



FOCO NA CRIANÇA

Caminhos para uma infância mais saudável e com o melhor suporte médico são o mote dos artigos do pediatra Felipe Monti Lora, CEO do Sabará Hospital Infantil

Família

Remédios para dormir: quais os riscos de oferecê-los a bebês e crianças?

Um dos grandes desejos dos pais é que os filhos durmam a noite inteira. Para isso, muitos têm recorrido a medicamentos. Entenda os perigos da prática

Por **Felipe Monti Lora** 11 abr 2023, 10h38



metabólicos.

+ **Leia também:** [Melatonina: tudo sobre o hormônio do sono](#)

Para explicar sobre os riscos da utilização desse tipo de medicação sem prescrição médica, conversamos com Clarissa Bueno, neurologista especializada em distúrbios do sono do [Sabará Hospital Infantil](#).

Bebês e crianças podem usar remédios para dormir?

O uso de medicação para dormir não é recomendável na infância.

A maioria dos casos de dificuldade para dormir em crianças é resolvida por meio de estratégias comportamentais, com adequação de hábitos e, de acordo com a idade, a utilização de técnicas como relaxamento, exercícios e técnicas de respiração.

O tratamento medicamentoso é reservado para casos muito específicos.

Para quais diagnósticos pediátricos esse tipo de medicamento é indicado?

O tratamento medicamentoso apenas deve ser indicado quando há um diagnóstico definido, já que existem muitos tipos de [distúrbios do sono](#) – e cada um tem abordagens distintas.

PUBLICIDADE



ndrome de
ento
tório

Já crianças com **insônia** e que tenham alguma outra doença associada, como o transtorno do espectro autista, podem ter indicação de tratamento medicamentoso associado à abordagem comportamental.

Além disso, dentro de uma mesma categoria de distúrbios do sono podem ser recomendados tratamentos diferentes.

Para ter ideia, vários estudos mostram que a melatonina não é eficaz na criança cujo principal problema é a presença de despertares noturnos.

Quais os riscos de fornecer medicamentos que causam sono para crianças sem diagnóstico definido?

As medicações atuam no sistema nervoso central, então é importante lembrar que, ao dar um remédio para induzir sono na criança, estamos dando algo que, de algum modo, vai atuar sobre o funcionamento cerebral.

Essas medicações podem causar sonolência diurna, alterações de frequência cardíaca, depressão respiratória, hipotermia, entre outros.

+ Leia também: [Remédios para dormir: quando são necessários e quais os riscos?](#)

No caso da melatonina, trata-se de um hormônio que atua não apenas em relação ao sono, mas também em várias outras funções do organismo, como o metabolismo de açúcares e gorduras, regulação da pressão arterial, nos mecanismos de inflamação, entre várias outras ações.

Assim, ao utilizar esse medicamento, estamos inadvertidamente interferindo em diversas funções do organismo (muito além do sono), o que pode trazer consequências.

Quais são os sintomas de que uma criança realmente tem problemas para dormir?

Crianças com dificuldade para dormir costumam ficar agitadas e irritadas, diferentemente dos adolescentes e adultos, que tendem a ficar sonolentos.

A privação de sono tem impactos cognitivos na criança, podendo prejudicar a atenção e dificultar o aprendizado.

Também pode ter impacto em relação ao desenvolvimento celular, ao crescimento e maior ou menor ganho de peso.

Quando os responsáveis devem procurar um especialista para falar sobre sono?

O sinal de que há algo errado deve soar quando:

- A criança apresenta de forma recorrente dificuldade para iniciar ou manter o sono;
- Tem um sono agitado com movimentação excessiva;
- Apresenta sintomas respiratórios relacionados ao sono;
- Ou quando se observam repercussões no seu comportamento durante o dia por noites mal dormidas.

im

menda-se o

enta e quais

Quando estamos diante de um quadro de dificuldade de início e manutenção do sono por hábitos ou associações inadequadas no momento de dormir, o tratamento indicado é a terapia comportamental – o objetivo é promover uma mudança de hábitos e comportamentos relacionados à hora do descanso.

Para outras situações, como **distúrbios respiratórios relacionados ao sono**, um tratamento otorrinolaringológico pode ser necessário.

Já alguns movimentos durante o sono podem demandar apenas orientações e cuidados em relação ao ambiente, enquanto outros podem requerer tratamento medicamentoso.

E quando as crianças têm condições complexas, como TEA (transtorno do espectro autista) e TDAH (transtorno do déficit de atenção com hiperatividade), qual deve ser a conduta dos cuidadores?

A construção de hábitos e comportamentos que promovam um sono tranquilo e independente sempre faz parte da abordagem terapêutica, mesmo para crianças complexas, embora adaptações possam ser necessárias.

Particularmente para esse grupo de crianças, o uso de telas no final do dia pode atrasar e dificultar o início do sono.

O estabelecimento de rotinas regulares de atividades ao longo do dia e a exposição à luz natural pela manhã contribuem para um sono saudável.

Por outro lado, é fundamental ter um ambiente tranquilo e propício ao sono durante a noite.

Além disso, o estabelecimento de limites claros e consistentes no momento de dormir por todos os cuidadores e a promoção da independência da criança para o início do sono fazem parte das recomendações.

Chás, alimentação, redução do uso de telas, rotina... O que pode ajudar bebês e crianças a terem um sono leve e tranquilo à noite?

Um sono tranquilo está relacionado a **condições ambientais propícias para dormir** e isso

inizar a
o sono



Durante a noite, ocorrem modificações metabólicas que preparam a criança para o jejum durante o sono. Isso deve ser respeitado, com **alimentação mais leve** – mas sempre tendo em mente a idade da criança, já que as pequenas irão se alimentar em intervalos mais curtos.

As telas têm um efeito estimulante e inibem a produção de melatonina, hormônio que sinaliza o início da “noite interna”. Assim, o seu uso é contraindicado após o pôr-do-sol.

RELACIONADAS

- **Apneia do sono em crianças: o que é e como identificar**
- **Entidade americana alerta sobre uso abusivo de melatonina por crianças**
- **Criança e adolescente também podem ter dor de cabeça**

PUBLICIDADE