

UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS – UNIEVANGÉLICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Edilainny Nádila de Brito Franco, Juliano Gonçalves dos Reis, Kássia Emanoella Braga
Lopes e Rafaela Gerhardt Buzelli

ROTINA INFANTIL E SUA INFLUÊNCIA NO SONO NOTURNO

ANÁPOLIS – GO

2023

Edilainny Nádila de Brito Franco, Juliano Gonçalves dos Reis, Kássia Emanoella Braga
Lopes e Rafaela Gerhardt Buzelli

ROTINA INFANTIL E SUA INFLUÊNCIA NO SONO NOTURNO

Trabalho apresentado ao Curso de Graduação em
Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás –
UniEvangélica, como requisito parcial à aprovação
na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso.
Professor Me. Tatiana Valéria Emídio Moreira.

ANÁPOLIS – GO

2023

Resumo

O presente trabalho foi uma pesquisa bibliográfica, exploratória, de natureza básica, na qual pretendeu-se expandir o conhecimento abordando a rotina infantil e sua influência no sono noturno, envolvendo temas como hábitos, transtornos do sono durante a infância e atividades que possam influenciar um sono de boa ou má qualidade. O sono desempenha um papel crucial no desenvolvimento e no bem-estar das crianças, sendo assim, a psicologia tem um papel de grande importância para observar, analisar e promover bons hábitos. Esta pesquisa tem como objetivo descrever a importância da rotina infantil e como tais hábitos podem impactar no sono noturno, explorando os fatores orgânicos, psicológicos e culturais, e como eles interagem e desempenham um papel essencial nessa dinâmica.

Palavra-chave: Sono infantil; Rotina de Sono; Desenvolvimento infantil; Hábitos de Sono.

Summary

The present work was a bibliographic, exploratory, basic nature research aimed at expanding knowledge by addressing children's daily routines and their influence on nighttime sleep, involving topics such as habits, sleep disorders during childhood, and activities that can influence the quality of sleep, whether good or poor. Sleep plays a crucial role in children's development and well-being; therefore, psychology has a significant role in observing, analyzing, and promoting good habits. Its objective is to describe the importance of children's routines and how such habits can impact nighttime sleep, exploring subjects such as how organic, psychological, and cultural factors interact and play an essential role in this dynamic.

Keyword: Childhood Sleep; Sleep Routine; Child Development; Sleep Habits.

Introdução

O sono é uma parte fundamental do desenvolvimento infantil, desempenhando um papel essencial na saúde física, mental e no bem-estar geral das crianças. Conforme Geib (2007), "o sono é definido como um estado cerebral ativo que consiste de dois estados diferentes e quantitativos mensuráveis, os quais envolvem mecanismos bioquímicos e modificações dos processos fisiológicos." A qualidade e a quantidade de sono que as crianças recebem estão intrinsecamente ligadas a uma série de fatores, sendo uma rotina infantil um deles. Este trabalho tem como objetivo investigar a influência da rotina infantil no sono noturno das crianças, explorando as complexas interações entre fatores orgânicos, psicológicos e culturais que moldam os hábitos de sono dos pequenos.

A pesquisa de natureza básica desempenha um papel fundamental no avanço do conhecimento científico, ao aprofundar nossa compreensão da importância da rotina na vida das crianças e suas influências no sono noturno. A abordagem escolhida para esta pesquisa é qualitativa, pois busca uma compreensão detalhada do objeto de estudo, que é a realidade do bebê e da criança, examinando como diferentes elementos interagem e moldam seus padrões de sono noturno.

Para embasar criticamente nossa análise, optamos por realizar um estudo bibliográfico abrangente, que incluiu um período de dezenove anos (2002 a 2021) e que se baseou em portais como Scielo, Google Acadêmico e PubMed. As palavras-chave "Sono", "Rotina" e "Sono noturno em crianças" foram utilizadas na busca, e os critérios de inclusão abrangeram artigos relacionados ao tema central, com foco nas influências da rotina infantil no sono noturno. A revisão bibliográfica desempenha um papel crucial na pesquisa científica, permitindo a busca e análise de referenciais sólidos que tratam da temática em questão.

Observa-se que a literatura sobre o tema é vasta e abrange diferentes aspectos da relação entre a rotina infantil e o sono noturno. Alguns estudos se concentram em distúrbios do sono infantil, explorando as interações entre fatores orgânicos, psicológicos e culturais que afetam o sono noturno. Outros examinam o desenvolvimento dos estados do sono na infância, enfatizando como a rotina pode influenciar a qualidade do sono das crianças. Também foram encontradas pesquisas que investigam a influência da escola na rotina do sono das crianças.

