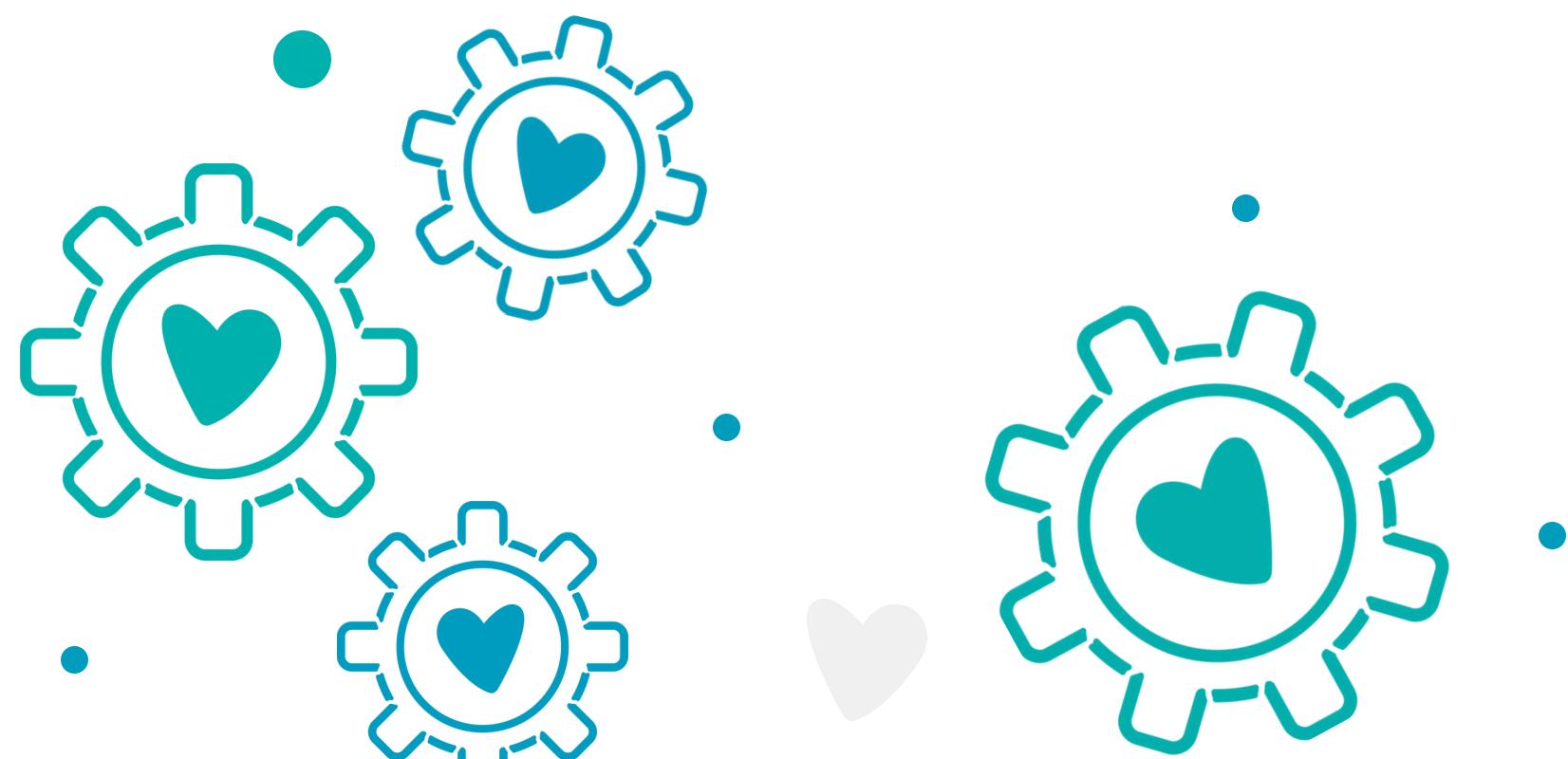


Pais

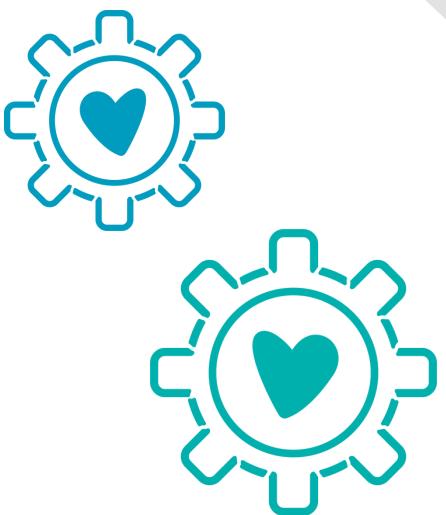
Autismo: Treinamento para pais

Aula 20 - Sono (parte 1)



