



Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778
Nº 5, volume 5, artigo nº 78, Julho/Dezembro 2019
D.O.I: <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v5n5a78>
Edição Especial

DISTÚRBIOS DO SONO NA CRIANÇA E SUA RELAÇÃO COM O PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Luciana Pinheiro Coêlho de Andrade¹
Acadêmica em Fonoaudiologia

Carolina Freitas do Carmo²
Fonoaudióloga, Mestre em Ciências da Saúde

Resumo

O sono é um comportamento importante para o ser humano. Além de apresentar funções em relação ao bem-estar físico, alguns estudos também colocam o sono como um fator importante para o processo de aprendizagem, uma vez que ele é o responsável por consolidar informações na memória. **Objetivos:** Apontar a relação existente entre os distúrbios do sono na criança e o processo de aprendizagem. **Métodos:** A pesquisa foi direcionada à 111 escolares, na faixa etária de 6 a 12 anos do ensino fundamental, através de um questionário preenchido por pais/responsáveis, contendo 19 perguntas, bem como um questionário direcionado aos seus respectivos professores desses escolares contendo 06 perguntas. A pesquisa foi realizada em uma escola privada na cidade de Itaperuna/RJ. **Resultados:** Dos 111 questionários enviados aos pais/responsáveis, 50 (45%) responderam e todos os 10 questionários enviados aos respectivos professores desses estudantes foram respondidos. O presente estudo mostrou que, apesar de 28 (60%) crianças terem o costume de dormir no mesmo horário regularmente segundo os pais/responsáveis entrevistados, 24 (51%) demoram a pegar no sono, 24 (49%) costumam roncar, 23 (49%) tem sono agitado, 25 (53%) tem dificuldade em sair da cama e 20 (43%) sentem sonolência durante o dia. O estudo também mostrou que 41 (89%) fazem uso de aparelhos eletrônicos antes de dormir, 30 (65%) as vezes ou nunca praticam esportes e 33 (73%) se alimentam antes de dormir. Constatou-se também que, segundo os professores, 24 (55%) sentem sonolência durante as aulas, 30 (68%) demoram a fazer as atividades propostas, 27 (61%) não assimilam facilmente os conteúdos. **Conclusão:** Observa-se a possível relação entre os distúrbios do sono e o processo de aprendizagem, o que mostra a importância e necessidade de um trabalho de orientação junto aos pais e responsáveis no que se refere a higiene e qualidade do sono da criança, bem como aos profissionais da Educação, a fim de reconhecerem as crianças com sintomas de aprendizagem que podem estar relacionados aos distúrbios do sono e orientarem os pais na busca de um tratamento adequado, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida e desempenho escolar.

¹ UniRedentor, Fonoaudiologia, Itaperuna - RJ, E-mail lucianapcandrade@gmail.com

² UniRedentor, Fonoaudiologia, Itaperuna - RJ, E-mail coordfono@redentor.edu.br

Palavras-chave: Distúrbios do sono, Aprendizagem, Escola, Fonoaudiologia.

Abstract

Sleep is an important behavior for the human being. Besides promoting physical well-being, some studies also designate sleep as an important factor for the learning process, since it is responsible for consolidating information in memory. **Objectives:** Show the relationship between sleep disorders in the child and the learning process. **Methods:** The study was done with 111 students aged 6 to 12 years from elementary school, through a questionnaire filled out by parents / guardians, containing 19 questions, as well as a questionnaire addressed to the respective teachers of these students containing six questions. The research was carried out in a private school in the city of Itaperuna / RJ. **Results:** Of the 111 questionnaires sent to parents / guardians, 50 (45%) were answered and all 10 questionnaires sent to the respective teachers of these students were answered. The present study showed that, although 28 (60%) children had the habit of sleeping regularly at the same time according to the parents / guardians interviewed, 24 (51%) are slow to go to sleep, 24 (49%) usually snore, 23 (49%) sleep agitatedly, 25 (53%) have difficulty getting out of bed and 20 (43%) feel drowsy during the daytime. The study also showed that 41 (89%) use electronic devices before sleeping, 30 (65%) sometimes or never practice sports, and 33 (73%) eat before going to bed. It was also found that, according to the teachers, 24 (55%) feel drowsy during class, 30 (68%) are slow to do the proposed activities, 27 (61%) do not easily assimilate the contents. **Conclusion:** We observe a possible relationship between sleep disorders and the learning process, which shows the importance and necessity of guidance to parents and caregivers regarding the hygiene and quality of the children's sleep, as well as to education professionals, in order to recognize the children with learning difficulties that may be related to sleep disorders, and guide parents in seeking appropriate treatment, thus contributing to a better quality of life and school performance.

