



# SONO NA CRIANÇA

## BOLETIM INFORMATIVO



O sono desempenha um papel fundamental na saúde e bem-estar das crianças.

### Sabia que...

Ao nascer, os ciclos de sono não são influenciados pela alternância entre o dia e a noite.

O recém-nascido tem um ciclo de sono muito irregular e dorme tanto durante o dia como a noite. Geralmente dorme em média 17 horas e é a fome que o desperta.

Por volta da 5ª semana de vida o sono vai-se consolidando em torno do período noturno. O bebé vai crescendo e aprendendo a distinguir a noite e o dia e a dormir mais horas durante a noite.

É importante adequar os horários das sestas e do sono da noite. As sestas não substituem o sono da noite e o sono da noite não substitui as sestas.

### Por que o sono é importante para as crianças?

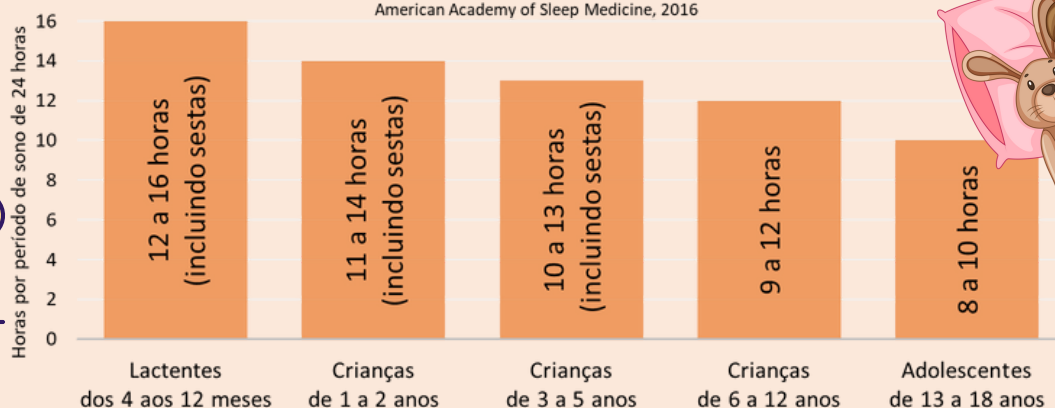
A qualidade e quantidade de sono influenciam fortemente o desenvolvimento do Sistema Nervoso Central. Durante o sono é filtrada toda a informação recebida pelo nosso cérebro, o que facilita o processo de reter as memórias mais importantes.

Um bom sono tem efeitos importantes na:

- Felicidade, humor;
- Resiliência,
- No estado de alerta e concentração,
- Na aprendizagem,
- No desenvolvimento de habilidades motoras, entre outras.

### Recomendações de horas de sono na criança

American Academy of Sleep Medicine, 2016





**Não conseguimos viver sem dormir, assim como não conseguimos viver sem respirar.**

**O que acontece quando as crianças não dormem o suficiente?**

De acordo com a Academia Americana de Pediatria (AAP), um quarto das crianças com menos de 5 anos de idade não dorme adequadamente.

As consequências da privação do sono na primeira infância podem inicialmente ser subtis, e não ser facilmente relacionadas com a causa.

Contudo, podem ter implicações importantes:

- Diminuição da capacidade de atenção;
- Dificuldades na memória e aprendizagem;
- Comportamento hiperativo e/ou agressivo;
- Irritabilidade (birras);
- Humor variável;
- Sonolência, entre outras.

A obesidade, diabetes, aumento da pressão arterial tem também sido relacionada com a diminuição da quantidade de sono.



**O sono é um dos pilares para um adequado desenvolvimento infantil.**

**Partilhe com o seu Médico Assistente e/ou Pediatra da criança se os problemas de sono se tornam rotineiras e duráveis no tempo.**

**Esclareça sempre as suas dúvidas.**

O sono saudável exige duração/tempo adequado, boa qualidade, regularidade e ausência de distúrbios ou perturbação do sono.

Cada criança é única por isso as necessidades de sono são individuais e podem variar de criança para criança.

A qualidade do sono é mais influenciada pelo temperamento e características da criança do que pelas capacidades e habilitações dos pais para a adormecer portanto, não se culpabilizem!

Dormir mal, em quantidade e qualidade, transtorna a família toda.

## Para os pais/cuidadores

Cuidem também do vosso sono!

O cansaço paga-se caro, em termos laborais e relacionais.

A privação de sono nos adultos pode provocar exaustão, desorganização, irritação ou frustração levando a quadros de ansiedade ou depressão, bem como ter impacto na qualidade da conjugalidade e da parentalidade. Facilmente discutem, seja com os filhos, seja com o cônjuge ou colegas.

Para além disso, sentir que se está a ter um menor rendimento, em empregos que são na sua maioria dos casos muito exigentes, agrava ainda mais a sensação de não estar a aguentar.

**Será sempre importante pedirem ajuda!**

Em alguns momentos, pense em dividir eventuais cuidados noturnos com outros membros da família para assim conseguir recarregar as suas baterias.



**Tanto as crianças como os pais necessitam de dormir bem!**

# CONSELHOS E DICAS NA HORA DE DEITAR E NO SONO

## CRIAR ROTINAS

É essencial criar rotinas, para que a criança possa antecipar o que vai acontecer a seguir, criando segurança e estabilidade emocional.

Por exemplo, estabelecer "rotinas de sono" envolvendo a criança numa série de atividades calmas para ajudá-la a sossegar 20 a 30 minutos antes de deitar. Alguns exemplos como:

- Lembrar que é hora de acalmar;
- Ir à casa de banho tratar da higiene ou mudar a fralda;
- Fazer atividades calmas (contar uma história, cantar uma canção ou dar mimos);
- Deitar, aconchegar e dar um beijinho de boa noite.

Rotinas diferentes funcionam bem em famílias diferentes. O mais importante é manter as rotinas semelhantes todos os dias, ou seja, fazer as mesmas coisas, pela mesma ordem, mais ao menos à mesma hora.

## TER UM HORÁRIO REGULAR DE SONO



O horário de levantar e deitar deve ser o mesmo em todos os dias, não deve variar mais do que uma hora em fins de semana ou férias.

Um horário de sono funciona com o relógio biológico natural da criança. As horas de dormir são mais úteis quando são consistentes, alterar os horários de dormir durante o fim de semana tornará mais difícil para as crianças manterem os seus horários normais durante a semana.

## O QUARTO DEVE SER SENTIDO COMO UM LOCAL AGRADÁVEL.

Na hora de dormir a criança deve ter à sua espera um ambiente que convida a sossegar e dormir. Esse ambiente deve começar a organizar-se um pouco antes de deitar a criança.

Garanta um espaço adequado ao sono, com uma cama aconchegante, com uma temperatura agradável, silencioso, escurecido, sem televisão evitando brincadeiras agitadas antes de deitar.

Mantenha um ambiente calmo durante a noite. Por exemplo, se a criança acorda para mamar, se é preciso mudar a fralda ou ir à casa de banho, essas atividades devem ser feitas com pouca agitação, barulho e luz suave. Resista aos desafios do bebé para brincar durante a noite!

## ENCORAJE A CRIANÇA A ADORMECER SOZINHA

Aprender a adormecer sem ajuda é essencial para o desenvolvimento da criança. Deitar a criança na cama ainda acordada sempre que for dormir.

Evitar regressar ao quarto depois de deixar a criança na sua cama. Se precisar de confortar a criança porque está muito agitada ou irritada, deve fazê-lo. Pode dar-lhe colo ou simplesmente cantar uma canção ou conversar. Mas deve voltar a deitá-la ainda acordada.

Quando o bebé é pequenino pode precisar de mais ajuda para se acalmar. Pode embrulhá-lo, embalá-lo e cantar baixinho até que fique tranquilo e comece a ceder ao sono. Mas deve colocá-lo na cama antes de adormecer por completo.



Na hora de ir dormir tem sempre dificuldade em deitar os pequenos? Que tal contar-lhes a história do João Pestana?

Vamos lá experimentar!