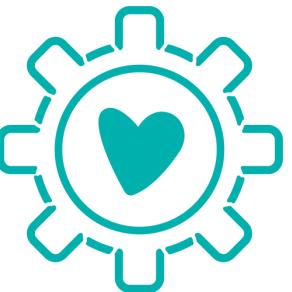
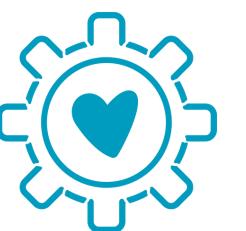
SONO

- Crianças que apresentam problemas de sono, provavelmente vão ter problemas de desatenção e hiperatividade
- O cérebro trabalha o tempo todo.
- O cérebro também trabalha durante o sono.
- Durante o sono é feito uma 'faxina' no cérebro.
- Durante o sono também ocorre a consolidação da nossa memória.



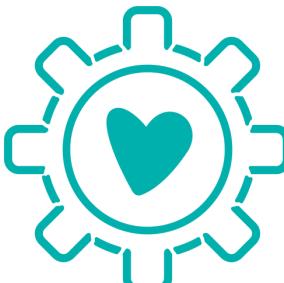
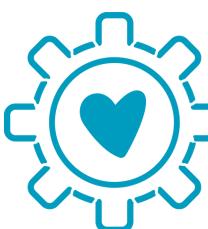
CICLOS DO SONO

- Sono mais leve
- Sono mais profundo
- Sono REM
- Para dormir bem, é necessário fazer esse ciclo completo do sono.



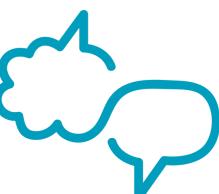
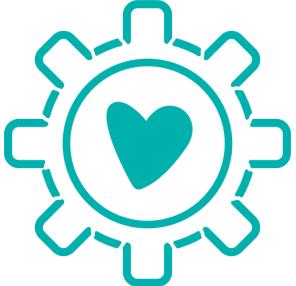
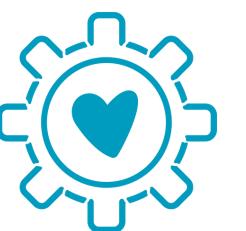
O QUE INFLUENCIA O SONO

- A arquitetura cerebral atípica está relacionado com a pessoa dentro do espectro produzir menos melatonina.
- A melatonina regula o sono.
- Questões sensoriais.
- Ansiedade.



O QUE INFLUENCIA O SONO

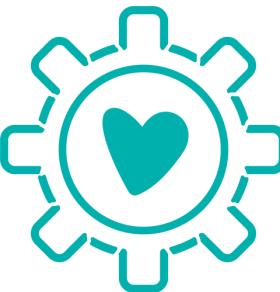
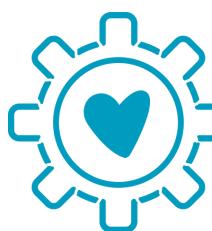
- Dificuldade de comunicação social
- Problemas gastrointestinais.
- Deficiência de ferro.



O QUE INFLUENCIA O SONO

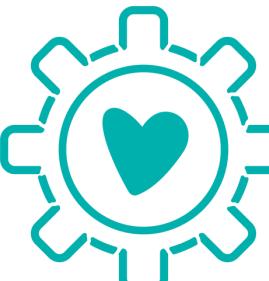
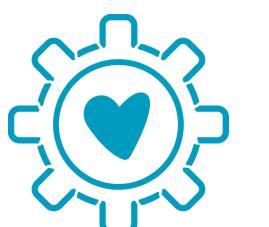
AMBIENTE

- Não ficar exposto a telas (tablets, celular, tv etc)
- Som (barulhos no ambiente)
- Diminuir estímulos



MELATONINA

- O uso da melatonina precisa ser manejados por médicos!
- O médico irá orientar a maneira correta do uso.
- O tempo para tomar.
- Se é indicado ou não para aquela criança.
- Explicar sobre os efeitos colaterais.



PALS

INSTITUTO SINGULAR

MAYRA GAIATO