Keywords: Sleep disorders, Learning, School, Phonoaudiology.

1 INTRODUÇÃO

Pesquisas demonstram o quanto o período de sono é um comportamento importante para o ser humano. Além de apresentar funções em relação ao bem-estar físico, dentre outras, alguns estudos também colocam o sono como um fator importante para o processo de aprendizagem, uma vez que ele é o responsável por consolidar informações na memória (RIBEIRO, 2003).

A Revista Psicopedagogia em sua 80ª edição traz um artigo interessante que tem como título - Sono e Aprendizagem e nele é relatado uma pesquisa que foi feita na cidade de Poços de Caldas com cerca de 258 crianças na faixa etária de 6 a 9 anos em fase escolar. O propósito de tal pesquisa era avaliar o sono e sua possível relação com a aprendizagem. Dentre os resultados obtidos, o que mais se destacou foi o fato de que, a maioria dos pais ignorava essa possível relação sono/aprendizagem, bem como nunca haviam procurado nenhum tipo de ajuda que favorecesse a qualidade do sono de seus filhos, pois acreditavam se tratar de outros fatores, descartando a possibilidade da causa ser o sono (VALLE *et al*, 2009).

Quando o sono da criança ou adolescente é privado, a sonolência diurna aparece como consequência, tornando-se bem evidente tanto no horário da escola, quanto em sala de aula, causando em algumas situações, conflitos entre pais e professores, afetando inclusive a sua autoestima (LOUZADA & MENNA-BARRETO, 2007).

Sendo assim, o objetivo do presente trabalho será investigar a qualidade do sono de escolares de 6 a 12 anos e relacioná-los com sintomas do distúrbio do sono e da aprendizagem dos mesmos, podendo trazer novas descobertas que poderão auxiliar as crianças que apresentam dificuldades no processo de aprendizagem quando essas dificuldades são agravadas por fatores relacionados ao sono irregular. Mediante a estas questões observadas, haveria de fato, alguma relação entre o distúrbio de sono nas crianças e sua interferência no processo de aprendizagem?

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Sociedade Universitária Redentor (CAAE - 88936118.8.0000.5648). O estudo foi de caráter experimental quantitativo com aplicação de questionário envolvendo perguntas sobre a qualidade do sono das crianças e desempenho escolar. A pesquisa foi realizada em uma escola privada no município de Itaperuna – RJ direcionada a 111 escolares na faixa etária entre 6 e 12 anos do ensino fundamental e contou com a participação de seus pais/responsáveis e 10 professores, a fim de apontar a relação existente entre os distúrbios do sono na criança e o processo de aprendizagem.

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o que regulariza as normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos conforme a resolução nº 351, 07/08/1997 do CNS e a resolução 196 de 10/10/1996.

Os questionários utilizados foram impressos em folha de papel A4 elaborado pela autora. A análise quantitativa foi realizada através do programa Excel e será apresentada de forma descritiva neste artigo científico.

3 RESULTADOS

Pesquisa direcionada a 111 escolares com faixa etária entre 6 e 12 anos do 1º ao 5º ano do ensino fundamental estudantes dos turnos da manhã e da tarde e seus respectivos professores. Dos 111 escolares selecionados para a pesquisa apenas 50 (45%) pais/responsáveis devolveram os questionários preenchidos e todos os 10 (100%) professores dos dois turnos pesquisados responderam aos questionários. Foi aplicado um questionário contendo 19 perguntas, aos pais/responsáveis, como também um questionário direcionado aos respectivos professores desses escolares contendo 06 perguntas.

O presente estudo mostrou que, apesar de 60% das crianças terem o costume de dormir no mesmo horário regularmente segundo os pais/responsáveis entrevistados, 18% acordam durante a noite, 21% roncam, 20% tem dificuldade de respirar pelo nariz, 20% tem sono agitado, 12% range os dentes durante a noite, 3% aparentemente para de respirar durante o sono e 6% apresentam comportamento diferente enquanto dormem.

Quanto a qualidade do sono, a pesquisa mostrou segundo os pais/responsáveis que 51% demoram a pegar no sono, 36% cochilam durante o dia, 30% sentem cansaço e fadiga

ao acordar, 53% sente dificuldade em sair da cama, 61% tem dificuldade de acordar espontaneamente, 43% sentem muita sonolência durante o dia. Em relação a alguns hábitos presentes no cotidiano das crianças, constatou-se também que, 98% dormem em ambientes tranquilos, 89% fazem uso de aparelhos eletrônicos próximo ao horário de dormir, 65% não tem o hábito de praticar esportes e 73% tem o costume de se alimentar próximo ao horário de dormir.

