

TENHO UM ALUNO COM TRANSTORNO DO SONO. E AGORA?

I HAVE A STUDENT WITH SLEEP DISORDER. AND NOW?

Luiza Elena L. R. Valle¹
Angela Mathylde Soares²
Eduardo L. R. Valle³

RESUMO

O livro “*Tenho um aluno com Transtorno do Sono. E agora?*” faz parte de uma coleção da Editora Artesã, de Belo Horizonte, com organização da Dra. Ângela Mathylde Soares. Neste volume, que trata do assunto Neurocientífico do Sono, os organizadores reuniram especialistas de áreas interdisciplinares para discutir a questão do Sono na escola, um assunto que envolve a saúde e a aprendizagem e agora, pela primeira vez, se dirige ao professor, o agente responsável pela orientação de indivíduos em fase de desenvolvimento, sempre procurado para orientação dos pais. O tema não se encontra no currículo de formação docente, apesar da comprovação científica de sua interferência na sobrevivência das diversas espécies de vida. Apaixonante, indispensável, espera-se que possa mudar uma cultura voltada para soluções superficiais.

Palavras-chave: Sono. Transtornos do Sono. Sono e Aprendizagem. Sono e Saúde. Sono e Educação.

ABSTRACT

The book “I have a student with sleep disorder. And now?” it is part of a collection by Editora Artesã, in Belo Horizonte, organized by Dr. Angela Mathylde Soares. In this volume, which deals with the Neuroscientific subject of Sleep, the organizers (Valle, L & Valle, E.) brought together specialists from interdisciplinary areas to discuss the issue of Sleep at school, a subject that involves health and learning and now, for the first time, it is addressed to the teacher, the agent responsible for the guidance of individuals in the development phase, who is also the professional always sought for guidance from parents. The theme is not found in the teacher

¹ Psicóloga, Bacharel e Licenciada e Mestre em Psicologia Escolar e Educacional pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Doutora em Ciência pelo Instituto de Psicologia Social e do Trabalho da Universidade de São Paulo. Especialização em Psicologia do Sono por Notório Saber e Curso de Especialização, pela Associação Brasileira de Medicina do Sono e Associação Brasileira de Psicologia. MBA em Gestão Executiva em Psicologia Organizacional e do Trabalho, AVM Faculdade Integrada. Especialização em Psicologia Clínica e Psicopedagogia. Extensão em Competências Gerenciais pela Fundação Getúlio Vargas. International Couch pela Lambent do Brasil. Membro da Diretoria a ABM/MG. Presidente de Honra do Instituto de Neurociências e Tecnologia MRValle. luizaelrvalle@gmail.com

² Professora, Pedagoga, Psicopedagoga, Psicanalista, com titulação D.H.C. em Educação pela Emil Brunner World University – Flórida USA Mestre e doutora em estudos psicanalíticos (RJ) Doutora em Neurociências (Flórida/U SÁ) Pós-doutoramento em Neurociências (Flórida /USA) Escritora, CEO da clínica Aprendizagem e Companhia-Saúde integral e Instituto. Profa. e Coordenadora da Faculdade Plus na região sudeste. Conselheira Nacional da Associação Brasileira de Psicopedagogia (ABPP), Presidente do Congresso Internacional Brain Connection Brasil, Diretora do Grupo de Investigação Clínica em Saúde e Educação da União Europeia /G3TES. Vice-diretora acadêmica da Associação Mineira de Psicanálise (AMAP). Escritora da editora Pearson, Artesã, WAK, Autora de artigos e textos científicos em diversas revistas. Ganhadora de vários prêmios Profissional de Expressão e de destaque em 2009 até 2016. Reconhecimento Europeu PROFÍ CONCEPT - Professora Honorária. angelamathylde2017@gmail.com

³ Neurologista, membro titular da Academia Brasileira de Neurologia, Doutorando em Neurociências na FMUP, Mestrado em Medicina, ICBAS, Portugal. Professor da Faculdade de Medicina, UNIFAE e no Curso de Medicina da PUC Minas/Poços de Caldas. Grupo de Pesquisa Avançada em Medicina do Sono do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). eduardolrvalle@gmail.com

education curriculum, despite scientific proof of its interference in the survival of different species of life. Passionate, indispensable, it is hoped that it can change a culture focused on superficial solutions.

Keywords: Sleep. Sleep Disorders. Sleep and Learning. Sleep and Health. Sleep and Education.

TENHO UM ALUNO COM TRANSTORNO DO SONO. E AGORA? - RESENHA

Está cada vez mais difícil dormir bem no Brasil, garante a Associação Brasileira do Sono (2018), que verificou que 73 milhões de brasileiros sofrem de insônia. Isso é quase metade da população adulta no país e, sem dúvida, são os responsáveis pela organização da vida diária das crianças e dos adolescentes, grupo em fase de risco, devido à sua característica etária de desenvolvimento biológico e formação de personalidade.

Anterior à pandemia, que se confirmou apenas no ano seguinte, a pesquisa citada não trazia, ainda, os agravantes da Covid-19 que ditou o afastamento social, atrelado ao medo de morrer. Se já havia um excesso do uso de eletrônicos, que roubavam as horas de lazer ao ar livre ou com colegas, as crianças e os jovens tiveram que se contentar com amigos virtuais, perdendo horas de lazer, descanso e paz. Sem opção de sair, a prática de levar para a cama equipamentos como *tablet*, celular e computador, além da companhia da televisão no quarto, tornou-se imperativa. Até as famílias rebeldes ao avanço da tecnologia em substituição ao contato com a natureza e com relacionamentos presenciais se renderam.

