

### **Distúrbios do sono: por que meu filho não dorme?**

Muitas são as causas e os tipos de transtornos do sono, porém, vou me ater a apenas algumas questões do universo psíquico e comportamental. E em primeiro lugar, deve-se pesquisar o ambiente familiar.

Vamos investigar o vínculo conjugal. Trata-se de um casal coeso? Lidam bem com as diferenças? Combinam as condutas frente aos filhos? O casal está próximo e é capaz de observar as necessidades do bebê ou das crianças? Eles conseguem partilhar e se ajudar nas dificuldades do dia-a-dia, inclusive na lida com os filhos? Outra influência direta no clima do casal/família são os avós. Eles interferem muito na vida do casal? Apoiam as tentativas deste casal para encontrar saídas às suas dificuldades?

Qual é o nível de tranquilidade ou de ansiedade da família, especialmente da mãe, que geralmente é a maior cuidadora da criança? O clima familiar fica muito tenso quando há uma mãe insegura ao lado de um pai pouco participativo e que não tolera as angústias dela nos cuidados com a criança (situação frequente em nossa sociedade). Tal tensão reflete no comportamento e, muitas vezes, no sono da criança.

Uma situação que se repete nos dias atuais é a da mãe com dupla jornada de trabalho. Dessa forma, é comum que ela chegue em casa mais cansada e menos paciente, além de que compartilhe pouco as demandas do filho com o marido.

Como se manifesta o nível do despreparo dos pais? Eles não sabem o que fazer com a criança e acham que o problema é das mães! Essa postura piora o clima familiar, que é facilmente captado pela criança e expresso em alterações do sono ou do comportamento.

Em segundo lugar, devemos conhecer e orientar as rotinas da família e, mais uma vez, observar o clima na hora do sono. Na maioria dos casos é de grande ajuda estipular uma rotina antes do sono. Determinando-se um horário que a própria criança possa identificar como, por exemplo, após o desenho animado deve-se colocar o pijama, escovar os dentes, levá-la para a cama, cobri-la e contar uma estória. São etapas de uma rotina que vão “avisando” à criança que está na hora de dormir. Enviar mensagens, principalmente por atitudes, de que o sono é importante, agradável, reparador e que marca o fim de um dia e início de outro, tranquilizam a criança.

Devemos investigar se – e o quanto - a criança dorme durante o dia. Se os pais chegam

#### **TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

#### **ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

#### **RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779

em casa mais tarde e querem brincar com ela, tirando-a da serenidade e calma que o momento requer. Não podemos esquecer, também, situações inquietantes como, por exemplo, uma criança que está com fome, irritada pela fralda que já está molhada ou que está resfriada, situações essas facilmente remediadas ou compreendidas.

Enfim, o que quero é mostrar aos pais que esta é uma questão de ambos. Que eles podem e devem resolver as suas dificuldades entre si. É preciso observar e analisar a situação como um todo até que uma saída seja vislumbrada por algum membro desta família. É igualmente importante que nós, médicos, acolhamos e apoiemos a família; estaremos ajudando bastante! O pediatra deve desenvolver empatia com a criança, além de um forte vínculo com a família. Penso que a possibilidade da medicação deva ser a última opção e deverá ser feita por um especialista.

Sugiro, ainda, a leitura do artigo “**Avaliação clínica e manejo da insônia em pacientes pediátricos**”, da Dra. Magda Lahorgue Nunes e Dra. Verônica Cavalcante, disponível na internet em <<http://www.redalyc.org/pdf/3997/399738092004.pdf>>.

Eric Yehuda Schussel

**TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

**ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

**RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779