Constatou-se também que, segundo os professores, 45% possuem dificuldades quanto a serem participativas em sala de aula, 43% apresentam um rendimento escolar não satisfatório, 25% não interagem bem com os colegas, 55% sentem sonolência durante as aulas, 68% demoram a fazer as atividades propostas, 61% não assimilam facilmente os conteúdos.

4 DISCUSSÃO

Apesar de, a maioria das crianças alcançadas por este estudo seguirem uma rotina quanto ao horário de dormir, na pesquisa aparecem algumas dificuldades apontando alguns fatores que podem vir a influenciar negativamente na qualidade do sono das crianças pesquisadas, conforme demonstrado no **gráfico 01**.

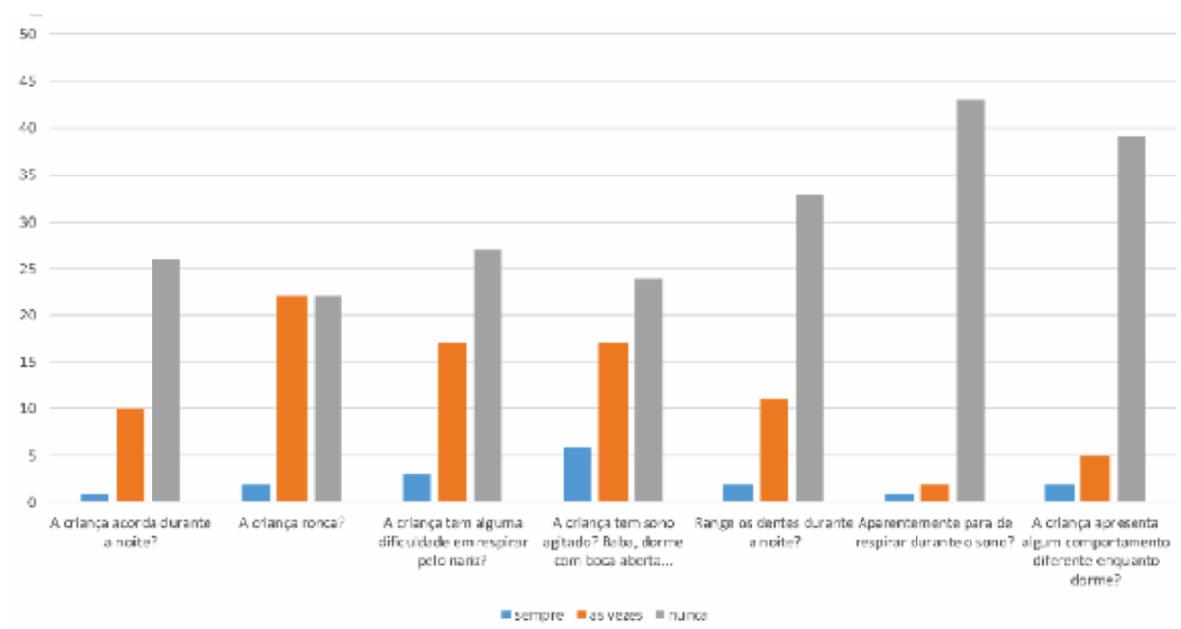


Gráfico 01 – Fatores influenciadores no sono das crianças

Fonte: Próprio autor (2019)

Nos últimos anos têm havido um aumento no reconhecimento importante dos distúrbios do sono em crianças com desenvolvimento típico (DI FRANCESCO, 2004). A estrutura de uma noite de sono é formada por ciclos com duração média de 70 a 100 minutos, que se repetem de 4 a 5 vezes. Um ciclo é formado dos estágios I, II, III e IV do sono NREM, seguidos por um período de sono REM (GEIB *et al.*, 2003).

Morch & Toni (2005), descrevem o sono como uma necessidade física importante para uma vida saudável, na qual há uma restauração física que protege o indivíduo do desgaste das horas acordadas.

No entanto, ainda, há poucos dados existentes sobre os distúrbios do sono, bem como uma falta de treinamento à profissionais médicos para identificar a causa e fazer um encaminhamento aos procedimentos adequados (LUMENG; CHERVIN, 2008).

