

Autismo: Treinamento para pais

Aula 20 – Sono (parte 1)

Estudos apontam que 50% a 80% de pessoas com TEA apresentam algum transtorno relacionado ao sono. E isso reflete diretamente em pioras dos sintomas e, de alguma maneira, nas famílias também. Por esse motivo, é muito importante tratar e/ou melhorar.

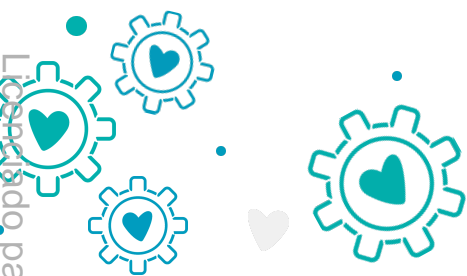
Para que serve o sono?

Nosso cérebro está sempre tralhando. Até mesmo quando estamos dormindo. Durante o sono, ele faz uma ‘faxina’ no cérebro, para limpar as toxinas.

Quando estamos dormindo, também ocorre a consolidação da nossa memória. E por esse motivo, as crianças precisam dormir bem, pois não ter um sono bom, pode resultar em dificuldades no tratamento. Ou seja, para consolidar as memórias e conseguir ser efetivo na faxina do cérebro, é necessário fazer um ciclo completo do sono.

O sono tem quatro ciclos. O primeiro é quando começamos a dormir, onde se inicia o sono mais leve, que é mais fácil acordar. Depois do sono mais leve, vem um mais profundo, onde fica mais difícil de acordar. Em seguida, o sono rem, onde os olhos ficam se movendo muito rápido, de um lado para o outro e o corpo fica muito relaxado.

É muito comum quem tem diagnóstico de autismo ter problemas do sono. Algumas causas para isso acontecer é a falta de regulação do ciclo Circadiano. Pessoas que estão dentro do espectro, devido a um gene específico, irão produzir uma quantidade menor de melatonina e isso resulta em o ciclo circadiano não se regular.



Autismo: Treinamento para pais

Aula 20 – Sono (parte 1)

Por esse motivo, muitos médicos indicam melatonina. Mas é muito importante ter indicação médica para o uso! Pois o médico irá, além de prescrever a medicação, também informar a maneira de uso, efeitos colaterais, por quanto tempo tomar e até se é indicado ou não para aquele paciente.

Outra causa de problemas com o sono, pode ser por questões sensoriais. Crianças com problemas de hipersensibilidade sensorial podem ter problemas de sono. Dificuldade de comunicação social também gera essa insônia. Quanto mais intensa essa dificuldade, maior será a dificuldade do sono.

Também é preciso se atentar à causas orgânicas, como problemas gastrointestinais e também a deficiência de ferro. Níveis baixos de ferro no sangue também estão sociados com problemas de sono. Outro ponto muito importante é se atentar ao ambiente em que a pessoa está dormindo. Esse local tem muito barulho? É um ambiente propício para dormir?

Exposição a telas, como televisão, celular, tablets que tem muita luz. Isso também atrapalha.

Criar uma rotina do sono também é muito importante. Diminua as luzes, a quantidade de estímulos do ambiente, de som para assim relaxar o corpo. Assim os níveis de melatonina estarão mais regulados.