

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NAS DIFICULDADES RELACIONADAS AO SONO DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

Autora: Jane Klaith Soares Reis*

Profa. Orientadora: Bárbara C. P. Marçal Marques **

RESUMO - O sono é de extrema importância para as crianças em idade pré-escolar. Auxilia na renovação orgânica e na preservação da energia, possibilitando estabilidade emocional e física. É encarregado por restaurar funções cerebrais responsáveis pelas funcionalidades do corpo humano, porém sua má qualidade traz grandes prejuízos à saúde psicofisiológica infantil, à aprendizagem, à convivência social e de sua família. Portanto, o presente artigo tem como proposta mostrar a contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental nas dificuldades relacionadas ao sono de crianças em idade pré-escolar. Tem como justificativa apresentar uma proposição diferente daquela proposta pelos autores pesquisados para a escrita deste trabalho e uma de suas relevâncias é acadêmica, porque auxiliará profissionais de Psicologia nas questões relacionadas ao sono que se apresentarem em suas rotinas clínicas. À vista disso é relevante entender como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode atuar nas dificuldades relacionadas ao sono de crianças em idade pré-escolar. A partir do exposto, a pesquisa teve como objetivo descrever a atuação da Terapia Cognitivo-Comportamental nas dificuldades relacionadas ao sono de crianças em idade pré-escolar. Para tanto, a metodologia foi uma pesquisa bibliográfica para coleta de dados em sites nacionais e internacionais. De acordo com os artigos pesquisados, conclui-se que o sono é muito importante na fase pré-escolar e sua má qualidade acarreta: sonolência diurna, prejuízos cognitivos, déficits de atenção, irritabilidade, baixo rendimento escolar, comportamentos externalizantes (agressivos) ou internalizantes (rebaixamento do humor), ansiedade, desregulação emocional, obesidade e Insônia Comportamental na Infância.

Palavras-Chave: Crianças. Idade Pré-escolar. Importância do Sono. Terapia Cognitivo-Comportamental.

ABSTRACT - Sleep is extremely important for preschoolers. It helps organic renewal and energy conservation, allowing physical and emotional stability. It is in charge for restoring the brain functions responsible for the functionalities of the human body, but its poor quality brings great damage to the psychophysiological health of children, learning, their social life and that of their family. Therefore, this article proposes to show Cognitive-Behavioral Therapy in the difficulties related to sleep in preschool children and its justification is to present a different proposal from the investigated authors for the writing of this work and one of its relevance is academic because will assist psychology professionals in sleep-related issues that arise in their clinical routines. Given this, it is relevant to understand how Cognitive-Behavioral Therapy can act on difficulties related to sleep in preschool children. Based on the above, the objective of the research was to describe the performance of Cognitive-Behavioral Therapy in the difficulties related to sleep in preschool children. Therefore, the methodology was a bibliographic search for data collection in national and international sites and content analysis. According to the articles investigated, it is concluded that sleep is very important in the preschool stage and its poor quality entails: daytime sleepiness, cognitive impairments, attention deficit, irritability, poor school performance, externalizing (aggressive) or internalizing (state of low mood) behaviors, anxiety, emotional dysregulation, obesity and behavioral insomnia in childhood.

Keywords: Children. Preschool age. Importance of Sleep. Cognitive-Behavioral Therapy.

* Acadêmica do Psicologia da Faculdade Ciências da Vida (FCV) - E-mail: jane.klaith@gmail.com

** Professora da Faculdade Ciências da Vida, Psicóloga - CRP: 04/35941, Pedagoga, Mestre em Psicologia pela PUC Minas, Pós-graduada em Psicopedagogia e Neurociências - E-mail: barbaracpmarcal@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

O sono é primordial à sobrevivência humana. Pessoas que dormem com qualidade logram também de boa saúde psíquica, física, gozam de melhor vigor para trabalhar e para as diversas convivências sociais. As crianças também necessitam dormir com qualidade, principalmente as que estão na fase pré-escolar (SILVA et al., 2018). Galvão et al. (2018) demonstram que 25% a 50% das crianças em idade pré-escolar manifestam dificuldades associadas ao sono. Dificuldades para dormir acarretam “déficits do sono” (GODOY; ALMEIDA, 2017), como: obesidade, ansiedade, depressão, condutas externalizantes, alterações no humor e no comportamento (CARONE et al., 2020). Além disso podem gerar estresse, redução no funcionamento cognitivo (SILVA et al., 2018), impactando em toda vida infantil, no bem-estar de sua família e no seu aprendizado (MARTINS; FORGHIERI, 2017; LOPES et al., 2016).

Urge intervir para que estas dificuldades não persistam, pois estão relacionadas a algumas disfunções do comportamento, podendo até mesmo gerar uma patologia chamada Insônia Comportamental da Infância (RAFIHI-FERREIRA; PIRES; SILVARES, 2016). Os pais são peças-chave para contribuir no desenvolvimento saudável da criança, que igualmente ajudará toda a família (SILVA et al., 2018). Ante o exposto, a Terapia Cognitivo-Comportamental possui técnicas que visam auxiliar os pais e seus filhos a ter uma melhor qualidade de vida quanto a hábitos adequados de sono (ALVES; SOSTER, 2016). A terapia começa com a Psicoeducação que tem o objetivo de fortalecer o vínculo entre terapeuta e paciente (pais) e educar os pais em relação ao tratamento que seguirá (BECK, 2013). Após, virão as técnicas de intervenção como a Higiene do Sono, que são maneiras adequadas de dormir que os pacientes aprenderão para serem utilizadas no dia a dia de suas vidas e a Extinção Gradativa, que visa dar autonomia para a criança dormir sozinha (ALVES; SOSTER, 2016).

Os autores Rafihi-Ferreira, Pires e Silvares (2019) falam da importância das intervenções comportamentais para as questões relacionadas ao sono de crianças. Silva et al. (2018) também discorrem desta relevância para a pediatria fazê-lo. Alves e Soster (2016) trazem a Terapia Cognitivo-Comportamental para a melhora do sono infantil. Todavia, estes autores não trataram da temática produzida por este artigo que traz a lacuna teórica Terapia Cognitivo-Comportamental nas dificuldades relacionadas ao sono de crianças em idade pré-escolar. Este é o intervalo teórico que este artigo pretende suprir e é a primeira justificativa deste trabalho.

Esta pesquisa tem relevância social, porque o sono infantil é um assunto que pode afetar o ambiente familiar de muitas pessoas. O sono é algo tão comum, muitas vezes não é dada a atenção que ele precisa e sua má qualidade além de afetar no aprendizado, é questão de saúde pública porque interfere diretamente na saúde das crianças. Sendo um problema de saúde pública, possui relevância econômica, pois uma vez que a saúde pública é afetada, a economia também é, então esta pesquisa auxiliará também nesta. O presente artigo também tem relevância acadêmica, porque auxiliará os profissionais de Psicologia nas questões relacionadas ao sono que se apresentarem em seu dia a dia clínico, principalmente aqueles que se interessarem em seguir a abordagem Terapia Cognitivo-Comportamental. Desta forma, este trabalho busca responder à seguinte questão norteadora: como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode atuar nas dificuldades relacionadas ao sono de crianças em idade pré-escolar?

