

Autor: Joana Carvalho, Carolina Oliveira

Última atualização: 2018/11/25

Palavras-chave: Recém-nascido, morte súbita, medidas preventivas, segurança, acidentes

Resumo

A **Síndrome da Morte Súbita do Lactente** define-se como a morte súbita e sem explicação de um bebé durante o seu primeiro ano de vida.

É um problema de saúde pública, com grande impacto na vida dos pais e dos profissionais de saúde. Apesar de não ser possível evitar todos os casos, há algumas medidas que podem ser apontadas como preventivas, e que importa identificar no dia-a-dia para maior segurança.

Síndrome da Morte Súbita do Lactente

A **Síndrome da Morte Súbita do Lactente**, como o próprio nome indica, caracteriza-se pela morte súbita de uma criança com menos de um ano de idade, sem causa identificada, após investigação adequada. A maioria das situações ocorre no domicílio, durante o sono, sendo também conhecida como "morte no berço".

O que é que os dados nos dizem?

A **prevalência** desta entidade situa-se em cerca de 2 casos por cada mil nascimentos. Em Portugal, os dados conhecidos em Portugal apontam números menores, de cerca de 0,1/0,2 por cada mil nascimentos.

Estima-se que 90% dos casos ocorram nos **primeiros 6 meses de vida**, com um valor máximo entre os dois e os quatro meses. Parece haver um predomínio nos **meses de Inverno** e ao fim-de-semana. O **sexo masculino** é mais atingido numa proporção de 3 rapazes para 2 meninas.

Porque é que acontece a Morte Súbita no bebé?

Ainda não se compreende totalmente a causa desta situação. Acredita-se que esta possa ser multifatorial, com vários mecanismos distintos e envolvimento de diversos sistemas orgânicos.

Quais são os fatores de risco?

O Modelo do Triplo Risco defende que esta situação surge, quando se juntam três fatores:

- um **recém-nascido vulnerável** (nomeadamente do género masculino, prematuro e com exposição durante a gravidez a tabaco e álcool)
- um **período crítico** no seu desenvolvimento
- um **fator de risco externo**, como posições inadequadas ao deitar ou sobreaquecimento.

Recomendações para evitar a Síndrome da Morte Súbita do Lactente

A Sociedade Portuguesa de Pediatria reuniu algumas recomendações com o objetivo de prevenir a SMSL. Elas são as seguintes:

- **Os bebés devem sempre dormir em decúbito dorsal (?de costas?)**

Vários estudos demonstraram que a posição mais segura é ?deitado de costas? com diminuição da mortalidade em 20-67%, sem aumento do número de mortes por aspiração de vómito. Existem algumas raras situações clínicas que contraindicam o decúbito dorsal, nomeadamente malformações orofaciais ou graves casos de refluxo gastroesofágico.

- **Os bebés devem dormir numa superfície firme**

Até aos 2 anos o bebé deve dormir numa cama de grades, sobre um colchão firme, para que não exista espaço extra entre o colchão e as grades. Além disso, o bebé deve ser deitado com os pés a tocar o fundo da cama, para que não haja risco de escorregar para debaixo dos lençóis.

- **A cabeça do bebé deve estar sempre destapada**

A roupa da cama não deve cobrir a cabeça do bebé, assim como almofadas, gorros ou barretes. O bebé não deve estar demasiado tapado, ou seja, a roupa não deve ultrapassar os ombros e os cobertores não devem ser pesados.

- **Evite fumar durante e após a gravidez**

A exposição passiva ao fumo de tabaco é um fator de risco importante. A mãe deve evitar fumar durante e após a gravidez, de forma a limitar essa exposição. No ambiente em que o seu filho respira, seja o quarto, carro ou casa, deve-se evitar o fumo de tabaco, independentemente da fonte.

- **O sobreaquecimento deve ser evitado**

É necessário ajustar a roupa do bebé, da cama e da temperatura do quarto. A temperatura ideal do quarto deverá rondar os 18-21°C. Preferir um vestuário confortável e adequado à época do ano. Uma forma rápida de avaliar a temperatura do bebé é através da colocação do dorso da sua mão no tronco ou nuca do bebé.

- **O bebê não deve dormir na cama dos pais**

Durante os primeiros 6 meses de vida, o bebê deve dormir numa cama adequada ao lado da cama dos pais, para facilitar a amamentação e o contacto. Isto não significa que deva dormir na cama dos pais. Esta situação aumenta o risco de Síndrome da Morte Súbita do Lactente e também o risco de asfixia, principalmente se os pais estiverem cansados, ingeriram bebidas alcoólicas ou medicamentos.

- **Quando o bebê está acordado pode estar noutras posições**

Não existe contraindicação de outras posições, como "barriga para baixo", "de lado", quando o bebê está acordado. Aliás, a posição do bebê deve ser alterada, para fortalecer os músculos do pescoço e costas e contrariar posições preferenciais da cabeça, evitando deformações (designado por plagiocefalia posicional).

- **Pondere o uso de chupeta**

Acredita-se que o uso de chupeta diminua o limiar do sono, permitindo despertares mais fáceis, em situações de asfixia. Porém, também pode trazer desvantagens como má oclusão dentária e maior incidência de otite média aguda. Assim, pode oferecer uma chupeta ao bebê para dormir, mas se ele a rejeitar não é necessário insistir. A chupeta não deve ser oferecida nas primeiras semanas de vida, pois pode prejudicar a adaptação à mama.

Apoiar no Luto

A morte de uma criança é uma tragédia para a família, independentemente da sua idade e das circunstâncias em que ocorreu. Embora existam medidas preventivas, que os pais podem pôr em prática, a morte súbita do lactente ainda é uma entidade pouco conhecida. E quando acontece é fundamental perceber que não existe "culpa", nem "culpado?". O apoio psicológico, a ajuda dos familiares e amigos, e os grupos de autoajuda são auxiliares possíveis para ultrapassar a dor e o sofrimento de ver partir um filho, e para ajudar a fazer o luto. Muitos hospitais e centros de saúde estão preparados para apoiar nesta fase. Além disso, é essencial que os pais não fiquem excessivamente preocupados com essa possibilidade. Todas as medidas de segurança podem ser importantes, mas acima de tudo, é fundamental a presença e carinhos dos pais nos cuidados ao bebê.

Conclusão

A **Síndrome da Morte Súbita do Lactente** é uma situação preocupante com impacto na vida dos pais e dos seus envolventes. É essencial informar sobre o assunto e aplicar na prática as medidas preventivas.

Referências recomendadas

Síndrome_da_Morte_Súbita_do_Lactente

- ?A Morte Súbita do Lactente ? Como a evitar?. In ?Manual para pais de bebés prematuros?, edição 2008, da Seção de Neonatologia da Sociedade Portuguesa de Pediatria
- Prevenção da Morte Súbita. Sociedade Portuguesa de Pediatria
- Como reduzir o risco de SMSL? elaborado em 2009, pela Sociedade Portuguesa de Pediatria e pela Sociedade Portuguesa de Neonatologia
- ASSOCPPF, Associação de Pais que perderam filhos ? um grupo de apoio

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

Joana Carvalho • Carolina Oliveira