



21 A 23 DE MARÇO
DE 2024
TEATRO FACISA
CAMPINA GRANDE - PB



Trabalhos Científicos

Título: Higiene Do Sono E Melatonina Em Crianças Com Tea E Tdah: Uma Revisão Integrativa

Autores: GABRIEL MULLER SOARES DO NASCIMENTO (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACISA), EMIAN FREITAS PEREIRA GOMES (UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO - CAMPUS GARANHUNS), MARIA CLARA COELHO RAMIRO COSTA (UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO - CAMPUS GARANHUNS), VIRGINIA GUADALUPE COSTA BERNARDINO (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACISA), ARTHUR HENRIQUE CARVALHO DE ALMEIDA (FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE), KELLY SOARES FARIAS (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACISA)

Resumo: Distúrbios do ritmo circadiano, caracterizados por perturbações no ciclo sono-vigília, comumente manifestam-se em indivíduos pediátricos diagnosticados com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Evidências sugerem que perturbações do sono em crianças interferem de forma significativa em suas capacidades mentais pós-despertar, estando relacionadas a redução na função cognitiva e a impactos negativos no desempenho acadêmico. Adicionalmente, deficiências na qualidade do sono estão relacionadas a modificações comportamentais e cognitivas, que possuem um impacto desproporcional em indivíduos pediátricos acometidos por Condições Neurológicas (CN). "Verificar como a higiene do sono e o uso da melatonina podem influenciar na qualidade de vida de crianças com DN, em especial, TEA e TDAH." Consiste em uma revisão integrativa na qual foi realizada uma pesquisa de artigos na base de dados PubMed, com os descritores "Sleep Hygiene" and "Children", analisando publicações no período de 2018 a 2024. Foram selecionados 9 artigos, em inglês e francês e escolhidos 4 para entrar nesse estudo. "A higiene do sono foi implementada de acordo com critérios estabelecidos, que consistiam em adotar rituais consistentes ao deitar-se, manter um horário regular de despertar e incluir reforço positivo caso a criança cumprisse com o combinado. Os critérios de avaliação qualitativa dos estudos foram a forma como a criança despertava, a recusa em ir para a cama no horário pré-determinado, a intensidade da sonolência após o despertar, bem como os níveis de irritabilidade, hiperatividade e discurso inadequado. Ficou evidente que, na maioria dos casos, a higiene do sono se mostrou benéfica, no entanto, em outras situações, a melatonina foi mais eficaz para melhorar o bem-estar das crianças. Em relação à melatonina especificamente, ficou demonstrado que o uso de doses entre 1 e 4 mg por meio da farmacoterapia foi eficaz e seguro para melhorar a dificuldade de iniciar e manter o sono, reduzir atrasos no início do sono, melhorar a duração do sono, reduzir a ansiedade relacionada ao sono, diminuir os despertares noturnos e melhorar o desempenho diário. Embora o tratamento farmacológico tenha se mostrado eficaz e não tenha apresentado efeitos colaterais significativos, o desenvolvimento de rotinas saudáveis na hora de dormir deve sempre ser considerado como a primeira etapa no tratamento dos distúrbios do sono. "Este estudo enfatiza a importância da implementação de intervenções no sono para crianças com TEA e TDAH. Abordagens não farmacológicas, como a higiene do sono, e a utilização da melatonina como tratamento complementar, podem melhorar significativamente a qualidade do sono e os resultados funcionais gerais. Tais achados estão alinhados com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde para melhorar o funcionamento social, emocional e comportamental de crianças com CN.