Já lá vem  
O João Pestana  
Pé ante pé  
Voz que não engana

Vem de longe  
Já muito cansado  
Pobre João, coitado

Faz ó, ó,  
Menino também  
Faz ó, ó,  
Que o soninho já vem

Cai a noite  
E o vento lá fora  
Assobia forte  
Não se vai embora

Conta histórias  
Um nunca acabar  
Coisas de encantar

E o vento  
Não sopra só  
Também traz  
Ao menino ó, ó

Devagar  
Muito de mansinho  
Levando o bebé  
Ao pegar o soninho

Já lá vem  
O João Pestana  
Voz que não engana

E o João  
Sabendo o que faz  
Vê o menino  
Adormecer em Paz

José Adriano Rodrigues Barata-Moura  
(Lisboa, 26 de Junho de 1948)

# CONSELHOS E DICAS NA HORA DE DEITAR E NO SONO

## OUTRAS DICAS



### DESLIGAR O EQUIPAMENTO ELETRÓNICO

Uma hora antes de dormir e deixá-lo fora do quarto. A luminosidade e o ruído dos computadores, telemóveis, consolas de jogos, televisão, atrasam a chegada do sono e provocam despertares durante a noite.

### NÃO TER FOME AO DEITAR

A sensação de fome pode perturbar o adormecimento.



### EVITAR ALIMENTOS OU BEBIDAS COM ESTIMULANTES

Nas várias horas que antecedem o sono. Várias bebidas (ex. coca-cola, refrigerantes) e alimentos (ex. chocolate) contêm cafeína, que podem perturbar o sono se ingeridos depois da hora do lanche.

### NÃO INGERIR LÍQUIDOS EXCESSIVOS

Ao deitar ou durante as horas noturnas. A necessidade de ir ao WC durante a noite pode levar a despertares repetidos.

### EVITAR ATIVIDADES VIGOROSAS

Nas 2 horas que antecedem a hora de deitar. O exercício físico é muito importante, mas as atividades muito enérgicas podem atrasar o sono.

### IRMÃOS NO MESMO QUARTO OU QUARTOS DIFERENTES

No ritual antes de dormir, é importante que todos participem e que se deitem à mesma hora.



### ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Embora seja tentador dormir na cama com os animais de estimação, os movimentos e ruídos de um animal durante a noite podem despertá-los de um sono tranquilo. Tente fazer com que o membro da família peludo durma fora do quarto do seu filho por algumas noites para ver se isso ajuda. Para facilitar a transição, inclua dizer boa noite aos animais de estimação na rotina de dormir.

### ENVOLVER A CRIANÇA

Uma estratégia interessante pode passar por envolver a criança, ouvir a sua opinião e discuti-la. Quando é ouvida e se sente incluída nas decisões, a criança torna-se mais colaborante.

É fundamental que ambos os pais cheguem a um acordo em relação à estratégia a seguir. Se a criança descobre que há desavenças entre os pais irá explorá-las fazendo aliança com o progenitor que ceder aos seus "caprichos" e utilizar isso para desafiar o outro.

Não existe uma "receita perfeita". Como a alimentação, o sono são hábitos diários que têm de se estabelecer através do treino quotidiano.

*família*

Torna-se importante respeitar a individualidade de cada criança e a própria dinâmica familiar.

Estas recomendações são baseadas na mais recente evidência científica. No entanto, não devem substituir as orientações individualizadas dos profissionais de saúde que acompanham a sua criança.



As crianças adoram histórias para adormecer. Têm um efeito calmante, ajudam a adormecer e, em muitas famílias, fazem parte da rotina na hora de deitar.

### Divirta-se à ler com as seguintes sugestões!

- Uma História Antes de Adormecer
- Só Mais Uma
- Os Dinossauros Não Vão para a Cama
- Iluminar a Noite
- Anjos de Pijama
- A Estrela de Laura
- A Princesa Valentina
- O Incrível Rapaz que Comia Livros
- Cuquedo
- 15 Histórias de Meter Medo para Perder o Medo

### Outras sugestões de histórias

- Os Sete Cabritinhos
- A Gata Borracheira
- Os Três Porquinhos
- A Cigarra e a Formiga
- Patinho Feio
- Branca de Neve e os Sete Anões
- Princesa e o Sapo
- Rapunzel
- Sapateiro e os Duendes
- Cegonhas
- Pedro e o Lobo
- Pinóquio
- Hansel e Grete



Centro Comunitário de Tires • Instituto dos Afetos • Rua Principal do Alto do Espargal – Caparide • 2785-046 S. Domingos de Rana  
Tel. 21 464 78 71 • Fax. 21 464 78 76 • E-mail: [institutoafetos@cctires.org](mailto:institutoafetos@cctires.org)