



## ‘Estresse tóxico’: 52% das crianças não conseguem dormir bem

A pandemia trouxe uma série de prejuízos às crianças – o sono entre eles. Especialistas explicam as causas desse problema e dão dicas para que as crianças possam dormir melhor

Principais tópicos abordados nesse conteúdo:

- [Distúrbios do sono que se agravaram na pandemia](#)
- [As consequências de uma noite mal dormida](#)
- [Horas diárias de sono de acordo com a idade](#)
- [Dicas para melhorar o sono das crianças](#)
- [Vínculo, presença e acolhimento dos pais são essenciais](#)

A pandemia mudou completamente a rotina das crianças, trazendo uma série de prejuízos à saúde física e emocional dos pequenos, afetando inclusive o sono deles. Quietos em casa, sem fazer atividade física, comendo mais e, muitas vezes, abusando do tempo nos eletrônicos, problemas como insônia, pesadelos, terror noturno e alterações no ritmo do sono se tornaram frequentes ao longo do último ano. Além disso, muitas crianças também estão mais resistentes a dormir sozinhas, exigindo a presença dos pais para adormecer ou quando acordam de madrugada.

Cerca de 52% das crianças apresentam problemas no sono, segundo o [estudo em andamento](#) “Estresse tóxico infantil durante a pandemia de Covid 19”, que ouviu mais de 4 mil pais e mães. Realizada pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), em parceria com outras instituições de ensino e pesquisa, a investigação também constatou que 51% das crianças têm cometido excessos na alimentação durante a pandemia e 72% estão sedentárias.

“Mais de 50% das crianças estão tendo problemas em muitas áreas, como alimentação, distúrbios do sono, alterações comportamentais, irritabilidade, angústia e transtorno de ansiedade”, comenta a coordenadora do estudo, a neuropediatra [Liubiana Arante](#), de Belo Horizonte, professora de pediatria da UFMG e presidente do Departamento de Neurodesenvolvimento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Ela explica que esses problemas estão relacionados ao cenário adverso que as crianças enfrentam, que inclui um amplo leque de situações – da falta de contato com amigos e professores à sobrecarga e estresse dos pais, negligência afetiva e violência física e emocional. “Tudo isso gera estresse tóxico, que é quando a criança vive uma experiência adversa por um longo período de tempo sem o suporte de um adulto”, esclarece a pesquisadora.

Liubiana complementa que as crianças estão mais sedentárias e vivem uma rotina entediante, dentro de casa, sem contato com o sol e a natureza – fatores importantes para regular os hormônios –, e com excesso de telas. “Esses aspectos prejudicam muito o sono e com ele o desenvolvimento do cérebro, podendo trazer problemas como dificuldade de aprendizagem, déficit de atenção, irritabilidade e rompantes de agressividade”, afirma a especialista.

O estresse tóxico e as consequências no sono também são relatados em outro [documento, publicado pelo Núcleo Ciência Pela Infância \(NCPI\)](#). O estudo “Repercussões da Pandemia de Covid-19 no Desenvolvimento Infantil” afirma que “este contexto de estresse altera profundamente as atividades

físicas e o sono, que são essenciais para o pleno desenvolvimento infantil”. Segundo a análise do NCPI, há inúmeras evidências da profunda influência desses fatores sobre a plasticidade cerebral e, conseqüentemente, o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças.

Para [Rosana Cardoso Alves](#), médica neurologista e membro da [Associação Brasileira do Sono](#), em São Paulo, de fato houve um grande aumento de problemas com sono na infância e adolescência neste período. “É uma coisa gritante, estou atendendo famílias no consultório desde o início da pandemia e percebo que aumentaram muito as alterações e queixas de sonos das crianças”, relata a médica.

