

O impacto do sono no dia-a-dia das crianças!

Já ouviu frases como “Dormir é meio sustento”, “Cedo deitar e cedo erguer dá saúde e faz crescer”, “Bom sono e boa comida acrescentam à vida”? Diariamente somos bombardeados com rotinas exigentes e rigorosas, nas quais nos temos que desdobrar entre a casa, o trabalho, a escola dos nossos filhos e para as quais, uma boa noite de sono é essencial e primordial, para que consigamos gerir estes múltiplos papéis. Com as crianças e adolescentes o mesmo acontece!

O sono é uma função natural indispensável e que tem um impacto determinante na regulação do organismo de uma criança. É essencial para o seu crescimento corporal e desenvolvimento cerebral, por isso uma boa noite de sono é primordial, para assegurar a sua saúde a curto e a longo prazo.

Quantas horas devemos dormir por dia?

Idade	Horas de sono
Até aos 3 meses	14 a 17 horas diárias de sono
4 meses aos 11 meses	12 a 15 horas diárias de sono
1 aos 2 anos	11 a 14 horas diárias de sono
3 aos 5 anos	10 a 13 horas diárias de sono
6 aos 13 anos	9 a 11 horas diárias de sono
14 aos 17 anos	8 a 10 horas diárias de sono
18 aos 25 anos	7 a 9 horas diárias de sono

Higiene de sono, o que é?

De forma a promover uma boa noite de sono os pais podem adotar várias medidas, começando por uma higiene de sono adequada. A higiene do sono é um termo utilizado para descrever bons hábitos de sono e incrementam a qualidade do sono.

Os passos para a higiene do sono são:

- Criar uma rotina de acordar e deitar sempre no mesmo horário, incluindo ao fim de semana, ou férias que não deve variar mais do que uma hora;
- Ter uma rotina na hora de deitar (banho, jantar, lavar os dentes, ir para a cama, ler uma história, etc.);
- Dormir num espaço sem barulho, com luz e temperatura ambiente confortável;
- Desligar todos os equipamentos eletrónicos uma hora antes de dormir (telemóveis, *tablets*, consolas, televisões, etc.);
- Não ter fome na hora de deitar, uma vez que a sensação de fome atrasa o adormecimento. Nestas situações, optar por fazer um lanche leve antes de dormir;
- Evitar fazer atividades muito estimulantes (e.g. ver filmes de ação, jogos de computador), bem como atividades físicas perto da hora de dormir;
- Evitar ingerir qualquer tipo de bebidas estimulantes nas várias horas que antecedem o sono (coca-cola, bebidas energéticas, chá, etc.);

Como promover uma boa noite de sono?

Para promover uma boa noite de sono ao seu filho procure manter uma higiene de sono adequada e faça com que o sono seja uma rotina para todos os elementos da família, educando para a importância que este desempenha no bem-estar de todos. Por outro lado, é importante também fomentar o recurso à leitura antes de dormir e a um ambiente calmo e confortável, ao invés da utilização de dispositivos eletrónicos que prejudica a qualidade do sono.

Para as crianças mais pequenas é importante fomentar o convívio com os pais no fim do dia e manter uma rotina constante, no que diz respeito ao momento de deitar. É possível que a hora de dormir traga algum tipo de ansiedade de separação, sendo que as crianças são capazes de fazer tudo para evitá-la, adiando o momento de ir para a cama. Essas rotinas de sono regulares e consistentes podem ajudar a minimizar esses problemas, bem como objetos de transição quando necessário. Por outro lado, a criança deve ser deitada sonolenta para adormecer mais depressa e para que aprenda a dormir sem a presença dos pais. No caso de existirem contactos a meio da noite com a criança, estes devem ser breves e a criança deve ser mantida na sua cama. Em situações em que existe a necessidade de a criança fazer uma sesta, estas devem ser adaptadas à idade e fase de desenvolvimento, e não devem ser prolongadas e tardias.

No caso dos adolescentes é suposto que estes durmam menos horas por noite comparativamente a uma criança, tendo um horário mais flexível e variável que é influenciado por horários escolares ou atividades sociais, mas o total de horas por noite deve ser mantido podendo variar ocasionalmente. Todos os equipamentos eletrónicos devem ser evitados na hora de dormir, bem como o consumo de álcool, ou tabaco.

Júlia Silva – Psicóloga da Justiça, Clínica e da Saúde
Cédula Profissional da Ordem dos Psicólogos Portugueses nº022100