

Qual a Importância do Sono na Infância?



Todos os dias acordamos, realizamos tarefas e enfim dormimos. O sono é uma etapa indispensável e essencial para nossa sobrevivência, pois é através do sono que alcançamos a restauração do corpo e da mente.

Para termos melhor aproveitamento dessa etapa de nossa rotina, precisamos entender como se chega ao sono e quais fatores contribuem para uma noite de sono realmente restauradora. Desde o início de nossa existência entendemos que o dia foi feito para as atividades e a noite para o descanso. Então qual seria a relação que os fatores dia (presença de luz/luminosidade) e noite (ausência de luz/escuro) tem no desempenho do sono?

A presença de luz, por si só, absorvida através de nossa retina ocular, aciona mecanismos em nosso cérebro que nos deixa ativos, acordados, prontos para desempenhar nossas atividades como estudo, trabalho, dirigir, etc.

O contrário ocorre quando chega a noite, quando a ausência de luz percebida pela retina ocular aciona mecanismos em nosso cérebro através do hormônio melatonina, fazendo baixar nosso desempenho, nível de consciência, começamos a sentir sono, ficamos sonolentos e por fim atingimos o sono propriamente dito.

Como carregamos de nossos ancestrais o ritmo do dia e da noite (ritmo circadiano) e conseqüentemente fomos formados através dessa base, é fundamental que durante a noite nosso sono seja feito com ausência de estímulos de luz, para que seu desempenho proceda da melhor forma possível.

Outro fator importante é a ausência de estímulos sonoros/barulhos para evitar que tenhamos um sono superficial, caracterizado por um sono leve onde se desperta/acorda com facilidade e dessa forma o sono profundo é pouco atingido. No que isso interfere?

O sono é composto por duas fases, superficial e profunda (ambas muito importantes para uma boa noite de sono), porém atingir o sono profundo é o objetivo que temos ao deitar todas as noites.

Por que será que ouvíamos os mais velhos falarem quando éramos crianças, "Vão dormir para crescer!"? Eles tinham toda a razão, pois é quando estamos dormindo, mais precisamente na fase de sono profundo, que ocorre a liberação do hormônio de crescimento (do inglês Growth Hormone- GH) para promover um crescimento adequado. Nessa fase sonhamos e relaxamos totalmente, promovendo a restauração física e mental, e também registramos como um filme tudo o que aprendemos no nosso dia a dia concretizando a memória e o aprendizado. Com o sono profundo há o reestabelecimento dos níveis hormonais do Cortisol para o controle do stress e o controle dos hormônios da fome (grelina) e da saciedade (leptina).

Por isso é muito importante que a criança, desde o nascimento, possua um ritmo de sono adequado, o sono que ocorrer durante o dia deve estar na presença de luminosidade e sons cotidianos, fazendo com que o organismo identifique que é dia para não haver inversão com o sono noturno. À noite, é importante o uso de uma roupa de transição como o pijama, sinalizando que a hora de dormir chegou, diminuir a ingestão de líquidos algumas horas antes de dormir, evitando acordar para ir ao banheiro. O sono noturno deve ocorrer na ausência de luz e barulhos, inclusive o não uso de aparelhos eletrônicos (celular, computador, tablets) próximo a hora de dormir devido à luz dos monitores, bem como se recomenda o desligamento de qualquer aparelho eletrônico que haja no dormitório, afim de não interferir na fase de sono profundo, impedindo que suas funções sejam realizadas, pois a frequência de noites mal dormidas podem refletir em dificuldade de atenção e aprendizado, sonolência diurna, presença de mau humor e irritabilidade, presença de sobrepeso/obesidade, além do comprometimento do crescimento e desenvolvimento da criança.

Mila Cunha

Fisioterapeuta – CREFITO: 155896-F

Equipe Criança Saúde