

Impacto da rotina de sono no desenvolvimento da criança

Luana Silvério de Amorim¹

Resumo: Introdução: O sono é um processo complexo e essencial, uma necessidade básica de todo ser humano, precursor para a saúde e o bem estar e serve para acompanhamento do desenvolvimento infantil. **Objetivo:** verificar o impacto da rotina de sono no desenvolvimento da criança **Métodos:** pesquisa bibliográfica sobre sono na infância nas bases de dados Lilacs (Literatura Latino-americana em ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online), PubMed (National Library of Medicine) e NCBI (National Center for Biotechnology Information) entre 2008 e 2023. **Resultados:** a qualidade do sono da criança impacta diretamente no desenvolvimento infantil de forma global, tanto no aspecto físico, quanto cognitivo e socioemocional. A qualidade do sono das crianças vem se tornando um importante fator de saúde e de base saudável para o desenvolvimento infantil. **Conclusão:** cuidar do sono, instrumentalizar profissionais da saúde, pais e educadores acerca de estratégias e do manejo dos fatores que contribuem para um sono de qualidade se configura como uma importante ferramenta de promoção de saúde.

Palavras-chave: Sono; Ciclo circadiano; Desenvolvimento da criança.

The impact of sleep routines on child development

Abstract: Introduction: Sleep is a complex and essential process, a basic need for every human being, a prerequisite for health and well-being, and serves as an indicator of child development. **Objective:** To assess the impact of sleep routines on child development **Methods:** A literature review on childhood sleep was conducted in the Lilacs (Latin American Health Sciences Literature), Scielo (Scientific Electronic Library Online), PubMed (National Library of Medicine), and NCBI (National Center for Biotechnology Information) databases between 2008 and 2023. **Results:** Children's sleep quality directly impacts overall child development, encompassing physical, cognitive, and socio-emotional aspects. Children's sleep quality is increasingly recognized as a key health factor and a foundation for healthy child development. **Conclusion:** Promoting healthy sleep, equipping health professionals, parents, and educators with strategies and knowledge on managing factors that contribute to quality sleep, is an important tool for health promotion.

Keywords: Sleep; Circadian rhythm, Child development.

Introdução

O sono é um processo complexo e essencial, uma necessidade básica de todo ser humano, contribuindo para a promoção e manutenção da saúde (Oliveira et al, 2015). Um sono

¹ Médica, aluna da Pós-graduação em Pediatria pelo Instituto de Pós-Graduação Kandler Coutinho – IKAT. E-mail: sassaquinino@hotmail.com

de qualidade configura-se como um precursor para a saúde e o bem estar, além de ser um fator primordial para otimizar o desempenho nas atividades do cotidiano da criança (Silva et al, 2018). Assim como a alimentação, os hábitos de sono sofrem adaptações e são influenciados por fatores próprios da idade, do ambiente e de cada pessoa. E a inter-relação desses fatores determinarão a qualidade do sono (Maia e Pinto, 2008). Sendo que a qualidade do sono é um fator preponderante para o processo de desenvolvimento cognitivo e socioemocional durante a infância. Influenciada por diversos fatores, a qualidade do sono varia de indivíduo para indivíduo, mas a necessidade de dormir é universal e inquestionável (Martins, 2023).

Uma temática cada vez mais importante na atualidade, o sono saudável na infância vem ganhando mais espaço na atenção da sociedade e torna-se um tema cada vez mais comum nas consultas pediátricas. A rotina social, o ambiente externo, os hábitos que já não respeitam os ciclos circadianos, afetam significativamente a qualidade e a quantidade do sono, causando transtornos desde a mais tenra infância (Trindade e Ramos, 2020).

A qualidade do sono afeta o neurodesenvolvimento infantil de diversas maneiras. Dentre as funções mais importantes do sono, estão a aprendizagem, o processamento e consolidação da memória, o reparo celular e o desenvolvimento cerebral (Oliveira et al, 2015)

Estudos apontam que cerca 20 % das crianças entre seis meses e dois anos de idade apresentam alguma alteração do sono e que 30% das crianças até cinco anos têm problemas para dormir (Mais e Pinto, 2008). Um fenômeno universal de grande relevância no desenvolvimento infantil, a qualidade do sono é influenciada de forma direta pela rotina de sono e por fatores comportamentais e ambientais (Guimarães, 2013).

