



AI QUE SONO! QUE SONO QUE EU TENHO!



Por Dr^a. Mariana Simões Almeida
Clínica Pediátrica
da Casa de Saúde da Boavista

Será o sono dos pais, ou será o sono dos filhos, este grito desesperado, que abala o humor, até do mais calmo Buda?

É o sono dos pais que lhes faz doer o corpo, afeta a boa vontade conjugal, o espírito de equipa, o pensamento criativo, a paciência. Um sono tão grande e tão avassalador, que começa a ser também destruidor. Mas os pais, estão cheios de sono e querem dormir.

É também o sono dos filhos que os faz gritar mais alto e com mais persistência, correr desequilibradamente, acordar vezes sem conta durante a noite, beber um leite (dois ou três...) querer, mas afinal não querer, acordar e não conseguir voltar a dormir. E os filhos, que estão cheios de sono, precisam de dormir melhor!

A falta de um bom descanso diário pode trazer consequências para toda a família. Quanto mais tempo duram as noites mal dormidas, maiores serão as consequências físicas e emocionais.

Os pais, cheios de sono, querem e estão a precisar de dormir melhor. Os filhos (bebés ou crianças), que estão cansados, precisam de regular o sono para descansarem mais, crescerem melhor e, consequentemente, ficarem todos mais saudáveis. Mas então, o que faz bebés e crianças estarem com este padrão que lhes altera tantas funções?

As causas de um sono desregulado podem ser variadas. Poderão existir fatores fisiológicos, comportamentais e/ou emocionais que podem afetar o sono das crianças. E é por serem tantas e tão diferenciadas as causas que a resposta a esta pergunta envolve uma análise detalhada de todas as vertentes da situação. Como são as relações da criança, quais as suas rotinas, como se alimenta? São apenas alguns pontos que nos poderão indicar a verdadeira causa do mal-estar no sono.

Para uma resposta eficaz e duradoura, há que focar a nossa atenção na causa do problema e não nos sintomas. Nesta, como em outras áreas, as estratégias “fáceis e rápidas” são pouco sustentáveis. A complexidade que envolve o tema do sono faz com que seja necessária uma abordagem terapêutica sistematizada, com “princípio, meio e fim”, e com um envolvimento sério e completo de toda a família.

Como se costuma dizer: “Há idades para tudo”. Um bebé de meses, com ritmos de sono desregulados, terá certamente uma abordagem diferente de uma criança em idade escolar. Para cada idade, a abordagem à problemática varia e, por isso, é essencial perceber a fase de desenvolvimento da criança, promover os seus recursos emocionais, relacionais e comportamentais. Assim, depois de uma primeira consulta de diagnóstico do problema, é realizado um plano de intervenção, ajustado às necessidades de cada bebé/criança.

O trajeto é definido e o caminho percorre-se. E assim, com o empenho de todos (família/psicólogo/criança), e com o foco neste assunto, os objetivos – do sono dos filhos e do sono dos pais – serão, certamente, cumpridos e todos passarão a dormir muito melhor.

