



The illustration depicts two children lying in bed at night. The child on the left has curly brown hair and wears blue-rimmed glasses and a blue nightgown. The child on the right has curly dark hair and wears a yellow nightgown. Both children are holding a small card with a rainbow ribbon symbol. The child on the right also has a pink teddy bear. Above them is a large white thought bubble containing the title. The background is a dark blue night sky with yellow stars hanging from strings. A window with a blue curtain is visible on the left.

O Sono E O AUTISMO

Noites mal dormidas podem resultar dificuldade para manter a atenção, comportamentos impulsivos, redução no rendimento escolar, alteração de humor e até prejuízo social e familiar.

Estudos indicam que **25%** das crianças em diferentes faixas etárias têm características que podem ser compatíveis com distúrbios de sono.

Em crianças com **transtorno de espectro autista (TEA)**, esses números variam entre **40-80%**.

Muitas crianças com autismo apresentam hipersensibilidade a estímulos externos relacionados aos sentidos, como sons, luzes e toque (inclusive do lençol) que prejudicam a qualidade e até mesmo a continuidade do sono. Enfim, é difícil descansar sendo atingido por tantos estímulos externos.

Os problemas para dormir mais comuns são:

Resistência no momento de ir para cama.

Protelar ou precisar da presença de um dos pais ou cuidadores até adormecer.

Dificuldade em adormecer e de permanecer dormindo.

Dormir por curtos períodos ou não dormir o suficiente todas as noites.

O que fazer para melhorar a qualidade do sono de crianças com autismo?

A rotina antes de ir para a cama é uma das principais ações que pais e responsáveis por crianças com TEA devem ter em mente.

A HIGIENE DO SONO deve ser constante.

Três aspectos são fundamentais como: ambiente, horário e atividades prévias ao sono. Ambiente escuro ou com pouca luminosidade, silencioso e com temperatura adequada, além de horários de dormir e acordar podem ajudar, e muito, pais e crianças a terem um sono mais saudável.



Vale ressaltar que atualmente um dos maiores estímulos para crianças e adultos são as telas, tanto do computador, da televisão e, principalmente do celular. Este último é o que mais dificulta o sono quando usado à noite.

O sono é essencial para que crianças com autismo tenham qualidade de vida! Dormir é fundamental para o equilíbrio do dia a dia, diminuindo a irritabilidade, e melhorando a memória e a concentração.

Sabemos que **quando os filhos dormem bem, toda a família acorda bem e feliz**. Por isso, a rotina dos pais é tão importante quanto a infantil. Não se esqueça de que somos exemplos para nossos pequenos!

As atividades prévias ao sono devem ser consistentes e repetidas para criar a sensação de que aquele momento é do sono. Dar **banho**, **jantar**, **escovar os dentes**, colocar **pijama**, contar **histórias** tranquilas e **cantar** ou colocar uma **música** suave são exemplos de rotinas pré-sono.

Levar um **brinquedo** como um bichinho (naninha) para cama, pode ser uma companhia incrível para que os pequenos sintam-se mais seguros durante a noite.

Todas essas orientações são para que pais e responsáveis entendam que "pegar" no sono ou mantê-lo é uma dificuldade comum entre crianças e adolescentes. Conversar com o médico que acompanha seu pequeno é essencial para entender e melhorar a situação.



Texto e ilustrações © Copyright 2024

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida e transmitida por qualquer meio, sem prévia autorização do autor, a não ser em citações com indicações de fonte.

Autoras: Andreia de Aquino Marsiglio: @dra.andreiaaquinomarsiglio

Cristina De Lamônica: @crisdelamonica1

Maria Fernanda Santana: @santananda

Ilustração e diagramação: Luana Chinaglia: @luanachinaglia.art

O sono é muito importante para o nosso organismo, uma vez que é nesse momento que ocorre o reparo muscular, a consolidação da memória e a liberação de hormônios que regulam o crescimento e o apetite.

Hábitos que favoreçam qualidade e quantidade de horas dormidas são essenciais para um bom desenvolvimento cognitivo comportamental, emocional e físico. Por isso, o sono em crianças e adolescentes é uma preocupação constante para pais e médicos.

