



Higiene do sono para crianças em idade escolar

O sono é uma parte importante da vida das crianças e é essencial para a saúde e para o desenvolvimento do cérebro. As rotinas em torno da hora de deitar e a preparação para dormir são chamadas de higiene do sono. Uma boa higiene do sono é fundamental para a saúde e a aprendizagem das crianças.

Mantenha sempre uma rotina regular de sono

A criança em idade escolar deve ter entre 9 e 12 horas de sono todas as noites

A criança deve se deitar e acordar quase sempre no mesmo horário, sem muitas variações

Os adultos devem decidir qual o horário de dormir, combinar com a criança e lembrá-la das rotinas

A preparação para dormir

A preparação para dormir deve ser uma rotina iniciada em torno de 30 minutos a 2 horas antes de deitar-se

Essas rotinas incluem as preparações para dormir como escovar os dentes, tomar banho e colocar o pijama

Outras atividades relaxantes podem ser incluídas, como contar uma história para a criança antes de dormir

O que acontece durante o dia também é importante!

Deve-se evitar sonecas durante o dia pois os cochilos diminuem a “necessidade do sono” da noite

A criança deve ser exposta à luz do sol (luz natural) durante o dia para poder dormir bem à noite

Mexer no celular na cama durante o dia faz o cérebro associar a cama ao estado de vigília, fazendo a criança ficar acordada

Uso de eletrônicos e exposição a telas

A luz das telas de celulares, tablets e TV faz o cérebro produzir menos hormônios necessários ao sono

Assim, deve-se evitar o uso de eletrônicos, especialmente aqueles com telas, próximo da hora de dormir

Deve-se ter cuidado com o conteúdo acessado à noite pelas crianças, pois podem deixá-las com medo ou agitadas

Atividades físicas e brincadeiras

Esportes e outras atividades físicas regulares durante o dia ajudam a criança a dormir bem à noite

Mas deve-se evitar exercícios ou brincadeiras muito agitadas à noite, pois podem atrapalhar o sono

À noite, prefira atividades mais calmas e relaxantes como ler histórias, pintar, desenhar ou ouvir músicas

Bebidas e alimentos

Uma alimentação saudável e nutritiva auxilia no sono, por isso deve-se evitar refeições pesadas à noite

Deve-se evitar estimulantes como café, chás mate, chá preto, chimarrão, chocolates e refrigerantes à noite

Se a criança for fazer um lanche à noite, próximo ao horário de dormir, opte por frutas ou alimentos com mais carboidratos, como pães e cereais.

O ambiente de dormir

O ambiente onde a criança dorme deve ser seguro, tranquilo e confortável; tente evitar deixar TV no quarto da criança

O quarto onde a criança dorme deve ficar escuro, silencioso e com temperatura agradável à noite

Se os animais de estimação da família acordarem a criança, mantenha-os fora do quarto dela

Se a criança não conseguir dormir ou se acordar durante a noite

Converse com ela e tente entender se está preocupada, com algum medo, ou se algum barulho a acorda

Não deixe a criança na cama acordada “rolando de um lado para o outro” e leve-a para outro ambiente

Realize atividades relaxantes com a criança e não brigue com ela por não conseguir dormir

Se a criança não quiser deitar-se

Converse e tente entender se ela tem medo de algo ou se deseja ficar acordada para realizar outra atividade

Evite brigar com a criança, discutir com ela ou ficar negociando para que vá para a cama

Valorize, elogiando ou mesmo dando prêmios, quando a criança se preparar ou se deitar no horário sozinha

Orientações adaptadas de:

American Sleep Association

National Sleep Foundation and NHS Choices