



A família, a criança e o sono



Conselho de Pais e Professores

14 de abril de 2021

Principais Reflexões



SOMOS TODOS DIFERENTES



MATUTINOS VS VESPERTINOS



COTOVIAS/MATUTINOS



Preferem acordar mais cedo



Têm dificuldade em estar acordados até tarde



Apresentam melhores níveis de alerta ao acordar
(em relação aos vespertinos)

MATUTINOS VS VESPERTINOS



MOCHOS/VESPERTINOS

→ Preferem ir para a cama a horas tardias e gostam de acordar tarde

→ A qualidade do sono é menor do que nos matutinos

→ Durante o dia estão muitas vezes sonolentos

→ Têm maiores problemas de atenção e mais alterações emocionais

A SOCIEDADE ESTÁ ORGANIZADA PARA OS **MATUTINOS**



E O SEU FILHO? É **MATUTINO** OU **VESPERTINO**?



FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR O SONO DA CRIANÇA

SINCRONIZADORES EXTERNOS

→ Luz (alternância entre claro e escuro)

→ Ruído

→ Atividade física

→ Horário das refeições

→ Interações sociais



FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR O SONO DA CRIANÇA

SINCRONIZADORES INTERNOS

→ Temperatura corporal

→ Melatonina

(hormona que diz ao organismo que está na hora de desacelerar e dormir — induz o sono))



FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR O SONO DA CRIANÇA

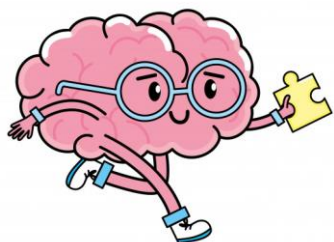
FATORES DA CRIANÇA

→ Perfil neurogenético

→ Temperamento e estilo comportamental

→ Idade e estágio do desenvolvimento

→ Perturbações do desenvolvimento



FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR O SONO DA CRIANÇA

FATORES DA INTERAÇÃO COM O AMBIENTE

Perceção de segurança e medos noturnos

Hábitos, rotinas, horários, companhia a adormecer

Prática de exercício físico

Uso de medicamentos que interferem com o sono



FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR O SONO DA CRIANÇA

PAIS / FAMÍLIA

▶ Conhecimentos e crenças sobre o sono infantil

▶ Estilo de vida: emprego, horários, prioridades

▶ Composição da família

▶ Stress familiar

▶ Estilo educativo

AMBIENTE FÍSICO

▶ Local para adormecer





Dicas para um sono saudável

Rotina de Sono Consistente



Não dormir sesta **depois das 15h**



Antes de Dormir

Evitar atividades de exercício físico 2h a 3h antes da dormir

Atividades relaxantes antes de dormir



Ler uma **história** à criança



Evitar o uso de ecrãs 1h a 1h30 antes de ir dormir



Antes de dormir:

Evitar a ingestão de líquidos em excesso

Evite que a criança consuma bebidas e alimentos com cafeína



A criança deve adormecer na sua **própria** cama



Espaço adequado ao sono

Silencioso

Sem televisão



Escurecido

Baixar temperatura do quarto

Estimule a criança a fazer **atividades físicas durante o dia**



Evite refeições pesadas ao jantar



Evitar discussões antes de ir para a cama



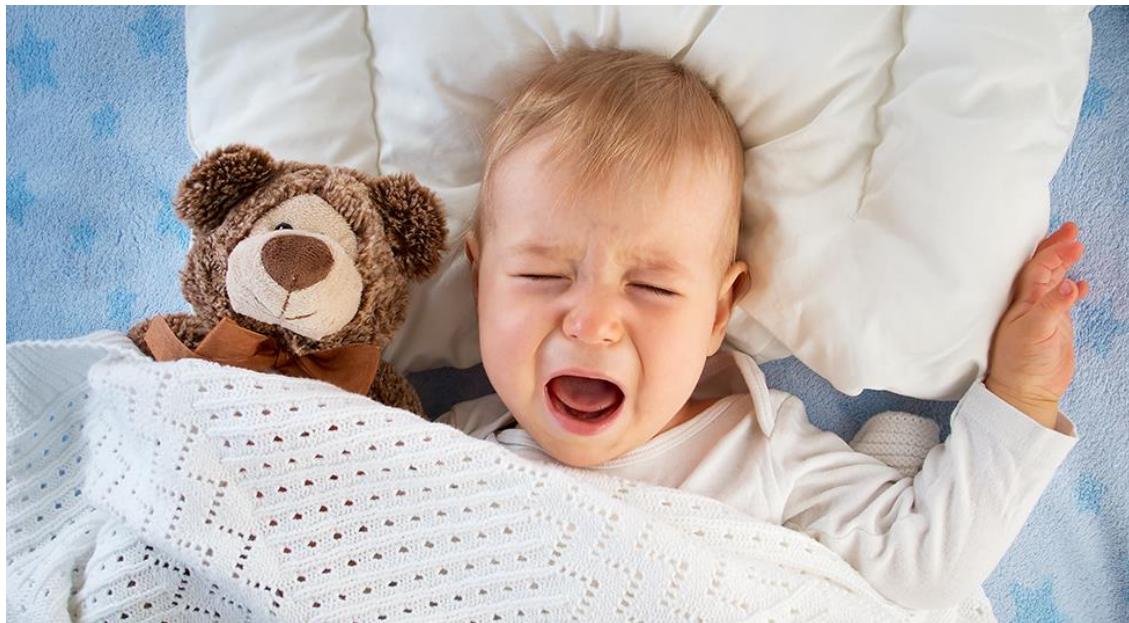
Tomar um **banho quente** antes de dormir



Quando a criança **dorme mal** evitar:

Pegar criança ao colo e embalá-la

Levá-la para a sua cama



Deitar-se na cama com a criança

DIA MUNDIAL DO SONO

AJUDAR AS CRIANÇAS A DORMIR MELHOR

Crie ou mantenha
uma rotina e
hora de deitar
consistentes

Desligue os
ecrãs pelo
menos 1h antes
de dormir

Incentive a
actividade física
durante o dia

Realize
actividades
relaxantes, em
conjunto, antes de
adormecer

Fale com a criança:
partilhem como se sentem

A RETER ...



- As rotinas dão segurança à criança, melhoram a sua cooperação e melhoram a sua auto-regulação.
- Explorar aquilo que resulta para a sua família.
- É importante considerar os horários e necessidades de toda a família.

A RETER ...

ROTINAS IMPORTANTES

1 Acordar e preparar para sair

2 Refeições

3 Brincadeiras

4 Hora do banho

5 Hora de deitar





Situações Difíceis

SITUAÇÕES DIFÍCEIS

QUANDO A CRIANÇA



Não permanece deitada



Não dorme sozinha



Tem dificuldade em acordar
— faz birras



Tem pesadelos



Tem episódios de
sonambulismo



Tem terrores noturnos

QUANDO PROCURAR AJUDA ?

PROCURE APOIO DE UM PROFISSIONAL QUANDO:

A criança resista muitas vezes a dormir

A criança tenha muitos pesadelos, tenha sempre o mesmo pesadelo ou os pesadelos são muito assustadores e os pais não conseguem perceber porquê



Os pais não consigam aplicar as estratégias descritas ou já experimentaram todas as sugestões e nada parece funcionar

Os pesadelos surgirem conjugados com muita ansiedade durante o dia ou com situações traumáticas

A DISPONIBILIZAR AOS PARTICIPANTES

HORAS DE SONO POR IDADE	
RECÉM-NASCIDOS (0-3 meses)	14 - 17 horas <i>*Aceitável um período entre 11 e 13 horas.</i>
BEBÉS (4-11 meses)	12 - 15 horas <i>*Aceitável um período entre 11 e 13 horas.</i>
CRIANÇAS PEQUENAS (1-2 anos)	11 - 14 horas
CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR (3-5 anos)	10 - 13 horas
CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR (6-13 anos)	9 - 11 horas
ADOLESCENTES (14-17)	10 horas
ADULTOS JOVENS (18-25)	7 - 9 horas
ADULTOS (26-64)	7 - 9 horas
IDOSOS (acima de 65 anos)	7 - 8 horas

epis
EMPRESARIOS PELA INCLUSÃO SOCIAL

Folheto sobre as **Horas de Sono por Idade**

A DISPONIBILIZAR AOS PARTICIPANTES

ROTINAS & SONO

Os primeiros anos de vida são essenciais para a saúde, desenvolvimento e bem-estar da criança ao longo de toda a vida. Nesta idade, a criança precisa de rotinas consistentes e de bons hábitos de sono.

O QUE O MEU FILHO PRECISA?

ROTINAS



Rotinas regulares (hora das refeições, levantar e deitar, etc).

COMO E QUE OS PAIS PODEM AJUDAR?

- As rotinas tornam os dias parecidos, **dão segurança à criança**, melhoram a sua **cooperação** e promovem a sua **autorregulação**. Ajudam todos lá em casa a saber o que precisa de ser feito, quando e por quem!
- Não há regras sobre o tipo de rotinas que se devem adotar, o importante é **explorar** aquilo que resulta para a sua família!
- É importante considerar os **horários e necessidades** de toda a família para definir a melhor altura para a higiene, alimentação, brincadeiras e sono;

ROTINAS IMPORTANTES:

- 1) **Acordar e preparar para sair:** Pode ser desafiante porque envolve muitas tarefas; é importante manter uma rotina e tentar tornar a criança cada vez mais autónoma nestas tarefas;
- 2) **Refeições:** É importante manter a refeição à mesma hora e ter alguma flexibilidade, evitando lutas com a criança à volta da comida (ver a brochura Alimentação para mais informações);
- 3) **Brincadeiras:** Brincar é fundamental para o desenvolvimento da criança. É importante reservar algum tempo para brincar, respeitando as necessidades e características das crianças;
- 4) **Hora do banho:** Pode ser um momento relaxante para a criança. Tente mantê-lo à mesma hora.
- 5) **Hora de deitar:** Os pais devem organizar as suas rotinas com a criança em função desta necessidade.

SONO



10 a 13 horas de sono (incluindo a sesta) + **bons hábitos de sono.**

COMO E QUE OS PAIS PODEM AJUDAR?

- Mantenha rotinas diárias e uma **rotina de sono consistente**, com uma hora de deitar e levantar semelhante todos os dias;
- **Meia hora** antes da criança ir para cama envolva-a em **atividades calmas** (ex: vestir o pijama, ler uma história);
- **Leia uma história para a criança.** Esta é a melhor forma de ajudar a criança a acalmar e a preparar-se para dormir.
- **Evite o uso de ecrãs pela criança** 1h a 1h:30 antes de dormir, **atividades muito ativas** e que a criança consuma bebidas e alimentos com **cafeína** (chá, refrigerantes, chocolate);
- Garanta um **espaço adequado** ao sono (silencioso, escurecido, sem televisão). Os pais podem deixar uma **luz de presença** a criança preferir. A criança deve adormecer na sua própria cama.
- Estimule a criança a fazer **atividades físicas durante o dia.**

QUAL A MELHOR HORA DE DEITAR?

- 1) A criança necessita de **dormir** entre 10 e 13 horas.
- 2) À que horas tem de acordar?
- 3) Parta da hora de acordar e conte para trás o número de horas de sono necessário para encontrar a hora de deitar desejável;



Folheto sobre as **Rotinas & Sono**

Links:

- <https://escolasaudavelmente.pt/>
- <https://www.ordemdos psicologos.pt/pt>
- https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_sono_saudavel.pdf



“Estamos sempre próximos!”

MUITO OBRIGADO!