

Autor: Marta R. Pinheiro, Gisela M. Santos

Última atualização: 2017/11/24

Palavras-chave: Sono, Higiene do Sono, Hábitos, Criança, Adolescente

Resumo

O sono é fundamental para a saúde e bem-estar das crianças e adolescentes.

O número de horas de sono recomendado varia com a idade e está cientificamente estudado.

O ambiente físico do quarto, a criação de horários e rotinas, a dieta, o exercício físico e a utilização de dispositivos eletrônicos são fatores importantes na promoção de um sono adequado, tanto em quantidade como em qualidade.

Nas crianças mais pequenas, algumas particularidades devem ser tidas em consideração em relação ao sono.

Higiene do Sono na Infância e Adolescência

O sono é uma função fisiológica básica, fundamental para um desenvolvimento físico, mental e intelectual harmonioso.

Um sono inadequado associa-se ao aparecimento de problemas em saúde, como défice de atenção, hiperatividade, irritabilidade, alterações do humor, dificuldade na aprendizagem, comportamentos de risco e obesidade.

A higiene do sono é um conjunto de hábitos que facilitam o início e a continuidade do sono. O estabelecimento de um bom sono depende da introdução de regras adaptadas a cada grupo etário.

Qual o número de horas de sono recomendado por idade?

O número de horas de sono que se deve dormir varia de acordo com a idade. A Academia Americana de Medicina do Sono atualizou em 2016 o intervalo ideal de horas de sono nas crianças, de acordo com a idade:

Idade	Número de horas de sono recomendadas por dia
<4 meses	Grande variação da duração e padrão normal do sono
4-12 meses	12-16 horas (incluindo sesta)
1-2 anos	11-14 horas (incluindo sesta)
3-5 anos	10-13 horas (incluindo sesta)
6-12 anos	9-12 horas
13-18 anos	8-10 horas

Regulação do sono

Os ciclos de sono e vigília (estar acordado) são determinados por um relógio biológico (ciclo circadiano). Um importante fator na regulação do ciclo circadiano é a exposição à luz que, à medida que diminui, estimula a produção de melatonina (hormona responsável por induzir o sono).

Regras de higiene do sono

1 ? Estabelecer horário regular da hora de deitar e levantar

A hora de deitar deve ser estabelecida de acordo com as horas de sono recomendadas e com a hora em que a criança gosta ou precisa de se levantar.

Os horários devem ser regulares, mesmo nos fins-de-semana e nas férias, evitando variações superiores a 1 hora. Esta regularidade ajuda a reforçar o ciclo circadiano.

2 ? Estabelecer rotinas para dormir

As rotinas para dormir consistem numa sequência de atividades, agradáveis e calmantes, que ocorrem antes da hora de dormir, criando um ambiente previsível e facilitador do sono. Devem durar entre 25 a 40 minutos, incluindo 3 ou 4 atividades, como tomar banho, vestir o pijama, lavar os dentes ou ler um livro.

3 ? Não ter fome ao deitar e não comer refeições pesadas 1-2 horas antes de deitar

A sensação de fome ou enfiamento podem perturbar o adormecimento.

4 ? Evitar alimentos ou bebidas estimulantes várias horas antes de deitar (chocolate, refrigerantes, chá, café)

Alimentos e bebidas com cafeína não devem ser ingeridos após a hora do lanche, dado que perturbam o sono.

5 ? Praticar atividade física durante o dia, mas evitar atividades vigorosas nas 2 horas antes de deitar

A prática regular de exercício físico está associada a uma melhoria do sono. No entanto, atividade intensa próxima da hora de deitar cria um estado de alerta, dificultando o início do sono.

6 ? Criar um ambiente adequado para o sono: escuro, silencioso e com temperatura amena

A exposição à luz diminui a libertação de melatonina, atrasando o início do sono.

Quando começam as rotinas para dormir, devem manter-se as luzes baixas e uma atmosfera silenciosa, pois os ruídos podem induzir despertares.

Num quarto demasiado quente ou frio, o corpo humano reage para manter uma temperatura estável (transpiração, calafrios) - estas sensações podem interferir com a qualidade do sono.

7 ? Garantir exposição solar pela manhã

A exposição à luz pela manhã ajuda a regular o ciclo circadiano.

8 ? Evitar utilização de dispositivos eletrónicos (televisão, computadores, smartphones) pelo menos 1 hora antes de deitar e mantê-los fora do quarto

Além da luminosidade afetar a libertação de melatonina, o próprio conteúdo pode ser estimulante, atrasando o início do sono. Durante a noite, a luminosidade (mesmo das luzes de standby) e os ruídos que estes provocam (telefonemas/receção de mensagens) provocam despertares.

Particularidades na criança

• **A partir dos 6 meses a alimentação noturna deve ser desencorajada**

A partir desta idade a alimentação durante a noite é habitualmente desnecessária e é uma causa para despertares repetidos.

• **A criança deve ser deitada sonolenta mas ainda acordada**

O objetivo é que as crianças aprendam a adormecer sem intervenção dos pais, de modo a que, quando acordem durante a noite, sejam capazes de voltar a adormecer sozinhas.

• **Contactos a meio da noite devem ser breves e monótonos, mantendo a criança na sua cama**

Deve tranquilizar-se a criança sem a despertar demasiado (não ligar a luz, não pegar ao colo, não brincar).

• **Permitir o uso de um objeto de transição**

Algumas crianças ligam-se a objetos (cobertor/peluche) como um substituto para a ausência dos pais, assumindo um papel de conforto e segurança, ajudando a ultrapassar algumas dificuldades noturnas.

Sabia que?

- **As máquinas de ruído branco podem ser úteis para bloquear sons exteriores**

Funcionam como um som ambiente constante, reduzindo a diferença entre os sons de fundo e um pico de som.

- **Banho com óleos aromáticos pode ajudar a dormir mais profundamente**

Alguns estudos defendem que certos odores, tais como a lavanda, jasmim e extrato de cedro, promovem a qualidade do sono.

Conclusão

É importante aplicar desde cedo **regras de higiene do sono**, de forma a prevenir o aparecimento de distúrbios do sono e as consequências negativas de um sono inadequado.

Referências recomendadas

- [BUXTON OM, CHANG A-M, SPILSBURY JC, BOS T, EMSELLEM H, KNUTSON KL: Sleep in the modern family: protective family routines for child and adolescent sleep. Sleep Health ? Journal of the National Sleep Foundation. 2015. 1\(1\): 15?27](#)
- [Sociedade de Pediatria de Neurodesenvolvimento ? O Sono da Criança](#)
- [Associação Portuguesa de Sono](#)
- [Sleep.org](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ·

[Marta R. Pinheiro](#) · [Gisela M. Santos](#)