Para responder à pergunta norteadora exposta tem-se o seguinte objetivo geral: descrever a atuação da Terapia Cognitivo-Comportamental nas dificuldades relacionadas ao sono de crianças em idade pré-escolar. Os objetivos específicos são: descrever a importância do sono para o desenvolvimento psicofisiológico de crianças em idade pré-escolar; apresentar princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental; entender a atuação da Terapia Cognitivo-Comportamental nas dificuldades relacionadas ao sono de crianças em idade pré-escolar. Para atingir aos objetivos anteriormente apresentados, buscou-se como metodologia uma pesquisa bibliográfica para a coleta de dados em dezessete artigos nacionais e internacionais. A análise de conteúdo deu-se conforme Bardin (2010).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O SONO E SUA IMPORTÂNCIA PARA A FASE PRÉ-ESCOLAR

O sono é intrínseco a todo ser humano (FRANKLIN et al., 2018), pois auxilia na renovação orgânica e na preservação da energia, possibilitando estabilidade emocional e física (SILVA et al. 2018). Também é responsável por restaurar algumas funções cerebrais responsáveis pelas funcionalidades do corpo humano (RAFIHI-FERREIRA et al., 2016). É encarregado por manter a vigília, equilibrar o sistema imunológico, auxiliar na cognição, bem como para o amadurecimento e plasticidade cerebral (SILVA et al., 2018).

A má qualidade do sono afeta a evolução física, impossibilitando o funcionamento adequado de restauração da homeostase corporal, acarretando problemas imunológicos, mentais e expandindo o sono durante o dia. Como resultado, traz prejuízos à qualidade de vida infantil e pode repercutir a curto e a longo prazo (ANDRADE, R. et al., 2018). Além disso, alguns autores também relatam que a falta do sono pode causar prejuízos significativos no desempenho de crianças em idade pré-escolar (crianças entre 3 e 6 anos) (SOUZA; TOMAZ, 2018; LOPES et al., 2016).

Indivíduos que possuem hábitos regulares de sono desfrutam de boa saúde psíquica, física, intelectual, tem melhor vigor para trabalhar, para as diversas convivências sociais e de lazer (SILVA et al., 2018), automaticamente maximizam a aprendizagem e possibilitam ao Sistema Nervoso um funcionamento adequado (PIAGENTINI; CAMARGOS, 2018). Uma criança recém-nascida dorme bem mais do que as que estão em idade pré-escolar e do que um adulto. Entre 3 e 6 anos é aconselhável que se durma entre 10 e 12 horas por dia (SILVA et al., 2018). Para tanto, é preciso levar em conta a sua maturidade, a evolução física típica da sua idade, os padrões culturais, ambientais e sociais que ela pertence (PINTO, T; PINTO, J; PINTO, H; PAIVA, 2016).

A infância é um período em que há variadas transformações hormonais responsáveis pelo crescimento global da criança. Estes hormônios são pouco produzidos durante o dia, mas o pico de sua produção processa-se durante o sono mais profundo (SILVA et al., 2018). Logo, dificuldades para dormir podem ocasionar “déficits do sono” (GODOY; ALMEIDA, 2017), como: obesidade, ansiedade, depressão, condutas externalizantes, alterações no humor e no comportamento (CARONE et al., 2020). Também pode ocasionar dificuldades de concentração, agressividade, estresse e redução no funcionamento cognitivo (SILVA et al., 2018), impactando também em toda vida infantil, no bem-estar de sua família e no seu aprendizado (MARTINS; FORGHIERI, 2017; LOPES et al., 2016).

De acordo com a Neurociência, a aprendizagem, que também está relacionada ao ambiente que a pessoa vive e ao seu estado emocional, se consolida no cérebro infantil, ou seja, no Sistema Nervoso Central (SNC). A primeira infância é uma fase extremamente importante, porque é nela que as conexões neuronais estão demasiadamente sensíveis às transformações e às novas maneiras de aprender, do que em qualquer outro período da vida (PIAGENTINI; CAMARGOS, 2018). Portanto, se não aproveitar esta fase de vida da forma adequada, possivelmente acarretará prejuízos nas futuras aprendizagens. O sono-aprendizagem são desta

forma, essenciais para um amadurecimento psicofisiológico infantil que irão repercutir por toda a vida (ARAÚJO; SILVA; DUBIELA, 2018).

Segundo Martins e Forghieri (2017), um sono adequado é de extrema relevância para manter o SNC saudável, pois culminará em um desempenho escolar satisfatório. Muitas crianças que não dormem da maneira apropriada podem apresentar também: inquietação, irritabilidade, problemas na socialização, dificuldade de concentração e não conseguem aprender da forma desejada. Em outras palavras, maus hábitos de sono infantis podem resultar em dificuldades na aprendizagem culminando em um baixo rendimento escolar (GODOY; ALMEIDA, 2017).

Galvão et al. (2018) demonstram que 25% a 50% das crianças em idade pré-escolar manifestam dificuldades associadas ao sono. Ruiz-Zaldibar, SerranoMonzo e Mujika (2018) afirmam que a infância é um momento fundamental para aquisição de estilos de vida adequados e práticas saudáveis. Contudo, o que tem sido constatado é exatamente o contrário, isto é, indivíduos cada dia mais predispostos a terem a saúde fragilizada devido a hábitos não adequados de vida. Os pais ou cuidadores tem um papel essencial para que estas crianças adquiram o hábito de dormir com qualidade, visto que os efeitos dos problemas de sono afetam muitas crianças, influenciando também as suas famílias (SILVA et al., 2018). Rafihi-Ferreira, Pires e Silvares (2019) relatam que estas adversidades infantis com o sono, desajustam a família de maneira geral, contudo, resolvendo estes problemas, a família também sentirá seus benefícios.

Rafihi-Ferreira, Pires e Silvares (2019) dizem que é importante considerar se os problemas de sono na infância forem persistentes, pode ser que a criança desenvolva perturbações comportamentais. Estudos feitos em diversos países demonstram que urge intervir para que estas dificuldades não persistam, pois estão relacionadas a algumas disfunções do comportamento como agressividade, depressão e ansiedade. Os pais são peças-chave neste processo, porque embora as particularidades apresentadas por cada criança interfiram para uma agradável noite de sono, são eles que podem, por conhecer o filho, contribuir de forma eficaz para iniciar e manter a qualidade do sono destas crianças. É necessário que os pais ou cuidadores implementem rotinas e rompam com ações indevidas que antecedam o momento que seus filhos irão dormir (RAFIHI-FERREIRA; PIRES; SILVARES, 2019).

Rafihi-Ferreira et al. (2016) dizem que existe uma alteração do sono muito frequente nas crianças que se chama Insônia Comportamental da Infância (ICI), que pode perdurar até a adolescência, podendo evoluir de maneira crítica até a fase adulta (ALVES; SOSTER, 2016).

A criança tem dificuldade em ir para a cama, dá birra, chora e exige a presença dos cuidadores junto a ela. Esta insônia é caracterizada como um transtorno do sono, que é classificado dentro da *American Sleep Disorders Association* (Classificação Internacional Dos Distúrbios do Sono - ICSD – 3ª. Edição, 2014) (ALVES; SOSTER, 2016). Ela acorda muitas vezes, não aceita retornar para a sua cama e resiste em dormir se os pais não estiverem juntos a ela (RAFIHIFERREIRA et al., 2016). Faz parte da cultura achar que a insônia infantil é algo normal sem prejuízos, isto é um equívoco. Ela pode causar impactos no desenvolvimento cognitivo, no humor, na memória, no comportamento, no sistema imunológico, no funcionamento do sistema familiar e no desenvolvimento da depressão materna (ALVES; SOSTER, 2016).

2.2 TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E SUAS PRINCIPAIS TÉCNICAS

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) do modelo Beck é uma abordagem da Psicologia que possui métodos que visam o esclarecimento e a aplicação de técnicas para tratar os transtornos de sono que ocorrem na infância (ALVES; SOSTER, 2016) e tantos outros. A TCC surgiu nos anos de 1960, inicialmente com o nome de Terapia Cognitiva e hoje recebe o nome de Terapia Cognitivo-Comportamental (BECK, 2013). Aaron Beck, o idealizador desta abordagem, depois de muitas pesquisas, chegou à conclusão que para que o paciente pudesse alcançar êxito no processo terapêutico, era necessário corrigir os pensamentos disfuncionais para equilibrar suas emoções e seu comportamento. A isso deu o nome de Reestruturação Cognitiva, o objetivo central da TCC (KNAPP; BECK, 2008).

