

## Criança sem horário certo para dormir tem mais problemas de comportamento

Fonte: medplan.com.br



Uma criança que não tem horário certo para dormir pode apresentar um maior risco de problemas de comportamento e emocionais, como hiperatividade ou ansiedade. É o que indica um estudo britânico realizado com mais de 10.000 crianças e cujas conclusões foram publicadas nesta segunda-feira na revista *Pediatrics*.

No artigo, os autores explicam que horários irregulares para dormir, assim como dormir pouco, afetam de forma negativa o ciclo circadiano, ou relógio biológico, da criança. Ou seja, prejudica o ciclo responsável por gerenciar o funcionamento do corpo e por regular, por exemplo, o apetite, os horários de sono e o humor.

“Alterar constantemente a quantidade de horas em que você dorme por noite ou então ir para a cama em horários diferentes a cada dia é como bagunçar o seu relógio biológico. Isso impacta a forma como o seu corpo será capaz trabalhar no dia seguinte”, diz Yvonne Kelly, pesquisadora da University College London e coordenadora do estudo.

A nova pesquisa levou em consideração os dados de 10.230 crianças da Grã-Bretanha. Os hábitos relacionados ao sono dessas crianças — como o horário em que elas iam para a cama todos os dias ou quantas horas por noite elas dormiam — foram analisados quando elas tinham 3, 5 e 7 anos de idade. Os pesquisadores levaram em consideração

apenas os hábitos cultivados de segunda a sexta-feira. Além disso, pais e professores dessas crianças responderam a questionários sobre o comportamento delas.

As conclusões do trabalho indicaram que as crianças que não tinham horário definido para dormir apresentavam mais chances de desenvolver problemas de comportamento ou emocionais do que aquelas que iam para a cama no mesmo horário todos os dias da semana. Esses problemas incluíam, por exemplo, tristeza, envolvimento em brigas com colegas e imprudência, além de hiperatividade e ansiedade.

### **Questão social**

Além disso, o estudo mostrou que ter horários irregulares para dormir é mais comum entre crianças de famílias de baixa renda e cujos pais possuem níveis mais baixos de escolarização. Essas crianças também estão mais expostas do que as outras a outros hábitos prejudiciais, como pular o café da manhã e passar muito tempo na frente da televisão.

Segundo os autores do estudo, os danos causados pela falta de sono adequado podem ser revertidos se os pais se esforçarem para criar uma rotina para os filhos. Por isso, os cientistas defendem a ideia de que os horários do sono das crianças devem ser levados em conta pelos profissionais de saúde e incorporados nos assuntos das consultas médicas.