



# adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 28

**A hora de deitar  
e o sono**



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



**O sono regula os fatores que definem a nossa saúde física e mental, nomeadamente o comportamento, a aprendizagem, a memória, a regulação emocional e a qualidade de vida.**

**Tanto os pais como as crianças necessitam de dormir bem.**

**As crianças pequenas têm necessidades de sono particulares, o objetivo será ajudá-la a desenvolver uma atitude saudável em relação ao sono.**



Cofinanciado por:



**O sono é uma função natural, básica e imprescindível.**

**Ninguém consegue sobreviver sem dormir adequadamente, sendo fundamental para um saudável desenvolvimento físico, mental e intelectual.**

**Existe alguma variabilidade individual quanto ao tempo necessário de sono, influenciada por fatores genéticos, comportamentais e médicos. Todavia, há algumas referências a ter em conta:**

**Recomendações da Organização Mundial da Saúde – OMS e da American Academy of Sleep Medicine**

### **Faixa etária**

**Bebés entre os 4 e os 12 meses**

**Crianças entre 1 e 2 anos**

**Crianças dos 3 aos 5 anos**

**Crianças dos 6 aos 12 anos**

**Adolescentes dos 13 aos 18 anos**

### **N.º horas de sono**

**12 a 16 horas por dia**

**11 a 14 horas por dia**

**10 a 13 horas por dia**

**9 a 12 horas por dia**

**8 a 10 horas por dia**



Cofinanciado por:



**Dias calmos levam a noites calmas.**

**Organizar a criança durante o dia, ajuda a que esteja mais tranquila à noite.**

**Alguns exemplos de rotinas da hora de dormir que deverá adaptar, de acordo com a idade e gostos da sua criança: pequeno lanche, sensivelmente 1h antes; ajudar a arrumar os brinquedos; tomar banho; lavar os dentes; colocar a roupa suja no cesto; falar sobre o que se está grato por; dar abraços; escolher as roupas e a mochila para o dia seguinte; cantar uma canção; escrever no diário ou rever o dia que terminou e como tentar fazer melhor; tempo para uma história/livro (Ver dica n.º 12).**

**De acordo com a idade da criança, podem criar uma checklist ou uma tabela colorida/divertida com as rotinas do deitar.**



Cofinanciado por:



**Dependendo da idade, fase de desenvolvimento e das características da criança, dormir implica, por vezes, ter que lidar com medos e pesadelos (Ver dicas n.º 17 e 17.1): medo do escuro, de bruxas e de monstros, o terror de perder os pais ou que qualquer outra coisa terrível aconteça enquanto dormem.**

**Por exemplo, ter no quarto uma luz de presença, pode ajudá-la a lidar com alguns dos seus receios e o mesmo com os objetos transicionais: um boneco de peluche, uma fralda ou uma fronha de almofada especial.**

**Estes objetos podem promover uma sensação de conforto e segurança, contribuindo para um adormecer mais tranquilo.**

**É importante tentar perceber o que está na origem da situação e quais as necessidades da criança.**

**Para além dos medos naturais da infância, haverá algo a causar stress? Será que o dia foi suficientemente estimulante e interessante, oferecendo momentos de brincadeira e diversão e a atenção por parte dos adultos de referência? Espera que a criança durma mais do que ela realmente necessita?**



Cofinanciado por:



**Seja consistente na hora de dormir.**

**A consistência nas rotinas e na hora de dormir são importantes para que a criança durma melhor.**

**Uma estratégia interessante pode passar por envolver a criança, ouvir a sua opinião e discuti-la.**

**Quando é ouvida e se sente incluída nas decisões, a criança torna-se mais colaborante. Outra estratégia que pode ser útil é lembrar a hora de deitar, quinze ou vinte minutos antes, pois ajuda-a a preparar-se e dá-lhe tempo para terminar a brincadeira ou atividade que estiver a desenvolver.**

**Ensine-a a ver as horas ou demonstre em que posição estarão os ponteiros do relógio na hora combinada para ir dormir.**