Seja qual for a intervenção que o terapeuta da TCC fizer estará baseado no modelo sugerido por Beck, que vai trabalhar a reestruturação cognitiva, crenças ou esquemas e técnicas comportamentais (BECK, 2013). As crenças são estruturas internas que a pessoa possui. Estas estruturas, ela vai adquirindo no decorrer de sua vida, começando na infância (valores, palavras negativas, cenas que marcaram a vida da pessoa, etc), que por sua vez, alimentam os pensamentos que os tornam disfuncionais (KNAPP; BECK, 2008). As técnicas comportamentais são as que trabalham os comportamentos em alguns transtornos. Para tanto, é preciso compreender as particularidades de cada paciente, ou seja, as suas crenças e o repertório de comportamentos para buscar estratégias de intervenção (BECK, 2013).

É preciso salientar que antes de iniciar qualquer metodologia de trabalho, a TCC trabalha com outra técnica chamada Psicoeducação, isto é, o paciente (ou dependendo da idade

da criança acontecerá com seus pais) será orientado sobre o processo de terapia. Saberá o que vai acontecer, quais as consequências e benefícios de um tratamento, que será um processo de construção de crenças e de todos os pontos positivos e negativos. A proposta é possibilitar ao paciente reflexões sobre si e sobre o mundo, ocasionando mudança de pensamentos e de comportamentos (NOGUEIRA et al., 2017). O objetivo é educar o paciente e motivá-lo a aprender a analisar seus pensamentos, crenças e para a transformação do seu comportamento e de seu filho. Em cada terapia ele anota as estratégias e com o tempo, passa a ser o terapeuta de si mesmo. Psicoeducar reforça algo muito importante para a TCC que se chama Aliança Terapêutica, que é o vínculo colaborativo necessário entre terapeuta e paciente para o êxito do tratamento (BECK, 2013; SINGULANE; SARTES, 2017).

2.3 INTERVENÇÃO DA TCC NOS CASOS DO SONO INFANTIL

A Terapia Cognitivo-Comportamental, diante da queixa dos pais em relação ao sono dos seus filhos, começa buscando a etiologia, ou seja, é preciso investigar os fatores biológicos da criança. Busca também os fatores circadianos (relacionados ao que a criança faz durante o dia e durante a noite) e os neurodesenvolvimentais que por ventura estiverem relacionadas com a ICI, que também é influenciada por algumas variáveis como: estilos de vidas dos cuidadores, crenças e cultura. Estes elementos são de extrema relevância, pois serão os pais ou cuidadores quem apresentarão a demanda da criança ao terapeuta e também darão estas informações (ALVES; SOSTER, 2016).

É preciso observar os fatores que tornam as crianças mais vulneráveis, se tem maturidade para dormir a noite toda em sua cama e se conseguem manter os controles esfinterianos vesical e intestinal. É preciso também levar em consideração as dificuldades de a criança ir para a cama. À vista disso, pode ser que os pais que têm dificuldades, por questões interiores (como sentimento de culpa por trabalhar o dia todo e ficar longe do filho), de colocar limites nos filhos e cedem às suas vontades, não conseguindo colocá-los na cama no horário correto, dificultando o início do sono. As questões ambientais também fazem parte, como o filho dormir no quarto sozinho ou acompanhado e a assiduidade na vida da criança de pessoas como irmãos, tios, avós que podem influenciar dificultando na determinação de limites. É imprescindível também levar em consideração os problemas de saúde da criança e a sua personalidade, que pode ser de alguém que requer mais atenção (ALVES; SOSTER, 2016).

O diagnóstico da ICI se dá pelo fato da criança ter dificuldade em iniciar ou continuar dormindo, algo que acontece também com o adulto. Esta insônia é a mais comum em crianças e pode ser separada em duas: distúrbio de associação e distúrbios pela falta de limites. Contudo, para se chegar a este diagnóstico é preciso excluir os outros transtornos do sono. Para o diagnóstico clínico é relevante a compreensão de alguns critérios para uma melhor avaliação do quadro: rotinas do sono, detectar os horários do sono da criança, acontecimentos relacionados ao sono, comportamentos durante o dia e funções cognitivas. Portanto, são os cuidadores que chegam com a queixa para iniciar um processo de esclarecimentos quanto a existência de um transtorno do sono e esta definição precisa passar por particularidades do desenvolvimento infantil, questões ambientais e culturais que abarcam a criança e sua família (ALVES; SOSTER, 2016).

Segundo Alves e Soster (2016), existem alguns critérios diagnósticos que a ICSD – 3 determina para a ICI – Quadro 1 (em anexo). Para diagnosticar com insônia é preciso que a queixa esteja presente para iniciar o sono ou mantê-lo, mesmo que todas as condições do ambiente, do horário sejam propícias e, ainda assim, resulte em prejuízos funcionais diurnos para a criança e/ou cuidadores e permanecer por no mínimo três semanas. A ICI acomete cerca de 10% a 30% das crianças pré-escolares e geralmente estão relacionadas a comportamentos de crianças ou de seus cuidadores e são divididas em Distúrbios de Associação que ocorrem em na faixa etária entre 6 meses a 3 anos. Eles acontecem quando as crianças associam o sono à chupeta, bicho de pelúcia, embalar, etc. Já os Distúrbios de Falta de Limites, que são os mais prevalentes nas crianças em idade pré-escolar, sucedem onde há negação e a demora em ir para a cama no horário certo. A criança protela e arruma maneiras de prorrogar o sono como: pedir água, ir ao banheiro, ver TV, dentre outros. Com isso, perdem até 60 minutos de sono durante a noite (ALVES; SOSTER, 2016).

As crianças em idade pré-escolar começam a ter certa independência escolar e costumam querer questionar os limites dados pelos pais para dormir. Muitas vezes, estes pais não conseguem determinar ou manter um horário para o sono de seus filhos ou até permitem que os mesmos durmam assistindo TV, mantendo o comportamento indesejável. Para tanto, a TCC tem um tratamento adequado para a infância destas crianças que é baseada em: avaliação das causas e das situações que são inerentes ao paciente (horários de acordar, de dormir e vezes que desperta durante a noite), doenças pré-existentes, uso de estimulantes e avaliação do padrão do sono (pode ser realizado com o diário do sono, disponibilizado no Anexo B deste trabalho) (ALVES; SOSTER, 2016).

Em um primeiro momento é importante psicoeducar, ou seja, explicar para os pais que entendam o que está acontecendo com o filho e quais as estratégias serão adotadas para a terapia de sua criança (RAFIHI-FERREIRA; PIRES; SILVARES, 2019). Para esta intervenção a TCC utiliza, geralmente, a Higiene do Sono (HS) e a terapia comportamental chamada de Extinção Gradativa. A HS vai trabalhar para: fixar um horário que seja o mesmo todos os dias para dormir e acordar; evitar bebidas à base de cafeína como chás, café, energéticos e refrigerantes; abster de atividades físicas à noite; quarto calmo e com baixa luminosidade; televisões, celular, computador, rádio, *tablets* e outros equipamentos eletrônicos devem ser evitados próximos da hora de dormir; ter uma rotina todos os dias no momento de dormir, mesmo que na noite anterior tenha acontecido algo atípico, para não desorganizar o relógio interno (ALVES; SOSTER, 2016). É necessário criar rotinas de sono com horas regulares de deitar e acordar (SILVA et al., 2018), até mesmo em finais de semana (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

Outra técnica é a Extinção Gradativa (EG), onde os pais colocam seus filhos para dormir e vai aumentando gradativamente o tempo em que responde às demandas da criança (NUNES; HALAL, 2018) (intervalos de 2, depois 3, 5 e 10 minutos). Para ignorar o choro da criança é importante atentar se ela não está doente e nem corre o risco de se machucar. A EG acontecerá para que a criança crie a habilidade de se autodominar sem a presença de objetos para suprir a falta que ela sente no momento de dormir. Visa eliminar a presença de instrumentos de associação, como: assistência da mãe ou de algum cuidador, ou ainda, de chupeta, bicho de pelúcia e mamadeira (ou outro objeto) (ALVES; SOSTER, 2016).

