

A FAMÍLIA, A CRIANÇA E O SONO

Evidências da sessão

A SOCIEDADE ESTÁ ORGANIZADA PARA OS **MATUTINOS**



Patrícia Chaleira



Desativar mudo



Interromper Vídeo



Segurança



Participantes 59



Bate-papo



Compartilhar tela



Gravar



Reações

Encerrar

A FAMÍLIA, A CRIANÇA E O SONO

Evidências da sessão

Visualizar

Apresentação do PowerPoint - [A família a criança e o sono-2 - Modo de Compatibilidade]

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



OEIRAS VALLEY | ESCOLA DE CIÊNCIAS epis



Desativar mudo



Interromper Vídeo



Segurança



Participantes 61



Bate-papo



Compartilhar tela



Gravar



Reações

Encerrar

A FAMÍLIA, A CRIANÇA E O SONO

Evidências da sessão

Visualizar

QUANDO PROCURAR AJUDA ?

PROCURE APOIO DE UM PROFISSIONAL QUANDO:

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



A criança resista muitas vezes a dormir

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

