



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Deise Aparecida de Paula dos Santos – A importância do sono infantil

Segundo o Ministério da Saúde, a rotina para um sono tranquilo deve ser estabelecida para as crianças o mais cedo possível. É importante que, ao anoitecer, o movimento da casa seja modificado. Menos barulho e menos iluminação são fundamentais para manter um ambiente mais sereno.

Os hábitos de contar uma história, ouvir uma música calma ou fazer uma massagem podem ajudar a criança a dormir mais relaxada. Devem ser evitados estímulos como televisão, computador ou luz acesa, o que pode reduzir a qualidade do sono da criança.

Sabia mais na entrevista com a Deise Aparecida de Paula dos Santos, biomédica de São Bernardo do Campo, São Paulo.

### **ENTREVISTA COM:**

**Deise Aparecida de Paula dos Santos, biomédica e líder da Pastoral da Criança em São Bernardo do Campo, São Paulo.**

### **Deise, qual é a importância do sono para as crianças?**

Dormir é um processo fisiológico necessário para mantermos o bom funcionamento do nosso corpo. Para a criança, uma boa noite de sono auxilia no seu desenvolvimento de muitas formas. Por exemplo, quando a criança dorme, o seu organismo libera hormônios que regulam o sono, ajudam no seu crescimento, na manutenção energética e melhoram o desenvolvimento cognitivo, emocional e o sistema imunológico.



## **Deixe, por que as crianças estão dormindo pouco e tem sono de má qualidade?**

São diversos fatores que podem atrapalhar o sono, como doenças respiratórias, refluxo gastroesofágico e mudanças na rotina diária da criança, que podem gerar ansiedade ou estresse. O consumo de bebidas estimulantes como café, chá preto e refrigerante próximo ao horário de dormir deixa as crianças despertas. Alimentos ricos em gordura atrapalham o processo de digestão, dificultando o sono. Um ambiente desconfortável, barulhento e com temperatura inadequada também prejudica o sono.

## **Deixe, que sinais indicam que uma criança não está dormindo bem?**

Queda no desempenho escolar e nas suas atividades diárias, irritabilidade, inquietude, dificuldade para se concentrar, cansaço e sonolência durante o dia, alterações no humor, perda de memória recente, desatenção e dificuldade para se concentrar.

## **Que cuidados ajudam o bebê a ter um sono tranquilo e saudável?**

É importante que os pais adotem uma rotina para ajudar o bebê a identificar a hora de dormir e despertar. Criar um ambiente silencioso e com pouca luz, manter o mesmo horário para dormir e acordar todos os dias, dar banho, trocar a roupa pelo pijama, colocar uma fralda limpa, alimentar o bebê, ler um livro, cantar canções de ninar ou colocar músicas tranquilas para o bebê dormir. Evitar excesso de barulhos, agitação e telas, pelo menos uma hora antes de dormir, principalmente celulares e tablets.

## **Sonecas durante o dia favorecem as memórias afetivas e são um antídoto contra o estresse infantil. Como assim, Deixe?**

Quando a criança está cansada, o seu corpo não possui energia ou disposição para realizar suas atividades, fazendo com que tenha um baixo desempenho e ficando mais estressada. A soneca é uma forma de recarregar a energia dos pequenos, ajudando o cérebro a armazenar as memórias vivenciadas e a melhorar o desenvolvimento cognitivo e emocional.

## **Deixe, como o sono ajuda na prevenção da obesidade infantil?**

Quando as crianças dormem mal, elas tendem a ter uma desregulação nos hormônios, principalmente nos responsáveis pela fome e pela saciedade. De uma forma simples, podemos dizer que dormir mal faz com que as nossas células não

recuperem energia suficiente. Assim, o nosso cérebro vai procurar nossa energia e acabamos por sentir mais necessidade de alimentos ricos em gordura e carboidratos. Diversos estudos apontam que dormir pouco está associado à maior probabilidade de desenvolvimento de sobrepeso ou obesidade em crianças. O sono é importante para que a criança tenha um bom descanso. Nesse processo, o corpo renova suas células e ajuda a regular diversos hormônios como a grelina e a leptina, que são responsáveis pela fome e a saciedade. A grelina é produzida quando estamos com fome e aumenta o nosso apetite, enquanto a leptina é produzida quando estamos satisfeitos e diminui o apetite. Quando há privação do sono, os níveis de grelina aumentam, o que pode levar ao aumento do apetite e ao consumo de alimentos ricos em carboidratos calóricos. Os níveis de leptina, por sua vez, diminuem, levando a uma menor sensação de saciedade e maior consumo de alimentos.