Além disso, destaca-se a importância da atividade física na infância, não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para o sono saudável das crianças. A prática regular de atividades físicas pode melhorar a qualidade do sono noturno das crianças e contribuir para o desenvolvimento saudável em diversas áreas, incluindo a cognitiva e a emocional. Essa conexão entre a atividade física e o sono é de extrema relevância, considerando o contexto contemporâneo

marcado pelo sedentarismo e o uso excessivo da tecnologia, fatores que podem afetar as variações do sono das crianças.

Tanto o sono quanto a rotina desempenham papéis cruciais na saúde e no desenvolvimento infantil. Sendo assim, a pesquisa busca enriquecer nosso entendimento dessa relação e oferecer insights valiosos para pais, cuidadores e profissionais de saúde que desejam promover práticas saudáveis de sono e contribuir para o desenvolvimento saudável das crianças.

Metodologia

A pesquisa em questão assume uma natureza básica, também reconhecida como pesquisa pura ou fundamental, desempenhando um papel essencial no progresso do conhecimento científico. Caracteriza-se por objetivos descritivos, pois busca coletar informações mais específicas e detalhadas sobre a importância de uma rotina eficaz na vida de crianças, procurando descrever e explicar claramente os elementos investigados.

A abordagem escolhida foi qualitativa, focando na compreensão e descrição detalhada do objeto de estudo, que é a realidade do bebê e da criança. Já como metodologia, optou-se por realizar um estudo bibliográfico com o objetivo de embasar criticamente a análise dos moduladores dos bebês e da criança. As buscas foram realizadas nos portais Scielo, Google Acadêmico e PubMed. Dada a limitada disponibilidade de publicações sobre o tema em questão, optamos por restringir nossa revisão bibliográfica a um intervalo de dezenove anos, abrangendo o período de 2002 a 2021. O primeiro artigo selecionado data do ano de 2002, enquanto o último é referente ao ano de 2021. Essa delimitação temporal visa proporcionar uma análise mais concentrada e relevante para o escopo de nossa pesquisa. Ademais, utilizamos para palavras-chave “Sono”, “Rotina” e “Sono noturno em crianças”. Os critérios de inclusão abrangeram artigos abordando o tema central das crianças, com enfoque nas influências da rotina infantil no sono noturno, incluindo trabalhos da área da saúde e educação. A seleção dos artigos foi conduzida mediante a leitura de títulos e resumos, sendo seguida pela análise completa dos artigos selecionados. Destaca-se que a revisão bibliográfica desempenha uma função essencial na pesquisa científica, viabilizando a busca e análise de referências sólidas que tratam da temática em questão. Inicialmente, identificaram-se 20 artigos como possíveis contribuições para o estudo em questão. No entanto, durante o processo de revisão, nove foram excluídos com base em critérios predefinidos. Esses critérios incluíam considerações como desatualização do tema, restrições geográficas, falta de relevância para a temática proposta e a exclusão de pesquisas empíricas. Os onze artigos restantes foram selecionados após uma busca minuciosa, utilizando palavras-chave específicas, juntamente com uma delimitação temporal entre os anos de 2002 e 2021, conforme

detalhado na Tabela 1. Este rigoroso processo de seleção visa garantir a qualidade e a pertinência das fontes escolhidas para a investigação em curso.

Resultados e Discussão

A temática que aborda a influência da rotina infantil no sono noturno destaca-se pela sua significativa importância, visto que o sono desempenha um papel crucial no desenvolvimento saudável das crianças. A fim de aprofundar nossa compreensão sobre esse tópico crucial, procedemos com uma revisão metódica de uma série de artigos científicos pertinentes. A Tabela apresentada abaixo resume de maneira concisa os principais trabalhos científicos que foram minuciosamente analisados e consultados durante este processo de pesquisa.

Tabela 1: Descrição dos artigos incluídos na pesquisa.