Uma rotina de sono saudável resulta na aquisição de hábitos saudáveis que se perpetuam na idade adulta, a partir da instituição de regras de higiene do sono, rituais e diversas práticas que favorecem o início e a continuidade do sono com qualidade (Martins, 2023).

Diversos fatores ambientais interferem no ajuste do ciclo circadiano e na regulação do relógio biológico, dentre eles: luz, temperatura, ruído, alimentação, interações sociais, atividade física. Esses fatores são denominados *zeitgebers* e são pontos de foco para a aquisição de um padrão adequado de rotinas de sono na infância (Martins, 2023)

Considerando a importância do sono para o desenvolvimento infantil e a possibilidade de aprendizagem sobre estratégias para a promoção de rotinas de sono de qualidade, justifica-se a importância desse estudo. As questões que nortearam este estudo foram: Quais são as características do sono na infância? De que maneira a qualidade do sono reflete no desenvolvimento infantil? Qual o impacto da rotina do sono e dos fatores ambientais na

qualidade do sono da criança? Em que medida alguns hábitos da criança se relacionam com a qualidade do sono? Desta forma, o objetivo do presente estudo foi identificar as particularidades fisiológicas do sono da criança, os possíveis impactos que a rotina do sono causa no desenvolvimento infantil e estratégias que promovam um sono de qualidade.

Objetivos

Objetivo geral

- Compreender o impacto da rotina de sono no desenvolvimento da criança

Objetivos específicos

- Caracterizar as particularidades fisiológicas do sono da criança
- Descrever os fatores que interferem na qualidade e quantidade de sono

Método

Este estudo caracterizou-se como uma revisão bibliográfica da literatura sobre rotina de sono da criança, acompanhada de uma análise descritiva, a qual inclui uma pesquisa acerca de determinada área do conhecimento, sem a exigência de um protocolo rígido para sua elaboração (Cordeiro et al, 2007). E seguiu, como diretrizes para a seleção dos artigos, discorrerem sobre as particularidades fisiológicas do sono da criança, fatores que interferem na qualidade e quantidade de sono, possíveis impactos que a rotina do sono causam no desenvolvimento infantil e intervenções que promovam um sono de qualidade.

Para a realização deste estudo foram pesquisados artigos disponíveis online na íntegra e que abordam o tema rotina de sono da criança. A busca foi realizada nas bases de dados Lilacs (Literatura Latino-americana em ciências da Saúde), Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), PubMed (*National Library of Medicine*) e NCBI (National Center for Biotechnology Information) com artigos selecionados entre 2008 e 2023.

As palavras chave utilizadas para a busca dos artigos foram baseadas nos descritores em Ciências da Saúde (DECS), sendo elas: sono, ciclo circadiano, desenvolvimento da criança consultados no endereço eletrônico <http://decs.bvs.br/>.

Resultados

A pandemia da COVID-19

Serão apresentados os resultados, conforme descritos nos estudos, de acordo com três grandes grupos de informações que permeiam a o alcance do objetivo deste estudo. Para compor a análise acerca do impacto da rotina de sono no desenvolvimento da criança, fez-se necessário um aprofundamento na importância do sono na infância e as particularidades fisiológicas do sono na criança.(foge ao tema e objetivo do estudo, assim a importância do sono, deve ser colocada de forma concisa na introdução, pois é uma contextualização do tema sono na infância e não um resultado do seu estudo) Posteriormente, serão apresentados os resultados referentes ao manejo das rotinas e estratégias de higiene do sono para as crianças.(apenas estes 2 assuntos se referem ao tema e objetivo do seu estudo.

De maneira geral, os estudos realizados apresentam correlação entre as particularidades fisiológicas do sono na criança e o manejo das rotinas e estratégias de higiene do sono nessa faixa etária.

Importância do sono na infância

O sono é uma necessidade biológica e um dos fatores determinantes de saúde em crianças. Contribuindo na regulação emocional e do comportamento, no desempenho cognitivo e acadêmico, bem como no crescimento e desenvolvimento físico e psicomotor (Trindade e Ramos, 2020).

