

Doenças do Sono na Criança

Resumo da Comunicação apresentada no
I Congresso Internacional CADin

Rosário Ferreira
Hospital de Santa Maria

A qualidade de sono das crianças e adolescentes é determinante no desenvolvimento bio-psico-social.

O sono pediátrico tem particularidades próprias, quer no que se refere à duração, organização e estrutura, quer no facto de ser dependente de terceiros (pais ou curadores).

O conceito de anomalia do sono é diferente do adulto, regendo-se por regras e características próprias.

A perturbação do sono mais frequente é a insónia, ou perturbação do início e manutenção do sono. Na maior parte das situações este é um problema comportamental, decorrente da adopção de hábitos de sono errados. As características próprias da criança e dos pais/curadores bem como o ambiente social, económico e cultural constituem um intrincado conjunto de factores que interagem reciprocamente no estabelecimento desta perturbação. A sua resolução passa pelo estabelecimento de regras definidas em conjunto com os pais, a criança e o profissional de saúde estabelecidas e aplicadas de um modo realista, coerente e consistente.

As perturbações respiratórias do sono constituem um outro grande grupo de patologia, com um espectro alargado de manifestações clínicas, de gravidade variável. A roncopia, considerada habitualmente como benigna se não associada a outras manifestações, é actualmente valorizada como indicador de patologia obstrutiva. Na abordagem da apneia obstrutiva do sono (AOS), no outro extremo do espectro, tem sido considerada, de um modo crescente, a importância dos factores inflamatórios e sua repercussão sobre o desenvolvimento da síndrome metabólica e do risco cardiovascular. Atendendo ao fenotipo e história dos doentes, alguns autores defendem a divisão desta patologia em dois grandes grupos, com etiopatogenia, terapêutica e prognóstico diferentes, salientando a importância crescente da obesidade na fisiopatologia da SAOS pediátrica.

As parassónias são perturbações da transição sono/vigília e estão particularmente associadas a diferentes fases do sono. Os terrores nocturnos, sonambulismo e despertar confusional estão associados ao sono NREM, pelo que ocorrem principalmente no início da noite e não deixam memória. Ao contrário, os pesadelos e a paralisia do sono são associados ao sono REM, pelo que a sua prevalência é maior no final da noite. O conhecimento destas características e da história natural destes fenómenos é fundamental para esclarecer e tranquilizar a família, evitando exames desnecessários e dispendiosos.

Em conclusão, as perturbações do sono são frequentes em Pediatria, condicionando ansiedade e desequilíbrio familiar. A educação para a saúde, estimulando a adopção de hábitos precoces de higiene de sono é fundamental no desenvolvimento de um sono saudável.