Os transtornos do sono aumentaram. O sono de má qualidade ou insuficiente pode causar problemas metabólicos graves, devido ao aumento do funcionamento do Sistema Nervoso Simpático. A ativação do Sistema Nervoso Simpático decorre do acionamento do eixo funcional que existe no cérebro, que vai do hipotálamo para a hipófise e depois para a suprarrenal. Nesse eixo, se produz o hormônio do estresse, o cortisol. Pessoas que dormem pouco e mal têm o aumento do cortisol, o que faz com que tenham menos capacidade de combater infecções, afetando o sistema imunológico, além de acelerar o coração, aumentar a pressão e a glicose, causar transtornos de humor, como a depressão, e levar o paciente à obesidade.

Quando não dormimos direito, as funções cognitivas, como atenção, memória, percepção, raciocínio e todo o funcionamento do cérebro ocorrem com rebaixamento. A prevenção e o tratamento dos problemas relacionados às noites mal dormidas precisam acontecer com urgência, ao menos pela difusão das normas recomendadas na prática de Higiene do Sono (ABS,2018) que deveria fazer parte do currículo de ensino para determinadas faixas

de idade. A justificativa para cuidar do sono de crianças e adolescentes não precisa de muitos argumentos, precisa de orientações. As queixas de desinteresse, desatenção, dificuldades de aprendizagem e muitas outras reclamações que chegam ao professor causam-lhe a angústia de não ter respostas para atender a tais demandas. A pandemia até afastou os alunos da presença na escola, mas a tarefa do professor potencializou-se, não só pela necessidade de atender à distância, como pela falta de preparação para cuidar de assuntos, que, se já eram graves, agora se tornaram ainda mais assustadores, por desconhecimento de matérias que deveriam ser obrigatórias, em função de sua importância na aprendizagem e na saúde.

Caracterizada como disciplina científica desde os anos 1960, a Cronobiologia ainda não está nos currículos e livros didáticos de biologia do ensino médio. Mas tratar do tema é importante para discutir práticas mais saudáveis de sono.

O sono é um tempo essencial, ligado a princípios básicos, neurocomportamentais, que interferem no desenvolvimento, desde a infância. Durante o sono, nosso organismo interrompe o funcionamento de alguns sistemas ou os coloca num estado de lentidão, com a finalidade de recuperar-se do desgaste e estresse diário. Nesse tempo, ocorrem reparos para a recuperação deles.

Apesar da comprovada necessidade, os Transtornos do Sono não são reconhecidos na escola e, nem mesmo nas famílias, onde traços hereditários fazem parecer normal o sofrimento que o mal sono representa. Com o livro “Tenho um aluno com transtorno do sono. E agora?” surge a oportunidade de os professores entenderem que, por trás do desinteresse do aluno, que quase dorme durante as explicações de aula, ou em conjunto com a dispersão, inquietude e até mal humor do estudante, pode estar o distúrbio do sono. Dessa forma, a tarefa do livro se volta para explicar a importância do sono na vida de uma pessoa.

Os temas abordados pelos especialistas interdisciplinares em sono nos falam sobre:

- *O relógio da vida e o sono: o impacto da Cronobiologia na aprendizagem da criança e do adolescente.*

- *Qualidade de Sono e Estresse: Repercussão na Aprendizagem.*

- *Aspectos do Sono Infantil.*

- *Distúrbios do sono e sua relação com o desempenho escolar.*

- *Desempenho escolar na “síndrome da bela adormecida”: a narcolepsia infantil.*

- *Qualidade de Vida em Adolescentes Obesos.*

- *A Odontologia como diagnóstico e tratamento dos Distúrbios Respiratórios e apneia obstrutiva do sono em crianças e adolescentes com TDA e TDAH na Medicina do Sono.*

- *Aluno com distúrbio respiratório do sono: um olhar fonoaudiológico e um alerta ao respirador oral.*

- *Roncos, suas consequências e como diagnosticar.*

- *Transtorno do Espectro do Autismo.*

- *Sono e Autismo: Como atuar na escola e em casa.*

- *Sono e tecnologias: ladrões do sono na adolescência.*

- *Distúrbios do Sono e sintomatologia depressiva em estudantes do terceiro ano do ensino médio e de cursos pré-vestibulares.*

- *Transtornos Neurológicos e Psiquiátricos do Sono.*

- *Qualidade do sono em crianças submetidas à Musicoterapia internadas em centro de terapia intensiva.*

- *Sonho e música.*

Enfim, o exemplar que aborda Transtornos do Sono do aluno, em meio a uma coleção que se dirige “Ao Mestre com Carinho”, vem responder às preocupações de pais e professores. A ansiedade e o estresse são perigos reais e constantes na saúde mental. Nossos alunos e os pais buscam, nos professores, os conselhos a seguir. Muitos problemas podem ser prevenidos, se os professores estiverem atentos para a presença da sintomatologia dos distúrbios do sono na população de estudantes. É uma inovação esta possibilidade. Esperamos que se torne rotina.

REFERÊNCIA

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. Privação do Sono na Sociedade Atual. *Revista do Sono*. Edição 16, Outubro | Novembro | Dezembro 2018.