A EG é feita na presença dos pais, porém é necessário que eles não sejam inconsistentes para não ocorrer que a intervenção comportamental seja ineficaz. Existem alguns empecilhos para a execução desta técnica: pode ser estressante para alguns pais e a inconsistência dos pais. Cabe ressaltar que há muitas críticas a esse modelo, essa técnica precisa ser aplicada de forma responsável e orientada por profissional e cada caso deve ser analisado com cuidado antes de ser aplicada (RAFIHI-FERREIRA, 2019).

As terapias comportamentais têm sido muito eficazes no tratamento dos transtornos do sono infantil. Em 94% de estudos realizados, confirmaram-se como sendo eficazes, e desses, 80% das crianças demonstraram progresso por cerca de 6 meses e a melhora com as técnicas expandiu também para o bem-estar dos cuidadores como: melhora no humor e na harmonia conjugal. A TCC trabalha com outras técnicas para os problemas do sono e vem crescendo a cada dia suas intervenções neste tipo de demanda (TEIXEIRA, C. et al., 2016). Elas têm como objetivo eliminar os comportamentos inadequados antes e durante a hora de dormir. Tudo isso

resulta em um sono satisfatório e, por consequência, em muitos benefícios à saúde, ao aprendizado (PRADO, G; CARVALHO; PRADO, L, 2019) e ao bem-estar da família (SILVA et al., 2019).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho se trata de uma pesquisa qualitativa de natureza descritiva, em que foi realizada pesquisa bibliográfica para a construção do referencial teórico e para a coleta de dados. Ademais, as buscas dos referidos artigos aconteceram nos principais bancos de dados disponíveis: SciELO, PePSIC, BVS Psi, Pubmed, ScienceDirect, Sleepscience, Jamanetwork, National Center for Biotechnology Information (NCBI). Para pesquisa *online* foram utilizadas as palavras-chave: Aliança Terapêutica, Crianças, Higiene do Sono, Importância do Sono para a Infância, Insônia Comportamental, Pré-escolares, Psicoeducação, Qualidade do Sono, Sono e Terapia Cognitivo-Comportamental - em português e em inglês.

Os critérios de inclusão utilizados compreenderam artigos científicos nacionais e internacionais publicados entre os anos de 2016 e 2020 (com exceção de 1 artigo de 2014, o qual traz pesquisas pioneiras no assunto), um artigo seminal de 2008 e um site oficial do Ministério da Saúde de 2012, assim como estudos que envolviam crianças em idade pré-escolar, portadoras ou não de Insônia Comportamental da Infância, e que traziam títulos que estavam pertinentes aos objetivos propostos neste trabalho. Foram também excluídos estudos de crianças com idades que não eram o foco deste estudo e que traziam patologias relacionadas ao sono, com exceção da Insônia Comportamental da Infância.

A análise de conteúdo se deu conforme Bardin (2010). Em um primeiro momento foi feita uma escolha criteriosa de artigos, pré análise, organização dos materiais, leitura de todo material, codificação, categorização e interpretação dos resultados onde ocorreu a inferência entre o referencial teórico e a análise de conteúdo dos artigos examinados. Diante do exposto, determinou-se as categorias: consequências do sono insuficiente e dos despertares noturnos nas crianças, efeitos psicofisiológicos em crianças que tem resistência em ir para a cama, resultados apresentados pela presença das mídias eletrônicas nos quartos das crianças a noite, impactos da ingestão de produtos à base de cafeína antes de dormir nas crianças em idade pré-escolar, consequências gerais da má qualidade do sono.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados dezessete artigos (vide Anexo B) para verificar os impactos que hábitos de sono inadequados causam em crianças em idade pré-escolar. Todos os autores concordam que a má qualidade de sono acarreta prejuízos para a saúde infantil, que pode perdurar para outros períodos da vida. Outro ponto de concordância é a sugestão de fazer trabalhos de correção de maus hábitos de sono durante a infância que também é um fator de prevenção para as fases de vida seguintes (a adolescência e a adulta). Rafihi-Ferreira, Pires e Silvares (2019) explanam que estudos feitos em diversos países demonstram que urge intervir (na fase pré-escolar) para que estas dificuldades não persistam em outras etapas da vida.

4.1 CONSEQUÊNCIAS DO SONO INSUFICIENTE E DOS DESPERTARES NOTURNOS NAS CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES

Todos os artigos trataram de sono insuficiente, todavia, os artigos de Wilson et al. (2014); Muñoz-Quintero, Bianchi (2017); Brambilla et al. (2017); Quach et al. (2018); Souza e Tomaz (2018) e Miller A. et al. (2019) foram específicos no estudo deste quesito. Destes, os artigos de Wilson et al. (2014) e Muñoz-Quintero, Bianchi (2017) concluíram que quando crianças em fase pré-escolar dormem de forma insatisfatória, geram problemas de sonolência diurna. Andrade, R. et al. (2018) explicou que a má qualidade de sono, além de outros problemas, tem como resultado a expansão do sono durante o dia.

Os artigos Schumacher et al. (2016) e Souza e Tomaz (2018) também relataram que dormir mal pode afetar na cognição, trazendo déficits na atenção, ocasionando baixo rendimento escolar, reforçando o que os autores Godoy e Almeida (2017); Martins e Forghieri (2017) disseram em seus artigos. Os autores citados concordam em discorrer que um sono adequado é importante, pois contribui para um funcionamento adequado do SNC e, automaticamente em um desempenho escolar satisfatório, porém sua má qualidade pode culminar em um baixo rendimento escolar.

Os artigos de Wilson et al. (2014); Brambilla et al. (2017); Quach et al. (2018); Silva et al. (2018) explanaram que crianças que dormiram menos do que o desejado, tiveram dificuldades neurocomportamentais, comportamentos externalizantes (agressivos) e internalizantes (rebaixamento de humor). Estas características estão de acordo com o que Rafihi-Ferreira, Pires e Silvares (2019) e Carone et al. (2020) relataram em suas pesquisas.

Dificuldades para dormir tem por consequência também desregulação emocional, propensão de adquirir problemas no metabolismo. Acaba gerando estresse e mudanças comportamentais infantis que, conseqüentemente, ocasionam maior ingestão de gorduras, açúcares e carboidratos, modificando assim o comportamento alimentar e aumentando o risco de obesidade. Godoy e Almeida (2017) ressaltam a importância de dormir com qualidade, porque se houver “déficits do sono” podem acontecer mudanças na conduta alimentar, gerando obesidade infantil. Tudo isso contribui para a má qualidade de vida da criança e de toda família (CARONE et al., 2017).

Os artigos dos autores Lo. (2016); Silva et al. (2018) e Rafihi-Ferreira, Pires e Silvares (2019) discorreram de crianças que tinham seus leitos compartilhados (com pai, mãe, irmãos ou outro familiar). Os pesquisadores Williamson et al. (2019) e Martins, Oliveira e Ferreira (2020) trataram de pais que estavam presentes no quarto (porém não dormiam na cama junto com o filho) na hora do filho dormir. Todos mencionaram que estas crianças eram afetadas na quantidade e na qualidade do sono. Andrade et al. (2018) discorreram que a má qualidade do sono pode causar prejuízos significativos no desempenho de crianças em idade pré-escolar. Alves e Soster (2016) também disseram que mesmo pequenas quantidades de sono perdidas podem causar danos às crianças.

