



MUDANÇA DA HORA O DESAFIO PARA O SONO DAS CRIANÇAS

BOLETIM INFORMATIVO

"A mudança da hora pode ser pequena no relógio mas grande no sono das crianças."

A mudança para a hora de verão pode ser um grande desafio para pais e crianças, principalmente por envolver a perda de uma hora de sono.

O nosso "relógio biológico" é regulado pela exposição à luz natural. Qualquer alteração repentina no horário pode gerar uma desregulação temporária, afetando tanto o sono quanto a adaptação da rotina.



"Cada ajuste no horário é um novo desafio para o ritmo das crianças."

Ajuste gradualmente os horários:

- Deitar a criança 10 a 15 minutos mais cedo por dia, para a ajudar a adaptar-se à nova hora de dormir;
- Ajustar todas as rotinas como a hora das refeições, das sestas, do banho, entre outras (de forma gradual), para que também acompanhe o novo horário e evite desconfortos;
- Manter uma rotina consistente no acordar e dormir, pois a previsibilidade ajuda a criança a adaptar-se mais facilmente à mudança de horário.





Crie uma rotina relaxante antes de dormir:

- Reduzir a claridade, evitar luz azul à noite, pois pode dificultar a produção de melatonina;
- Contar histórias ou colocar uma música suave para criar um ambiente tranquilo;
- Evitar ecrãs antes de dormir.

Permita a exposição à luz natural:

- Durante o dia, exponha a criança à luz natural, especialmente pela manhã. Isto ajuda a regular o ritmo circadiano e o organismo a adaptar-se à nova rotina.



Seja paciente, dê tempo para a adaptação.

Pode levar alguns dias até que a criança se consiga ajustar completamente ao novo horário.

Durante esse período, mantenha a calma e ofereça conforto.