Ela recorda que para as crianças, principalmente, as pequenas, foi complicado entender que não poderiam mais ir para a escola, nem ver os amigos. “De uma hora para outra, houve uma grande alteração de ritmo, elas passaram a acordar cada dia em um horário diferente e ficaram mais expostas às telas, sem muito controle dos pais, vendo imagens por vezes assustadoras, o que acaba repercutindo na hora de dormir”, comenta a neurologista.

O agito das telas somado à falta de exercícios físicos têm levado a queixas como as de **insônia** entre os pequenos, que apresentam dificuldade para adormecer e/ou manter o sono de madrugada. “Questões emocionais também têm feito com que as crianças durmam mal e tenham episódios do **terror noturno**”, relata Rosana.

O despertar no meio da noite também se tornou mais frequente com a pandemia, comenta a mineira [Debora Coghi](#), consultora em ritmo familiar e sono materno infantil. E para as crianças habituadas a pegar no sono com os pais, a presença deles agora parece ter se tornado indispensável. “Medos, conflitos, ajustes de comportamento e fatores emocionais são comuns causadores de despertares noturnos, e que podem ser trabalhados através da comunicação eficiente com nossos filhos. Contar histórias é uma boa maneira de fazer isso”, sugere Debora.

O pediatra [Gustavo Moreira](#), especialista em medicina do sono, diz que algumas crianças até aumentaram o tempo de sono com a pandemia, visto que não precisam mais acordar tão cedo para ir para a escola, mas o tempo ocioso também cresceu. “Enquanto os pais estão trabalhando fora ou em home office, as crianças ficam grudadas no computador, tablet ou celular, e essa combinação de maior exposição às telas e ir dormir tarde e acordar tarde, junto ao estresse com a situação que estamos vivendo, provocaram vários problemas de sono, tanto nos adultos quanto nas crianças”, destaca o pediatra, que faz parte do corpo clínico do [Instituto do Sono](#), centro referência em diagnóstico e pesquisas de distúrbios do sono, localizado na capital paulista.

Gustavo diz que com a pandemia passou a perguntar às famílias que atende quantas horas de tela a criança fica exposta diariamente. “A prática se tornou tão comum que tive de incluir essa pergunta na minha propedêutica (entrevista com o paciente para chegar a um diagnóstico)”, conta. Ao interagir com os amigos por meio das mídias sociais e do videogame – quando jogam todos juntos, muitas vezes, jogos violentos, de guerra, que são agitados – há uma alteração no relógio biológico e no início do sono, explica o médico do Instituto do Sono. “A quantidade de estímulos é enorme, a exposição à luz também, fazendo com que os jovens demorem mais tempo a pegar no sono. Isso antes ocorria apenas com os adolescentes, mas agora está atingindo as crianças, já por volta dos 7 anos”, alerta o especialista em medicina do sono.

Entre os problemas mais frequentes estão as chamadas parassonias, distúrbios fisiológicos do sono, como terror noturno, sonambulismo e despertar confusional, que ocorrem no início do sono. Mais comuns na infância, esses distúrbios tendem a diminuir com a idade. Abaixo, saiba quais são as principais características desses distúrbios.

### **Distúrbios do sono que se agravaram na pandemia**

**TERROR NOTURNO** – É comum a criança acordar de repente aos gritos, chorando forte, parecendo estar em pânico. Às vezes, ela chega a se sentar na

cama e se movimentar, mas não responde às tentativas de acalmá-la. “Na verdade, a criança não está acordada, mas dormindo em uma fase dita sono não-REM. Por isso, parece não responder aos pais”, explica Talita Rizzini, coordenadora de pediatria do Hospital Leforte, em São Paulo, em artigo para a **Canguru News**. O terro noturno acontece sempre perto do mesmo horário da noite e aparece mais em crianças até os cinco anos de idade, tendendo a melhorar com o amadurecimento do sistema nervoso central até a adolescência.