Os distúrbios do sono ocorrem em crianças de todas as faixas etárias. Mais de 30% das crianças, aproximadamente, apresentam distúrbios do sono, em algum período do seu desenvolvimento (PESSOA, 2013). A alteração no sono pode influenciar no comportamento, na cognição, no desenvolvimento neuromotor, bem como, no relacionamento familiar da criança (ARAÚJO, 2012). Estudos contemporâneos apontaram que crianças pequenas com frequentes interrupções no sono podem apresentar dificuldade em despertar pela manhã (OWENS, 2010).

A privação de sono total ou parcial pode promover resultados negativos nos processos cognitivos. Dentre os quais podemos destacar a atenção, que se trata de um processo neuropsicológico que consiste na capacidade de responder ao meio de forma específica, determinando quais eventos ambientais serão processados pelo cérebro e quais respostas serão produzidas (VALDEZ *et al.*, 2005).

A falta de sono, com o tempo, gerará um “débito de sono”, interferindo nas competências físicas e intelectivas. Tal privação compromete as habilidades do dia a dia, tais como a memória, a atenção, o raciocínio lógico, o planejamento, a linguagem e o aprendizado escolar. Os principais sintomas apresentados pelas crianças com dificuldades referentes ao sono são irritação, déficit de atenção, instabilidade de humor e dificuldade de socialização. O conjunto de sintomas, interfere no desempenho escolar, comprometendo o processo educacional (MARTINEZ, 1999).

Em se tratando de ronco, ele está mais presente em crianças de dois a cinco anos - período em que ocorre um aumento das amígdalas e adenoides, causando obstrução importante nas vias aéreas superiores. Essas crianças podem apresentar terror noturno,

certa confusão ao despertar, agitação e inquietação na cama em busca de uma melhora na respiração, mostrando-se muitas vezes irritadas, hiperativas e com insônia; babam durante o sono e em alguns casos não conseguem controlar os esfíncteres (GOTTLIEB; CHASE; VEZIN, 2004).

O exame mais indicado para verificar a estrutura do sono é a polissonografia uma vez que, possibilita avaliar o tipo, frequência e duração das apneias; características do ronco; grau de dessaturação do oxigênio; avaliação das arritmias cardíacas; fragmentação do sono (MACEDO; COLOMBINI; PINTO, 2010)

Embora tão comuns, os problemas do sono não são abordados nas consultas pediátricas com frequência, devido os pais acharem que não são questões médicas bem como, por não estarem familiarizados com o que seria o comportamento normal em relação ao sono. A este nível, existe uma cota de responsabilidade dos médicos, o que seria justificado pela falta de formação nas escolas médicas (MADEIRA & AQUINO, 2003).

Em relação à qualidade do sono das crianças pesquisadas, os questionários preenchidos pelos pais e responsáveis revelaram algumas deficiências, conforme mostra o **gráfico 02** que, caso não haja um acompanhamento, podem influenciar e comprometer o processo de aprendizagem da mesmas.

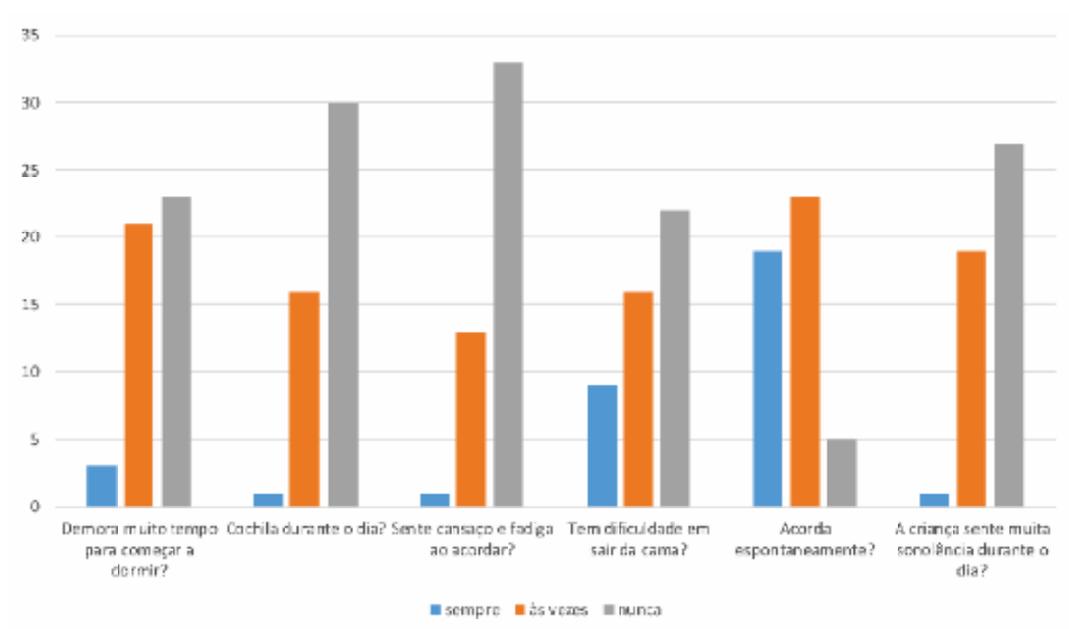


Gráfico 02 – Qualidade do sono das crianças pesquisadas

Fonte: Próprio autor (2019)

