



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Deise Ramos, enfermeira da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

O sono é uma necessidade biológica essencial, tão importante quanto beber água e se alimentar. No caso das crianças, dormir bem está diretamente relacionado à regulação emocional e ao desenvolvimento do cérebro. Uma criança com sono adequado tende a ser menos irritada, a lidar melhor com as emoções do dia a dia e a apresentar mais facilidade no aprendizado e na memorização.

No entanto, lidar com o sono infantil pode ser desafiador para muitas famílias. A presença de estímulos como barulho e telas, a dificuldade de estabelecer rotinas e um ambiente doméstico agitado acabam interferindo na qualidade do sono.

Na entrevista a seguir, gravada para o Programa Viva a Vida, a enfermeira da Pastoral da Criança Deise Ramos esclarece dúvidas frequentes sobre o sono, especialmente de crianças e gestantes, e apresenta orientações práticas para que cada família, dentro de sua realidade, possa proporcionar um ambiente mais adequado para um sono de qualidade.

ENTREVISTA COM: Deise Ramos, enfermeira da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

Deise, por que o sono é tão importante?

DEISE:

O sono de qualidade é importante para todas as idades. Dormir bem influencia positivamente o comportamento durante o dia, melhorando a capacidade de concentração, memória e aprendizado. As crianças que dormem bem são mais ativas e alertas, têm mais disposição, aprendem mais



e lidam melhor com suas emoções.

Além disso, o sono é um processo biológico fundamental na vida humana. Grande parte do tempo de um bebê, de uma criança ou de um adolescente é preenchido pelo sono, e dormir bem é essencial para a saúde e para o desenvolvimento físico e mental. Também contribui para que o organismo desenvolva defesas naturais contra doenças e para uma boa qualidade de vida e bem-estar geral.

Qual o tempo ideal de sono para o bebê e para a criança?

DEISE:

A quantidade de sono necessária varia conforme a idade da criança, diminuindo gradualmente à medida que ela cresce e se desenvolve. No entanto, é importante destacar que cada criança é única, e tanto a quantidade quanto os horários de sono podem variar.

Algumas crianças conseguem dormir por várias horas seguidas durante a noite e fazem cochilos curtos ao longo do dia. Outras, especialmente os bebês, tendem a dormir menos durante a noite e a fazer cochilos mais longos ao longo do dia.

Como deve ser o ambiente para ter um sono de qualidade?

DEISE:

O ambiente para um sono de qualidade deve ser tranquilo, confortável e seguro. O quarto deve estar silencioso e com pouca ou nenhuma luz, com temperatura agradável e uma cama confortável.

Além disso, é importante evitar barulhos e o uso de eletrônicos antes de dormir. Falar de maneira suave com a criança e criar um ambiente calmo ajudam a promover o relaxamento.

O uso de telas prejudica o sono das crianças??

DEISE:

Sim. A luz emitida por celulares, tablets e televisão atrapalha a produção de melatonina, que é o hormônio responsável pelo sono, dificultando o adormecer das crianças.

Além disso, os conteúdos das telas podem estimular ainda mais a criança, deixando-a mais agitada. Por isso, o ideal é evitar o uso de telas, principalmente antes de dormir, e priorizar atividades mais calmas nesse momento.

Deise, qual a importância da rotina para a qualidade do sono infantil?

DEISE:

É fundamental incentivar, desde cedo, a criação de uma rotina antes de dormir e o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Os pais não devem esperar que a criança esteja adormecida para então colocá-la na cama.

A família desempenha um papel muito importante ao estabelecer horários regulares para dormir e acordar, definir limites para o uso de eletrônicos e criar uma rotina noturna tranquila e acolhedora.

Essas práticas ajudam a criança a associar o momento de dormir a sensações positivas, promovendo um sono de qualidade.

Quais impactos a má qualidade do sono na infância pode provocar no desenvolvimento e na saúde ao longo da vida?

DEISE:

A má qualidade do sono na infância pode afetar significativamente o desenvolvimento da criança, já que é nessa fase que o cérebro e o corpo estão se desenvolvendo rapidamente.

O sono é um momento essencial de descanso e recuperação. Quando a criança não dorme bem, vários aspectos da sua saúde são prejudicados, como memória, concentração, aprendizagem e humor, podendo ficar mais irritada ao longo do dia.

Além disso, o sistema imunológico pode ficar mais fraco, dificultando a recuperação em casos de doença.

Qual é a melhor posição para o bebê dormir?

DEISE:

A melhor e mais segura posição para o bebê dormir é com a barriguinha para cima. Essa posição reduz o risco de morte súbita e permite uma respiração mais segura.

