

Autismo: Treinamento para pais

Aula 20 – Sono (parte 2)

Transtorno do sono é quando o sono traz um prejuízo na vida da pessoa. Ou seja, quando esse fator traz, angústia familiar, social e pessoal.

Crianças com autismo tem dificuldade de compreensão. Então é preciso usar algumas estratégias para tratar.

Existem técnicas comportamentais, para trabalhar o transtorno do sono em crianças com autismo. Todas essas estratégias são relatadas na literatura científica. Porém, o tratamento precisa ter consistência e ser feito juntamente com uma equipe multidisciplinar.

Umas das estratégias é utilizar a extinção de comportamento inadequado. Extinção é quando paramos de dar reforço para um determinado comportamento, para assim eliminá-lo. É quando não se dá mais a consequência que estava sustentando esse comportamento que precisa ser colocado em extinção.

Todos os artigos falam a importância de realizar a higiene do sono.

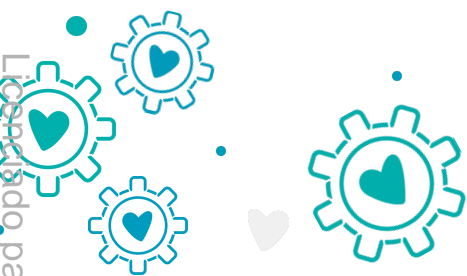
Higiene do sono:

Muito importante ter consistência, ou seja, tornar um ritual repetido por todos os dias.

Crie uma rotina para a criança antes dela dormir. Inicie com o jantar, depois o banho. Faça a troca de fralda e a leve para o quarto. Já deitada, evite deixá-la com muito estímulos. Leia uma historinha ou cante uma música, com o tom de voz mais baixo, proporcionando um ambiente mais calmo e sem muito estímulos. Não esquece de evitar eletrônicos! Eles são muito estimulantes.

O que fazer quando a criança não dorme sozinha no quarto?

Primeiramente observe se esse comportamento traz ganhos para essa criança. Ou seja, analise qual é o reforçador que essa criança está recebendo para emitir esse comportamento. Observando isso, já sabemos que é esse reforçador que teremos que eliminar.



Autismo: Treinamento para pais

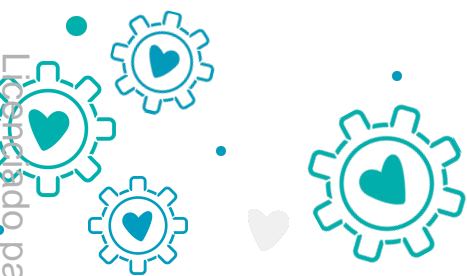
Aula 20 – Sono (parte 2)

Exemplo: a criança não consegue dormir. Os pais cedem e a deixam dormir lá no quarto deles. Qual é ganho dessa criança? Ter a cama dos pais. Nesse caso, esse reforçador precisa ser extinguido.

A partir desse dado, precisamos começar a colocá-la na cama dela. No início, obviamente, a criança irá protestar e/ou apresentar comportamentos inadequados, pois ela estava a costumada dessa forma e isso foi alterado. Mesmo assim, é preciso manter consistência e continuar não deixando mais ela dormir lá. Alguns procedimentos sustentam que é preciso ignorar os comportamentos não dando atenção, ignorando choros e birras.

Esse procedimento pode ser um pouco agressivo, um pouco sofrido para a criança. Então vamos usar estratégias mais naturalistas: Prepare o ambiente, utilize material visual, faça a higiene do sono, elimine os eletrônicos e mantenha sempre o mesmo ritual! Primeiramente, explique para a criança que, a partir de hoje, ela dormirá em seu próprio quarto. Mas que você ficará junto! Coloque a criança na cama e fique lá em seu quarto até ela dormir. No começo ela irá demorar para pegar no sono. Ficarão agitada pois está se acostumando. Mas você estará lá com ela, do seu lado. Desta forma, ela vai compreender que estará tudo bem.

Sente-se próximo a ela, mas não deite na mesma cama. Fique lá até ela cansar e dormir. Depois, ao longo de algumas semanas, vá se afastando, gradativamente. Colocando a cadeira mais longe, até que você ficará na porta. Depois, próximo ao corredor, até que você não ficará mais no quarto. Esse procedimento é a eliminação do ganho que a criança tem!



Autismo: Treinamento para pais

Aula 20 – Sono (parte 2)

Mas... e se ela acordar à noite?

Mas e se ela acordar a noite e ir para a cama da família?

Leve-a de volta para a cama e fique com ela no quarto dela e use o mesmo procedimento: fique em uma cadeira ao lado, até ela dormir. E se a criança acordar no meio da noite e não dormir mais?

Não dê ganhos secundários, como atenção, alimentos etc. Não deixe a criança entender que toda vez que ela acorda a noite, ela tem ganhos.

Antes de dormir, também certifique se a criança está limpa, alimentada e se já fez xixi.

Não esqueça de ser firme, consistente, repetitivo e não ceder!