Cinco artigos Schumacher et al. (2016); Silva et al. (2018); Williamson et al. (2019); Rafihi-Ferreira, Pires e Silvares (2019); Martins, Oliveira e Ferreira (2020) trataram dos despertares noturnos, que denota a solicitação da criança de um objeto ou da dependência da presença dos pais para dormir ou continuar dormindo. Segundo Alves e Soster (2016) é preciso avaliar o que ocasionou os despertares noturnos para pensar em intervenções. Dentro desta perspectiva, Alves e Soster (2016) disseram que as crianças perdem até 60 minutos de sono durante a noite. As conseqüências destas perdas de sono podem ser sonolência diurna, ICI, dificuldades emocionais (ansiedade, estresse, irritabilidade), afetando na qualidade de vida da criança e da família.

4.2 EFEITOS PSICOFISIOLÓGICOS EM CRIANÇAS QUE TEM RESISTÊNCIA EM IR PARA A CAMA

Schumacher et al. (2016); Muñoz-Quintero, Bianchi (2017); Silva et al. (2018); Silva et al. (2018); Williamson et al. (2019); Rafihi-Ferreira, Pires e Silvares (2019); Martins, Oliveira e Ferreira (2020) apresentaram as questões resistência em ir para a cama e iniciar o

sono. Estas questões geralmente estão relacionadas, segundo os autores, à dificuldade que os pais têm de colocar limites no horário que os filhos precisam dormir. Alves e Soster (2016) explanam que este é um dos itens estudado pela TCC, relacionado aos problemas do sono. A resistência em ir para a cama e iniciar o sono também tem relação com a falta do estabelecimento de uma rotina de sono, citado por Silva et al. (2018), que seria algo imprescindível para uma melhor qualidade de vida. Autores como Silva et al. (2018); Williamson et al. (2019); Martins, Oliveira e Ferreira (2020) também relataram efeitos desta demora em iniciar o sono como ansiedade e sonolência diurna nas crianças, que corrobora com o que Andrade R. et al. (2018) e Carone et al. (2020) discorreram em suas pesquisas.

4.3 RESULTADOS APRESENTADOS PELA PRESENÇA DAS MÍDIAS ELETRÔNICAS NOS QUARTOS DAS CRIANÇAS A NOITE

Algumas crianças têm excitação psicofisiológica à noite e possuem muita resistência em dormir, apresentando comportamentos como choros e gritos como resistência em ir para a cama. Diante destas consequências advindas das mídias eletrônicas nas crianças, Alves e Soster (2016) indicaram a HS e sugeriram que o quarto esteja calmo, com baixa luminosidade e que televisões, celulares, computadores, rádios, *tablets* e outros equipamentos eletrônicos sejam evitados próximos da hora de dormir.

Na questão em que a análise focou em dispositivos eletrônicos próximos da hora de dormir, oito artigos fizeram estudos com mídias como televisões, celulares, *tablets*, vídeo games e internet, usados nos quartos. Estas pesquisas concentraram-se também em outros ambientes e seus efeitos na saúde psicofisiológica infantil. Os autores Carter et al. (2016); Lo. (2016); Wu et al. (2016); Muñoz-Quintero, Bianchi (2017); Brambilla et al. (2017); Silva et al. (2018); Hall, Nethery (2019); Martins, Oliveira e Ferreira (2020) ressaltaram que utilizar qualquer dispositivo eletrônico próximo da hora de dormir, inclusive mídias presentes nos quartos mesmo desligadas afetam o relógio circadiano fisiológico e o estado de alerta. Causam igualmente, disfunção neurocomportamental, ansiedade, estresse, sono com duração abaixo do considerado satisfatório e sonolência diurna excessiva em algumas crianças. Rafihi-Ferreira, Pires, Silvaes (2019) enfatizaram estes resultados encontrados em suas pesquisas.

Silva et al. (2019) não encontraram evidências de prejuízos nas crianças que tiveram exposição aos dispositivos de mídias antes de dormir. Wu et al. (2016) constatou que curta duração do sono por causa do uso de equipamentos eletrônicos, aos 18 meses, ocasionou

problemas de comportamento em uma criança aos 5 anos de idade. Isto confirma Andrade R. et al. (2018) os quais explanaram que os efeitos da má qualidade do sono infantil podem repercutir a curto e a longo prazo. Segundo os pesquisadores, uso de telas antes de dormir pode gerar problemas externalizantes, baixa socialização, afetando o bem-estar infantil e de sua família. Isto posto, Rafihi-Ferreira, Pires e Silvares (2019) relataram que estas adversidades infantis com o sono desajustam a família de maneira geral, contudo, resolvendo estes problemas, a família também sentirá seus benefícios.

4.4 IMPACTOS DA INGESTÃO DE PRODUTOS À BASE DE CAFEÍNA ANTES DE DORMIR NAS CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

Três artigos reportaram estudos de crianças que faziam uso de alimentos e de bebidas que possuíam cafeína antes de dormir. Carter et al. (2016) e Silva et al. (2018) concluíram que estes alimentos ou bebidas causavam excitação psicofisiológica e ansiedade nas crianças antes de dormir, ocasionando resistência em ir dormir, demora em iniciar o processo do sono e, conseqüentemente, diminuindo a sua duração. Hall e Nethery (2019) não encontraram evidências que a cafeína afetasse na qualidade do sono. Alves e Soster (2016) sugerem a HS, onde um dos pontos vai trabalhar para: evitar bebidas à base de cafeína como chás, cafés, energéticos e refrigerantes próximos da hora de dormir.

4.5 CONSEQUÊNCIAS GERAIS DA MÁ QUALIDADE DO SONO

.. Piagentini e Camargos (2018) relataram que hábitos regulares de sono de crianças em idade pré-escolar possibilitam ao SNC um funcionamento adequado. A respeito das disfunções citadas, os autores Martins e Forghieri (2017) e Rafihi-Ferreira, Pires, Silvares (2019) também discorreram em seus artigos.

Dormir mal também acarreta nas crianças cansaço; hiperatividade; reatividade emocional por causa da sonolência diurna; ansiedade e um alto nível de estresse. Rafihi-Ferreira, Pires e Silvares (2019) relataram que o sono insuficiente leva criança a desenvolver perturbações comportamentais como as descritas anteriormente. Insônia Comportamental também foi um dos sintomas relatados. Rafihi-Ferreira, et al. (2016) discorreram em seus estudos, que perturbações comportamentais podem ser um problema patológico citando a ICI, que coaduna com o que Alves e Soster (2016) também relataram sobre a ICI. Esta disfunção

advinda da má qualidade do sono que impacta a criança na convivência social, na rotina familiar e na qualidade de vida em geral.

Diante de tantas dificuldades advindas de maus hábitos de dormir, Silva et al. (2018), Hall e Nethery (2019) e Carter et al. (2020), citaram a HS como uma forma de intervenção eficaz para os problemas descritos neste artigo. Corroboram com a TCC que tem a HS com uma de formas de intervenção (ALVES; SOSTER, 2016). Os autores Wilson et al. (2014) defenderam que a educação do sono realizado com a família como sendo a estratégia efetiva e econômica para reestabelecer o sono e a saúde global da criança. Já Brambilla et al. (2017) sugeriram em suas pesquisas a adoção de procedimentos preventivos e ou corretivos, tendo em vista a importância que o sono tem na vida infantil. A TCC trabalha com a Psicoeducação (BECK, 2013; NOGUEIRA et al., 2017), onde educa o paciente ou sua família sobre as estratégias que serão adotadas, como: a HG e/ou a EG que auxiliará na saúde infantil e na correção dos maus hábitos relacionados ao sono (ALVES; SOSTER, 2016).

