



BERNARDO YONESHIGUE
bernardo.yoneshigue@oglobo.com.br

A Associação Brasileira do Sono (ABS) estima que duas a cada três pessoas no Brasil têm alguma dificuldade relacionada à hora de dormir. Entre as causas, a proporção crescente de brasileiros que lidam com um quadro de ansiedade que foge à resposta natural do corpo humano — cerca de 27%, segundo a última pesquisa Covitel. E numa época marcada por telas frequentes, rotinas agitadas, cobranças precoces e pais “superprotetores”, esse impacto pode começar muito antes do que se imagina.

Uma pesquisa recente conduzida pela Ipsos para o Hospital Infantil C.S. Mott, da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, ouviu pais de 781 crianças de 1 a 6 anos do país e identificou que 27% descrevem como algo difícil levar seu filho para dormir, e que cerca de um a cada quatro (23%) atribui essa “batalha” ao fato de o pequeno estar preocupado ou ansioso. Especialistas ouvidos pelo GLOBO dizem que o cenário não é diferente no Brasil.

— Nas últimas décadas, temos visto um aumento importante dos problemas de ansiedade nos mais novos, que são cada vez mais frequentes e criam uma série de problemas desde dificuldade de concentração, episódios de crise, perspectivas negativas para o futuro, maior risco de desenvolver quadros de depressão e a alteração do sono — diz o psiquiatra Roberto Santoro, do departamento de Saúde Mental da Sociedade de Pediatria do Estado do Rio (Soperj) e coordenador do Grupo de Trabalho de Saúde Mental da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Rosana Cardoso Alves, neuropediatra e neurologista, membro da ABS, concorda e aponta um “ciclo vicioso”:

— A criança leva essa ansiedade para a hora de dormir, briga com os pais, dorme mais tarde e acorda mais à noite. Com isso, fica privada de sono, o que afeta seu comportamento, gerando mais ansiedade, alterações na atenção, mais agressividade e piora no rendimento escolar. É um ciclo difícil de quebrar.

As causas para a ansiedade exacerbada na infância ainda não são totalmente estabelecidas, mas os especialistas imaginam que seja um cenário multifatorial. Um desses fatores, afirmam, é uma rotina com excesso de atividades junto ao nível elevado de cobrança que se coloca sobre a criança.

— Hoje ela não para, sai de uma atividade para a outra, para o balé, aula de piano, inglês, tem uma agenda cheia. Mas precisa de tempo de ociosidade. Os estímulos são importantes para o desenvolvimento, mas há limites. E isso acontece porque existe uma expectativa enorme em relação ao que elas precisam desempenhar, há um “modelo” a se buscar, muito reforçado pelas redes sociais — avalia Gustavo Moreira, pediatra, doutor em Ciências pela Universidade Fede-

ral de São Paulo (Unifesp) e membro da ABS.

A psicóloga Nathalia Heringer, cofundadora do Instituto de Neuropsicologia e Psicologia Infantil, explica que há outras formas pelas quais a atuação dos pais influencia. Uma delas é ao “tutoriar” todas as ações do filho, repassando a própria ansiedade ao reforçar comportamentos que impedem a criança de aprender a lidar com seus medos.

— A ansiedade infantil envolve uma estratégia de enfrentamento do perigo que leva a criança a se esquivar de uma situação desconfortável. E percebemos que os pais muitas vezes acabam reforçando essas estratégias ao super proteger o filho, o controlando demais. Às vezes, no parquinho, eles falam “não sobe ali, é perigoso”, reforçando essas soluções de fugir, de não enfrentar os medos, dificultando o ganho de habilidades para lidar com ansiedade — diz.

Por outro lado, os pais têm um papel crucial em estimular comportamentos que vão na direção contrária, incentivando a criança a adquirir tais habilidades:

— Encorajar a autonomia e a independência da criança em coisas simples, como “vai filho, pode subir no escorregador, você consegue”, desde cedo é muito importante. Dá à criança o senso de que ela consegue lidar com os desafios, o que, para uma criança de 1,2 anos, pode ser algo pequeno, como subir no escorregador.