A infância é marcada por grandes mudanças no crescimento neuromotor. Assim, o descanso físico e a reposição de energia são primordiais para as crianças devido ao seu impacto no crescimento e desenvolvimento infantil. O crescimento é um processo complexo, onde há interferência de vários hormônios que vão moldar diversas ocorrências biológicas (cérebro, sangue, órgãos, músculos e ossos). Um dos principais é o hormônio do crescimento, pois apesar de ser produzido durante todo o dia, também é produzido à noite durante o sono profundo (CORDEIRO, 2015).

O sono tem um papel de extrema importância no bem-estar do ser humano e, nas diferentes fases da vida. O sono vai se modificando ao longo dos anos, reduzindo a sua duração. A duração do sono de um recém-nascido é maior do que de uma criança em idade escolar ou um adolescente. “No entanto é ao longo da infância que estas transformações de duração e organização das várias fases do sono, acontecem mais rapidamente” (SILVA, 2012, p. 23).

“Delimitar o número de horas de sono de uma criança e determinar a qualidade nem sempre é tarefa fácil”. As alterações têm consequências no que tange o físico, psíquico e cognitivo (CORDEIRO, 2015). Os hábitos de sono das crianças estão associados a fatores biológicos, de maturidade e temperamentais, que diferem a partir de sua cultura e são influenciados pelos comportamentos parentais (GRANDNER, 2012; SEIXAS, 2009).

Segundo Nahas (2003, pg. 211), “dormir pouco ou irregularmente confunde o relógio biológico, deixando-nos com a sensação de cansaço, reduzida capacidade de trabalho, mau humor, menor capacidade de concentração, e maior risco de acidentes”.

De acordo com Reimão (1982) apud Valle (2009) “Os distúrbios de sono são comuns em crianças e variam conforme a idade, podendo se manifestar como despertadores noturnos, ... assim como causar a fragmentação do sono”.

A privação de sono pode levar a algumas alterações no funcionamento do corpo humano, levando ao surgimento de doenças. Podemos citar: o aumento da atividade neuroendócrina e do estresse, a diminuição da atividade metabólica em algumas áreas do cérebro como o tálamo e hipotálamo (MERLO *et al.*, 2008).

No **gráfico 03** podem ser observados números preocupantes, apontados pelos pais e responsáveis, no que diz respeito à comportamentos e hábitos frequentes no cotidiano de tais crianças próximo ao horário de dormir.

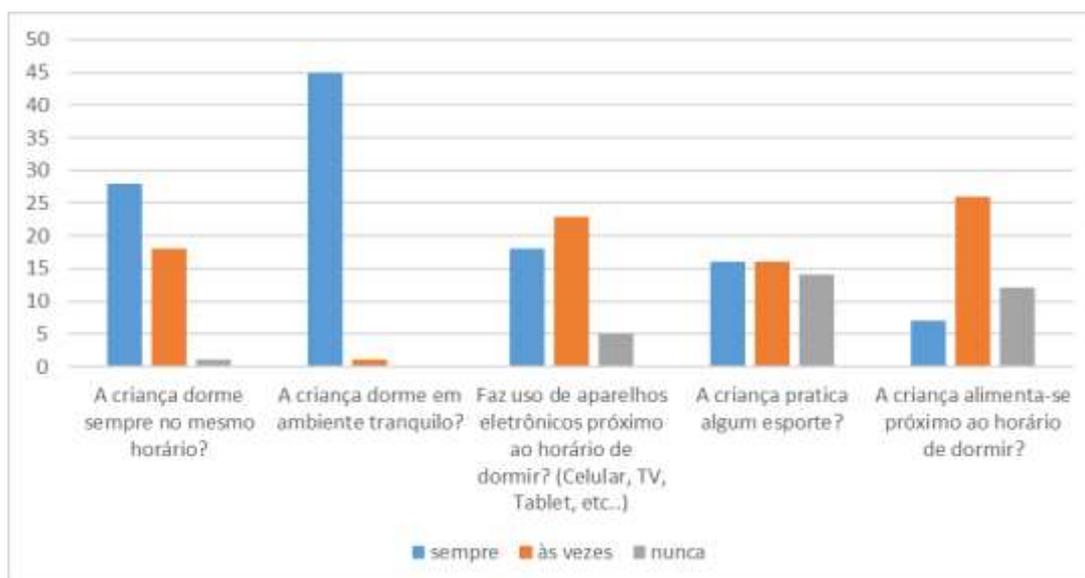


Gráfico 03 – Hábitos frequentes no cotidiano das crianças

Fonte: Próprio autor (2019)

