

**GRAVIDEZ** ESPECIALISTAS EXPLICAM SE ENGRAVIDAR EM TEMPOS DE COVID-19  
É MAIS ARRISCADO + **PREMATUROS** 10 RESPOSTAS SOBRE ELAS

# Crescer

A VIDA É MELHOR COM OS FILHOS



## POR DENTRO DO DIABETES

O Brasil é o 3º país com maior número de casos entre crianças e adolescentes.

Conheça os sinais da doença

## VOCÊ É O EXEMPLO!

O que a relação entre os pais ensina aos filhos

## ESPECIAL TURISMO

Dicas de segurança para proteger sua família nas viagens — do trajeto até a hospedagem

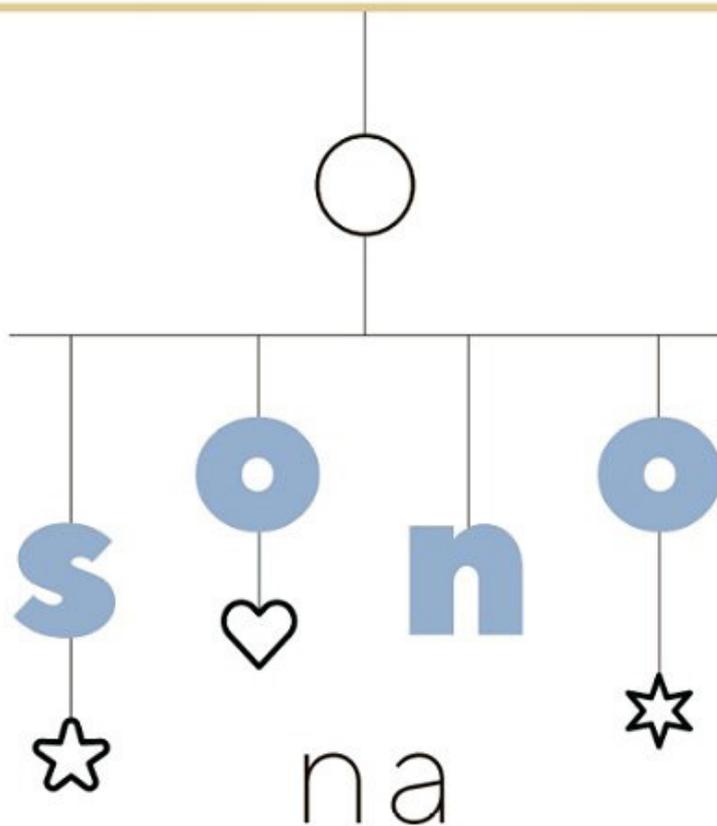
# SONO EM QUARENTENA

Dormir bem tem sido um desafio para o seu filho (e todos) aí na sua casa? Descubra os motivos que estão por trás das noites tumultuadas e como recuperar a qualidade do descanso de crianças e adultos

ISSN 0104-1996



NOVEMBRO 2020 | Nº 324 | R\$15,00  
CARGA TRIBUTÁRIA FEDERAL APPLICADA 4,55%



# quarentena

TEXTO *Fernanda Montano*

Uso excessivo de telas, ansiedade, falta de socialização, de escola, de atividade física. Tudo isso somado à tensão emocional dos pais durante a pandemia alterou o sono das crianças – e dos adultos. Calma, é possível incorporar boas práticas à rotina para ter noites de descanso de qualidade



J

Já são oito meses de quarentena. Depois de tanto tempo, impossível não ter aspectos da vida e do dia a dia alterados. Isso vale também para o sono: de crianças a adultos, de bebês a idosos, todos sofremos impactos na qualidade do nosso descanso. Uma pesquisa feita pela Universidade Federal de Minas Gerais mostrou que 40% dos brasileiros perderam o sono neste período de pandemia. Por vários motivos: estresse, trabalho em home office, dificuldade em estabelecer uma rotina com todos em casa, e por aí vai. Um artigo publicado no *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, da Associação para Saúde Mental Infantil e Adolescente, de Londres, Inglaterra, aponta que o índice de agravamento de problemas de sono das crianças durante a pandemia é alto e deve continuar, mesmo quando tudo passar.

