

Autor: Mafalda Ferreira da Silva, Rita Almeida, Teresa Barão

Última atualização: 2018/10/12

Palavras-chave: Sesta, sono, criança

Resumo

A alternância entre a vigília e o sono constitui um ritmo essencial, assumindo especial importância durante a infância, contribuindo de forma significativa para o seu normal desenvolvimento. A evidência científica aponta para a existência de pior desempenho cognitivo, dificuldades de aprendizagem, má regulação emocional e do comportamento, quedas acidentais, obesidade, hipertensão arterial, impulsividade e desatenção, nas crianças em idade pré-escolar, que não dormem sesta. Estes sintomas podem ser confundidos com a perturbação de défice de atenção e hiperatividade. A sesta melhora a atenção, o humor, o comportamento, a aprendizagem, a memória, a regulação emocional, a saúde mental e física e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida. Portanto, considerando os riscos e benefícios associados, actualmente recomenda-se a promoção da sesta em todas as crianças até os 5-6 anos de idade.

A importância da sesta em idade pediátrica

A alternância entre a vigília e o sono constitui um ritmo essencial, assumindo especial importância durante a infância, contribuindo de forma significativa para o seu normal desenvolvimento. Diversos estudos têm procurado determinar o número de horas de sono adequado para cada faixa etária. O número exato de horas não se encontra estabelecido, mas sabe-se que a necessidade de sono diária diminui progressivamente ao longo do crescimento. Em Portugal, a maior parte das crianças não consegue completar o tempo de sono recomendado para a sua idade. Geralmente, nas creches e infantários, esta prática apenas é facilitada, em média, até aos 3 anos de idade.

Os benefícios da sesta

As crianças devem dormir a sesta, porque:

- Melhora a memória e aprendizagem
- Melhora o rendimento psicológico e social
- Melhora o humor
- Melhora o rendimento escolar
- Diminui a irritabilidade
- Cria pensamento positivo

- Tem benefício no crescimento estatura-ponderal

Consequências da privação do sono

A curto prazo, a privação de sono associa-se a distúrbios do humor e das emoções (irritabilidade, humor instável e perda do controlo emocional), perturbação da função neurocognitiva (falta de atenção, incapacidade para concluir tarefas, diminuição da flexibilidade do pensamento), alteração do comportamento (sonolência durante o dia, agressividade e hiperatividade), alteração motora (diminuição da destreza motora, aumento de lesões acidentais e quedas frequentes).

A longo prazo, pode resultar em alterações da aprendizagem (mau rendimento escolar), comportamento (hiperactividade e défice de atenção), psicológicas (ansiedade e depressão), alterações orgânicas e perturbação da vida familiar.

Duração normal do sono

No primeiro mês o bebé dorme em média 17 horas por dia, sendo que é a fome que normalmente o desperta. Desde o segundo mês, os ciclos de sono começam a ser gradualmente influenciados pela alternância entre o dia e a noite.

Aos 6 meses de vida, o bebé começa a fazer 2 a 3 sestas diurnas. Por volta de 1 ano de idade, a necessidade de horas de sono diárias diminuiu de para 11h a 14h. Estas horas de sono, são divididas em 2 sestas diurnas (1 de manhã e 1 à tarde) e o período de sono noturno.

A duração diária das necessidades de sono diminui progressivamente ao longo do tempo. Existe uma grande variabilidade interindividual que obriga a ponderar sempre cada caso.

A *American Academy of Sleep Medicine* apresenta recomendações sobre a duração ótima do sono nas crianças:

- **4 aos 12 meses:** 12-16 horas (incluindo as sestas)
- **1 ? 2 anos:** 11-14 horas (incluindo as sestas)
- **3-5 anos:** 10-13 horas (incluindo as sestas)
- **6-12 anos:** 9-12 horas
- **13-18 anos:** 8-10 horas

A sesta ajuda a melhorar a qualidade do sono noturno, devendo ser estimulada até aos 5-6 anos de idade. Pode ser dividida em 1 ou 2 períodos, respeitando o total de 10-11 horas de sono noturno, um deles idealmente no início da tarde.

Rotinas para uma boa qualidade do sono

As rotinas são importantes para garantir a qualidade do sono:

- Definir um horário diário regular para deitar a criança, incluindo fins de semana
- Rotina de deitar (por exemplo: vestir o pijama, lavar os dentes, contar história)

- Deitar a criança ainda acordada, permitindo o uso de objeto de transição como uma fralda, chupeta até à idade apropriada ou boneco
- Evitar adormecer noutra local que não a própria cama
- Evitar actividade estimulante antes de adormecer (ver televisão, exercício físico, jogos de computador / consola)
- Evitar a utilização de ecrãs (televisão, telemóvel, tablet ou consola de jogos) nos 30-60 minutos prévios a adormecer

Conclusão

Deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer.

Uma boa qualidade do sono é fundamental para o desenvolvimento harmonioso da criança. O segredo está em dormir bem durante a noite (em todas as idades) e fazer as sesta durante o dia (até aos 6 anos).

Referências recomendadas

- Recomendações da Sociedade Portuguesa de Pediatria - Secção de Pediatria Social
- CDC - How Much Sleep Do I Need?
- Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, et al. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med. 2016;12(6):785?786

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

Mafalda Ferreira da Silva • Rita Almeida • Teresa Barão