As crianças apresentam uma tendência natural a dormir e acordar cedo. Além dessas modificações biológicas, ocorrem modificações importantes na vivência social da criança, como o início da vida escolar, por exemplo. Para compensar essas modificações, no que se refere a vida social, os pais assumem alguns comportamentos na hora de dormir como compartilhar o quarto, fazer uso de algum objeto favorito, fazer a ingestão de leite, assistir televisão e fazer uso do computador, o que é prejudicial para a qualidade do sono da criança (ACEBO *et al.*, 2005).

Segundo Khalsa *et al* (2003), a exposição à luz no fim da vigília e início do sono interfere nos horários de dormir e acordar provocando atrasos, no entanto caso a exposição ocorra no fim do sono ou no início da vigília acaba por provocar um avanço em tais horários.

Apesar de haver diferenças biológicas em relação ao padrão de sono entre crianças, adolescentes e adultos, percebe-se que atualmente, os seres humanos tendem a dormir e acordar em horários cada vez mais tardios sofrendo influências de fatores sociais, tais como, oportunidades de trabalho à noite, festas, assistir televisão até mais tarde, fazer uso da internet durante a madrugada, carga horária escolar e do trabalho, atividades domésticas em excesso, dentre outros (CARSKADON *et al.*, 1997).

Uma maneira de melhorar a qualidade do sono é através de uma boa higiene do sono, consistindo em deitar e levantar em horários regulares, evitar o uso exagerado do computador durante a noite e dormir por um período adequado a sua faixa etária. Uma

organização como esta melhoraria, não só, a qualidade do sono como a qualidade de vida (DUARTE, 2007).

Os hábitos de higiene do sono precisam ser ações diárias, que colaborem na ocorrência do sono, como por exemplo, estabelecer uma regularidade dos horários de dormir e acordar, evitar cochilos longos, evitar ficar assistindo televisão por tempo prolongado, evitar uso de substâncias como álcool ou cafeína próximo ao horário de dormir, etc. (KLEITMAN, 1977; BROWN; BULBOTZ, 2002)

Fazer atividade física regularmente pode ser benéfico ao indivíduo, promovendo perda de peso, aumento da massa muscular, combate a depressão, melhora na atenção, bem como a memória e o raciocínio, além de promover uma qualidade do sono eficiente (BOSCOLO, 2005).

No **gráfico 04**, é apresentado a pesquisa feita com os respectivos professores desses estudantes, onde é revelado o desempenho de tais crianças em sala de aula, no que se refere à assimilação de conteúdo, relacionamento com outras crianças e rendimento escolar, aparecendo números preocupantes que necessitam serem observados para que o desenvolvimento dessas crianças não fique comprometido.

