



## Trabalhos Científicos

**Título:** Abordagem Do Sono Na Primeira Infância

**Autores:** HELENA TAVARES GOMES MARTINS (HOSPITAL FEDERAL DOS SERVIDORES DO ESTADO), RAFAEL ENGEL (HOSPITAL FEDERAL DOS SERVIDORES DO ESTADO)

**Resumo:** O sono é um estado neurológico complexo, que representa um período de relativa irresponsividade aos estímulos externos. A função exata do sono ainda não foi totalmente compreendida, mas é inegável que o sono desempenha um papel fundamental em todas as etapas da nossa vida. Através de revisão bibliográfica sobre o tema, o presente trabalho visa elucidar as particularidades do sono na infância, sua evolução e os fatores que interferem na sua qualidade nos primeiros dois anos de vida. Nesse sentido, abordaremos fatores como amamentação, rotina da criança, ambiente do sono e bem estar materno, ajudando a prática pediátrica a partir da compreensão da importância do sono para o desenvolvimento e crescimento da criança. Dúvidas a respeito do sono da criança são uma das principais demandas na consulta pediátrica, principalmente por desinformação por parte dos cuidadores a respeito do assunto. O que se compreende como fisiológico no sono do bebê é pouco abordado nas consultas, mas é de fundamental importância que o pediatra compreenda as particularidades do sono na infância e auxilie os cuidadores a garantir os meios necessários para sua qualidade, como um ambiente adequado e uma rotina bem organizada. O pediatra deve compreender e saber informar as particularidades do sono na infância, identificando possíveis fatores prejudiciais ao sono, principalmente nos primeiros dois anos de vida, a fim de conscientizar e tranquilizar os cuidadores a respeito do que é fisiologicamente esperado neste período e garantir segurança e qualidade do sono.