

Guia
Educatonal



SÍNDROME DA MORTE SÚBITA INFANTIL

Orientações para Pais e Cuidadores

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra · Neonatologista | CRM/SP 43.076

Professor de Pediatria do Centro Universitário Max Planck

www.jrs.med.br

1. O Que É a Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI)?

A Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI) é definida como o **óbito súbito e inesperado de um lactente com menos de 1 ano de idade**, que permanece inexplicado após investigação minuciosa, incluindo necropsia completa, exame do local do óbito e revisão da história clínica. É a **principal causa de morte pós-neonatal** em países desenvolvidos, com pico de incidência entre **2 e 4 meses de vida**.

2. Fatores de Risco

2.1 Relacionados ao Bebê

- Prematuridade e baixo peso ao nascer
- Sexo masculino (risco ligeiramente maior)
- Idade entre 2 e 4 meses
- História de episódios de apneia ou ALTE

2.2 Relacionados ao Ambiente e ao Sono

- Posição prona (de barriga para baixo) durante o sono
- Superaquecimento
- Superfícies macias (almofadas, edredons) na cama
- Co-sleeping (dormir na mesma cama que adultos)

2.3 Relacionados à Mãe e à Gestação

- Tabagismo durante a gestação e no ambiente domiciliar
- Uso de álcool ou drogas pela mãe
- Baixo nível socioeconômico e ausência de pré-natal

3. Medidas de Prevenção — Campanha "De Costas para Dormir"

As recomendações da **Academia Americana de Pediatria (AAP)** e da **Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)** são baseadas em evidências e comprovadamente reduzem o risco de SMSI:

1. **Sempre coloque o bebê de costas para dormir** — tanto no sono noturno quanto nas sonecas diurnas, até os 12 meses de idade.
2. **Use superfície firme e plana** — o bebê deve dormir em berçinho próprio, com colchão firme e sem travesseiros, almofadas, pelúcias ou edredons.
3. **Compartilhe o quarto, não a cama** — o berçinho deve ficar no quarto dos pais pelo menos nos primeiros 6 meses de vida.
4. **Evite o superaquecimento** — vista o bebê levemente; a temperatura do quarto deve ser confortável para um adulto.
5. **Evite tabaco, álcool e drogas** — a exposição ao cigarro é um dos maiores fatores de risco modificáveis.
6. **Ofereça a chupeta no momento de dormir** — após o aleitamento materno estar estabelecido, o uso da chupeta demonstrou efeito protetor.
7. **Mantenha o aleitamento materno** — o aleitamento materno exclusivo confere proteção significativa contra a SMSI.

4. Quando Procurar Atendimento Médico de Imediato?

Leve seu bebê ao pronto-socorro imediatamente se observar: **pausa respiratória por mais de 20 segundos**, **cianose** (roxidão de lábios ou face), **hipotonia súbita** (bebê "mole") ou **ausência de resposta a estímulos**.

 EMERGÊNCIA — Ligue 192 (SAMU) ou vá ao pronto-socorro se observar qualquer um desses sinais:

- Pausa na respiração por mais de 20 segundos
- Lábios ou face arroxeados (cianose)
- Bebê muito flácido, sem tônus muscular (bebê "mole")
- Ausência de resposta a estímulos — não acorda, não reage

Orientações de caráter informativo e não substituem a consulta pediátrica. Dúvidas? Agende uma consulta com seu pediatra.

Fontes: AAP (Academia Americana de Pediatria) | SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria)