



# 6 regras para *dormir melhor*

Ideias básicas para uma  
boa higiene de sono



Joana  
Martins  
PEDIATRA

*em defesa do sono*



## *em defesa do sono*

Se há coisa difícil de compreender é que o sono é efectivamente um processo activo e imprescindível!

Quem dorme bem, descansa, renova as suas células, produz as suas hormonas, organiza a memória, é mais criativo e - pasme-se! - engorda menos!

Senão, porque passaríamos 30% da nossa vida a dormir?

## *as rotinas são sagradas*

Meus senhores, regras são regras e na hora do João Pestana ninguém toca. É chato, sim, mas temos pena!

O segredo é manter uma rotina e garantir que os miúdos se deitam SEMPRE à mesma hora. Em SOS aceitam-se variações de 30 minutos aos fins-de-semana.



regra # 1

## *necessidades de sono ao longo da infância*

Joana  
Martins  
PEDIATRA



### *recém nascido*

São 17 horas inteirinhas de sono...mas às vezes com ciclos tão curtos que deixam os pais completamente loucos!



### *4 aos 12 meses*

12 a 16h por dia, incluindo sextas!



### *12 aos 24 meses*

11 a 14h por dia, incluindo sextas - habitualmente 1 de manhã + 1 à tarde...



### *3 aos 5 anos*

10 a 13h de sono, incluindo uma sesta!



### *6 aos 12 anos*

9 a 12 horas de sono por dia.



### *13 aos 18 anos*

8 a 10 horas de sono por dia.



## *a beleza das rotinas*

Os miúdos, sobretudo os mais pequeninos, têm uma enorme necessidade de rotinas. As rotinas indicam-lhes os momentos do dia, a passagem do tempo e conferem segurança. O raciocínio é simples: se no final da sesta podem novamente brincar, então é normal que antecipem este acontecimento.

No que toca ao sono, processa-se da mesma forma: assim, o vestir o pijama, lavar os dentes, arrumar e desejar boa noite aos brinquedos favoritos, escolher o ursinho que vai para a cama, ler uma história e eventualmente a mesma cantiga ou lenga-lenga todos os dias antes de dormir, conferem segurança.

E os miúdos pensam: "Nada de novo até aqui" e isso é fundamental para enfrentar a angústia da separação do período nocturno, o escuro, os monstros imaginários e o silêncio da noite. Porque sabem que vão acordar exactamente da mesma maneira no dia seguinte!



## *objecto de transição*

Aqui vale tudo: o clássico ursinho, a chucha, a fralda de pano...qualquer coisa que a criança goste...  
No entanto, há aqui um pequeno detalhe: para um objecto poder ser de transição, implica que a criança transite entre estar acordada e a dormir com a ajuda daquele bonequinho manhoso e encardido de tantas lavagens.

Isto significa que colocar o ursinho giro no berço depois do miúdo adormecer não faz rigorosamente efeito nenhum!

Conselho prático: elejam o boneco para este efeito (existem bonequinhos de peluche adequados para recém nascidos) e ofereçam-lho de forma sistemática na altura do sono. As rotinas são a chave do sucesso!



## *o local*

Esta é a parte mais difícil: todos sabemos que os idealmente - naquele mundo maravilhoso onde existem unicórnios e pequenos duendes com potes de ouro no fim de cada arco-íris - os miúdos deveriam adormecer calmamente na SUA caminha. E dormir TODA a noite! Com isto, o que queremos dizer é: o local onde adormecem, deverá ser o local onde acordam. Adormecer na cama dos pais e ser transportado para o seu quarto, só vai aumentar a ansiedade de separação e levar a despertares mais frequentes!



regra # 5



## *vamos acalmar*

Se queremos que eles adormeçam, é muito importante acalmar. E sim, sabemos que esta é a parte difícil: estivemos sem eles o dia inteiro e queremos despachar as rotinas de trabalhos de casa, banhos e jantares, para podermos usufruir um pouco da sua companhia...

Isto é tanto mais relevante, quanto menos tempo temos com os miúdos. De acordo com a livro "Pais sem pressa" publicado em Outubro de 2018 pelo pedopsiquiatra Pedro Strecht, os pais portugueses passam em média 37 minutos diários com os seus filhos.

Por isso, recomendamos que possam fazer alguma actividade mais calma com os miúdos. Ler uma história, contar como correu o dia, jogar um jogo de tabuleiro, fazer desenhos, brincar à mesa, são algumas ideias. Brincadeiras vigorosas, que impliquem exercício físico não são boas estratégias para adormecer...

## *ecrãs proibidos*

Não vamos permitir a utilização de ecrãs (televisão, telemóvel, tablet ou consola de jogos) nas 2 horas que antecedem a hora de adormecer. (Este conselho também é muito prático para os adultos com insónia...nada de ficar na cama a olhar para o telemóvel...)



regra # 6

Joana  
Martins  
PEDLATRA