

## Quantas horas de sono devo dormir?

Escrito por Administrador  
Terça, 16 Janeiro 2018 21:43 -

---



O sono tal como a alimentação é um factor de levada importância para o correto crescimento e desenvolvimento de uma criança. Assim sendo o sono é algo muito complexo que serve para reorganizar todas as nossas funções e garantir a nossa recuperação física e psíquica.

É durante o sono que há a renovação celular, a produção de hormonas e anticorpos assim como a síntese de proteínas e regulação metabólica, assim sendo o sono na criança contribui de forma significativa para o seu crescimento corporal. Contudo o que já foi referido anteriormente sobre a importância e principais mecanismos que acontecem durante o sono, a sua privação pode causar efeitos negativos no desenvolvimento das crianças.

A privação do sono da criança está associada a efeitos negativos a curto e a longo prazo em diversos domínios, tais como o desempenho cognitivo e aprendizagem, a regulação emocional e do comportamento, o risco de quedas acidentais, de obesidade, défice de atenção, hiperatividade e hipertensão arterial. Segue-se um quadro explicativo sobre as consequências da privação do sono a curto e longo prazo.

		<b>Distúrbios na modulação do humor</b>	- Irritabilidade
<b>Perturbação da função neuro-cognitiva</b>		Diminuição da flexibilidade do pensamento	- Défice de atenção
<b>Alteração do comportamento</b>		- Sonolência diurna	- Agressividade

## Quantas horas de sono devo dormir?

Escrito por Administrador

Terça, 16 Janeiro 2018 21:43 -

<b>Alteração motora</b>	- Diminuição da destreza motora	- A
<div>Consequências a longo</div>		
<b>Aprendizagem</b>	- Mau rendimento escolar	
<b>Comportamento</b>	- Hiperatividade e défice de atenção	
<b>Psicológicas</b>	- Ansiedade	- D
	<b>Alterações orgânicas</b>	- AI
<b>Perturbações da vida familiar</b>	- Aumento do risco de depressão materna	- A

De acordo com as normas existentes pode – se saber qual o número de horas que cada criança, de acordo com a sua idade deveria dormir.

Idade

<b>4 a 12 Meses</b>	12 a 16 h	Sim
<b>1 a 2 Anos</b>	11 a 14 h	Sim
<b>3 a 5 Anos</b>	10 a 13h	Sim

Os estudos conseguem ainda estimar que as crianças de 1 a 2 anos necessitam de 10 a 11h de sono noturno e de 2-4h de sesta e as crianças de 3 a 5 anos 10 a 11h de sono e de 1-3 h de sesta. Para o sono ser saudável exige duração/tempo adequado, boa qualidade, regularidade e ausência de distúrbios ou perturbações do sono. Ou seja é da responsabilidade das famílias cumprir as regras essenciais para a higiene do sono noturno:

- Promover um horário regular de deitar a criança todos os dias mantendo a regularidade aos fins de semana, com uma diferença máxima de 30 minutos;

- Ter uma rotina de deitar estabelecida com um ritual que precede a ida para a cama sempre idêntico (como por exemplo: vestir o pijama; lavar os dentes; contar uma história);

- Deitar a criança ainda acordada permitindo o uso de objecto de transição como uma fralda, chucha ou boneco;

- Evitar adormecer em local em que não a própria cama;

- Evitar atividade estimulante antes de adormecer como por exemplo exercício físico;

## **Quantas horas de sono devo dormir?**

Escrito por Administrador

Terça, 16 Janeiro 2018 21:43 -

---

- Não permitir a utilização de ecrãs (televisão, telemóvel, tablet ou consola de jogos) antes de adormecer;

*Adaptado das Recomendações da Sociedade Portuguesa de Pediatria*

**Enf. Ana Catarina Santos**