**SONAMBULISMO** – A criança se senta na cama e murmura palavras sem sentido durante alguns minutos, voltando a deitar-se e a dormir logo em seguida. Em alguns casos, ela pode perambular pela casa. Não é preciso acordá-la, apenas encaminhá-la de volta à cama. O distúrbio costuma atingir principalmente crianças entre 3 e 7 anos. Para evitar acidentes, é importante manter as janelas fechadas e guardar em local seguro objetos pontiagudos e outros que possam colocar a criança em risco.

**DESPERTAR CONFUSIONAL** – Trata-se de um despertar parcial, em que a criança abre o olho mas não interage nem sabe o que está acontecendo. Ela pode apresentar fala arrastada, sudorese e comportamentos como choro inconsolável ou agressividade. Em geral esse despertar dura poucos segundos, mas há situações em que leva até mais de uma hora.

**PESADELLOS** – São mais frequentes na segunda metade da noite. A criança acorda assustada e relatando alguma história assustadora. Os pesadelos raramente incluem fala, gritos ou andar durante o sono.

### **As consequências de uma noite mal dormida**

Diferentemente dos adultos, que tendem a reclamar quando dormem mal, as crianças não costumam relatar suas dificuldades noturnas. “Os pais precisam identificar se está havendo algum problema em relação ao sono, o que é mais

difícil reconhecer na criança, porque nem sempre ela vai falar sobre isso”, comenta o médico do Instituto do Sono.

Gustavo ressalta que dormir pouco ou mal tem um impacto direto no desempenho durante o dia. “A criança pode ter déficit de atenção, hiperatividade, comportamentos agressivos, alterações de humor e até um quadro depressivo”, pontua.

[Debora Coghi](#) afirma que a falta de descanso à noite pode interferir no crescimento e desenvolvimento da criança e também na harmonia familiar. “Não dormir adequadamente pode aumentar a ansiedade e até desencadear a obesidade nos pequenos, devido ao aumento das taxas de cortisol no sangue, o hormônio do estado de alerta e do stress. Isso sem falar na queda no desempenho escolar e na capacidade de lidar com frustrações”, esclarece a consultora.

Para Debora, cuidar do sono dos pequenos é de suma relevância neste momento. “Trata-se de uma necessidade básica de primeira ordem, imprescindível para a saúde deles e também de toda a família, visto que a quantidade de sono adequada permite desenvolver as relações interpessoais com qualidade superior”, explica ela.

### **Horas diárias de sono de acordo com a idade**

Segundo a [Sleep Foundation](#), organização americana sem fins lucrativos, que se dedica a melhorar o sono e o bem-estar por meio da educação e defesa do sono, cada faixa etária demanda um número de horas diárias para um processo de sono correto. Confira:

	Idade	Horas de sono recomendadas
Recém-nascido	de 0 a 3 meses de idade	14 a 17 horas
Bebê	de 4 a 11 meses	12 a 15 horas

Criança	entre 1 e 2 anos de idade	11 a 14 horas
Pré-escolar	de 3 a 5 anos de idade	10 a 13 horas
Idade escolar	de 6 a 13 anos	9 a 11 horas
Adolescente	de 14 a 17 anos	8 a 10 horas
Adulto jovem	de 18 a 25 anos	de 7 a 9 horas
Adulto	de 26 a 64 anos	de 7 a 9 horas
Idoso	a partir de 65 anos	de 7 a 8 horas

Fonte: Sleep Foundation

### Dicas para melhorar o sono das crianças

Para favorecer uma boa noite de sono nas crianças, a velha e boa rotina, com horários definidos para a hora dos estudos, das brincadeiras e de dormir, é obrigatória, destacam os especialistas ouvidos nesta reportagem. A prática de atividades físicas em casa e ao ar livre, além dos momentos de lazer em família, para cantar, tocar um instrumento ou jogar um jogo de tabuleiro, também são importantes, visto que interferem positivamente na saúde mental de todos.