Perante o exposto e diante das pesquisas supracitadas, conclui-se que é de suma importância o cuidado com as rotinas do sono das crianças em idade pré-escolar. Fase de vida privilegiada de aquisição ao aprendizado e de hábitos adequados de vida. São vários os prejuízos causados pela má qualidade do sono, gerando problemas que podem perdurar até a fase adulta. Cabe aos pais ou cuidadores implementar maneiras de prevenir ou sanar estas dificuldades visando o desenvolvimento global da criança e o bem-estar de toda a família. Isto posto, a TCC tem técnicas como a Psicoeducação, HS e a EG que tem o objetivo de auxiliar estes pais a entender os benefícios do sono para a vida infantil, definir rotinas de sono para favorecer o relógio biológico de seus filhos e dar autonomia para que eles durmam sozinhos. Estas práticas trarão benefícios ao desenvolvimento global da criança e de toda a família.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho se trata da Terapia Cognitivo-Comportamental nas dificuldades relacionadas ao sono de crianças em idade pré-escolar. Vários autores pesquisados trataram do sono sob os aspectos sintomatológicos, dos prejuízos da má qualidade do sono na vida das crianças e do papel que os pais desempenham nestes contextos. Foi apresentado o papel da TCC e suas técnicas como auxílio nos problemas relacionados ao sono das crianças na faixa etária entre três e seis anos.

A partir dos dados obtidos, pode-se concluir que o sono tem um papel de extrema importância na fase pré-escolar e os maus hábitos nesta fase de idade acarretam: sonolência diurna, prejuízos cognitivos, déficits de atenção, irritabilidade, provocando um baixo rendimento escolar nas crianças. Dormir de forma insuficiente ou com baixa qualidade pode provocar comportamentos externalizantes (agressivos) ou internalizantes (rebaixamento do humor), ansiedade e desregulação emocional. Modifica o comportamento alimentar e pode fazer com que a criança tenha propensão à obesidade. Hábitos inadequados de sono podem provocar perturbações comportamentais que podem levar à Insônia Comportamental na Infância. Além disso é importante ressaltar que mesmo pequenas quantidades de sono perdidas podem causar danos às crianças.

Outro ponto observado é que o comportamento inadequado de dormir dos filhos está diretamente relacionado com o comportamento dos pais ou cuidadores. A ICI é um problema patológico advindo dos maus hábitos de sono que afeta a criança na convivência social, na rotina familiar e na qualidade de vida em geral. A TCC é uma abordagem psicológica que trabalha com técnicas como a Psicoeducação, a HS e a EG, que visa ensinar e trabalhar os pensamentos, as emoções e os comportamentos disfuncionais, criando hábitos saudáveis de sono, tendo em vista uma melhoria na qualidade de vida da criança e toda a família.

Este trabalho se limita a uma Pesquisa Bibliográfica realizada em dezessete artigos nacionais e internacionais dos anos 2014 a 2020 e a crianças em idade pré-escolar. O presente artigo pretende contribuir na expansão dos estudos na área relacionada ao sono de crianças no Brasil, em razão da escassez de literatura científica nacional a respeito do tema, foi necessária a ampliação da busca para o âmbito internacional. À vista disso, sugere-se novas pesquisas, especialmente que abordem estudos com crianças na faixa etária de 0 a 3 anos, bem como na faixa superior a 6 anos, incluindo a fase da adolescência. Desta forma, estas contribuições poderão dar continuidade, agregar e ampliar os estudos relacionados à TCC como ferramenta no tratamento das dificuldades do sono nas crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS

- ALVES, R. S. C.; SOSTER, L. A. A Terapia Cognitivo-Comportamental nos transtornos do sono em crianças. In: ALMONDES, K. M.; JUNIOR, L. R. P. (org.). *Terapia Cognitivo-Comportamental para os transtornos do sono*. 1. ed. Curitiba: Editora CRV, 2016. p. 157-167.
- ANDRADE, R. S. et al. Instrumentos para avaliação do padrão de sono em crianças com doenças crônicas: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem da UERJ**, Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/31924>. Acesso em: 10 de out. 2020. DOI: [Doi.org/10.12957/reuerj.2018.31924](https://doi.org/10.12957/reuerj.2018.31924)
- ARAÚJO, B. H. S.; SILVA, S. G.; DUBIELA, F. P. Nutrição, sono e atividade física: três importantes pontos de sustentação para o desenvolvimento cognitivo pleno e saudável. **Neurociências e Educação na Primeira Infância: progressos e obstáculos**, Brasília, Senado Federal, p. 68-77, 2016. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/536046/neurociencias.pdf>. Acesso em: 22 maio de 2020.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. 4. ed. Lisboa: Ed. 70, 2010.
- BECK, J. S. *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2013.
- BRAMBILLA, P. et al. Sleeps habits and pattern in 1-14 years old children and relationship with video devices use and evening and night child activities. **Ital. J. Pediatr.**, v. 43, n. 1, jan. 2017. Disponível em: <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-016-0324-x>. Acesso em: 15 out. 2020. DOI: [10.1186/s13052-016-0324-x](https://doi.org/10.1186/s13052-016-0324-x)
- CARONE, C. M. M. et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 3, p. 1-16, mar. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v36n3/1678-4464-csp-36-03-e00074919.pdf>. Acesso em: 30 set. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102311x00074919>
- CARTER, B. et al. Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. **JAMA Pediatr.** v. 170, n. 12, p. 12021208, dec. 2016. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2571467>. Acesso em: 08 out. 2020. DOI: [10.1001/jamapediatrics.2016.2341](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341)
- FRANKLIN, A. M. et al. Correlação entre o perfil do sono e o comportamento em indivíduos com transtorno específico da aprendizagem. **CoDAS**, São Paulo, v. 30, n. 3, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2317-17822018000300312&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 maio de 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20182017104>.

- GALVÃO, D. M. P. G. et al. Promoção do papel parental nos comportamentos de sono de crianças até aos cinco anos de idade. **INFAD Revista de Psicologia**, Espanha, v. 2, n. 1, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/324832586_Promocao_do_papel_parental_nos_comportamentos_de_sono_de_crianças_ate_aos_cinco_anos_de_idade. Acesso em: 20 de maio 2020. DOI: 10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1238
- GODOY, M. A. B.; ALMEIDA, M. A. Implicações dos distúrbios respiratórios do sono em alunos com deficiência intelectual: revisão sistemática. **Educação, Cultura e Comunicação**, v. 9, n. 1, p. 312-336, jan./jun. 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/319190001_IMPLICACOES_DOS_DISTURBIOS_RESPIRATORIOS_DO_SONO_EM_ALUNOS_COM_DEFICIENCIA_INTELLECTUAL_REVISAO_SISTEMATICA. Acesso em: 30 set. 2020. DOI: 10.12957/periferia.2017.28777
- HALL, W. A.; NETHERY, E. What does sleep hygiene have to offer children's sleep problems. **Paediatric Respiratory Reviews**, v. 31, p. 64-74, ago. 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1526054218301374?via%3Dihub>. Acesso em: 29 set. 2020. Doi.org/10.1016/j.prrv.2018.10.005
- JUNIOR, L. R. P.; ALMONDES, K. M. A Terapia Cognitivo-Comportamental nos transtornos do ritmo circadiano vigília-sono. Terapia Cognitivo-Comportamental para os transtornos do sono. 1. ed. Curitiba: Editora CRV, 2016. p. 96.
- KNAPP, P.; BECK, A.; T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 30, s. 2, p. 54-64, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462008000600002&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 20 out. 2020.
- LO, M. J. Relationship between sleep habits and nighttime sleep among healthy preschool children in Taiwan. **Ann Acad Med Singap.**, v. 45, n. 12, p. 549-556, dez. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28062883/>. Acesso em: 18 de out. 2020.
- LOPES, S. et al. Diz-me como dormes: hábitos e problemas de sono em crianças portuguesas em idade pré-escolar. **Nascer e Crescer**, Porto, v. 25, n. 4, p. 211-216, dez. 2016. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087207542016000600003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 06 out. 2020.
- MARTINS; R. S.; FORGHIERI, S. A importância do sono na educação infantil - um descanso auxiliar no processo de aprendizagem. **Revista de Pós-Graduação Multidisciplinar**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 83-92, jul./ out. 2017. Disponível em: <http://fics.edu.br/index.php/rpgm/article/view/576>. Acesso em: 22 maio de 2020. DOI: <https://doi.org/10.22287/rpgm.v1i2.576>
- MARTINS, R. A.; OLIVEIRA, L.; FERREIRA, R. Behavioral insomnia in a pediatric sleep clinic: retrospective study. **Nascer e Crescer**, Porto, v. 29, n. 1, p. 9-16, jan. 2020.

Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/nascercrescer/article/view/15081>. Acesso em: 17 out. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.25753/BirthGrowthMJ.v29.i1.15081>

MILLER, A. L. et al. Sleep duration and quality are associated with eating behavior in low-income toddlers. **Appetite**, v. 135, p. 100-107, abr. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30634008/>. Acesso em: 01 out. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.01.006>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Dicas em Saúde. 2012. Disponível em: bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/256_disturbios_sono.html. Acesso em: 20 maio de 2020.

MUÑOZ-QUINTERO A.; BIANCHI, S. B. Hábitos de sueño, desempeño académico y comportamiento en niños de básica primaria. **Pensando Psicología**, v. 13, n. 21, p. 5-17, 25 abr. 2017. Disponível em: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/1710>. Acesso em: 19 out. 2020. DOI: <https://doi.org/10.16925/pe.v13i21.1710>

NOGUEIRA C. A. et al. A importância da Psicoeducação na Terapia Cognitivo-Comportamental: uma revisão sistemática. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano**, v. 2, n. 1, p. 108120, 2017. Disponível em: <http://www.fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/190/211>. Acesso em: 30 out. 2020.

NUNES, C.; S.; E.; HALAL, M.; L. Organização e higiene do sono na infância e adolescência. **Residência Pediátrica**, v. 8, s. 1, p. 45-48, ago. 2018. Disponível em: http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/15650/2/Organizacao_e_higiene_do_sono_na_infancia_e_adolescencia.pdf. Acesso em: 31 out. 2020. DOI: [10.25060/residpediatr2018.v8s1-08](https://doi.org/10.25060/residpediatr2018.v8s1-08)

PRADO, G. F.; CARVALHO, L. B. C.; PRADO, L. B. F. Instrumentos para avaliação de sono em crianças com doenças crônicas: revisão integrativa [Instruments for assessing sleep patterns in children with chronic diseases: na integrative review] [Instrumentos para evaluar el patrón de sueño em niños com enfermedades crônicas: revisión integrativa]. **Revista Olhares Educação Unifesp**, v. 1, n. 2, 2019. Disponível em: <https://contentmind1.ojs3.emnuvens.com.br/unifesp2/article/view/1203/393>. Acesso em: 22 de maio de 2020. DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2018.31924>

PIAGENTINI, S.; CAMARGOS, E. A. O. Neurociências, yoga e educação. **Revista de PósGraduação Multidisciplinar**, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 237-250, nov/fev. 2018. Disponível em: <http://fics.edu.br/index.php/rpgm/article/view/711>. Acesso em: 23 maio 2020. DOI: <https://doi.org/10.22287/rpgm.v1i3.711>

PINTO, T. R. et al. O sono em adolescentes portugueses: proposta de um modelo tridimensional. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 34, n. 4, p. 339-352, dez. 2016. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087082312016000400001&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 maio de 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.14417/ap.1221>

QUACH, J. L. et al. Bidirectional associations between child sleep problems and internalizing and externalizing difficulties from preschool to early adolescence. **JAMA Pediatrics**, v. 5, n. 172, fev. 2018. Disponível em:

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2664532>. Acesso em: 30 set. 2020. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2017.4363

RAFIHI-FERREIRA, Renata El et al. Sono e comportamento em crianças atendidas em um serviço de psicologia. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo , v. 18, n. 2, p. 159-172, ago. 2016. Disponível em: <http://www.bibliotekevvirtual.org/index.php/2013-02-07-03-02-35/2013-0207-03-03-11/2003-psicologia/v18n02/20548-sono-e-comportamento-em-criancas-atendidasem-um-servico-de-psicologia.html>. Acesso em: 22 maio 2020. Doi: <http://dx.doi.org/10.15348/1980-6906/psicologia.v18n2p159-172>

RAFIHI-FERREIRA, R. E.; PIRES, M. L. N.; SILVARES, E. F. M. Behavioral intervention in childhood: a Brazilian randomized controlled trial. **Psicologia Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 32, n. 5, p. 1-23, fev. 2019. Disponível em: <https://prc.springeropen.com/articles/10.1186/s41155-019-0118-3>. Acesso em: 20 maio de 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0118-3>

RAFIHI-FERREIRA, R. E.; PIRES, M. L. N.; SILVARES, E. F. M. Orientação parental para insônia infantil em irmãos gêmeos: um relato de caso. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, v. 39, e176715, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932019000100132&tlng=pt . Acesso em: 20 maio 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703003176715>

RUIZ-ZALDIBAR, C.; SERRANO-MONZO, I.; MUJICA, A. Programas de competência dos pais para promover parentalidade positiva e estilos de vida saudáveis em crianças: uma análise sistemática. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 94, n. 3, p. 238-250, jun. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002175572018000300238&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 26 out. 2020. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jped.2017.07.019>.

SHAMSAEI, F. et al. The relationship between sleep habits and mental health in iranian elementary school children. **Sleep Sci.**, v. 12, n. 2, p. 94-99, 2019. Disponível em: <http://sleepscience.org.br/details/609/en-US/the-relationship-between-sleep-habits-andmental-health-in-iranian-elementary-school-children>. Acesso em: 18 out. 2020. DOI: 10.5935/1984-0063.20190067

SCHUMACHER, A. M. et al. Sleep Moderates the Association Between Response Inhibition and Self-Regulation in Early Childhood. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology**, v. 46, n. 2, p. 222-235, mar./ apr. 2016. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15374416.2016.1204921?journalCode=hcap20>. Acesso em: 17 out. 2020. DOI: 10.1080/15374416.2016.1204921

SINGULANE, B. A. R.; SARTES, L. M. A. Aliança Terapêutica nas Terapias Cognitivo-Comportamentais por Videoconferência: uma Revisão da Literatura. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 37, n. 3. p. 784-798, jul./ set. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pcp/v37n3/1982-3703-pcp-37-3-0784.pdf>. Acesso em: 31 out. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703000832016>

SILVA, E. M. B. et al. Percepção parental sobre hábitos e qualidade do sono das crianças em idade pré-escolar. **Revista de Enfermagem Referência**, Coimbra, v. 4, n. 17, p. 63-72, jun. 2018. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0874-02832018000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 22 maio 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.12707/RIV17103>

SILVA, E. et al. Perspectiva dos pais sobre as perturbações do sono das crianças em idade pré-escolar. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 6, p. 3945, nov. 2018. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602018000200006. Acesso em: 20 maio 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0211>