“A incerteza gera um estresse enorme, pais preocupados, em home office, filhos nas telas e que vão dormir tarde... os distúrbios de sono aumentam. Logo que a pandemia começou, falei para os pais assistirem ao noticiário apenas uma vez por semana, fiquem o mais próximo possível das crianças. E que seria bom fazer as crianças se sentirem úteis, terem um objetivo, como aprender um instrumento ou um idioma. Isso tudo faz diferença na saúde mental da família toda e, consequentemente, no sono também”, diz o pediatra Gustavo Moreira, pesquisador do Instituto do Sono.



Ok, já sabemos que o sono ficou – e ainda está – desregulado na quarentena em muitas casas, e que isso traz vários prejuízos, como irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração e queda na imunidade. Mas não se culpe: fomos arrastados para essa tempestade sem ter tempo de pensar em como não deixar o barco perder o rumo. A boa notícia, porém, é que dá para corrigir essa rota. Só precisa de calma, perseverança e paciência.

Como percebemos, não dá para esperar a covid-19 passar para tomar providências, porque não sabemos ainda quanto tempo isso vai levar. O ideal é começar já. E o primeiro passo é (re)planejar a agenda. Vai levar cerca de dez dias para que a família comece a sentir os primeiros efeitos, portanto não desista. “No início, se for preciso ficar ao lado do seu filho por uma hora para que ele pegue no sono, não se aflija. É provável que, nos dias seguintes, esse tempo seja reduzido. Sabemos que nem sempre temos essa disponibilidade e, por isso, recomendo começar no fim de semana, quando os horários costumam ser menos rígidos, e os pais podem ficar mais relaxados e disponíveis”, sugere a consultora de sono Renata Bermudez, criadora do método Sosseguinho.

Nesta reportagem vamos mostrar os principais fatores que atrapalham o bom sono, por que eles precisam ser corrigidos e como fazer isso. Veja a seguir.

## Passo a passo da higiene do sono

Estabeleça um horário para colocar a criança para dormir. De preferência, ela deve ir acordada para aprender a “pegar” no sono.

Escolha um objeto que funcione como aviso da hora de dormir, como a fralda, um paninho, o travesseiro.

Crie um ritual de sono, como um banho morno e relaxante, dar de mamar, fazer a troca e vestir um pijama, escovar os dentes, colocar a criança na cama, parar por alguns minutos, em silêncio, fazer uma leitura, meditação...

Não inicie o sono na sala e depois transfira para o quarto. Quando acordar, a criança pode ficar “assustada”, porque dormiu em um local e acordou em outro.

Evite que o seu filho use eletrônicos na hora de dormir. Eles emitem a luz azul, que inibe a produção de melatonina.

Diminua a intensidade da luz do cômodo: utilizar um abajur ajuda a mandar mensagens para o cérebro de que é hora de produzir melatonina e de adormecer.

FONTE DANIELLE NEGRI, PEDIATRA DO GRUPO PERINATAL, DORIO DE JANEIRO (RJ)





## Boa noite, adultos!

PARA A FAMÍLIA ESTAR BEM, VOCÊ TAMBÉM PRECISA FICAR. E, PARA ISSO, UM BOM DESCANSO É FUNDAMENTAL. VEJA 10 DICAS QUE VÃO AJUDAR VOCÊ A DESCANSAR MELHOR:

- 1** Reduza as luzes da casa a partir das 18h: isso avisa seu corpo que a noite está chegando, e ele começa a liberar melatonina. Dê preferência às luzes amarelas.
- 2** Defina um horário para dormir ( programe o despertador do celular para avisar 15 minutos antes, se for preciso).
- 3** Entre 20 e 90 minutos antes de deitar, tome um banho morno. Essa atitude ajuda a equilibrar a temperatura corporal central e a dormir mais facilmente.
- 4** Pelo menos uma hora antes de ir para a cama, desligue eletrônicos, como celular, TV ou computador.
- 5** Faça 15 minutos de uma leitura relaxante. Isso ajuda a diminuir o estresse.
- 6** Tome um chá, como de camomila ou maracujá, uma hora antes de dormir.
- 7** Uma meditação guiada ou uma série de respirações profundas também proporcionam relaxamento e induzem ao sono.
- 8** Mantenha o quarto silencioso, escuro e com temperatura agradável.
- 9** O corpo pode levar até sete horas para eliminar a cafeína ingerida. Portanto, limite o consumo nas seis horas que antecedem o horário de dormir.
- 10** Se você está trabalhando em home office, uma soneca de 30 minutos após o almoço pode ser uma boa. Mas não ultrapasse esse tempo. Se você tem dificuldades de adormecer à noite ou sofre de insônia, é melhor evitar os cochilos diurnos.