## **Deixe, qual é a importância de estabelecer uma rotina para o sono da criança?**

Estabelecer uma rotina saudável para dormir é melhorar a qualidade do sono, fazendo com que a criança descanse a quantidade de horas necessárias e acorde no dia seguinte com a sensação de que realmente descansou. Melhorando suas habilidades cognitivas, incluindo atenção, memória e aprendizado, ajuda a regular o humor e pode reduzir problemas comportamentais. O sono influencia a regulação hormonal, o crescimento e o sistema imunológico. Uma rotina de sono adequada promove uma saúde física melhor.

## **Deixe, qual é o tempo ideal de sono para a criança? Quantas horas a criança precisa dormir?**

O tempo ideal de sono varia com a idade de cada criança e o tempo que ela precisa descansar e repor suas energias. De 4 a 12 meses, de 12 a 16 horas de sono por dia; de 1 a 2 anos, de 11 a 14 horas de sono por dia; de 3 a 5 anos, de 10 a 13 horas de sono por dia; e de 6 a 12 anos, de 9 a 12 horas por dia.

## **Deixe, como ajudar a criança a dormir melhor?**

Algumas dicas para ajudar as crianças a terem um sono tranquilo incluem: estabelecer horários regulares para dormir e acordar; limitar o uso de telas antes de dormir; promover um ambiente escuro ou com baixa luminosidade e silencioso; deixar o pequeno dormir na própria cama ou no berço; preparar a criança com pelo menos uma hora de antecedência para que ela entenda que o momento de descansar está chegando e assim fazer ela desacelerar; oferecer refeições leves e de fácil digestão durante a noite e evitar os excessos de líquidos perto da hora de dormir.

**(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

**Maria Inês, qual é a sua mensagem para o programa de hoje em que estamos conversando sobre a importância do sono para as crianças?**

Olá, famílias, líderes da Pastoral da Criança. Nossos líderes, muitas vezes, ouvem diversos relatos das famílias sobre o complicado sono das crianças. Crianças que acordam muitas vezes à noite; crianças que demoram a dormir; crianças que têm o sono muito agitado e assim por diante. Dormir bem é muito importante para a criança, porque disso depende muito a sua saúde e o seu desenvolvimento. Sabemos que as emoções interferem no sono. Então, nada de assustar, brigar com as crianças para que durmam. Uma casa muito agitada e barulhenta também dificulta o sono tranquilo da criança. Encher a criança de atividades, sem o tempo para os pequenos cochilos durante o dia, também desregula o sono e deixa a criança irritada. Então, é preciso calma, rotina e tranquilidade. Se estiver com dúvidas, converse com os líderes da Pastoral da Criança. Um abraço a todos.



**(TESTEMUNHO) Anielly dos Santos, Líder da Pastoral da Criança, em Campo Grande, Mato Grosso do Sul.**

**Anielly, que orientações vocês, líderes da Pastoral da Criança, dão para as famílias sobre a importância da criança dormir bem?**

O sono tem o papel de auxiliar no desenvolvimento intelectual das crianças. É quando dorme que o cérebro integra os diversos aprendizados cotidianos. E por outro lado, quando não tem a quantidade e a qualidade de sono que elas precisam, elas ficam cansadas e normalmente apresentam dificuldade de concentração e também desinteresse por atividades e muita irritação. Ao longo do tempo, a privação do sono prejudica o desenvolvimento neuromotor e pode influenciar o aparecimento de problemas psicológicos, além de diminuir a produção de diversos hormônios, o que pode levar a problemas de excesso de apetite, desenvolvimento de músculos e sistema imunológico frágil também.

**(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança.**

**Dom Frei Severino, qual é a sua mensagem para o programa de hoje?**

Quem não quer ter um sono tranquilo, um sono justo e reparador? As crianças precisam muito disso. Então, nós, nesse programa, queremos falar sobre a importância do sono infantil. Também é preciso que os adultos tenham um bom sono, um sono de qualidade. É claro que uma criança mais do que ninguém precisa disso, porque ela está no seu processo bastante acentuado do crescimento, do tatear, do conhecer, do perceber as coisas. E para isso também precisa ter tempo para descansar, tempo para poder repousar e que possa também ter todo o seu organismo preparado para isso. Antigamente, dizíamos que alguém dormia bem como uma criança. Olha, essa é uma expressão muito bonita, porque uma criança, ela, com atenção, dorme com muita facilidade. Infelizmente, hoje, nossos pequenos estão dormindo cada vez menos e a qualidade do sono está cada vez pior. Muita agitação, excesso de telas, ambientes estressantes, excesso de atividades, violência, falta de paciência dos adultos. Muitas vezes, isso atrapalha e, ao mesmo tempo, não se dá o tempo necessário para as crianças. Com isso, elas ficam agitadas e, nessa agitação, a saúde se vai e também não tem condições de dormir. Dormir bem precisa de calma, de paz. Precisa de um ambiente repleto de acolhida e amor. Sem amor, ninguém cresce com dignidade, com serenidade.



Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1708 - 17/06/2024 - Importância do sono infantil