

Dormir não é um luxo e a sua falta pode afetar a vida de toda a família

Por meio da parametrização desse assunto, a Ensinando a Sonhar construiu o seu próprio método: o “Ciclo Positivo do Sono”, baseado em diversos estudos e pesquisas.

22/09/2020 11:02:26

A qualidade de sono dos pequenos pode afetar a vida dos pais e crenças como “cansar as crianças para que elas consigam dormir à noite” podem agravar a situação. Nessa quarentena, ficou mais difícil regularizar o sono dos filhos? Então, talvez seja esse o momento de repensar o significado do sono para a qualidade de vida de toda a família.

O chamado para a reflexão sobre esse assunto vem das consultoras do sono infantil, sócias-fundadoras da Ensinando a Sonhar, Jéssica Thuannie e Luciana Sales, que se baseiam em várias pesquisas para falar sobre essa temática, entre esses, estudos feitos por Cindy Myriam Bragança Boukhris, da universidade da Beira Interior, 2012, especialmente, no tocante à privação do sono. Luciana e Jéssica afirmam que pais e mães costumam acreditar que é necessário cansar as crianças para que elas durmam melhor à noite. “Na verdade, isso pode ter um efeito contrário. Quanto mais cansaço, maior dificuldade a criança terá de relaxar e aprofundar o sono. Aí teremos uma bola de neve, porque o cansaço extremo da criança interfere diretamente na vida dos pais, pois, ninguém consegue dormir bem. E eles ficam mais estressados com as noites mal dormidas, a saúde começa a ser afetada com essa situação e daí vêm também a impaciência e a ansiedade.”

Em outras releituras de publicações no Medline e Lilacs entre os anos de 1998 e 2008, a partir do artigo Causas de insônia nos primeiros anos de vida e repercussão nas mães: atualização (Causes of insomnia in the first years of life and maternal consequences: an update), de autoria de Eduardina Tenenbojm, Sueli Rossini, Eduard Estivill, Francisco Segarra e Rubens Reimão, as consultoras da Ensinando a Sonhar fazem diversas observações sobre a quantidade e a qualidade do sono, levando-se em consideração os cochilos diurnos e os despertares noturnos. “Pode-se dizer, então, que o desequilíbrio da rotina das crianças tem relação direta na produção dos hormônios responsáveis pela atividade delas, tais como o cortisol e adrenalina.”

Natascha Queiroz, mãe do Lourenzo de 1 ano e 8 meses, relata exatamente essa situação.

“Chegamos a um limite de cansaço, corremos para médicos, fizemos exames para ver se havia algo errado com ele e não era nada de saúde, mas sim, a rotina desajustada que provocou cansaço acumulado e as associações ruins de sono que prejudicou nossas noites de sono!”.

Doenças causadas pela privação do sono

Há ainda evidências no estudo citado acima que, os efeitos da privação prolongada do sono nos pais

podem agravar quadros de hipertensão, obesidade, predisposição ao diabetes e até falhas na memória. “Não se deve encarar o sono como um luxo, muito menos naturalizar a falta dele. Os problemas de memória também se estendem aos filhos, porque o momento do sono é quando o corpo deveria descansar e a mente continuar em atividade. Sem esse equilíbrio há interferência na consolidação da memória”, afirmam Luciana e Jéssica.

Por meio da parametrização desse assunto, a Ensinando a Sonhar construiu o seu próprio método: o “Ciclo Positivo do Sono”, baseado em diversos estudos e pesquisas. Um método que possibilita a fácil compreensão de todos os ângulos que precisam estar equilibrados para que a criança tenha uma boa rotina e noites de sono, que variam de acordo com a faixa etária, nível de cansaço, entre outros fatores, conforme a imagem.

Quarentena: um bom momento para ampliar o aprendizado sobre o sono

O momento de pandemia modificou radicalmente a rotina de muitas famílias que, agora, tentam conciliar trabalho, lazer e a convivência familiar tudo no mesmo espaço. Mas essa pode ser a chance ideal para melhorar o sono dos pais e dos filhos.

“Quanto mais em casa, mais tempo de convívio e observação das relações entre pais e filhos. É um momento de reconfigurar a rotina. Reestabelecer o tempo para dormir, comer, brincar, trabalhar fica mais fácil com a repetição e em período de reclusão”, relata Luciana Sales.

No entanto, ela alerta que é preciso também ter disposição. “Para tornar o sono de qualidade numa rotina são cerca de 40 dias para a criança se adaptar. Dispor-se com energia para modificar hábitos e fazer correções é essencial. Precisamos vencer o cansaço acumulado nas crianças, considerar a faixa etária, não estabelecer compensação na quantidade de horas dormidas e evitar a estimulação excessiva durante o dia. A qualidade se fará na rotina e com limites.”

Esse é o caso relatado por Vanessa Lima Oliveira, mãe da Isabela de 1 ano e 8 meses. Por meio da consultoria com a Ensinando a Sonhar ela destaca os benefícios de entender e modificar a rotina para melhoria do sono. “Conversei com meu marido e ele começou a entrar na programação. A Isabela já dorme direto no berço. Agora à noite ela mama, dá beijo no tetê e pede a caminha. Recuperei minha dignidade e os momentos com meu marido!”

Há evidências científicas que comprovam que a partir do momento em que as crianças dormem melhor os pais também aproveitam bem à noite. Estabelecer uma postura de cuidado e atenção com o sono pode trazer mais saúde e bem-estar familiar.

Ensinando a Sonhar

Luciana e Jéssica são consultoras do sono infantil, sócias-fundadoras da Ensinando a Sonhar, formadas pelo International Parenting and Health Institute (IPHI) e pelo Family Wellness International Institute (FWII), ambos dos E.U.A, e educadoras parentais pela Escola da Parentalidade Positiva de Portugal.

Realizam atendimento personalizado para pais que enfrentam problemas com filhos que não dormem bem. Para ampliar e democratizar o método exclusivo da Ensinando a Sonhar, elas criaram um curso online que já ajudou mais de 7.000 famílias a melhorarem o sono de seus pequenos e de todos na casa.

Contatos: contato@cursosonodobebe.com.br

contato@ensinandoasonhar.com.br

Ascom: Studium Eficaz Comunicação (31) 9.9968-0652