

# Bons Hábitos de Sono



## Uma boa noite de sono

Uma boa noite de sono exerce uma importante função na saúde mental, física e bem-estar geral de uma criança. Na verdade, o sono é tão importante no desenvolvimento das crianças quanto a nutrição e a atividade física!

Infelizmente, as Experiências Adversas na Infância (EAIs) podem atrapalhar o sono. Prestar bastante atenção no sono de seu filho pode ajudar de diversas maneiras. Pesquisas mostram que crianças que dormem o suficiente ficam menos doentes, têm melhor foco e comportamento na escola, e gerenciam o estresse com mais facilidade.

## Apresentamos a seguir algumas ideias para ajudar seus filhos a dormirem melhor:

- **Mantenha rotinas regulares.**  
As crianças se desenvolvem com rotinas previsíveis e com tempo gasto com o carinho de seus pais ou cuidadores. Se você fizer as mesmas atividades com seu filho durante a hora do descanso e a hora de dormir, isso poderá ajudar todos a relaxarem e ajudará seu filho a se acalmar mais facilmente para dormir. Tente ler um livro, cantar uma canção suave ou simplesmente conversar calmamente com seu filho. Pergunte a ele sobre a melhor parte do seu dia, e compartilhe o seu dia também!
- **Mantenha os horários de dormir e acordar consistentes.**  
Nossos corpos são mais saudáveis e nossos cérebros funcionam melhor quando nosso cronograma de sono é regular e previsível. Também ajuda a rotina da hora de dormir ser mais calma quando as crianças sabem o que esperar. Tente fazer com que seu filho vá dormir no mesmo horário todas as noites. Um horário de dormir consistente também facilita a hora de acordar na manhã seguinte!



- **Permaneça ativo durante o dia.**  
Transforme as atividades físicas, como uma caminhada no parque, uma visita ao parquinho ou praticar um esporte favorito juntos, em uma rotina da família. As crianças que se exercitam o suficiente também vão dormir mais facilmente à noite.
- **Limite o uso de telas, especialmente à noite.**  
Evite telas (televisores, celulares e tablets) no espaço de dormir. As pesquisas mostram que a luz das telas evita com que crianças e adultos se sintam sonolentos e relaxados à noite. O uso de telas antes de dormir pode fazer com que as crianças tenham dificuldade de dormir ou de continuar dormindo.
- **Preste atenção ao ambiente na hora de dormir.**  
Crie um espaço que ajude as crianças a dormirem. Deixe as luzes fracas e o nível de ruídos baixo. A temperatura deverá ser fresca (entre 15 e 23 °C) ao invés de muito frio ou muito quente. As camas devem ser locais confortáveis para dormir, e não para brincar.
- **Busque ajuda de um provedor de cuidados de saúde.**  
Converse com seu pediatra se seu filho acorda com frequência, se tem muitos pesadelos ou terrores noturnos, ou se apresenta sinais de sonambulismo.



#### FONTES

American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Noll, J. G., Trickett, P. K., Susman, E. J., & Putnam, F. W. (2006). Sleep disturbances and childhood sexual abuse. *J Pediatr Psychol*, 31(5), 469-480. doi:10.1093/jpepsy/jsj040

Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Med Rev*, 7(6), 491-506.

Wolke, D., & Lereya, S. T. (2014). Bullying and parasomnias: a longitudinal cohort study. *Pediatrics*, 134(4), e1040-1048. doi:10.1542/peds.2014-1295