	Ano	Título	Autores	Publicação/ Área
A1	2002	Distúrbios do sono.	Magda Lahorgue Nunes	Medicina
A2	2007	Desenvolvimento dos estados de sono na infância.	Lorena Teresinha Consalter Geib	Enfermagem
A3	2007	Moduladores dos hábitos de sono na infância.	Lorena Teresinha Consalter Geib	Enfermagem
A4	2008	A criança, o sono e a escola.	Rosa Maria das Neves Mendes	Enfermagem
A5	2013	Hábitos e problemas do sono dos dois anos aos dez anos: estudo populacional.	Filipe Glória Silvaa, Cláudia Rocha Silva, Lígia Barbosa Braga, Ana Serrão Neto	Medicina

A6	2014	Educação em higiene do sono na infância: quais abordagens são efetivas? Uma revisão sistemática da literatura.	Camila S.E. Halal, Magda L. Nunes.	Medicina
A7	2017	Apneia obstrutiva do sono e alterações da linguagem oral.	Camila de Castro Corrêa, Maria Gabriela Cavalheiro, Luciana Paula Maximino, Silke Anna Theresa Weber.	Medicina
A8	2018	A Importância da Atividade Física na Infância.	Fernando Miranda Arraz	Multidiscipli nar
A9	2018	Questionário de Hábitos de Sono das Crianças - Versão de Neonatos.	Cláudia Castro Dias, Bárbara Figueiredo e Tiago Miguel Pinto	Enfermagem
A10	2020	Influência dos programas de educação sobre o sono de crianças e adolescentes: revisão integrativa.	Carla Sofia Sobral Trindade, Ana Lúcia Caeiro Ramos.	Medicina
A11	2021	Rotina do sono: Sua influência no desenvolvimento infantil.	Laura Elena Araújo, Ana Carolina Souza Sisnando de Santana, Brunna Aparecida Pereira de Santana Melo, Ingryd Capuci.	Medicina

Observamos que a literatura sobre o tema é vasta e abrange diferentes aspectos da relação entre a rotina infantil e o sono noturno. Alguns dos artigos se concentram nos distúrbios do sono infantil (A1), enquanto outros exploram o desenvolvimento dos estados do sono na infância (A2). Tanto o A2 quanto o A3 destacam a importância dos hábitos de sono na infância para o desenvolvimento saudável, fazem referência à influência do ambiente familiar e cultural na modulação dos hábitos de sono das crianças, mencionam o desenvolvimento dos estados de sono e vigília na infância e discutem aspectos fisiológicos do sono, incluindo os diferentes estados de sono (REM e NREM) e suas características. O A2 menciona que os hábitos de sono na infância são essenciais para o desenvolvimento saudável, que os hábitos de sono são comportamentos culturalmente aprendidos, além de evidenciar inter-relação dinâmica de fatores intrínsecos e extrínsecos que emergem como hábitos de sono na infância, enquanto o A3 enfatiza que o sono desempenha um papel de destaque na vida noturna da criança e no desenvolvimento infantil saudável, também fala sobre a influência cultural na biologia do sono, como as decisões parentais sobre a posição de dormir e a alimentação, discute a maturação dos estados de sono e vigília, que começa na vida fetal e continua no período pós-natal e descreve as alterações fisiológicas que ocorrem durante o sono, como no sistema respiratório, cardiovascular, digestivo e termorregulador. Foram encontrados também, pesquisas que abordam a influência da escola na rotina de sono das crianças (A4).

Além disso, vários estudos se concentram em hábitos de sono e problemas específicos em faixas etárias específicas, como dos dois aos dez anos (A5). Outra área de investigação inclui a eficácia de programas de educação em higiene do sono na infância (A6) e as consequências da apneia obstrutiva do sono na linguagem oral (A7).

Outros aspectos relevantes para o tema incluem a importância da atividade física na infância não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para o sono saudável das crianças. O autor (A8) destaca que a prática regular de atividades físicas pode desempenhar um papel significativo na melhoria da qualidade do sono noturno das crianças. Ao ajudar as crianças a consumir energia e promover um sono mais tranquilo e restaurador durante a noite, a atividade física se apresenta como uma intervenção valiosa. Além disso, o artigo A8 ressalta que crianças que são fisicamente ativas tendem a experimentar uma melhor qualidade de sono, o que, por sua vez, pode contribuir para o desenvolvimento saudável em todas as áreas, incluindo o cognitivo e o emocional. A interligação entre a atividade física e o sono assume uma posição crucial, especialmente num contexto contemporâneo permeado pelo sedentarismo e pelo uso excessivo de tecnologia, ambos fatores que podem exercer um impacto adverso no sono infantil. Nesse sentido, o artigo A8 destaca e reforça a importância de fomentar um estilo de vida ativo desde as fases iniciais do desenvolvimento como parte integrante de uma estratégia abrangente para promover o

bem-estar infantil. Este artigo enfatiza, de maneira particular, a influência direta da atividade física na qualidade do sono das crianças, sublinhando a relevância de abordagens preventivas e saudáveis desde tenra idade.

