

## **PORQUE DEVEM AS CRIANÇAS TER BONS HÁBITOS DE SONO?**

O sono é uma função natural, básica e imprescindível para um saudável desenvolvimento físico, mental e intelectual. A existência de um sono reparador e de boa qualidade é essencial para um bom desempenho nas várias atividades diárias.

### **São funções do sono:**

- O crescimento e desenvolvimento do sistema nervoso central;
- A regulação da temperatura do corpo;
- A regulação hormonal;
- A regulação do sistema imunitário e capacidade de defesa contra infeções;
- A consolidação da memória, entre outras.

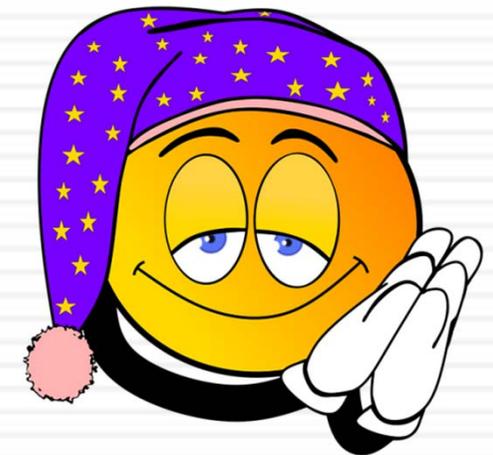
### **As alterações do sono podem conduzir a:**

- Diminuição da imunidade;
- Alterações do comportamento como impulsividade, irritabilidade (birras), agitação ou agressividade;
- Dificuldades na atenção e concentração;
- Dificuldades na memória e aprendizagem;
- Excesso de peso e obesidade.

Cada criança tem o seu ritmo e as suas necessidades. Se acorda espontaneamente pela manhã, muito provavelmente dormiu o suficiente. A presença de grandes alterações do humor ou do desempenho nas atividades de vida diárias de uma forma continuada devem fazê-lo procurar um médico.

Fonte da imagem: <https://pixabay.com>

## **HIGIENE DO SONO**



**Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.**  
Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro  
Serviço de Pediatria  
Telefone: 21 214 73 73  
[www.chbm.min-saude.pt](http://www.chbm.min-saude.pt)

**MEDIDAS PARA MELHORIA DA  
QUALIDADE DO SONO NA CRIANÇA**

## NUM DIA QUANTAS HORAS DEVE UMA CRIANÇA DORMIR?

Tempos de sono diário recomendados (sestas + sono da noite).

Idade	Duração recomendada
0 – 3 meses	14 – 17 horas
4 – 11 meses	12 – 15 horas
1 – 2 anos	11 – 14 horas
3 – 5 anos	10 – 13 horas
6 – 12 anos	9 – 12 horas
13 – 18 anos	8 – 10 horas

## PORQUE É QUE AS CRIANÇAS TÊM DIFICULDADE EM ADORMECER?

Deitar implica a separação dos pais, o que gera ansiedade na criança. Assim, a criança tenta adiar o máximo possível a ida para a cama.

Por outro lado, as dificuldades no sono podem ser um sinal de:

- Ponto de transição do desenvolvimento da criança (ex: aprender a andar)
- Problemas físicos (ex: obesidade, apneia do sono, asma)
- Problemas emocionais (ex: ansiedade, depressão).

## QUANDO É QUE A CRIANÇA DEVE PASSAR PARA O SEU QUARTO?

Recomenda-se a transição por volta dos 12 meses, pela elevada dependência da criança até essa altura. Ainda assim, esta decisão cabe exclusivamente aos pais.

## ATÉ QUANDO A CRIANÇA DEVE DORMIR A SESTA?

A sesta nos bebés e crianças em idade pré-escolar promove o desenvolvimento da linguagem, da memória e da cognição.

A altura em que uma criança deixa de precisar da sesta é variável de criança para criança.

Assim, a sesta deverá ser permitida e promovida nas crianças até aos 5/6 anos (até terminar o Jardim de Infância).

*“Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer”*

## MEDIDAS DE HIGIENE DO SONO

### Para as crianças:

- A criança deve ser deitada sonolenta, mas ainda acordada para aprender a adormecer sozinha.
- Quando a criança desperta durante a noite, não reaja imediatamente à primeira chamada, mas também não a deixe chegar a um elevado estado de ansiedade. A criança deve ser mantida na sua cama.
- Um boneco, uma manta, uma luz de presença podem ser úteis para a criança se sentir mais segura.
- Evitar sestas muito prolongadas, frequentes ou tardias.
- Não associe a cama a um castigo.

### Para os adolescentes:

- Devem dormir o tempo necessário por noite, todas as noites.

- O horário é mais variável do que nas crianças mais pequenas, mas o total de horas por noite deve ser mantido.
- Devem ter ambiente com claridade de manhã e evitá-la ao fim do dia.
- Não devem consumir álcool, tabaco ou outros tóxicos. A desorganização do sono é um dos efeitos nocivos.

### Medidas gerais:

- Horário regular de sono – o horário de levantar e deitar deve ser o mesmo todos os dias, não deve variar em mais de uma hora nos fins de semana e férias.
- Rotinas na hora de deitar – mantenha a sequência regular de atitudes para a preparação para o sono. Ex: banho, jantar, ida para o quarto, leitura de história.
- Ambiente do quarto adequado – quarto sossegado, escuro, com temperatura amena.
- Desligar os equipamentos eletrónicos - uma hora antes de dormir e deixá-los fora do quarto. O quarto é para dormir e não para jogar.
- Não ter fome ao deitar.
- Evitar alimentos e bebidas estimulantes depois do lanche – coca-cola, café, chá, refrigerantes, chocolate.
- Não ingerir muitos líquidos a noite.
- Evitar atividades vigorosas nas 2 horas antes de deitar - podem atrasar o sono.