FONTE: AMANDA FACCO, TERAPEUTA DO SONO E SLEEP COACH, DE SANTA MARIA (RS)



As sonecas diurnas são fundamentais para os bebês e também para as crianças pequenas, e costumam acontecer até por volta dos 3 anos



## BEBÊS X CASA AGITADA

Será que os nascidos durante a pandemia podem apresentar mais problemas de sono? Vamos pensar: nada seguiu o roteiro tradicional. Os avós não conheceram seus netos, as filhas que pariram não foram cuidadas por suas mães, não houve aquele encontro da família na maternidade para receber e festejar a chegada dessa tão sonhada criança. Foi tudo bem diferente do que esses pais sonharam. Como consequência, surgiram pais e mães (especialmente) muito fragilizados, sozinhos e se sentindo despreparados para cuidar desse bebê. “Percebi as mães bem sobrecarregadas por não poderem contar com uma rede de apoio nesse período. Não tem como o sono do bebê não ser atingido, visto que essa mãe não irá suprir as necessidades dele, porque não consegue nem atender às suas”, afirma a psicóloga Farah Sales, educadora de sono infantil da Clínica Colo, de Fortaleza (CE).

Outro fator que vem atrapalhando o descanso dos bebês é a movimentação mais intensa, seja por adultos trabalhando em home office, seja por haver irmãos mais velhos o dia inteiro em casa, em vez de estarem na escola. É o que está acontecendo com a empresária Amanda de Espírito Santo, 32 anos, mãe de Vinícius, 9 anos, e Maria Luiza, 4 meses. “O mais velho é um menino superativo que deixou de praticar atividade física, então temos alguns contratemplos nas sonecas do dia da bebê, como a bola que bate na porta do quarto. As aulas online dele também atrapalham. Como a vida ficou

meio maluca, sem horários certos, às vezes a rotina da noite também não sai como deveria, e isso atrapalha o sono da pequena”, conta.

Os bebês têm sono leve e, portanto, despertam facilmente. Então, momentos como a soneca podem ser mais complicados. Nesses casos, alguns pais lançam mão do “ruído branco” (som contínuo que imita o som do ventilador, por exemplo), que pode ajudar a isolar o barulho externo para que a criança durma mais tranquila. No entanto, essa tática é controversa, pois pode criar um condicionamento. “Se for usar, que seja em momentos específicos, para mascarar o barulho de uma obra no prédio ou de uma festa, por exemplo. O ideal é que o pequeno aprenda a dormir sozinho, sem artifícios”, aconselha a neuropediatra e especialista em Medicina do Sono Rosana Cardoso Alves, do **Fleury Medicina e Saúde**.

Já se o seu filho dormia bem e agora está com o sono alterado, a solução é recompor a rotina. Mas não apenas a da hora de dormir, e sim a do dia inteiro. Tente perceber se as necessidades do bebê em termos de atenção, afeto, tempo para brincar, alimentação e sonecas estão sendo atendidas. Se necessário, corrija-as. “O sono é consequência de um bom dia. Não dá para esperar um descanso noturno de qualidade quando o dia não supriu o que a criança precisa. Quando esses ajustes forem feitos, é esperar para que o sono seja restabelecido naturalmente”, diz Farah Sales.

## COCHILOS INEFICIENTES

Se o seu filho precisa de um bom dia para dormir bem à noite, as sonecas diurnas precisam fazer parte. Elas são fundamentais não só para os bebês, como também para as crianças pequenas, e costumam acontecer até por volta dos 3 anos. Os cochilos revitalizam, relaxam e dão mais disposição. Em geral, ocorrem uma vez pela manhã e outra à tarde. Pode ser que ao longo da pandemia o seu filho esteja

dormindo menos de dia. Isso é normal, em especial para os maiores de 1 ano, que gastavam mais energia antes.

Para que a soneca não prejudique o descanso noturno, o ideal é que ela não ocorra próximo ao final da tarde. É preciso ter rotina. Na correria de home office, tarefas domésticas e aula online do mais velho, é fácil passar batido. Se for preciso, coloque um despertador no horário da soneca, e

então leve o pequeno ao quarto, deixando o ambiente à meia-luz. “A criança não vai querer parar a brincadeira para dormir, é o adulto que precisa incentivar. Convide-a antes para uma atividade mais calma, como contar uma história ou cantar uma música”, diz a pediatra e neonatologista Clery Gallacci, do Hospital e Maternidade Santa Joana, em São Paulo (SP).

## ENERGIA REPRESADA

Escola, natação, dança, jogar bola, descer todo dia no parquinho. A rotina era repleta de movimento. Agora não tem nem comparação, mesmo que algumas ações já tenham sido retomadas. E isso influencia no sono e no desenvolvimento como um todo. “Aumentar a atividade física, reduzir o sedentarismo e garantir um sono de qualidade para crianças pequenas melhora sua saúde física, mental e bem-estar, assim como ajuda a prevenir a obesidade infantil e doenças associadas a ela posteriormente”, afirma a pediatra Danielle Negri, do grupo Perinatal, do Rio de Janeiro (RJ).

## ANSIEDADE A MIL

O clima de tensão foi (e ainda está!) presente na pandemia e afetou as crianças. Muitas vezes não percebemos, mas estamos assistindo a um noticiário e os filhos estão ligados, ouvindo e absorvendo aquelas informações complexas. Qual o impacto no sono da criança? “Pais preocupados, estresse envolvido. Isso somado ao excesso de tela e ao dormir mais tarde faz com que aumentem os distúrbios de sono, como sonambulismo, terror noturno, despertar confuso, bruxismo, insônia ou mesmo pesadelos”, afirma o pediatra Gustavo Moreira, do Instituto do Sono (SP).

O empresário Bruno Coppini, 35 anos, pai de Gabriel, 3, passou por uma situação complicada: pai e mãe internados ao mesmo tempo com covid-19. Claro que o pequeno sentiu, e o hábito de dormir entre 19h e 19h30 virou de cabeça para baixo. “Consigo perceber nitidamente como o sono dele foi impactado. Eu e minha esposa ficamos muito abalados e o Gabriel, também, pois sabia da doença dos avós. Alguns dias, precisamos sair de carro para ele se acalmar e dormir, isso às 23h30”, conta.

É impossível deixar seu filho alheio a tudo o que está acontecendo no mundo, e nem é essa a ideia. Mas evite expô-lo desnecessariamente: procure se informar por meios digitais, ou então, faça isso quando ele não estiver no mesmo ambiente em que a TV está ligada. “É importante, ainda, que os pais acolham as emoções das crianças e conversem bastante com elas. Brigar, colocar de castigo, obrigar o pequeno a dormir sozinho no quarto, invalidar o que ele sente só piora o quadro”, diz a psicóloga especialista em infância Ariádney Abbud, de Itajaí (SC), também educadora parental pela *Positive Discipline Association*, dos Estados Unidos.

## NOVA ROTINA DOS PAIS

Com o home office, não é raro pais e mães ultrapassarem o horário de expediente para finalizar um trabalho. Resultado: o jantar sai atrasado, todos acabam comendo perto do horário de dormir ou indo para a cama bem mais tarde. Isso afeta o descanso também, pois, para que o sono não seja prejudicado, o ideal é que o intervalo entre o jantar e o momento de dormir seja de duas a três horas, tempo de digestão da maioria dos alimentos. Mas também não adianta ir deitar com fome, viu? Os extremos podem ser negativos: dormir de barriga vazia ou com o estômago cheio dificultam o descanso.

A cabeleireira Cintia de Souza, 33 anos, vem enfrentando essa dificuldade. Os filhos Rafael, 7 anos, e Eduardo, 5, tinham uma rotina bem justa antes da pandemia e dormiam, no máximo, às 21h. “Agora, virou uma bagunça. Eu e meu marido trabalhando, ajudando nas lições quando conseguimos... No fim, todas as refeições saem mais tarde que o habitual e, com isso, eles estão indo dormir por volta de 23h”, conta.

Para ajustar a hora do jantar e de as crianças irem para a cama, compensa fazer uma pausa no trabalho, jantar, colocar as crianças para dormir cedo e retomar depois.

## Quanto tempo meu filho precisa dormir?



### 4 - 11 meses

12 a 15 horas  
(incluindo cochilos)



### 1 - 2 anos

11 a 14 horas  
(incluindo cochilos)



### 3 - 5 anos

10 a 13 horas



### 6 - 13 anos

9 a 11 horas

FONTE: GUSTAVO MOREIRA, PESQUISADOR DO INSTITUTO DO SONO



## × Fuja!



Melatonina sem prescrição.



Bebidas (chocolate, chá-mate) e comidas pesadas que dificultam a digestão próximas do horário de deitar.



Brincadeiras agitadas à noite, como pular na cama.

## ✓ Invista!



Luz amarela no quarto, de forma indireta. Nunca luz branca.



Ler histórias e cantar canções de ninar: a voz da mãe e do pai acalmam o pequeno.



Óleo essencial de lavanda: pingue uma gota no travesseiro antes de dormir, se a criança não for alérgica, claro.

## EXCESSO DE TELAS

Pronto! Chegamos ao inevitável da pandemia. Certamente, você que nos lê sentiu o aumento do tempo em que todos da família estão conectados nesse período, seja pelas aulas online, videochamadas com amigos e familiares, seja porque é a maneira que os pais encontraram para conseguir trabalhar em home office.

Porém, não dá para fechar os olhos para uma série de estudos que têm mostrado os prejuízos que o excesso de telas traz para o sono dos pequenos. Uma pesquisa realizada pelo Departamento de Psiquiatria da Escola Paulista de Medicina, da Universidade Federal de São Paulo, mostrou que o exagero de tempo que os pequenos estão passando em frente às telas pode prejudicar o sono, a atividade física e a capacidade motora. O estudo analisou os hábitos de 926 crianças entre 4 e 6

