

0921 - FATORES ASSOCIADOS AO SONAMBULISMO: UMA EXPERIÊNCIA COMUM EM CRIANÇAS

- Thais Dainez Souza (FCL, Unesp, Assis), Rafaela Camara (FCL, Unesp, Assis), Caroline Batista Vilela (FCL, Unesp, Assis), Maria Laura Nogueira Pires (FCL, Unesp, Assis) - thaisdainez@yahoo.com.br.

Introdução: O sonambulismo é caracterizado por episódios recorrentes de comportamentos anormais complexos durante um despertar parcial do sono de ondas lentas. Os comportamentos relatados são agitação, confusão, atividades impróprias, resultando, muitas vezes em auto-injúrias. Normalmente, os episódios se iniciam poucas horas depois de adormecerem e estão associados a uma rotina irregular de sono. **Objetivos:** O estudo teve como objetivo delinear as características do sono de crianças sonâmbulas de modo a investigar hábitos associados a essa parassonia. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo exploratório, com amostra não probabilística, do tipo de conveniência e em continuidade, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer 355/2010). Os dados foram coletados pelos alunos junto a um grupo de 47 mães de crianças com idade entre 3 e 12 anos utilizando a Escala de Distúrbios de Sono em Crianças e Escala UNESP de Hábitos de Higiene do Sono-Versão Criança. **Resultados:** De acordo com o relato parental, 17% das crianças (N=8) tiveram episódios habituais de sonambulismo ao longo dos últimos seis meses. Metade delas dormia entre 9 e 8 horas por noite. As demais dormiam de 9 a 11 horas (N= 3; 37,5%) ou ainda menos do que isso, entre 7 e 8 horas (N= 1; 12,5%). Quatro das crianças frequentemente sentiam emoções fortes, como angústia, tristeza, raiva ou ansiedade, antes de adormecerem. A maioria das crianças com sonambulismo habitual (N=5; 62,5%) tinha computador, televisão ou outros aparelhos eletrônicos no ambiente de dormir e frequentemente (3 dias da semana ou mais) praticava atividades vigorosas que as deixavam despertas e alertas antes do horário de dormir. Metade das crianças com episódios frequentes de sonambulismo foi caracterizada pelos pais como aparentando cansaço ao despertar. A frequência de sonambulismo da nossa amostra está de acordo com outros trabalhos, pois a variação de sonambulismo citada na literatura é de 1,1% a 20% em crianças. Em geral, o sonambulismo ocorre nas primeiras horas de sono, durante o estágio mais profundo. Tal como mostram nossos resultados, o sonambulismo é uma experiência comum quando a criança não dorme o suficiente, sente emoções fortes e é exposta à presença de estímulos que promovem o alerta momentos antes do horário de dormir. Na maioria dos casos, a orientação dirigida aos pais tem sido suficiente para que estes saibam identificar os fatores associados ao sonambulismo. Para tanto, eles são incentivados a estabelecer uma rotina regular de sono e assegurar que as horas de descanso estão sendo suficientes. Os folhetos informativos como material educacional elaborados pela equipe executora do Projeto de Extensão A Infância e o Sono vem atender a essa necessidade.