Outrossim, tanto o estudo A9 quanto o estudo A10 enfatizam a importância do sono na saúde e no desenvolvimento infantil, mas abordam diferentes aspectos relacionados à rotina do sono. No artigo A9, o enfoque principal reside na análise da influência da sociedade e do ambiente externo na qualidade do sono de crianças e adolescentes. O estudo destaca que as demandas sociais e a tentativa de reprogramação dos ritmos circadianos exercem um impacto significativo na quantidade e na qualidade do sono. Além disso, argumenta-se que programas educativos sobre sono podem ser eficazes na promoção de hábitos saudáveis de sono neste grupo etário, sublinhando a importância da participação hospitalar nesse processo. O estudo também sublinha a necessidade de sensibilizar enfermeiros e outros profissionais de saúde para a relevância do sono na saúde infantil.

Por outro lado, no artigo A10, a ênfase recai sobre a influência da rotina de sono na saúde mental, física e no desenvolvimento global da criança. O estudo destaca que a primeira infância, caracterizada por intensa plasticidade neural e crescimento acelerado, é um período crítico em que a rotina de sono desempenha um papel fundamental. Ademais, revela-se que a incorporação de atividades usuais durante o processo de sono de crianças pequenas está diretamente relacionada à redução das interrupções do sono noturno. Desse modo, enfatiza-se a importância de educar os pais e responsáveis sobre os benefícios da rotina de sono e como ela pode influenciar especificamente o sono noturno das crianças.

Ambos os estudos convergem na visão de que o sono é um fator crucial para a saúde e o desenvolvimento infantil. No entanto, enquanto o artigo A9 se concentra nas influências sociais e na eficácia dos programas educativos de sono, o artigo A10 destaca a importância da rotina de sono, especialmente durante a primeira infância, e como a implementação de uma rotina pode beneficiar a qualidade do sono noturno das crianças.

O artigo A11 desempenha um papel significativo ao transitar por conceitos e participações envolvidas nos estudos A9 e A10. O artigo A11 serve como um ponto de encontro para esses dois enfoques distintos, monitorando a importância do sono tanto em relação às influências sociais e programas educativos (A9) quanto à rotina de sono durante a primeira infância (A10). Dessa forma, A11 ressalta a complexidade da relação entre a rotina do sono e o desenvolvimento infantil, agregando elementos essenciais para a compreensão abrangente desse tema crítico na pediatria.

Essa revisão da literatura evidencia a notável relevância do tema que aborda a rotina infantil e seu impacto no sono noturno. Os distintos estudos examinam facetas diversas dessa

relação complexa, ressaltando que um entendimento abrangente se revela essencial para fomentar práticas saudáveis de sono e contribuir significativamente para o bem-estar das crianças durante seu desenvolvimento. Assim, este trabalho proporciona uma visão abrangente dos principais estudos na área, sublinhando a importância crucial de considerar a rotina como um elemento influente no sono noturno infantil.

Considerações Finais

Neste estudo, foi conduzida uma análise detalhada da intrincada relação entre a rotina infantil e o sono noturno, levando em consideração os principais fatores orgânicos, psicológicos e culturais que exercem influência sobre os hábitos de sono das crianças, adotando uma perspectiva clínico-antropológica. Ao longo desta revisão bibliográfica, observou-se como diversos elementos interagem para moldar os padrões de sono desde a mais tenra idade.

Ficou claro que a influência da cultura na biologia do sono é particularmente marcante, à medida que orienta as decisões parentais em relação às práticas como co-leito, alimentação noturna, uso de objetos transicionais e chupetas. Essas decisões, por sua vez, têm um impacto direto na arquitetura do sono, nos despertares maternos e infantis, na sensibilidade à presença do outro e em muitos outros aspectos relacionados ao sono infantil.

Tornou-se evidente que a influência da cultura na biologia do sono se destaca, direcionando as escolhas parentais em relação a práticas como co-leito, alimentação noturna, utilização de objetos transicionais e chupetas. Essas decisões, por sua vez, exercem um impacto direto na arquitetura do sono, nos despertares tanto maternos quanto infantis, na sensibilidade à presença do outro e em diversos outros aspectos associados ao sono infantil.

Ademais, foram consideradas as transformações fisiológicas e comportamentais que ocorrem durante o sono nos primeiros anos de vida, com ênfase na maturação do sistema nervoso central e nas alterações nos padrões de sono ao longo da infância. O controle desses fatores ambientais, notadamente pelos cuidadores, desempenha um papel crucial ao proporcionar condições propícias para o sono.