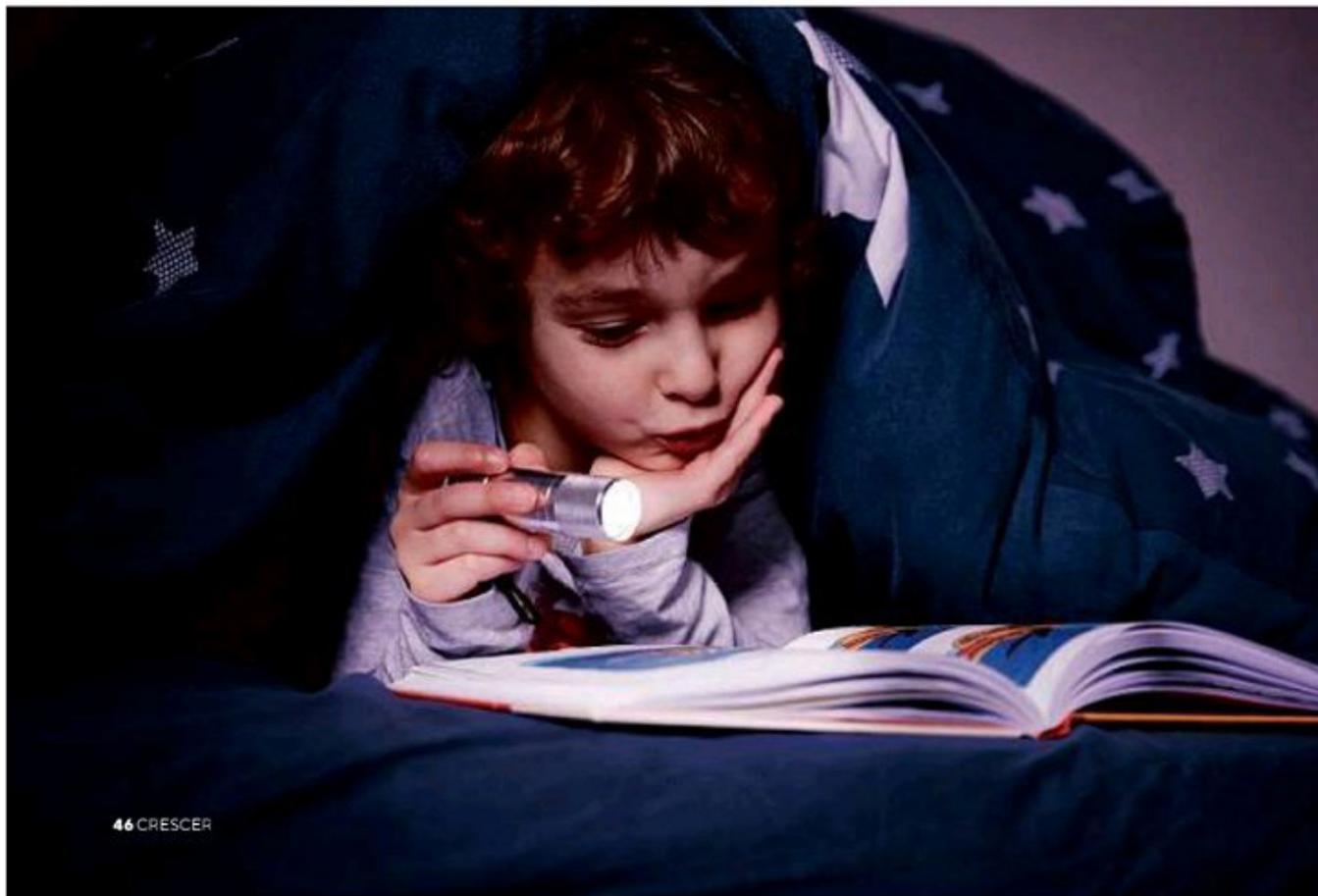
anos, e concluiu que o tempo de tela durante a pandemia dobrou e causou uma diminuição nas horas de sono.

O motivo? Devido à luminosidade intensa direcionada aos olhos, as telas inibem a produção de melatonina, hormônio que tem diversas funções no organismo, como dizer ao corpo que é noite, baixando a nossa temperatura corporal e diminuindo o metabolismo, o que causa a sonolência. A melatonina só é produzida na ausência de luz, e tanto crianças quanto adultos têm tido o sono impactado pelo uso constante de telas à noite, até mesmo na cama.

Segundo Renata Bermudez, quando as acessamos antes de dormir, alteramos a secreção dos hormônios que nos fazem ter fome e sono mais ou menos nos mesmos horários todos os dias e, dessa forma,

prejudicamos o funcionamento do ciclo circadiano, que é o ritmo do organismo de um indivíduo. Isso resulta em menos horas de sono e estresse pelo cansaço. “A privação de sono, quando recorrente, aumenta os níveis de cortisol no organismo, o que pode gerar diversos problemas de saúde. Nas crianças, os efeitos podem ser menor capacidade de aprendizado e baixo rendimento escolar, além de piora no comportamento, causando maior agressividade e menor capacidade de empatia”, completa.

Sabemos que não está fácil e que os eletrônicos têm ajudado em diversos momentos. Mas que tal começar a regradar um pouco mais a conexão das crianças, estabelecendo horários e limites para o uso? E, principalmente, evitar a exposição cerca de 1h30 antes do horário de dormir.



## Conta uma história?

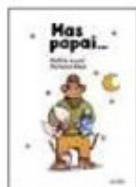
3 DICAS DE LIVROS PARA  
LER COM SEU FILHO  
ANTES DE DORMIR



### Sono

Texto e ilustrações  
de Luciana Romão,  
(Saira Editorial).  
A partir de 2 anos

Depois do beijo de boa-noite de sua mãe, uma garota passa a imaginar monstros na escuridão do quarto. Como fazer para que o medo não seja mais forte que a vontade de descansar?