Para o acompanhamento do desenvolvimento infantil, o sono é uma função natural, básica e em evolução contínua ao longo da vida. Sendo impossível uma pessoa viver sem dormir e de forma regular. Configura-se como um parâmetro de grande relevância para avaliação do processo global que acontece com a criança, tão importante quanto o padrão alimentar (Marinho et al, 2022).

Na infância ocorre uma série de eventos progressivos, organizados sucessivamente e de forma contínua que levam ao desenvolvimento da criança, moldado pelas características individuais, ambientais e interativas e que resultam na conquista das habilidades motoras, perceptivas e biológicas. São os primeiros anos de vida, o período marcado pela alta capacidade

de plasticidade cerebral, aprendizagem, ganhos funcionais, habilitando a criança à aquisição de movimentos que serão a base para a complexidade que estará por vir nas etapas subsequentes da vida.

A maioria das crianças pequenas (entre os 12 e os 36 meses de idade) passa metade ou mais de metade do dia dormindo (Marinho et al, 2022). Diariamente a criança passa cerca de 40% do tempo dormindo, o que se configura em cerca de 1/3 da sua vida, sendo que a quantidade e o horário de sono ao longo do desenvolvimento da criança são variáveis. Guimarães (2013) afirma, de acordo com dados da Nacional Sleep Foundation (2006), que os recém-nascidos (0 a 3 meses) dormem entre 10 a 18 horas por dia, em intervalos curtos e sem diferenciar a noite e o dia. Já os bebês (3 a 12 meses) dormem um tempo maior à noite (8 a 10 horas), e dois a três intervalos de sono durante o dia (com um total de 3 a 4 horas de sono diário). As crianças (12 meses a 3 anos) dormem 9 a 10 horas durante a noite, e 1 a 3 horas durante o dia. As crianças de idade pré-escolar (3 a 5 anos) dormem 9 a 10 horas durante a noite, embora seja esperado que necessitem de 11 a 12 horas.

Em uma noite há diferentes estágios, divididos em 4 fases e padrões de sono, com movimentos, velocidades, profundidade e funções específicos para cada um deles. Depois de se adormecer, dá-se a evolução do estágio 1 ao 4 do sono NREM, também denominado sono lento, onde há um relaxamento muscular. Em seguida ocorre o sono REM, ou paradoxal, no qual ocorrem os sonhos (Guimarães, 2013).

Uma noite de sono insuficiente ou perturbado pode gerar o aumento da sonolência durante o dia, estado de alerta reduzido, e funcionamento diário comprometido de áreas cerebrais específicas, sobretudo o córtex pré frontal, responsável pelas funções executivas e pela regulação do comportamento (Guimarães, 2013).

A falta de sono pode causar transtornos no organismo da criança desde o período fetal e durante a infância, até o fim da vida. Devendo, portanto, ser encarado como um fator promotor da saúde infanto-juvenil, torna-se fundamental a abordagem do tema do sono pelos profissionais de saúde, por exemplo, através de programas educacionais que tenham como objetivo a prevenção de situações com potencial de adoecimento relacionadas ao sono, bem como orientações de promoção de saúde através do sono de qualidade (Trindade e Ramos, 2020).

Os problemas relacionados à rotina de sono são temas frequentes nas consultas pediátricas. Dentre as principais consequências negativas da privação ou má qualidade do sono estão as disfunções na saúde física, mental, desempenho cognitivo e social, comportamental e

familiar. Guimarães (2013) cita o estudo realizado por Radazzo, Muehlbach, Schweitzer e Walsh (1998), com crianças dos 10 aos 14 anos, em que um grupo de crianças dormia 5 horas e outro 11 horas. No estudo, foi verificado que funções cognitivas superiores, como o pensamento abstrato e a criatividade verbal, ficam comprometidas após uma única noite de sono perturbado.

O sono infantil pobre em quantidade e qualidade pode estar associado a déficits de memória, atenção, alterações comportamentais como irritabilidade, sonolência excessiva, fadiga, baixo rendimento escolar e desempenho cognitivo, bem como problemas de saúde como obesidade, stress, dentre outros (Januário, 2012).