Um aspecto crucial ressaltado neste estudo é a significativa importância da rotina de sono para a saúde e o desenvolvimento infantil. Foi evidenciado que, quando uma rotina é mantida de maneira apropriada, não apenas aprimora a qualidade do sono noturno das crianças, mas também exerce uma influência positiva em sua saúde mental, física e bem-estar global. Essa relevância é particularmente destacada durante a primeira infância, uma fase específica caracterizada por intensa plasticidade neural, crescimento acelerado e rápida aquisição de habilidades.

As implicações derivadas desta pesquisa possuem uma relevância significativa, tanto para os pais quanto para os profissionais de saúde responsáveis pelo cuidado das crianças. A promoção de práticas saudáveis de sono desde as fases iniciais pode desempenhar um papel crucial na aprimoração do desenvolvimento infantil, exercendo influência nas áreas cognitivas, emocionais e sociais. A adoção de uma rotina de sono consistente e a conscientização dos cuidadores sobre sua importância representam passos essenciais para assegurar noites de sono tranquilas para as crianças e contribuir para o seu desenvolvimento saudável.

No cenário contemporâneo, no qual elementos como o sedentarismo e a utilização excessiva de tecnologia podem impactar adversamente o sono infantil, a presente pesquisa ressalta a importância de fomentar um estilo de vida ativo e saudável desde a infância. Destaca-se como a prática de atividade física pode significativamente aprimorar a qualidade do sono noturno. Essa conexão entre a atividade física e o sono emerge como uma consideração crucial em nosso mundo moderno.

Em síntese, o presente estudo oferece uma abordagem abrangente e detalhada da relação entre a rotina infantil e o sono noturno. A compreensão dos diversos fatores orgânicos, psicológicos e culturais que influenciam os padrões de sono infantil é fundamental para desvelar essa interação complexa. A contribuição deste trabalho é crucial para fomentar práticas saudáveis de sono e promover o bem-estar e desenvolvimento das crianças. Antecipa-se que esta pesquisa seja uma referência valiosa para pais, cuidadores e profissionais de saúde que aspiram criar um ambiente propício para um sono noturno saudável e gratificante nas crianças.

Referências

- Nunes, M. L.. (2002). Distúrbios do sono. *Jornal De Pediatria*, 78, S63–S72. <https://doi.org/10.1590/S0021-75572002000700010>
- Geib, LTC (2007). Desenvolvimento dos estados de sono na infância. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 60(3), 323-326. Recuperado em 12 de maio de 2023, em <https://doi.org/10.1590/S0034-71672007000300014>
- Geib, LTC (2007). Moduladores dos hábitos de sono na infância. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 60(5), 564-568. Recuperado em 12 de maio de 2023, em <https://doi.org/10.1590/S0034-71672007000500015>
- das Neves Mendes, R. M., (2008). A Criança, o sono e a Escola. *Revista de Enfermagem Referência*, II(7), 7-19.
- Silva, FG, Silva, CR, Braga, LB, & Serrão Neto, AS (2013). Hábitos e problemas do sono dos dois anos aos dez anos: estudo populacional. *Acta Pediátrica Portuguesa*, 44(5), 196-202.
- Corrêa CC, Cavalheiro MG, Maximino LP, Weber SA. Obstructive sleep apnea and oral language disorders. *Braz J Otorhinolaryngol*. 2017;83:98---104.
- Educação em higiene do sono infantil: quais abordagens são eficazes? Uma revisão sistemática. *J Pediatr (Rio J)*. 2014 Set-Out; 90(5):449-56. DOI: 10.1016/j.jped.2014.05.001. EPub 2014 25 de junho. PMID: 24973469.
- ARRÁZ, Fernando Miranda. A Importância da Atividade Física na Infância. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 03, Ed. 08, Vol. 01, pp. 92-103, Agosto de 2018. ISSN:2448-0959.
- Trindade, CS, & Ramos, AL (2020). Influência dos programas de educação sobre o sono de crianças e adolescentes: revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33, eAPE20190193.
- Binder, LE, Araujo, ACSS, Santana, BAPS, & Melo, IC (2021). ROTINA DO SONO: SUA INFLUÊNCIA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL. In *Anais do Congresso Brasileiro Digital de Atualização em Pediatria* (1ª ed., pp. 30-31). ISBN 978-65-89908-93-7.
- Dias CC, Figueiredo B, Pinto TM. Children's Sleep Habits Questionnaire --- Infant Version. *J Pediatr (Rio J)*. 2018;94:146---154.