

ESPECIFICIDADES

› Criança

- 1** É muito importante ter tempo de convívio com os pais no fim do dia e manter uma rotina previsível na hora de deitar.
- 2** A criança deve ser deitada sonolenta, mas ainda acordada, para aprender a adormecer sem a presença dos pais (ganha autonomia e consegue adormecer sozinha durante a noite).
- 3** Os contactos a meio da noite devem ser breves e monótonos, mantendo a criança na sua cama.
- 4** Objetos de transição (boneco, manta) podem ser úteis para crianças pequenas que não se sentem seguras sem a presença dos pais.
- 5** Fazer sestas adaptadas à idade / desenvolvimento da criança, evitando sestas muito prolongadas, frequentes, ou muito tardias (exceto nas crianças muito pequenas).

› Adolescente

- 1** O adolescente deve dormir entre 8,5 a 10 horas por noite.
- 2** O horário é mais variável, influenciado por horários escolares ou atividades sociais de férias ou fim de semana, mas o total de horas/ noite deve ser mantido; ocasionalmente, pode haver compensação ao fim de semana.
- 3** O adolescente deve ter ambiente com claridade de manhã e evitá-la ao fim do dia.
- 4** Todo o equipamento eletrónico, incluindo telemóveis, deve ficar fora do quarto (as luzes de *standby*, os SMS, etc interrompem o sono).
- 5** O adolescente não deve, idealmente, consumir álcool ou tabaco. A desorganização do sono é um dos seus múltiplos efeitos nocivos.



HIGIENE DO SONO DA CRIANÇA E ADOLESCENTE

Ter um bom sono é um sonho possível!

Um bom sono é muito importante para uma vida saudável. Ter um padrão de sono adequado na infância é um alicerce que favorece a continuação de um sono de boa qualidade na idade adulta.



Elaboração:

APS
ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE SONO

SPP
SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE PEDIATRIA

Colaboração de:

Maria Helena Estêvão
Filipe Glória Silva
Maria do Rosário Ferreira
Núria Madureira
Vanda Clemente

› Organização do sono ‹

O sono é uma função natural, básica que é sujeita a evolução ao longo dos vários períodos da vida. Pelo menos um terço da vida de qualquer ser humano é passado a dormir. Ninguém consegue sobreviver sem dormir e o seu cumprimento regular é imprescindível para um saudável desenvolvimento físico, mental e intelectual.

O ritmo dos períodos de sono e vigília (período de acordado) do nosso dia a dia é-nos imposto por um **relógio biológico**, localizado numa região do nosso cérebro chamada hipotálamo, sob a influência de fatores internos e externos. Um importante fator externo é a luz do dia, que à medida que vai diminuindo com o entardecer, estimula a produção da melatonina (hormona responsável pela necessidade de dormir). No adolescente, a secreção desta hormona ocorre mais tardiamente durante a noite.

› Função do sono ‹

Embora o sono corresponda a um período de diminuição do estado de consciência e menor mobilidade física, o nosso organismo mantém uma intensa actividade, que permite o crescimento e desenvolvimento do sistema nervoso central (SNC), o restabelecimento de vários sistemas, a recuperação de energia, o assegurar de várias funções hormonais (ex. a produção da hormona de crescimento) e a capacidade de defesa às infeções.

O **desenvolvimento do SNC** é fortemente influenciado pelo sono, e por isso, os bebés precisam de mais tempo para dormir. Durante o sono, é filtrada toda a informação recebida pelo nosso cérebro, o que facilita o processo de reter as memórias mais importantes. A capacidade de concentração, a aprendizagem, o controlo das emoções e a impulsividade são também influenciados pela qualidade e quantidade do sono.

› Duração do sono ‹

A duração, continuidade e profundidade do sono são características que influenciam fortemente a sua qualidade. O tempo de sono diário, que engloba o sono da noite e o das sestas, vai diminuindo da criança até ao adulto, embora possa haver variabilidade dentro do mesmo grupo etário.

Idade	Tempo Recomendado
0-3 meses	14 a 17 horas
4-11 meses	12 a 15 horas
1-2 anos	11 a 14 horas
3-5 anos	10 a 13 horas
6-13 anos	9 a 11 horas
14-17 anos	8 a 10 horas
18-25 anos	7 a 9 horas

› Consequências da redução de sono ‹

Se a criança ou adolescente se deitar tarde, se acordar muito cedo ou tiver um sono muito interrompido, o tempo total de sono vai ficar diminuído em relação ao necessário ao seu desenvolvimento.

As consequências da redução do tempo de sono 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 e comportamentos de risco nos adolescentes. A obesidade tem também sido relacionada com a diminuição da quantidade de sono.

› Condições para bem dormir ‹

O padrão de um bom sono **pode ser aprendido** na infância e ser mantido até à vida adulta. Esse padrão depende do estabelecimento das regras de **higiene do sono** (conjunto de hábitos e rituais que permitem facilitar o início e a continuidade do sono) adaptadas a cada grupo etário. A consistência e a regularidade no cumprimento destas regras oferecem uma maior sensação de segurança à criança e ao jovem.

A **regularidade da hora de deitar e levantar** são também parte da rotina que deve ser criada para o período de sono. Este período deve ser precedido de uma fase de "desaceleração", pelo menos na hora precedente, com lugar a atividades mais calmas, refeições menos volumosas, a eliminação de alimentos/bebidas que contêm estimulantes. Os aparelhos eletrónicos, para além de estimularem, provocam, com a sua luminosidade e ruído, um atraso e perturbação do sono pelo que a sua utilização deve ser reduzida na hora antes de deitar e devem ser retirados do quarto durante a noite.

A **rotina da hora de deitar**, as atividades do fim do dia, as condições do quarto influenciam a rapidez com que a criança adormece, o número de acordares noturnos e a duração de tempo de sono. As refeições nocturnas, habitualmente desnecessárias a partir dos 6 meses, são desencorajadas por condicionar acordares repetidos.

**DORME BEM
PARA BEM ACORDARES**

› CONSELHOS DE HIGIENE DO SONO DA CRIANÇA E ADOLESCENTE

- 1 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.
- 2 Ter rotina da hora de deitar** | Antes de deitar deve haver uma sequência habitual de atitudes para a preparação para o sono, como: banho, jantar, ida para o quarto, leitura, música calma.
- 3 Ter ambiente do quarto sossegado e escuro, temperatura amena** | O quarto deve ser sentido como um local agradável.
- 4 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.
- 5 Não ter fome ao deitar** | A sensação de fome pode perturbar o adormecimento.
- 6 Evitar alimentos ou bebidas com estimulantes nas várias horas que antecedem o sono** | Várias bebidas (ex. coca-cola, refrigerantes, chá, café) e alimentos (ex. chocolate) contêm cafeína, que podem perturbar o sono se ingeridos depois da hora do lanche.
- 7 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.
- 8 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.