desenvolvimento infantil

É inegável a importância do sono para o desenvolvimento infantil e ao longo da vida. Entretanto, uma criança que tem insônia tem um risco maior de ter sérias consequências negativas na saúde física, nas emoções e na cognição.

“Há estudos mostrando que a insônia, em um cérebro ainda em desenvolvimento, pode acarretar em uma maior probabilidade de desenvolver problemas como transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), problemas de aprendizado, de comportamento, depressão, ansiedade, entre outros.

O que fazer?

Como a insônia está ligada ao sistema nervoso, o ideal é que os pais procurem um neuropediatra. “Na consulta iremos fazer uma entrevista criteriosa com os pais para entender como é a rotina da criança e da família na hora do sono. Regularidade, duração do sono, resistência na hora de dormir, dificuldade de iniciar o sono e despertares noturnos frequentes podem ser indícios importantes para fechar o diagnóstico, assim como sonolência diurna”,

comenta Dra. Andrea.

O neuropediatra irá descartar outras possíveis causas, como problemas respiratórios e outros distúrbios do sono. Também irá entender o impacto dos problemas do sono na criança e família para propor estratégias e recursos que possam ajudar a gerenciar o problema.

Como é tratada?

"O tratamento da insônia comportamental não envolve medicamentos, mesmo porque não há nenhum fármaco aprovado pelos órgãos reguladores para tratar insônia em crianças. Assim, é preciso usar os recursos de intervenção de comportamento para gerenciar a insônia", comenta Dra. Andrea.

Uma revisão de 52 estudos mostrou que as intervenções comportamentais têm efeitos clinicamente significativos, levando a melhorias no sono das crianças, no comportamento delas e no bem-estar da família.

Veja algumas dicas por faixa etária

0-6 meses: Como os despertares são adequados para a idade, o diagnóstico da insônia comportamental não é considerado antes dos 6 meses. Por isso, nessa fase, o mais importante é que os pais estabeleçam uma rotina do sono adequada. Aproveite as consultas como o pediatra para aprender a como fazer a higiene do sono.

O que os pais não devem fazer: não acostume o bebê a dormir no peito, balançando no colo, como o carro em movimento, chacoalhando o carrinho, etc. Estes hábitos podem induzir à dificuldade de iniciar o sono de forma independente mais tarde.

6 a 24 meses: Nessa fase alguns despertares ainda podem acontecer. Os cochilos diurnos diminuem. A necessidade da presença dos pais para dormir e a dificuldade para se acalmar ou relaxar podem sugerir a insônia comportamental. Também é comum ter dificuldade para iniciar o sono.

O que os pais não devem fazer: reforçar os comportamentos para chamar a atenção, ou seja, os pais não devem responder às tentativas de fornecer o que a criança está pedindo, seja alimento, água, colo, peito, mamadeira. Pode ser difícil ignorar, mas o reforço positivo nestes casos irá piorar a situação. Se for o caso, um dos pais pode deitar-se ao lado da cama da criança até que ela adormeça e depois sair. Caso ela acorde, leve-a de volta para a cama dela.

2 a 6 anos: O despertar noturno e os cochilos durante o dia se tornam menos frequentes nessa fase. Como é uma etapa marcada pelo desenvolvimento da independência, os problemas com o sono são mais frequentes nessas crianças. Elas testam os limites para exercer sua autonomia. Nesta faixa etária é comum que a criança use diversas estratégias, como chorar, protestar, atrasar o horário de dormir, pedir comida, água, entre outros recursos.

O que os pais não devem fazer: Novamente é preciso que os pais sejam rígidos com os horários e não atendam aos pedidos da criança. Os pais devem estabelecer os limites e fazer a adequada higiene do sono.