“É importante dizer aos pais que tentem seguir uma rotina mais saudável com os filhos, com brincadeiras – e não só videogame – e caminhadas ao ar livre para contato com sol, o que ajuda a regular ciclo de vigília e de sono. Além disso, à noite é preciso diminuir as luzes da casa e ter um horário para carinho e leitura com as crianças”, orienta a neuropediatra Liubiana. Essas sugestões da médica fazem parte da chamada **higiene do sono**, que inclui aspectos como:

- **estabelecer uma rotina diária consistente**, com hora para deitar e levantar, diminuição das atividades à noite e práticas relaxantes pelo menos uma hora antes do horário estipulado;
- **eliminar estímulos luminosos**, como smartphones, tablets e televisão nesse período;
- **evitar substâncias estimulantes**, como refrigerantes e chocolate à noite;
- **ter um local certo para o sono**, em um ambiente tranquilo e com pouca luminosidade;
- **revisar a qualidade de colchões e travesseiros** periodicamente para evitar desconfortos.

### **Vínculo, presença e acolhimento dos pais são essenciais**

A consultora do sono Debora Coghi destaca ainda a necessidade de estabelecer um **vínculo de confiança** entre a criança, o ambiente e os cuidadores.

***“A maneira mais eficiente de criar um vínculo é impondo uma mesma rotina todos os dias, ofertando presença de qualidade, acolhimento e usando as histórias ao nosso favor”, diz ela.***

A seguir, Debora detalha como os pais podem ajudar a melhorar o sono das crianças na pandemia. Confira

### **Ritmo diário**

A falta de rotina é um dos principais fatores que pode ocasionar problemas de sono. “Aqui preciso reforçar que uma boa rotina para um adulto não significa uma boa rotina para uma criança”, lembra a consultora. Ela diz existir um delicado equilíbrio de fluidez de energia na criança pequena que, em geral, muitos pais e cuidadores desconhecem. “A criança pequena flui por sua

natureza em um ritmo semelhante ao da respiração, onde há o inspirar e o expirar, com períodos alternados de concentração e expansão. **Na fase de inspiração ou concentração**, a criança direciona sua atenção para uma atividade que a relaciona a seu universo interior. São basicamente atividades que envolvem foco e/ou cognição para serem realizadas, como comer, dormir, desenhar e atividades manuais como um todo. **Já no período de expiração ou expansão**, a criança se relaciona principalmente com o mundo externo. Crianças expandem brincando livremente, correndo, gargalhando e gritando, por exemplo. Para cada período de inspiração, a criança precisa de um período de expiração e assim seu ritmo diário é estabelecido.

## **Autonomia**

Autonomia nasce na auto-solução da criança. Na capacidade que ela tem em se auto-solucionar diante de situações desafiadoras. Se ela não se resolve em brincadeiras – por exemplo, brinca sozinha – ela não se solucionará em outros pontos, principalmente no sono. Se os pais estão sempre entretendo o filho com soluções prontas para o tédio dele, por meio de tablet e TV, por exemplo, ele pouco evoluirá neste processo saudável de tolerar um pouco de frustração todos os dias, o que o fortalece para a vida adulta. “O tédio infantil é o berço da criação. Vale ressaltar que eu escrevi ‘um pouco de frustração’, e não mais frustração do que ele é capaz de tolerar, por exemplo. Quando a frustração é maior do que a tolerância da criança – como por exemplo, ser deixada chorando sozinha por longos períodos em seu quarto escuro – é que nasce o trauma. O resto, é só força que você dá pra ela encarar as situações desfavoráveis da vida”, esclarece Debora.

## **Presença dos pais**

Se a criança tem momentos de **vínculo e presença real dos pais em algum momento do dia**, ela será capaz de se separar deles depois, para brincar e se relacionar com o mundo externo, buscando algo para fazer por ela mesma. Essa autonomia também é importante para a hora de dormir, quando ela se

sentirá segura para dormir sozinha, sem a presença dos pais. “A autonomia no adormecer é um dos pilares mais fortes da qualidade do sono. O processo de construção da autonomia é gradual e precisa ser trabalhado diariamente, construindo confiança com sua criança. Entender seu universo e supri-la de presença de qualidade é essencial para ajudá-la a se sentir segura e capaz de se apartar dos pais na hora de dormir”, explica Debora.