Como processo fisiológico, o sono está estruturado em sono REM e sono NREM. Os padrões de sono estão diretamente associados a tarefas de aprendizagem, considerando que a atividade neuronal varia com o estado de sono, sendo menor do que em vigília durante o sono NREM e maior do que em vigília no período REM. O estágio REM (movimento rápido de olhos – sono mais leve) parece ser mais importante para a consolidação das tarefas de memória emocional e processual do que o NREM (movimento de olhos não rápido – sono mais profundo). A privação do sono afeta, não apenas as funções cognitivas, como também os domínios metabólico, endócrino e imune (Oliveira et al, 2015; Marinho et al 2022; Guimarães, 2013).

Em uma rotina de privação de sono, ou quantidade e qualidade insuficientes de sono, um ciclo nocivo à saúde se instala, uma vez que a má qualidade do sono da criança, interfere também, na qualidade do sono dos pais e essa situação repercute também na qualidade do desempenho pessoal e social dos adultos. E a má qualidade no comportamento dos pais na rotina de sono dos filhos interfere negativamente na qualidade do sono da criança. Tal situação gera uma ameaça ao ambiente familiar saudável, ao bem estar de todos, podendo inclusive causar transtornos mais graves ao longo do tempo (Martins, 2023)

Muitas funções reguladoras que o sono exerce sobre os demais órgãos do corpo se tornam mais evidentes quando há privação de sono ou grandes mudanças nos fatores ambientais que interferem na qualidade do sono.

Em situações onde a criança necessita de internações hospitalares fica ainda mais evidente o impacto do sono e das condições ambientais na saúde da criança. Há uma mudança brusca na rotina diária e a necessidade de lidar com uma série de fatores estressores que geram a privação da qualidade e da quantidade de sono. Nessas situações fica claro que o sono comprometido pode levar a uma função imunológica desregulada com aumento de marcadores

inflamatórios e regulação neuroendócrina prejudicada, o que pode afetar o crescimento e a cura (Oliveira et al, 2015).

A saúde humana é impactada globalmente pela qualidade do sono. A má qualidade do sono gera consequências em todo o organismo. Diversos estudos apontam para uma série de agravos tais como: baixa tolerância à glicose e risco de obesidade resultando até mesmo no desenvolvimento de diabetes devido a alterações na regulação do apetite; déficits nas capacidades motoras; maior risco de desenvolvimento de quadros depressivos, hipertensão, dislipidemia (Guimarães, 2013).

Particularidades fisiológicas do sono da criança – o ciclo circadiano

O sono não acontece como um processo contínuo, mas que segue um padrão cíclico e intercalado de sono-vigília dependente da interação do processo homeostático do sono e do processo circadiano. O ciclo circadiano corresponde ao processo fisiológico repetido aproximadamente a cada 24 horas, como se fosse um relógio interno. É considerado como um ritmo diário, na maioria das vezes é relacionado a um mecanismo baseado no sol para a sua sincronização e múltiplos processos fisiológicos humanos são regulados por este ciclo (Martins, 2023; Marinho et al, 2022).

O sono infantil saudável é determinado por fatores relacionados à qualidade e à quantidade das horas de sono da criança, ao ciclo circadiano e às variáveis externas que interferem no ciclo biológico (zeitgeber).

O papel fundamental do ciclo circadiano é o de promover um ajuste nos ciclos de sono-vigília. Ao nascimento, a criança tem um ritmo ultradiano com ciclos de vigília-sono de três a quatro horas que pode esporadicamente ser modificado; a partir do 3.º ou 4.º mês de vida, com a passagem ao ritmo circadiano propriamente dito, há um maior período de sono noturno contínuo. Já a criança com mais de seis meses deverá dormir 12 horas de sono consecutivo durante a noite, sem ajuda e na sua própria cama (Maia e Pinto, 2008).