Isso vale mesmo quando o desfecho não é positivo:

— Encorajar até mesmo quando são apenas tentativas. Dizer “que bom que você tentou filho”, mesmo que ele não tenha conseguido.

ROTINA NOTURNA

Um dos pontos revelados pela pesquisa da Universidade de Michigan é que os pais que relataram dificuldades para o filho dormir tinham uma probabilidade maior de não adotar uma rotina noturna com a criança, e maior de deixá-la com um vídeo ou programa de TV ligados ou de ficar no quarto até que o pequeno pegasse no sono.

“Uma rotina previsível na hora de dormir proporciona uma sensação de segurança e conforto e sinaliza para a criança que é hora de desacelerar. Saber o que esperar em seguida pode reduzir a ansiedade e ajudar as crianças a se sentirem seguras e relaxadas”, diz Sarah Clarck, pesquisadora do departamento de Pediatria do C.S. Mott que participou do novo levantamento, em comunicado.

Alguns hábitos relatados pelos pais que responderam a pesquisa foram a retirada de telas, contar histórias, tomar um banho antes de ir para cama e falar sobre o dia. Rosana, da ABS, explica que criar esses rituais associados ao sono é uma boa estratégia, assim como estabelecer sempre um mesmo horário para dormir e acordar.

— A criança é sensível a rotinas, então ter horários

regulares ajuda muito. Evitar atividades depois das 17h também é importante porque tem crianças que nesse momento o corpo já está se preparando para dormir. Assim como atividades muito cedo, também não são indicadas — afirma.

Outro fator unânime entre os especialistas é o impacto do excesso de telas.

— Elas ficaram muito expostas durante a pandemia, e agora muitos pais não conseguem mais ter um controle adequado. Há vários estudos mostrando uma relação entre o uso excessivo e o desenvolvimento de ansiedade e depressão. Essa questão imediatista do universo digital a criança acaba levando para a vida. Ela quer algo naquele minuto, por exemplo, e não entende que nem sempre isso é possível — continua Rosana.

A questão não se resume ao uso da tela, inclui o acesso de muitas crianças pequenas às redes sociais.

— Temos estatísticas mostrando que mesmo que as redes proibam a entrada de crianças, há uma quantidade absurda que já têm acesso, por vezes até estimuladas pelos pais. Aí entra uma série de outros problemas, como a comparação da aparência com os outros, cyberbullying, e outras realidades que distorcem o desenvolvimento delas — diz Santoro.

Nathalia explica que existem perfis mais propensos a desenvolver ansiedade:

— Crianças com inibição comportamental, que são

mais reativas à rotina, têm um temperamento mais difícil nos primeiros anos de vida, maior timidez, que têm dificuldades em se adaptar na escola e cujos pais têm ansiedade são grupos a que deveríamos ficar mais atentos.

SINAIS DE ALERTA

Em relação a como identificar esse quadro, ela conta que sinais costumam envolver não conseguir se distanciar para ir brincar; deixar de fazer coisas que ela gosta por causa da ansiedade; ser reativa sempre que há algo novo; querer controlar o ambiente, ou seja, sempre as coisas do jeito dela; ter dificuldade para fazer escolhas e amizades, e o impacto no sono.

— O sono é um pilar da saúde mental. Então pensar em dormir bem é também uma medida preventiva. É um primeiro passo que precisamos tomar — alerta.

Quando a criança não dorme bem, a recomendação é adotar a famosa higiene do sono, como pela rotina com horários regulares. Caso não funcione, deve-se buscar ajuda profissional, diz Santoro:

— Diminuir os estímulos na hora de dormir, criar um local confortável para a criança, realizar atividades menos intensas no fim do dia, são medidas que funcionam. Quando mesmo assim o problema continua, vale a pena procurar um profissional de saúde. Às vezes, a insônia pode ser decorrente de problemas de saúde físicos, não apenas mentais.



ARTE DE ANDRÉ MELLO

MAL PRECOCE

Ansiedade e problemas de sono crescem entre crianças