

#ficaOcupadoSaoJoao

SONO

SONO - CRIANÇAS E ADOLESCENTES



A higiene do sono, através do contributo para a regulação deste, tem um papel importante no **desenvolvimento e crescimento saudável de crianças e adolescentes**, sendo essencial para a sua saúde e bem-estar, tão necessários nesta fase de isolamento.

Um bom sono é também uma base essencial para o **equilíbrio psico-emocional**, para as **funções cognitivas** e para o **processo de aprendizagem**.

Porquê e Como?

A Sociedade Mundial do Sono recomenda:

1. Duração de sono adequado e hora de dormir adequado à idade (antes das 21:00h)
2. Horário de dormir consistente nos dias de semana e fins de semana
3. Rotina para dormir (higiene, pijama, roupas confortáveis na cama, história)
4. Incentivar a adormecer de forma independente
5. Evitar luzes brilhantes durante a noite e aumentar a exposição à luz matinal
6. Manter toda a tecnologia fora do quarto e limitar o uso desta antes de dormir
7. Manter um horário diário regular, incluindo refeições consistentes
8. Horário de sesta adequado à idade
9. Bastante exercício e tempo ao ar livre durante o dia
10. Eliminar alimentos e bebidas com cafeína, incluindo refrigerantes, café ou chá

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UNIC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**



#fica Ocupado são joão

Diversas organizações científicas de sono recomendam uma rotina com hora definida para adormecer, de preferência antes das 21h. Tal é necessário para que o corpo consiga sincronizar o seu relógio biológico e produzir substâncias indispensáveis ao seu funcionamento, como por exemplo, a **Hormona do Crescimento**. Especialistas do sono enfatizam a importância desta rotina pré-sono adequada, por exemplo, no processo de aprendizagem da leitura ou da matemática.

A Associação Americana de Terapia Ocupacional recomenda 4 pontos gerais e principais:

1. **Estabeleça uma hora de dormir específica e uma rotina de dormir**
2. **Ajude o seu filho a relaxar para dormir**
3. **Ajude o seu filho a sentir-se confortável na hora de dormir**
4. **Assegure-se que o seu filho está seguro enquanto dorme sozinho**

Gradualmente, ajude o seu filho a ficar mais independente no sono.

Recursos da Associação Portuguesa do Sono

[Link 1](#)

[Link 2](#)

Projeto Quero Dormir

[Link 3](#)

[Link 4](#)

Recomendações de higiene do sono para crianças

[Link 5](#)

[Link 6](#)

