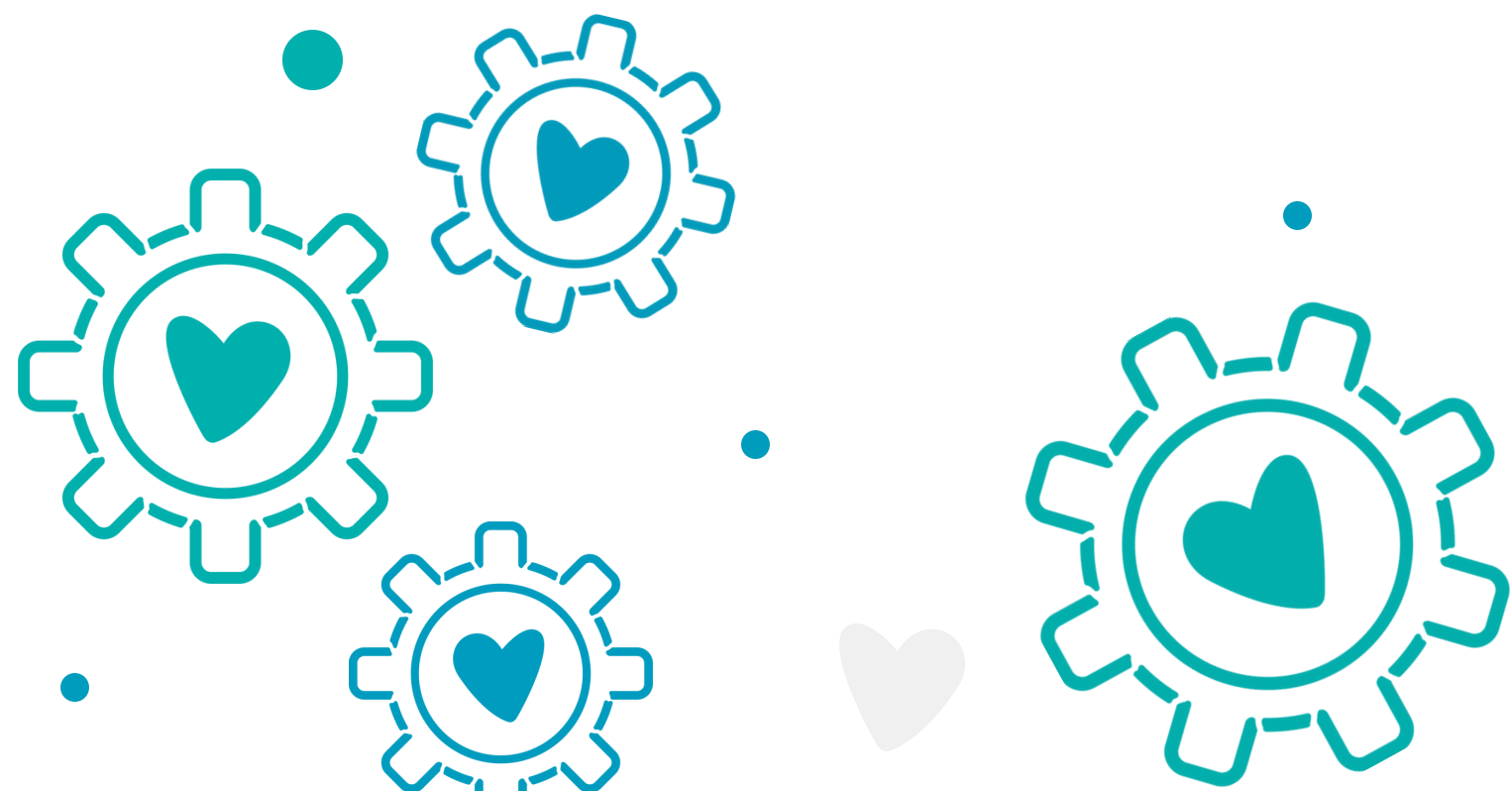


# Autismo: Treinamento para pais

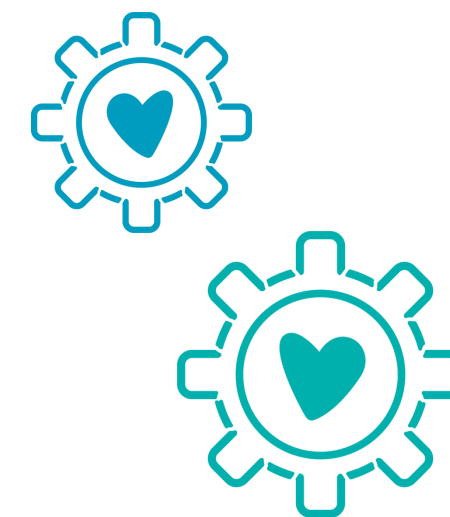
Aula 20 - Sono (parte 1)