Trindade e Ramos (2020) pontuam que uma rotina irregular no tempo de sono e até mesmo a privação de sono acarretam uma falta de ponderação no ritmo circadiano, fundamental na construção do sono saudável, impedindo a realização de tarefas programadas e cotidianas. Há uma interdependência entre o desenvolvimento percepto-cognitivo, motor e social da criança e a íntima relação com os cuidados e práticas maternas e parentais.

Fatores determinantes do sono e o manejo das rotinas e estratégias de higiene do sono para as crianças

Condições médicas, padrão das relações intrafamiliares, conflitos conjugais, origem geográfica, nível de escolaridade dos pais, hábitos alimentares noturnos com ingestão excessiva de alimentos, temperamento da criança, são fatores que interferem na determinação da qualidade e do padrão de sono da criança (Guimarães, 2013).

A temática do sono é queixa frequente nas consultas realizadas com pediatras, muitas vezes não priorizada e não abordada com a devida atenção em termos do ensino e orientação dos hábitos saudáveis de sono e da importância do sono para o desenvolvimento infantil. Afinal, a educação em relação ao tema do sono é uma estratégia para evitar problemas como a restrição do sono, higiene do sono e promoção do sono saudável, fator imprescindível ao desenvolvimento infantil (Trindade e Ramos, 2020).

As necessidades no que diz respeito à duração do sono são diferentes em cada faixa etária. Há que se considerar que estratégias de educação podem refletir na melhoria da qualidade do sono. Trindade e Ramos (2020) apontam algumas estratégias educativas sobre o sono, que refletem na melhoria da qualidade do sono: adoção de comportamentos promotores do sono reduzem o número de vezes que o lactente acorda durante a noite; programas focados na realização de sessões informativas sobre a temática do sono nas crianças, famílias e no ambiente escolar, podem ter sucesso no aumento da duração do sono dos estudantes e melhorar a sua eficiência.

Em um programa de educação para o sono de qualidade, Trindade e Ramos (2020) descrevem que foram abordados os seguintes temas: O que é dormir; porque é importante dormir; os hábitos de sono saudáveis; onde e quando dormir; ciclos de sono/vigília; rotinas; padrões de sono; saúde do sono e efeitos da cafeína. Ao citarem um outro estudo, os autores descrevem a seguinte estrutura temática: definição de sono; funções do sono; estádios de sono; fatores que causam privação do sono; impacto dos problemas do sono; queixas, processo circadiano, mudança do sono natural e relação entre o sono e a memória; como se realiza boas práticas de higiene do sono e ainda treino e visualização de formas para reduzir o stress e promover o relaxamento.

A parentalidade, ou seja, o conjunto de comportamentos (deveres, expectativas, hábitos, emoções relacionadas com o papel do adulto de cuidar e educação a criança) tem interferência direta na qualidade e quantidade de sono da criança. O envolvimento parental noturno, a

assistência parental significativa e comportamentos para a acalmar tem impacto direto no padrão de sono da criança (Guimarães, 2013). Comportamentos como a recusa do deitar, a dificuldade do adormecimento e os despertares noturnos longos e frequentes são muitas vezes causados pela dependência da criança em relação à presença dos pais. A partilha do quarto e da cama são práticas desaconselhadas a partir dos seis meses de idade. Esta dificuldade de separação deve ser explicada aos pais, assim como a aprendizagem que pode ser feita para adquirir bons hábitos de sono e autorregulação, como pontos importantes para a aquisição de um bom hábito de sono. O uso de um objeto transacional para mediar esse processo pode ser indicado (Maia e Pinto, 2008).

Januário (2012) reforça a importância de ações de sensibilização dos pais acerca da utilização dos objetos transacionais enquanto uma “ajuda crucial” muito valiosa para as crianças na hora de dormir. Esses objetos se transformam em uma companhia segura ajudando-as a ter uma transição para o sono mais tranquila e confortável.

Dentre as rotinas e estratégias para um sono saudável inclui-se: um horário de sono regular; uma hora determinada para deitar cedo; rotina de deitar regular; ausência de um adulto quando se adormece, para favorecer a autorregulação pela criança; ausência de objetos eletrônicos, principalmente de uma televisão no quarto pois causam excitação cognitiva e emocional; não consumir cafeína por serem estimulantes; durante a noite a luz deve ser minimizada, a interação reduzida ao indispensável (Maia e Pinto, 2008) (Guimarães, 2013).

