

Trabalhos Científicos

Título: Maturação Do Sono Infantil: Marcos Do Desenvolvimento E Orientações Para A Prática Pediátrica

Autores: ANA BEATRIZ MORAIS DE OLIVEIRA (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIEURO), AMANDA MENEZES GOMES (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIEURO), ANA BEATRIZ GUTMACHER GALVÃO BUENO LEMES (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIEURO), ANA PAULA NASCIMENTO GONTIJO (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIEURO), MARIA EDUARDA CARVALHO DOS SANTOS (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIEURO), TAISSA DA SILVEIRA PINTO (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIEURO), DR CELSO TAQUES SALDANHA (DOCENTE ASSISTENTE DE PEDIATRIA DA UNIEURO/UCB E UNICEUB)

Resumo: O sono infantil é um processo biológico em constante amadurecimento nos primeiros meses e anos de vida. Ao nascer, o sono é polifásico, distribuído ao longo das 24 horas e ainda imaturo. A organização em ciclos claros de sono noturno e vigília diurna ocorre de forma progressiva. Até os 3 meses, o bebê ainda não apresenta o ritmo circadiano estabelecido. O sono noturno similar ao do adulto começa a se formar entre o 3º e 4º mês e amadurece até o final do 1º ano de vida."Esclarecer os marcos do desenvolvimento do sono infantil e reforçar a importância do pediatra orientar com propriedade os pais quanto à fisiologia do sono nas diferentes fases da infância."Revisão narrativa baseada em artigos dos últimos 5 anos nas plataformas PubMed e Scielo. Foram utilizados os descritores: "sono infantil", "ritmo circadiano", "maturação do sono" e "cochilos diurnos". Complementaram-se documentos de consensos internacionais, diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria e estudos de neurodesenvolvimento com foco em higiene do sono."O sono infantil é composto por ciclos que evoluem em duração e estrutura. No recém-nascido, há ausência de distinção entre dia e noite; o sono é predominantemente ativo (similar ao REM) e distribuído em blocos de 2–4 horas. A partir da 6ª a 8ª semana, inicia-se a consolidação do sono noturno. No 2º mês, observa-se maior concentração de sono entre 21h e 6h. Já no 3º mês, o bebê passa a apresentar maior capacidade de permanecer dormindo durante a noite, e por volta do 4º mês, a arquitetura do sono se assemelha à do adulto. Os "cochilos diurnos" (ou sestas) são fisiológicos e fazem parte da maturação. Seu número e duração diminuem com a idade: de 3 a 4 cochilos no 1º trimestre, caindo para 1 a 2 a partir dos 12 meses. São essenciais no primeiro ano, mas não devem ser impostos apenas para a conveniência da rotina familiar. O cochilo forçado pode prejudicar o início do sono noturno e causar despertares frequentes. O sono maduro é caracterizado por adormecer entre 19h e 21h e acordar entre 6h e 8h. A partir dos 6 a 12 meses, a maioria dos bebês passa a ter esse padrão consolidado, embora variações ocorram conforme o ambiente, alimentação, vínculo e estímulo sensorial."Cabe ao pediatra explicar aos pais que o sono do recém-nascido não é igual ao do adulto e que a consolidação gradual é esperada. Orientar sobre os marcos fisiológicos do sono ajuda a evitar expectativas irreais, reduz intervenções desnecessárias e promove uma rotina mais saudável para a criança e a família.