Cofinanciado por:



**Acalme a criança, antes de adormecer.**

**Massagens ou um banho quente podem ajudar a relaxar.**

**Podem pensar num momento de relaxamento antes do deitar, usando estratégias adequadas a cada idade (por exemplo: soprar a uma vela ou num balão lentamente, para controlar e acalmar a respiração; relaxamento muscular; estipular um momento “zen” em família sempre antes de deitar, com recurso a música calma ou outra atividade relaxante: pintar livros de colorir, fazer mandalas ao gosto de cada um, ajuda a serenar e a preparar o sono).**



Cofinanciado por:



**Comunicar bem e ser claro quanto ao que espera da criança é sempre importante: “Quero que vamos para a cama à hora combinada, quero ajudar-te a tornar esse momento tranquilo”.**

**Utilize uma linguagem adequada à criança e fale-lhe com carinho. Concentre-se no momento e ofereça toda a sua atenção, dê apoio nos passos/rotinas enquanto desfruta da partilha.**

**Conte uma história, abrace, beije, termine o dia da melhor maneira, com a serenidade que embala e convida o sono.**

**Já sabe que a viagem pode passar por tormentas, mas, como marinheiro experimentado, não se deixe abalar, insista com paciência, determinação e criatividade. Quando chegar a bom porto, não se esqueça de comemorar o grande feito com a criança!**



Cofinanciado por:



## Para os pais/cuidadores

**Pais/Cuidadores cuidem também do vosso sono!**

**A privação de sono nos adultos pode provocar exaustão, desorganização, irritação ou frustração e levar a quadros de ansiedade ou depressão, bem como ter impacto na qualidade da conjugalidade e da parentalidade.**

**De quando em vez, pense em dividir eventuais cuidados noturnos com outros membros da família, para assim conseguir recarregar as suas baterias.**



Cofinanciado por:



**Em caso de necessidade, procure ajuda.**

**Se os problemas de sono para a(s) criança(s) ou para os pais/cuidadores forem persistentes e de difícil resolução, poderá ser necessário procurar ajuda.**

**No tratamento das perturbações do sono, importa entender as causas de não conseguir dormir.**

**O que resulta com uma pessoa pode não resultar com outra.**

Referências de base:

Associação Portuguesa do Sono (APS) - <https://www.apsono.com/pt/>  
Associação Portuguesa do Sono e da Sociedade Portuguesa de Pediatria - <https://apsono.com/images/higienesono.pdf>  
Watson N. F., Badr M. S., Belenky G., Bliwise D. L., Buxton O. .M, Buysse D., Dinges D. F., Gangwisch J., Grandner M. A., Kushida C., Malhotra R. K., Martin J. L., Patel S. R., Quan S. F., Tasali E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *J Clin Sleep Med* 2015, 11(6), 591-592 <https://doi.org/10.5664/jcsm.4758>  
Matricciani, L., Blunden, S., Rigney, G., Williams, M. T., Olds, T. S. (2013). Children's Sleep Needs: A Review - is there sufficient evidence to recommend optimal sleep for children?, *SLEEP*, 36(4), 527-534. <https://doi.org/10.5665/sleep.2538>  
Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., Carlo, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachedevan, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, C., Hillard, J. A (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health journal*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>  
Ovén, M. (2015). *Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade Consciente para pais e educadores*. Porto: Porto Editora.  
Ordem dos Psicólogos Portugueses [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid\\_19\\_sono\\_saudavel.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_sono_saudavel.pdf)  
Sears, W. & Sears, M. (1993). *The baby book: everything you need to know about your baby from birth to age two*. Little, Brown and Company.  
Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) - <https://www.sppneumologia.pt/>  
Sociedade Portuguesa de Pediatria - <https://www.spp.pt/>  
Webster-Stratton, C. (2016). *Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade*. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
World Health Organization (2018). *Summary report of the update of systematic reviews of the evidence to inform the WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep in children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization.



Cofinanciado por:

