

A Higiene do Sono

As regras de higiene do sono são o conjunto de **hábitos e rituais** que permitem facilitar o início e a continuidade do sono.

A consistência e a regularidade no cumprimento destas regras oferecem uma maior sensação de **segurança** à criança e um bom **padrão de sono**.

Recomendações para a Higiene do Sono

- 1** Dormir o tempo recomendado e ter um horário regular de sono;
- 2** Rotinas na hora de deitar. Como por exemplo: Promover uma sequência habitual de atitudes de preparação para o sono, como: banho, jantar, ida para o quarto, leitura, ouvir música calma;
- 3** Promover um ambiente do quarto sossegado e escuro, com temperatura amena;

Recomendações para a Higiene do Sono (continuação)

- 4** Desligar dispositivos eletrónicos uma hora antes de dormir e deixá-los fora do quarto. Os dispositivos eletrónicos atrasam a chegada do sono e provocam despertares durante a noite;
- 5** Evitar alimentos ou bebidas com estimulantes nas várias horas que antecedem o sono (Ex.: coca-cola, refrigerantes, chá preto/verde, café, chocolate, cafeína);
- 6** Não ingerir líquidos excessivos ao deitar ou durante as horas noturnas. A necessidade de ir ao WC durante a noite pode levar a despertares.

Referências



Contatos Equipa de Saúde Escolar



Contato Telefónico

219 959 963



E-mail

saudeescolar.sacavem@ulssjose.min-saude.pt



Morada

R. Maria da Conceição Costa, Bairro Operário
2695-249 São João da Talha



O Sono na Criança

UCC Sacavém
Equipa de Saúde Escolar

O Sono

Um bom sono é imprescindível para uma **vida saudável**.

Ter um padrão de **sono adequado**, na infância, favorece o **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**, sob a influência de diversos fatores.

Um desses fatores é a luz do dia. À medida que a luz vai diminuindo com o entardecer, é estimulada a produção da **melatonina** (hormona responsável pela necessidade de dormir).

**DORMIR BEM PARA
BEM CRESCER.**

Importância do Sono

O sono permite o crescimento e desenvolvimento do **sistema nervoso central** (SNC), o restabelecimento de vários sistemas, a capacidade de **defesa às infecções**, a recuperação de **energia** e a produção da hormona de **crescimento**.

A capacidade de concentração, a aprendizagem, o controlo das emoções e o comportamento são também influenciados pela qualidade e quantidade do sono.



Duração do Sono

A duração, continuidade e profundidade do sono são características que influenciam a sua qualidade.

Idade	Tempo Recomendado
3 - 5 anos	10 a 13 horas
6 - 12 anos	9 a 12 horas
13 - 18 anos	8 a 10 horas

Consequências da redução de Sono

- sonolência;
- diminuição da capacidade de atenção;
- dificuldades na memória e aprendizagem;
- comportamento hiperativo e/ou agressivo;
- irritabilidade (birras);
- humor variável;
- obesidade, entre outras...