# SONO

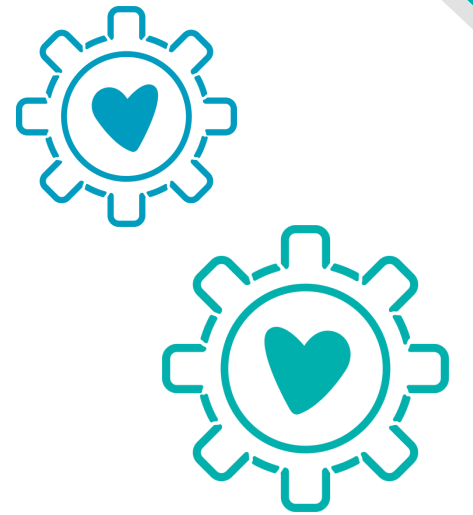
PAIS

- 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 feita uma 'faxina' no cérebro.
- Durante o sono também ocorre a consolidação da nossa memória.



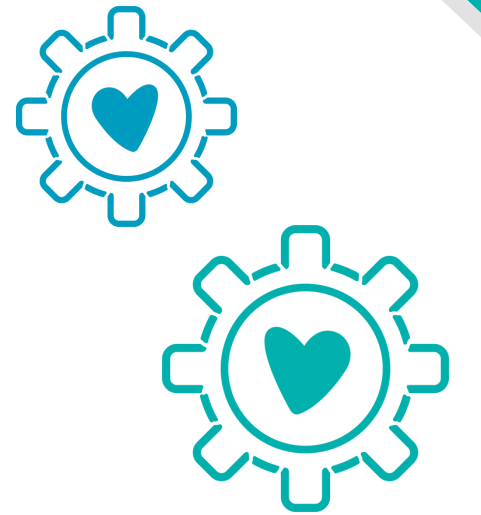
# CICLOS DO SONO

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



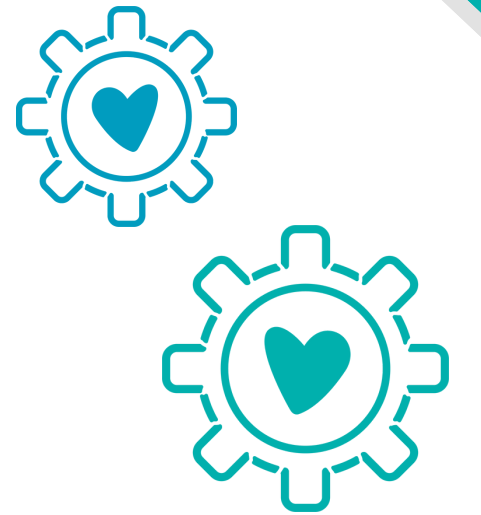
# O QUE INFLUENCIA O SONO

- 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

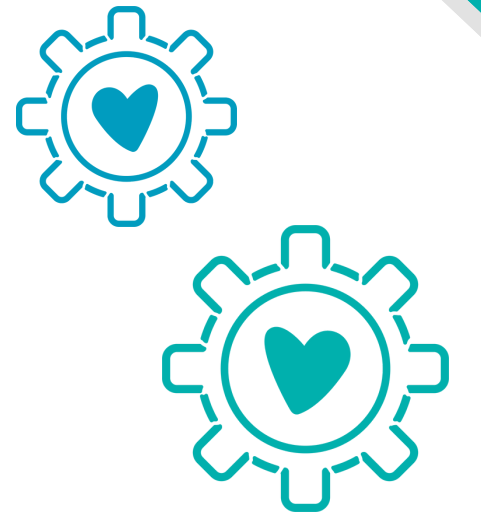
- Dificuldade de comunicação social
- Problemas gastrointestinais.
- Deficiência de ferro.



# O QUE INFLUENCIA O SONO

## AMBIENTE

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

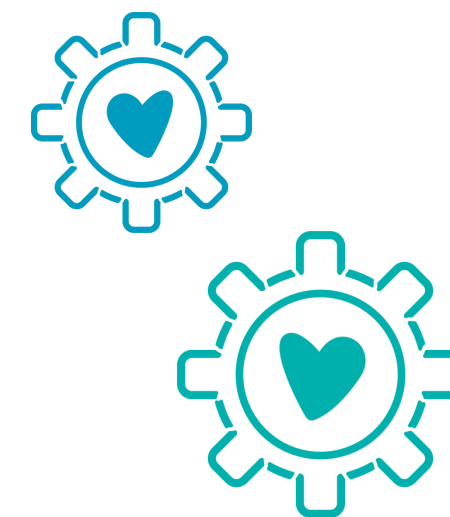




# MELATONINA

- O uso da melatonina precisa ser gerenciados 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.

PAIS



PAIS



# INSTITUTO SINGULAR

MAYRA GAIATO