### **Entrega ao sono**

A natureza do sono passa pela insegurança e vulnerabilidade do indivíduo. No passado, dormir e perder a consciência por horas, representava pôr a vida e mesmo a espécie em risco. “O sono é um estado comportamental reversível de desprendimento e inconsciência, e levando em consideração esta programação ancestral, devemos entender que a natureza do sono, passa – essencial e biologicamente – pela insegurança e vulnerabilidade do indivíduo. Para haver entrega, é necessário um vínculo de confiança inabalável com o ambiente e com os cuidadores”, relata a consultora do sono mineira.

### **Pequenos rituais**

Crianças amam pequenos rituais antes da cama, cheios de vínculo e presença dos pais. A começar com um banho quentinho, se possível, com pouca luz e contato próximo com os cuidadores. Contar histórias, cantar canções tranquilas, fazer carinho – sempre no escuro ou com pouca luz e no próprio quarto de dormir da criança – enchem-na com a presença real dos pais e a prepara para a separação que o sono significa. É muito difícil para a criança se apartar da mãe e do pai se ela não sentiu a presença deles realmente. “Mas, se você esteve presente de verdade, então você pode beijá-la e colocá-la na cama e esperar que sua criança seja capaz de dormir sozinha, e isso é saudável para ela”, diz Debora.

### **Contar histórias**

“A criança ama ouvir histórias sobre sua própria vida e quando encontramos nossas próprias histórias para contar, acessamos uma ferramenta que nos permite mudar quase todas as situações que estão emperradas em nossa casa, incluindo as questões de ritmo e sono de nossos filhos”, comenta Debora. Contar uma história sobre eles mesmos, com pitadas de fantasia e sem apresentar imagens já criadas – como nos livros figurativos – é uma maneira de ajudar os filhos a encontrar suas próprias imagens interiores e fortalecê-los. “Assim, poderão superar obstáculos naturais da infância, como medos e traumas, viabilizando seus processos de resolução própria, e assim, ajudando-os a se tornarem cada vez mais autoconfiantes”, orienta a consultora do sono.

### **A cor da luz**

Detalhes pequenos como o tipo de luz usado na casa podem afetar o sono do seu filho. Lâmpadas de LED, apesar de economicamente superiores às incandescentes, emitem luzes brancas possuidoras de espectro azul, vibrações luminosas que não conseguimos enxergar mas que atuam diretamente nas mitocôndrias da nossa retina, inibindo nosso hormônio do sono, **a melatonina, que começa a ser produzida ao anoitecer, quando há menor incidência de luz do sol – o melhor amigo, de fato, de toda mãe.**

Nada de luzes brancas, portanto! Luzes brancas são sempre estimulantes. Uma casa precisa de luzes amarelas, que relaxam e auxiliam na chegada do sono. A melatonina é secretada em penumbra de no máximo 5 watts de luminosidade e é ela a responsável pela nossa sonolência e também pela manutenção do sono ao longo da noite.

Nos quartos, o ideal é lançar mão de acessórios de iluminação amarela suave que possam ser utilizados em momentos pré-sono, como na troca de roupa após o banho noturno e no ritual como um todo, favorecendo a secreção da melatonina.

## **Quarto escuro**

Apesar de algumas luzes não afetarem a produção de melatonina, apenas o escuro total pode proporcionar uma produção completa desse hormônio.

Portanto, o lugar ideal para dormir deve ser totalmente escuro, livre de barulhos, confortável e de temperatura agradável.

<https://cangurunews.com.br/sono-pandemia-criancas/>