

Trabalhos Científicos

Título: As Implicações Clínicas E O Papel Do Médico Pediatra Frente À Má Qualidade Do Sono

Autores: AMANDA CURIONE DE CASTRO (UCB), SAMUEL SOTERO LOURENÇO (UNICEPLAC), MARIA EDUARDA LUSTOSA CABRAL (UNIMAUÁ), NATÁLIA ELLEN DOS SANTOS CAVALCANTE (UNIEURO), ANA BEATRIZ MARTINS DE LIMA (UNIEURO), DANILO MENDONÇA DE MORAIS ()

Resumo: O sono saudável e o ritmo circadiano são essenciais para o desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial em crianças. A frequência significativa de fatores prejudiciais ao sono vêm preocupando profissionais médicos pelo alto risco de desenvolvimento de problemas de saúde como obesidade, dificuldade na memorização e manutenção da atenção e distúrbios comportamentais. Explorar as principais implicações clínicas da deficiência do sono no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças que devem ser abordadas durante o atendimento médico. Trata-se de um revisão simples de literatura, para qual foi realizado um levantamento bibliográfico a partir das bases de dados PubMed/MEDLINE, Scholar Google e SCIELO, utilizando-se os Descritores em Saúde: “Desenvolvimento”, “Sono” e “Criança” com o Operador Booleano “AND”. Incluiu-se artigos originais publicados na íntegra entre 2007 a 2024 na língua portuguesa e/ou inglesa. Foram selecionados 3 trabalhos após a leitura e exclusão de demais produções que não cumpriam o objetivo do estudo. O sono garante a renovação celular, a restauração neuronal e a regulação metabólica e hormonal do organismo, sendo um item essencial para a vida. Assim, é importante reconhecer as consequências físicas, neurocognitivas, emocionais e comportamentais da má qualidade do sono em crianças, especialmente em momentos cruciais do desenvolvimento como os 5-6 anos de idade quando se inicia a escola. Percebe-se que uma das suas principais repercussões é o déficit neurocognitivo, apresentando-se como um desempenho menor nos testes de aprendizagem e nas performances acadêmicas dos pacientes. Ademais, é considerado como um fator predisponente ao desenvolvimento de distúrbios comportamentais como transtorno do déficit de atenção e hiperatividade, ansiedade, depressão, transtorno desafiador opositivo e transtorno de conduta. Ainda, é apontada uma relação importante entre a má qualidade do sono com problemas cardiometabólicos como a obesidade, pressão alta, glicemia de jejum alterada, níveis elevados de triglicédeos e baixos níveis de colesterol de lipoproteína de alta densidade. Dessa forma, cabe ao médico especialista se atualizar sobre os impactos do sono à saúde e orientar sobre a importância de uma rotina, com a definição de horários respeitando o tempo adequado de sono, e da higiene do sono adequada ao evitar o uso de telas, as atividades estimulantes perto da hora de dormir e o consumo de alimentos copiosos à noite. Diversas complicações têm sido associadas a uma baixa qualidade de sono na população infantil, incluindo déficits cognitivos e problemas de saúde física e mental. Desse modo, médicos pediatras devem sempre se atentar à qualidade do sono dos pacientes, especialmente frente aos casos de transtornos do desenvolvimento e comportamento. Deve-se realizar pesquisas para investigar sobre a boa qualidade do sono na conduta das demandas do dia a dia no consultório pediátrico.