### Mas Papai...

Texto de Mathieu  
Lavoie e ilustrações de  
Marianne Dubuc (Jujuba).  
A partir de 2 anos

Sabe aqueles clássicos “mas papai, quero fazer xixi. Mas papai, quero tomar água. Mas papai, tô com medo”? Os macaquinhos da história sabem muito bem como enrolar o pai na hora de dormir.



### Conversa para Pai Dormir

Texto de Ilan Brenman  
e ilustrações de  
Guilherme Karsten  
(Brinque-Book).  
A partir de 4 anos

Que criança nunca quis dormir na cama dos pais? A pequena Gabi tenta convencer seu pai de todo jeito! A cada argumento, ele se enrola mais nas respostas.

## DE VOLTA AO PASSADO

“Meus filhos só dormem com algum adulto junto. Isso piorou muito na quarentena.” O relato do gerente de expansão de franquia Gustavo Bazzo, 40 anos, pai de Isabela, 8 anos, e Lucas, 4, reflete o que muitos pais estão enfrentando. Crianças que já ficavam bem em seus próprios quartos e passaram a acordar durante a noite, pedir leite, água, ter dificuldade para pegar no sono ou mesmo não conseguirem mais dormir sozinhas. É o caso também de Ana Alice, 4 anos, que passou a ter o sono bastante agitado. “Ela se mexe o tempo todo, acorda durante a noite, não dorme bem e aí fica irritada durante o dia”, relata a mãe, a dona de casa Laura Carvalho, 33 anos.

Em épocas de incertezas, é comum ficarmos mais alertas e procurarmos estar perto daqueles que podem nos proteger ou que queremos proteger. Com os pais, também inseguros pelos acontecimentos, pode ter havido uma flexibilização no arranjo de dormir ou nas regras disciplinares da casa, o que fez com que crianças regressem em alguns aspectos relativos ao sono. Está tudo bem. O melhor a fazer para reverter essa situação, melhorar o sono dele e, de quebra, reduzir o seu cansaço também, é amparar o seu filho.

“Acolher os sentimentos dele e entender que ele não está pedindo nada além do que precisa para se sentir seguro novamente. Quando isso ocorrer, o que irá depender muito de como os pais vão tratar a questão, ele voltará ao comportamento de antes naturalmente”, diz a psicóloga Farah Sales.

## FALTA DE HORÁRIO

Um estudo feito por pesquisadores chineses e norte-americanos, publicado no *Journal of Sleep Research*, avaliou os padrões e distúrbios do sono e fatores associados em crianças pré-escolares chinesas na pandemia. A conclusão foi de que elas estavam indo dormir e acordando mais tarde, tendo o sono noturno mais longo e cochilos diurnos mais curtos.

De fato, muitos pequenos estão dormindo além do horário combinado, seja porque não precisam acordar tão cedo para ir à escola, seja porque a rotina bagunçou. Alguns pais têm até incentivado isso, porque ganham algumas horas de trabalho pela manhã enquanto eles não acordam. Mas será que o que importa é a hora em que a criança vai dormir ou a quantidade de horas descansadas?

Para Gustavo Moreira, pesquisador do Instituto do Sono, o mais importante é o número correto de horas. “Dormir cedo regularmente é bastante importante, por isso não aconselho atividades estimulantes depois que escurece. No entanto, mais importante é dormir a quantidade de horas necessárias. Afinal, dormir pouco influencia as funções cerebrais, a criança fica mais irritada, engorda”, afirma Moreira. Neste momento tão atípico, ajuste uma coisa de cada vez, de forma gradual. Se o seu filho está indo dormir muito além da hora, vá diminuindo 15 minutos por dia, até chegar ao ideal. Entrar na rotina não é como um passe de mágica. Um ritual de higiene do sono (leia quadro *Passo a passo da higiene do sono*) é fundamental para voltar aos eixos. Você e ele precisam disso para tornar as noites – e dias – mais tranquilos. ●