Há momentos na vida da criança que exigem estratégias mais específicas, que são demandadas pelas características próprias do momento. A chegada do recém-nascido em casa é uma situação atípica que merece muito cuidado e atenção, sobretudo em relação às características do sono nessa fase da vida. O sono do recém-nascido é totalmente irregular, o que pode trazer dificuldades de adaptação nesse primeiro momento. Há, portanto, estratégias para criar um ambiente que promova um sono mais tranquilo, seguro e com qualidade para o bebê. Os programas de educação sobre o sono preconizam a aquisição de hábitos de sono saudáveis, como o desenvolvimento de rotinas, ambiência e comportamentos que se configurem como ferramentas para garantir a qualidade do sono (Trindade e Ramos, 2020)

Impacto dos programas de educação para a qualidade do sono da criança

Atualmente há uma série de programas de educação cujo objetivo é a conscientização e criação de hábitos e rotinas para a promoção do sono saudável. Trindade e Ramos (2020) demonstram tais programas poderão ser uma intervenção efetiva e uma estratégia de promoção do sono saudável das crianças.

O termo *zeitgerbers* foi criado em 1950 pelo médico, biólogo e fisiologista comportamental alemão. Jürgen Aschoff para definir os fatores ambientais externos que interferem nos ritmos biológicos humanos ao longo das 24 horas que compõe um dia. A sincronização entre os ritmos circadianos e os *zeitgerbers* é indispensável para o desempenho físico, cognitivo e a saúde em geral (Martins, 2023).

Nos programas de educação para a qualidade do sono da criança há sugestões para desenvolver uma rotina saudável de sono e o desenvolvimento da autorregulação da criança para dormir bem:

Respeito ao ciclo circadiano: Durante o dia, acostume o bebê com um ambiente mais claro, mantendo os sons e movimentos da rotina da casa. Assim, ele começará a perceber que nesse período tem uma maior agitação nesse ambiente. Já durante a noite, prepare um ambiente mais calmo, com uma luz mais fraca e com menos barulho possível, para que o bebê pegue no sono mais rápido e com mais tranquilidade.

Segurança: posicione o bebê de barriga para cima, evitando muitos objetos ao redor para evitar sufocamento ou roupas que o superaquecem.

Importância do berço: Nesse início, toda a mudança na rotina causa muito cansaço a todos por isso, não é recomendado que o bebê durma na mesma cama que os pais. O bebê vai se adaptando e criando sua própria rotina de sono.

Amamentação: prepare-se para um ciclo menor de sono, com pausas para amamentar. Se o bebê dorme demais, você não conseguirá alimentá-lo, o que pode ser perigoso. Caso aconteça, procure um profissional de saúde para conversar sobre isso.

Comportamentos a serem evitados: cantar, embalar ou movimentar a criança no berço, nos braços ou no carrinho; passear de carro ou no carrinho; acolher com o contato corporal do adulto visando dar-lhe segurança (a criança precisa desenvolver sua auto-regulação para dormir).

Enfim, a promoção de uma boa rotina e higiene do sono nas crianças deve se configurar como um importante objetivo das ações de saúde pública, através do direcionamento de ações

de atenção, definição de estratégias de intervenção específicas para os pais das crianças pequenas, visando a aquisição, a manutenção e o reforço da informação sobre o padrão de sono adequado, salientando os benefícios para a saúde e o desenvolvimento das crianças. Boas práticas de higiene do sono poderão promover um sono saudável nas crianças, influenciando os desfechos no nível da saúde e diminuindo a carga social dos tratamentos (Marinho et al, 2022).

Discussão

Os resultados do presente estudo apontam que a qualidade do sono da criança impacta diretamente no desenvolvimento infantil de forma global, tanto no aspecto físico, quanto cognitivo e socioemocional.

De forma geral, o sono da criança, de forma geral, cursa de forma saudável segundo características próprias de cada fase da infância. Mas há cerca de um terço de crianças que vivenciam uma rotina de má qualidade que resulta em um sono que não é saudável.

