

World Sleep Day
Hosted by World Sleep Society
MARCH 19, 2021 REGULAR SLEEP
HEALTHY FUTURE



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
PNEUMOLOGIA
PEDIÁTRICA
E DO SONO



SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE PEDIATRIA

Lia Oliveira, Sofia Ferreira,
Núria Madureira, Rosário Ferreira
Ilustrações : Alanis Monteiro



World Sleep Day
Hosted by World Sleep Society
MARCH 19, 2021 REGULAR SLEEP
HEALTHY FUTURE

DORMIR BEM, FUTURO SAUDÁVEL

O sono é um *processo dinâmico*, envolvido em vários processos fisiológicos, muito para além do descanso físico...

- Consolidação das memórias e aprendizagens
- Estado de humor
- Controlo da inflamação
- Regulação endócrino-metabólica
- Regulação cardiovascular

Desde cedo é importante estabelecer rotinas e bons hábitos de sono para um futuro mais saudável!

CONSELHOS DE HIGIENE DO SONO



1. Manter regularidade na hora de deitar e levantar.
2. Assegurar sestas com hora certa e duração adequadas à idade.
3. Estabelecer uma rotina positiva e constante a antecipar a hora de deitar.
4. Criar um ambiente favorável ao sono (temperatura amena, escuridão/luz de presença mínima, silêncio).
5. Encorajar a criança a adormecer de forma independente na sua própria cama.
6. Evitar luz intensa na hora de dormir e ao longo da noite, e favorecer a exposição à luz natural pela manhã.
7. Evitar o exercício vigoroso e refeições pesadas perto da hora de dormir.
8. Excluir do quarto aparelhos eletrónicos (TV, *tablets*, *playstation*, *smartphones*) e evitar o seu uso antes de dormir.
9. Limitar bebidas e alimentos com estimulantes como cafeína (colas, café, chá, *iced-tea*, chocolate) perto da hora de dormir.
10. Garantir previsibilidade de horários ao longo do dia, como a regularidade no horário das refeições e sestas.

PARTICULARIDADES

BEBÉ

No início, o sono é regulado pela sensação de fome e saciedade, sem padrão noturno/diurno.

Os pais devem tentar dormir, nos períodos em que o bebé o faz.

Aos 3-4 meses começa a ser capaz de se consolar sozinho, devendo ser colocado no berço sonolento, mas não a dormir, favorecendo o seu adormecimento autónomo.

É normal ter breves despertares ao longo da noite, pode chorar, o que não indica fome ou desconforto; os pais devem aguardar uns momentos sem intervir.

Ir criando uma rotina de pré-adormecimento.

CRIANÇA

Criar uma rotina de pré-adormecimento, consistente, que favoreça o relaxamento e antecipe a hora de deitar (ex. banho, jantar, higiene oral, ida para o quarto, leitura de história).

Manter a sesta enquanto for necessária, mas evitar sestas prolongadas (> 2 a 3 h) e tardias (>16h).

ADOLESCENTE

Garantir 8 a 10 h de sono noturno, com horas de deitar adequadas.

Manter horários de sono regulares e semelhantes durante a semana e o fim de semana.

Evitar potenciais desorganizadores do sono como o uso de aparelhos eletrónicos junto à hora de dormir, consumo de cafeína, álcool e tabaco.