

Outubro 2024

# NOTAS SOBRE SAÚDE

Informação para pais e encarregados de educação



## 10 Outubro - Dia Mundial da Saúde Mental

No dia 10 de Outubro comemora-se o Dia Mundial da Saúde Mental.

Este ano a equipa de saúde escolar optou por se focar no sono e nas rotinas saudáveis do sono, dado este ser um fator promotor da saúde mental.

Rotinas saudáveis do sono, não só favorecem o desenvolvimento físico, influencia o sistema imunológico e metabólico mas também tem um efeito importante na regulação emocional da criança.

São amplamente conhecidas algumas das consequências do número de horas reduzidas de sono nas crianças:

- Dificuldade na aprendizagem e memória
- Menor capacidade de atenção
- Sonolência diurna
- Irritabilidade e alterações do humor
- Agitação motora, impulsividade e agressividade

Sabia que a Melatonina é responsável pela sensação de cansaço e promove o sono? A Melatonina é uma hormona, cuja sua concentração aumenta com o anoitecer por isso, se deve evitar a exposição da criança a luzes como do televisor, tablet, telemóvel antes de dormir.

## Estratégias promotoras de um sono saudável

O estabelecimento de uma rotina diária antes da criança ir para a cama, sobretudo para os mais pequenos, oferece uma sensação de segurança.

Nesta fase do desenvolvimento é importante que as crianças entre os 6 e os 12 anos durmam entre 9-11 horas. No entanto, não se trata só de dormir o número de horas aconselhadas mas manter o mesmo horário em que a criança se deita e acorda.



Com o aproximar da noite recomenda-se que se evite bebidas e alimentos açucarados e refeições pesadas. Se possível opte por uma refeição ligeira, e ofereça alimentos ricos em L- triptofano (substância promotora do sono), como o leite, banana entre outros.

Muitas crianças realizam atividade física ao final do dia, esta é fundamental não só para o seu desenvolvimento físico como promotora da sua saúde mental, contudo, esta deverá ser evitada até duas horas antes da criança ir para a cama. Na prática, deve-se evitar todo o tipo de atividades que possam ser estimulantes onde se inclui também o uso de aparelhos eletrónicos como o telemóvel, televisor, tablet entre outros. Com a sua luminosidade e ruído, estes provocam um atraso e perturbação do sono.

Antes de dormir, proponha uma atividade relaxante, por exemplo ler uma história ou ouvir uma música calma. Um duche/banho também poderá ajudar a criança a relaxar.

As condições do quarto também podem influenciar a qualidade do sono da criança. Se possível mantenha o quarto escuro (ou com uma luz de presença), de preferência com uma temperatura agradável e sem ruído.

Sugestão de leitura  
com os mais pequenos  
para este dia Mundial  
da Saúde Mental



### Referências:

Associação Portuguesa de sono, Sociedade Portuguesa de Pediatria (s.d.). Higiene do sono da criança e adolescente [infográfico]. <https://apsono.com/images/higiensesono.pdf>

Ordem dos enfermeiros (2023). Guia Orientador de Boas Práticas: O sono na criança e no adolescente. Lisboa: Ordem dos Enfermeiros.

Ordem dos Psicólogos (s.d.). Recomendações para um sono saudável: Adultos/as, Trabalhadores/as, Mães, Pais e Cuidadores/as [infográfico]. [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp\\_sonosaudavel.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_sonosaudavel.pdf)