SOUZA, L. T. N.; TOMAZ, R. R. Qualidade de sono, qualidade de vida e rendimento escolar de crianças no litoral sul da Paraíba. **Revista de Saúde e Ciências Biológicas**, João Pessoa, v. 6, n. 1, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1725>. Acesso em: 20 maio 2020. DOI: [Doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v6i1.1725.p42-47.2018](https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v6i1.1725.p42-47.2018)

TEIXEIRA, C. et al. Terapia Cognitivo-Comportamental para insônia: revisão sistemática. **Revista Neurociências**, v. 24, p. 1-33. 2016. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/9958>. Acesso em: 30 set. 2020. DOI: [Doi.org/10.34024/rnc.2016.v24.9958](https://doi.org/10.34024/rnc.2016.v24.9958)

WILLIAMSON, A. A. et al. Child sleep behaviors and sleep problems from infancy to school-age. **Sleep Medicine**, v. 63, p. 5-8, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945719301418?via%3Dihub>. Acesso em: 18 out. 2020. [Doi.org/10.1016/j.sleep.2019.05.003](https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.05.003)

WILSON, K. E. et al. Evaluation of a sleep education program for low-income preschool children and their families. **Sleep**, v. 37, n. 6, p. 1117-1125, jun. 2014. Disponível em: <https://academic.oup.com/sleep/article/37/6/1117/2416900>. Acesso em: 20 out. 2020. [Doi: 10.5665/sleep.3774](https://doi.org/10.5665/sleep.3774)

WU, X. et al. The relationship between screen time, nighttime sleep duration, and behavioural problems in preschool children in China. **Eur Child Adolesc Psychiatry**, v. 26, n. 5, p. 541-548, mai. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27822641/>. Acesso em: 20 out. 2020. DOI: [10.1007/s00787-016-0912-8](https://doi.org/10.1007/s00787-016-0912-8)

Atraso de Fase do Sono
Distúrbio Respiratório do Sono
Síndrome das Pernas Inquietas
Parassonias do Despertar (Sonambulismo, Terror Noturno, Despertar Confusional)
CONDIÇÕES CLÍNICAS
Doenças do Refluxo Gastresofágico
Cólica
Otite
Intolerância a lactose
Asma
Obesidade
Dores Musculares e Articulares
Uso de Medicamentos com efeito psicoestimulante
CONDIÇÕES NEUROLÓGICAS/ PSIQUIÁTRICAS
Atraso do Desenvolvimento Neuropsicomotor
Autismo
Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade
Transtornos Alimentares
Enurese Noturna
Pesadelos
Transtornos do Humor
Transtornos de Ansiedade (Incluindo Ansiedade de Separação, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Síndrome do Pânico, Fobias, Transtorno do Estresse Pós Traumático)

Fonte: Alves e Soster (2016, p. 159).

ANEXO D – RESULTADOS DA ANÁLISE DE CONTEÚDO

QUADRO 4 – Efeitos da privação do sono segundo autores de diferentes países no período 2014 a 2020.

Nº	Autor	Ano	País	Aspectos abordados	Efeitos da Privação do Sono
1	Wilson et al.	2014	Estados Unidos	Sono insuficiente, dorme menos do que o desejado.	Problemas na cognição e no metabolismo, sonolência diurna, comportamentos agressivos e disfunções emocionais.
2	Carter et al.	2016	Estados Unidos	Uso de dispositivos mídia, inclusive de mídias presentes nos quartos mesmo desligadas; aumento de consumo de alimentos que possuem cafeína.	Afeta o relógio circadiano fisiológico e o estado de alerta. Causa sonolência diurna excessiva em algumas crianças e em outras excitação psicofisiológica.

3	Lo.	2016	Taiwan	Uso de televisões antes de dormir e compartilhamento da cama com os pais, cuidadores ou outro familiar.	Hiperestimulação, desregulação do relógio circadiano, resistência em iniciar o sono com choros e gritos. A duração do sono foi diminuída e a qualidade também.
4	Schumacher et al.	2016	Estados Unidos	Dificuldades em iniciar a dormir e despertares noturnos (má qualidade do sono).	Dificuldade de controle cognitivo e emocional, transtornos de humor, dificuldade na aprendizagem e na atenção e aumento no estresse.
5	Wu et al.	2016	China	Uso de tela antes de dormir.	Curta duração do sono aos 18 meses ocasionou problemas de comportamento na criança aos 5 anos de idade. Problemas externalizantes, baixa socialização, afetando o bem-estar infantil e das pessoas ao seu redor.
6	Muñoz-Quintero, Bianchi.	2017	Espanha	Uso de televisão, vídeo games, internet, resistência em ir para cama e duração do sono insuficientes.	Cansaço, sonolência e desatenção na escola; dificuldades comportamentais, irritabilidade, inquietação, agressividade e falta de atenção. O baixo desempenho escolar dos alunos está diretamente ligado a fatores comportamentais. O sono influencia também podendo gerar agressão, atenção e depressão.
7	Brambilla et al.	2017	Itália	Dormir menos do que o necessário (sono insuficiente), usar e ter TVs no quarto e tomar mamadeira antes de dormir.	Disfunção neurocomportamental
8	Quach et al.	2018	Austrália	Quantidade de sono insuficiente.	Contribuem para a desregulação emocional e para comportamentos internalizantes e externalizantes.
9	Silva et al.	2018	Portugal	Crianças apresentam resistência em ir para a cama e dificuldade em iniciar o sono. Criança que partilhava o quarto com outro familiar.	Comportamentos externalizantes, hiperatividade, reatividade emocional por causa da sonolência diurna.
10	Silva et al.	2018	Portugal	Resistência em ir para a cama, início do sono, despertares noturnos, consumo de bebidas que contém cafeína em horários diversos. O uso de dispositivos de mídia é no horário aceitável.	Ansiedade, sonolência diurna e um alto nível de estresse.

11	Souza e Tomaz.	2018	Brasil	Quantidade de sono insuficiente.	Má qualidade de vida da criança e dos seus familiares e baixo rendimento escolar.
12	Hall, Nethery.	2019	Canadá	Dispositivos de mídia próximos à hora de dormir. No estudo relacionado com a cafeína utilizada a noite não foram encontradas evidências consideradas relevantes.	Sono com duração abaixo do considerado satisfatório.
13	Shamsaei et al.	2019	Irã	Dificuldades em iniciar o sono.	Problemas comportamentais, como o de conduta, dificuldades com a regulação, emocional, humor e atenção.
14	Williamson et al.	2019	Austrália	Acordar durante a noite, problemas para iniciar o sono, presença dos pais na hora de dormir, resistência em começar a dormir.	Alterações de humor e ansiedades.
15	Miller A. et al.	2019	Estados Unidos	Sono noturno de curta duração (sono insuficiente).	Desregulação emocional gerando estresse e mudanças comportamentais que consequentemente, ocasionam maior ingestão de gorduras, açúcares e carboidratos, modificando o comportamento alimentar e aumentando o risco de obesidade.
16	Rafihi-Ferreira, Pires, Silveiras.	2019	Brasil	Resistência em ir para a cama, iniciar o sono, despertar várias vezes à noite, dormir com os pais (compartilhamento da cama).	Insônia Comportamental, perfil internalizante ou externalizante, dificuldades emocionais e comportamentais, afeta a função do córtex pré-frontal que regula muitos comportamentos, aumenta a irritabilidade, afeta a criança na convivência social, na rotina familiar e na qualidade de vida em geral.
17	Martins, Oliveira, Ferreira.	2020	Portugal	Dificuldades em iniciar o sono e despertares noturnos, dependência de TV para dormir e também da presença dos pais no quarto.	Sonolência diurna e Insônia comportamental.

Fonte: Autor da Pesquisa.