No local onde o bebê dorme, deve-se evitar o excesso de roupas de cama, protetores laterais, travesseiros, brinquedos fofos e cobertas soltas. O bebê pode, sem querer, puxar esses objetos para o rosto e ficar sem respirar.

Pensando na prevenção de acidentes durante o sono, recomenda-se que o bebê e a criança tenham seu próprio espaço para dormir, adequado à idade e com condições seguras.

Qual é a importância de dormir bem e ter um sono de qualidade durante a gestação?

DEISE:

A gestação é um período especial na vida das mulheres, cheio de expectativas e mudanças. No entanto, alterações hormonais, físicas e emocionais podem dificultar o sono da gestante.

A falta de sono pode levar à indisposição, irritabilidade, alterações de humor e dificuldade de concentração. Por isso, ter boas noites de sono é essencial para o bem-estar da mãe, contribuindo para sua saúde mental e qualidade de vida.

Além disso, um sono adequado fortalece o sistema imunológico, ajudando a prevenir doenças.

Como equilibrar o sono do bebê e da mãe durante as mamadas noturnas?

DEISE:

Nos primeiros meses de vida, é normal que o bebê acorde várias vezes durante a noite. Além da necessidade de se alimentar, ele também está se adaptando à nova rotina fora do útero.

Algumas medidas podem ajudar a tornar esse momento mais seguro e menos desgastante. Uma delas é manter o bebê no mesmo quarto, mas em um berço próprio. Também é importante que a mãe tenha um espaço adequado para descansar.

Durante as mamadas noturnas, o ideal é manter o ambiente com pouca luz e silencioso, para que o bebê não desperte completamente. A mãe deve buscar posições confortáveis e seguras para amamentar, evitando o risco de cochilar com o bebê no colo.

Sempre que possível, contar com o apoio do pai ou da rede de apoio faz diferença. O pai pode ajudar trazendo o bebê, trocando a fralda e colocando-o de volta no berço.

Com o tempo, à medida que o bebê cresce e se alimenta melhor durante o dia, as mamadas noturnas tendem a diminuir naturalmente.



(MENSAGEM) coordenadora nacional da Pastoral da Criança, Maria Inês Monteiro de Freitas.

MARIA INÊS:

O sono impacta diretamente a vida de muitas famílias com crianças. Nem sempre elas têm uma rotina adequada ou um ambiente tranquilo, especialmente quando vivem em contextos de conflito.

O sono é fundamental para o crescimento saudável. É durante o descanso que o corpo se fortalece, o cérebro organiza as aprendizagens do dia a dia e as emoções se equilibram.

Além dos benefícios para a saúde e para a aprendizagem, o sono infantil está profundamente ligado ao cuidado, à segurança e ao afeto familiar. Quando a criança dorme bem, rodeada de amor e paz, ela se desenvolve melhor, sente-se mais segura e cresce com mais equilíbrio e bem-estar.

(TESTEMUNHO) Monique Santana, líder da Pastoral da Criança em Sarapuí, Duque de Caxias, Rio de Janeiro.

Monique, que orientações os líderes da Pastoral da Criança dão para as famílias sobre a importância dos bebês e das crianças dormirem bem?

MONIQUE:

A orientação que passamos para as gestantes e mães é que, quando o bebê dorme bem, ele se desenvolve melhor. Por isso, é importante garantir um ambiente seguro e calmo para o sono.

Também orientamos a colocar o bebê para dormir de barriga para cima, que é a posição mais segura. Durante o sono, o corpo da criança libera hormônios importantes para o crescimento, além de se recuperar das atividades do dia a dia.

Para as gestantes, sabemos que pode ser difícil encontrar uma posição confortável para dormir. Por isso, orientamos que, sempre que possível, durma de lado, preferencialmente sobre o lado esquerdo, e utilize travesseiros para apoiar a barriga e entre os joelhos, buscando mais conforto.

(MENSAGEM) Presidente da Pastoral da Criança, Dom Frei Severino Clasen.

DOM FREI SEVERINO:

O sono da criança não é apenas descanso físico, mas também um tempo de cuidado e amor, em que ela se sente protegida.

A rotina de sono criada pela família transmite segurança emocional, gera confiança e ajuda a criança a perceber que está sendo cuidada, mesmo enquanto dorme.

Quando a criança dorme em um ambiente de paz, ela aprende, mesmo sem palavras, que é amada. A presença dos pais ou cuidadores antes de dormir fortalece os vínculos: pode ser por meio de uma conversa tranquila, uma história, uma canção de ninar ou uma oração.

As crianças gostam de rezar com seus pais. Envio a minha bênção a todos.



Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1804 - 20/04/2026 - Sono de qualidade