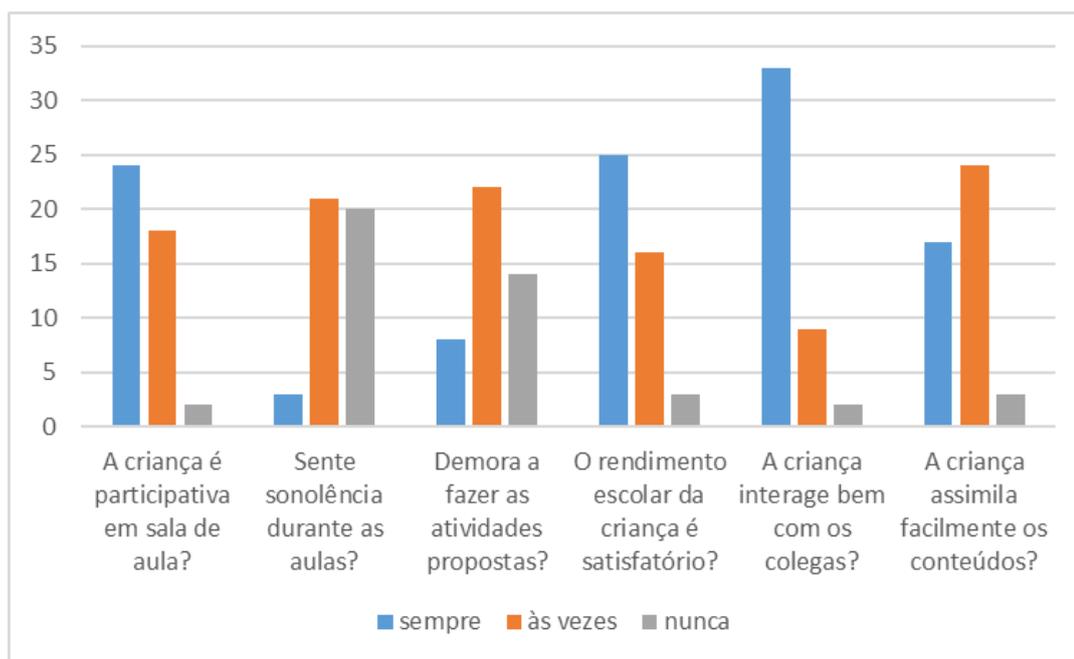


Gráfico 04 – Desempenho das crianças em sala de aula

Fonte: Próprio autor (2019)

A escola é uma instituição cuja responsabilidade é pela organização e disseminação de saberes. Tem uma relação importante, tanto com os estudantes, quanto com seus

familiares, desempenhando papel importante na sociedade. Porém, atividades de educação voltadas para a saúde na escola são pensadas, em grande parte, sob o foco da prevenção, bem como, do controle de doenças e na questão da formação de ações saudáveis de vida, da saúde mental e em práticas mais efetivas (CERQUEIRA, 2007).

Para que as crianças desenvolvam bons hábitos de sono, pais e educadores devem conhecer as necessidades de sono do estudante visando um melhor desenvolvimento e adaptação, bem como uma boa aprendizagem (VALLE *et al.*, 2009). As consequências disso podem refletir no rendimento escolar de forma insuficiente, redução da atenção e concentração (LOUZADA & MENNA-BARRETO, 2007).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstra a possível relação entre os distúrbios do sono na criança e o processo de aprendizagem, observando assim a necessidade de um trabalho mais efetivo junto aos pais/responsáveis, no sentido de orientar quanto a importância do sono na vida pessoal e escolar da criança, mostrando as consequências negativas advindas de uma má qualidade de sono, como também a profissionais da área de Educação a fim de realizarem um trabalho mais efetivo na elaboração de estratégias em ajuda a essas crianças, indicando aos pais opções na busca de tratamentos e terapias mais específicas tendo como resultado uma qualidade de vida melhor e um desenvolvimento escolar favorável.

Foi também demonstrado a influência da vida moderna sobre a qualidade do sono das crianças, sendo desde de cedo expostas a tecnologia, alimentação inadequada, falta de exercícios físicos, revelando um fator importante para o surgimento de distúrbios do sono propiciando assim uma baixa no rendimento escolar e no desenvolvimento cognitivo das crianças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACEBO, C. et al. Sleep/wake patterns derived from activity monitoring and maternal report for healthy 1- to 5-year-old children. *Sleep.*, v. 28, n. 12, p. 1568-1577, 2005.

ARAÚJO, P. D. P. Validação do questionário do sono infantil de Reimão e Lefèvre (QRL). São Paulo, 2012. Tese (doutorado) - Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

BOSCOLO, Rita A, et all. Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares. *Revista Portuguesa de Ciência Desportiva* 7(1) 18-25, 2005.

BROWN, F. C.; BUBOLTZ, W. C. Applying Sleep Research to University Students: Recommendations for Developing a Student Education Program. *J. Coll. Stud. Dev.*, v. 43, n. 3, p. 411-415, 2002.

CARSKADON, M. A.; ACEBO, C. Entrainment of sleep and dim-light salivary melatonin onset (DLSMO) in young adolescent using a fixed schedule. *Sleep Res.*, v. 26, p. 184, 1997.

CERQUEIRA, M.T.. A construção da rede Latino Americana de escolas promotoras de saúde. In: _____. BRASIL. Ministério da Saúde. Escolas promotoras de saúde: experiências no Brasil. Brasília, 2007. Parte 1, p. 35-39.

CORDEIRO, M. (2015). *Dormir tranquilo*. Lisboa, Portugal: A Esfera dos Livros.

DI FRANCESCO, R. C. et al. Respiração oral na criança: repercussões diferentes de acordo com o diagnóstico. *Revista Brasileira de Otorrinolaringologia*, v. 70, n. 5, 2004.

