

GUIA DO SONO PARA AUTISTAS

Em
8 Passos



GUIA DO SONO PARA AUTISTAS

As crianças no espectro do autismo tendem a ter dificuldades para dormir e permanecer dormindo e muitas vezes dormem MENOS do que crianças neurotípicas devido a deficiências nos ritmos circadianos do corpo, anormalidades nos níveis de melatonina, dificuldade de compreender os sinais sociais, ansiedade e problemas de processamento sensorial.

A causa dos distúrbios do sono do autismo nem sempre é tão óbvia e pode ser muito difícil de corrigir, o que pode levar os pais à exaustão, além de comprometer o humor e a capacidade de aprendizagem da própria criança.

Se a sua criança tem problemas do sono, o ideal é tentar descobrir a causa e para isso o ideal é contar com um especialista para identificar os motivos desse distúrbio e se é o caso de intervir com medicamentos ou estratégias comportamentais. Mas antes, temos **8 passos** que podem ajudar você a acertar o sono da sua criança. Confira!

1

Faça do sono uma prioridade da família

Organize sua rotina para que a hora do sono seja mantida. E se a sua criança tem dormido muito tarde, tente adiantar por 3 noites seguidas o horário de ir para a cama.

2

Durma e acorde nos mesmos horários

Inclusive aos fins de semana e feriados! Pesquisas mostram que as crianças têm mais sucesso quando sua rotina é mais previsível todos os dias.

3

Estabeleça uma rotina de exercícios físicos

A atividade física é ótima para a saúde, para regulação sensorial, emocional e para a entrar em um estágio mais profundo do sono.

4

Diminua a cafeína e o açúcar

Se você não pode remover completamente da dieta, limite o consumo após o almoço para que a criança esteja mais calma na hora de dormir.



5

Planeje com antecedência

Organize o seu dia de modo que a criança tenha cerca de 1 hora para relaxar antes de ir dormir. Retire as telas, diminua as luzes e traga-as para atividades relaxantes como leitura, um banho morno, ou uma música calma.



6

Estabeleça uma rotina do sono

Previsibilidade e consistência ajudam a mostrar para o corpo da criança que é hora de relaxar e se preparar para dormir. Evite surpresas e estripulias nesse horário e siga a mesma rotina.

7

Remova distrações sensoriais

Estímulos externos como luzes, sons e texturas devem ser evitados na hora de dormir. Procure eliminar pontos de luz, providencie pijamas confortáveis, largos e sem etiquetas que possam incomodar a pele da criança.

8

Acessórios do sono

O lençol sensorial e o cobertor ponderado podem proporcionar inputs sensoriais que relaxem a criança. Quadros de rotina e histórias sociais também são recursos para mostrar **quando é a hora de dormir** e também **quando não é hora de acordar**.

Se tudo isso não der certo, peça ajuda!

O sono tem um papel importante no bem-estar das nossas crianças, mas também na saúde dos pais. Não tenha vergonha de pedir orientações para o pediatra, neuropediatra ou psiquiatra.



**Quer saber mais estratégias
para intervenção no Autismo?**

**Entre Gratuitamente na
Comunidade Prática TEA!**

Uma comunidade digital com mais 6.000 participantes entre pais, familiares, autistas e profissionais trocando conhecimentos, experiências e boas práticas sobre o Autismo.

CLIQUE PARA PARTICIPAR