Cada vez mais, essas disfunções relacionadas ao sono da criança, têm sido tema das consultas pediátricas e geram um sinal de alerta para a importância de uma atenção ao tema e de ações educativas relacionadas à rotina e estratégias que promovam um sono de qualidade para as crianças.

Esse cenário aponta para a importância de uma abordagem educativa acerca das estratégias e rotinas para um sono de qualidade. Essa temática pode tornar-se rotineira nas escolas, juntos aos pais, professores e crianças em idade escolar, além de fazer parte da rotina dos profissionais de saúde nos diferentes âmbitos de atenção à saúde infantil.

Há uma correlação positiva entre a o manejo dos fatores ambientais (zeitgerbers) e implantação de uma rotina saudável de sono desde o recém-nascido.

Conclusão

Queixas relacionadas à rotina e qualidade do sono das crianças tem sido cada vez mais frequentes nas consultas pediátricas, fato que acende um alerta acerca da necessidade de se atentar para este fato e instrumentalizar os pais com as informações necessárias para uma

intervenção o mais precoce possível. Ainda mais pela importância da parentalidade como fator de agravamento aos problemas do sono na infância.

A qualidade do sono das crianças vem se tornando um importante fator de saúde e de base saudável para o desenvolvimento infantil. Desta forma, cuidar do sono, instrumentalizar profissionais da saúde, pais e educadores acerca de estratégias e do manejo dos fatores que contribuem para um sono de qualidade se configura como uma importante ferramenta de promoção de saúde. Há que se ampliar o olhar para essa temática da qualidade do sono na infância, enquanto fator estruturante da saúde ao longo de toda a vida.

Referências

GUIMARÃES, Ana Cristina. **Identificação de hábitos de sono, compreensão do sono e rotinas de sono em crianças de idade escolar: estudo com crianças e pais.** Mestrado Integrado em Psicologia. Secção de Psicologia Clínica e da Saúde Núcleo de Psicologia Clínica da Saúde e da Doença. 2013. <http://hdl.handle.net/10451/10415>

JANUÁRIO, Patrícia de Abrunhosa. **Hábitos de sono das crianças e compreensão infantil do sono e das estratégias facilitadoras do adormecimento: estudo com crianças de oito anos e seus pais.** MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA Secção de Psicologia Clínica e da Saúde Núcleo de Psicologia Clínica da Saúde e da Doença. Universidade de Lisboa. 2012. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/8196>

MAIA, Íris; PINTO, Fátima. Hábitos de sono. **NASCER E CRESCER** revista do hospital de crianças maria pia ano 2008, vol. 17, n.º 1. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.16/1132>

MARINHO, C. A. R. S., DUARTE, J. C., KOCH, C., & SANTOS, M. R.. (2022). Padrão de sono em crianças de 12 a 36 meses de idade. **Escola Anna Nery**, 26, e 2021- 0269. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0269>

MARTINS, Ana Rute Alves. O poder dos zeitgebers na promoção do sono da criança e adolescente. **Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa**. Lisboa. 2023. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/49523>.

OLIVEIRA, Lia; GOMES, Cláudia; NICOLAU, Leonor Bacelar; FERREIRA, Luís; FERREIRA, Rosário. Ambiente em enfermarias pediátricas: luz, som e temperatura. **Medicina do Sono**. Vol. 16, Edição 9, setembro de 2015, páginas 1041-1048. Disponível em: <http://doi.org/10.1016/j.sleep.2015.03.015>.

SILVA, Ernestina Maria Batoca; SIMÕES, Paula Alexandra Duarte; MACEDO, Mónica Cristina dos Santos Amaral de; DUARTE, João Carvalho; SILVA, Daniel Marques. Percepção parental sobre hábitos e qualidade do sono das crianças em idade pré-escolar.

Revista de Enfermagem Referência Série IV - n.º 17 - ABR./MAI./JUN. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.12707/RIV17103>

TRINDADE, C. S. S., & RAMOS, A. L. C.. (2020). Influência dos programas de educação sobre o sono de crianças e adolescentes: revisão integrativa. **Acta Paulista De Enfermagem**, 33, eAPE20190193. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AR01936>.