DUARTE, G. G. M. A qualidade do sono, o aproveitamento escolar e o stress em adolescentes que permanecem em frente ao computador durante a noite. Dissertação (mestrado). São Paulo, 2007.

GEIB, L. T. C. et al. Sono e envelhecimento. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul*, v.25, n.3, p.453-465, dez, 2003.

GOTTLIEB, D. J.; CHASE, C. VEZINA, R. M. Sleep-disordered breathing symptoms are associated with poorer cognitive function in 5-year-old children. *Journal Pediatrics*, Illinois, v.145, p. 458-64, 2004.

GRANDNER, M. (2012). Sleep duration across the lifespan: Implications for health. *Sleep Medicine Review*, 16(3), 199-201. doi: 10.1016/j.smr.2012.02.001

KHALSA, S. B. et al. A phase response curve to single bright light pulses in human subjects. *J. Physiol.*, v. 549, n. Pt 3, p. 945-52, 2003.

KLEITMAN, N. The Hygiene of sleep and wakefulness. In: *Sleep and wakefulness*. The University of Chicago Press, 1977. cap.30, p. 305-320.

LOUZADA, F.M.; MENNA-BARRETO, L. O sono na sala de aula: Tempo escolar e tempo biológico. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2007, p. 138.

LUMENG, J. C.; CHERVIN, R. D. Epidemiology of pediatric obstructive sleep apnoea. *Proceedings of the American Thoracic Society, Michigan*, v. 5, n. 2, p. 242-52, 2008.

MACEDO, M. M. C.; COLOMBINI, N. E. P.; PINTO, J. A. Síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS) e outros distúrbios respiratórios: enfoque craniomaxilofacial. In: COLOMBINI, N.; MACEDO, M. Do respirador bucal à apneia obstrutiva do sono: enfoque multidisciplinar. São Paulo: Ícone, 2010.

MADEIRA, I. R. & Aquino, L. A. (2003). Problemas de abordagem difícil: "não come" e "não dorme". *Jornal de Pediatria, supl. 1*, 43-54.

MARTINEZ, D. Prática da medicina do sono. São Paulo: BYK, 1999.

MEERLO, P.; SGOIFO, A.; SUCHECKI, D. Restricted and disrupted sleep: effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems and stress responsivity. *Sleep Med Rev.*, v. 12, n. 3, p. 197-210, 2008

MORCH, F.L., TONI, P.M. A influência da privação do sono na qualidade de vida. IX Seminário de pesquisa, iniciação científica. nov, 2005. Disponível em: <<http://www.utp.br/proppe/IXsempes/psicologia>> Acesso em: 31 fev. 2018.

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ª edição. Londrina: Midiograf, 2003.

OWENS, J. A. A clinical guide to pediatric sleep: diagnosis and management of sleep problems. Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins, 2010.

PESSOA, H. L. Distúrbios do sono da criança: abordagem pediátrica. *Pediatria Moderna*. JanFev, 2013; 49 (2).

SEIXAS, M. (2009). Avaliação da qualidade de sono na adolescência: Implicações para a saúde física e mental (Dissertação de mestrado). Recuperado de <http://bdigital.ufp.pt/handle/10284/1256>

SILVA, H. C. (2012). Adaptação e validação do Children Sleep Habits Questionnaire e do Sleep Self Report para crianças portuguesas (Dissertação de estrado). Recuperado de http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/8924/1/678220_Tese.pdf

VALDEZ, P. et al. Circadian rhythms in components of attention. Biol Rhythm Res, v. 36, n. 1-2, p. 57-65, 2005.

VALLE, Luiza Elena Leite Ribeiro do; Eduardo L. Ribeiro do Valle; Rubens Reimão. Sono e aprendizagem -, Revista Psicopedagogia 2009; 26(80): 286-90.

VALLE, L. E. L. R. do et al., Sono e aprendizagem. Rev. psicopedag., São Paulo, v. 26, n. 80, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0103-84862009000200013&script=sci_arttext. Acesso em: 12 de maio de 2016.

Sobre os Autores

Autor 1: Luciana Pinheiro Coêlho de Andrade, Graduanda de Fonoaudiologia do Centro Universitário Redentor – Itaperuna/RJ. E-mail: lucianapcandrade@gmail.com

Autor 2: Carolina Freitas do Carmo, Professora do curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário Redentor – Itaperuna/RJ, Mestre em Ciências da Saúde - Saúde da Criança e do Adolescente (UFMG) Doutoranda em Cognição e Linguagem (UENF). E-mail: carolcarmofono@gmail.com