



COMO FAZER O SEU FILHO DORMIR BEM?

O guia para te ajudar a **criar uma rotina de sono saudável** para o seu filho.





INTRODUÇÃO

As crianças também passam por dias agitados, mas você já vivenciou momentos em que o seu filho teve uma agenda e horários cansativos e ainda assim, na hora de dormir, ele não conseguia pegar no sono, mesmo com você fazendo-o dormir? Essa é uma realidade comum para muitas famílias.

A solução está em conseguir desenvolver uma rotina saudável de sono para o seu filho. Neste e-book você entenderá a importância e o valor que um bom sono traz para a vida do seu filho, além de conferir orientações de como promover noites de sono muito mais tranquilas e saudáveis, descobrir hábitos a serem evitados para dormir bem e muito mais.

Essas informações vão fazer toda a diferença na rotina diária, no crescimento e no desenvolvimento saudável do seu filho.



SUMÁRIO

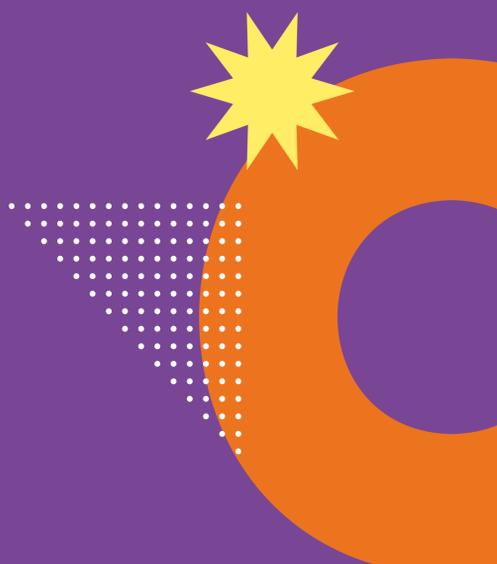


Prejuízos à higiene do sono	04
Dormir bem x estudos! Entenda a relação na vida do seu filho	05
3 Pilares para estimular uma boa noite de sono para o seu filho	06
Pontos de relevância: Benefícios do sono para os estudos!	10
Grandes orientações para desenvolver na prática uma rotina de sono ideal para o seu filho	11
Descubra 3 práticas que atrapalham o sono que ninguém te contou!	14
Sono x bem-estar emocional	15





Prejuízos à higiene DO SONO



O hábito de se empenhar para fazer os filhos terem **noites de sono saudáveis e tranquilas**, infelizmente se tornou algo não muito relevante para diversos pais e responsáveis.

Entretanto, **desenvolver estratégias** para que a sua criança tenha **boas noites de sono** é de extrema importância para a **saúde e o bem-estar dela**.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que **40% dos brasileiros sofrem de algum distúrbio de sono**, situação que se agravou durante a pandemia, como indica o Instituto do Sono, de São Paulo.



★ Dormir bem: Como funciona de fato e por que é importante?

Dormir bem não está atrelado ao fato de não ficar acordado durante a madrugada, mas **consiste nestes e outros aspectos:**

- Quantidade de horas dormindo;
- Regularidade de horário para dormir e acordar;
- Quantidade de vezes em que se acorda a noite, etc.

Se tratando do **tempo de dormir**, segundo a Academia Americana da Medicina do Sono, a **quantidade de horas de sono por noite** que crianças menores precisam ter é:

- **1 a 2 anos** - 11 a 14 horas.
- **3 a 5 anos** - 10 a 13 horas.



Se Liga!

O sono adequado auxilia no desempenho da função **cognitiva**, resultando na melhora da concentração do foco da memória e da capacidade de tomar decisões.

Além disso, **dormir bem contribui para a regulação do peso corporal**, auxiliando na manutenção de um peso controlado e saudável, fator essencial para crianças menores que estão na **fase de crescimento**.



3 Pilares para estimular uma boa noite de sono para seu filho

O corpo humano é inteligente e se adequa conforme o que a gente está sentindo e no tipo de ambiente e clima em que estamos.

É por isso que você conhecerá três pilares essenciais para promover noites de sono saudáveis para o seu filho.



“O ser humano precisa ter uma noite de sono adequada, que seja suficiente para que no outro dia ele tenha tanto um bem-estar físico, quanto mental”.

— Fernanda Silveira Chrispim, médica especialista em Medicina do Sono do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Goiás (HC-UFG)

Pilar 1: Horários ideais para dormir e acordar

Defina horários para o seu filho dormir e acordar, mesmo nos finais de semana. Quando esses horários são definidos, o corpo se ajusta a esses horários regulares, preparando-se para dormir e acordar no momento certo.

Esse fator contribui para a melhor qualidade do sono do seu filho e noites melhor dormidas, com ciclos de sono muito mais restauradores e profundos.

Pilar 2: **Crie um ambiente propício para estimular o sono**



Certifique-se de que o **quarto** do seu filho seja:

- **Confortável**
- **Tranquilo**
- **Escuro**
- **Fresco**

Todos esses pontos auxiliam no **estímulo para dormir bem**. Esses fatores podem parecer irrelevantes, mas não são.

Para te auxiliar nessa tarefa, **proveite essas dicas**:

- Uso de **cortinas blackout**;
- Uso de **abajur** para oferecer equilíbrio propício para o sono;
- **Organizar o quarto antes de dormir**, para deixar o ambiente menos carregado.

Estes pontos funcionam para a promoção de um **ambiente tranquilo e relaxado**.



Dica Extra:

- Coloque canções de ninar para o seu filho pegar no sono.



Sugestão Valiosa

A playlist *Canções de Ninar: Músicas para Bebê Dormir* possui 129 músicas suaves com o propósito de ajudar o seu filho a dormir de forma tranquila, podendo ser tocadas repetidamente por horas.

É importante evidenciar que o momento do sono no IED é tratado de maneira responsável. **Contamos com um espaço exclusivo**, com piso antialérgico e macio, oferecendo muito **conforto**.

Ademais, os nossos bebês são separados de acordo com a sua faixa etária entre o B1 (bebês que andam) e B2 (bebês que ainda estão desenvolvendo o andar).

Com a gente, as crianças aprendem através da vivência, interação com os colegas e com o ambiente em que estão inseridas, **ampliando o seu repertório de circuitos sensoriais** através do contato com texturas e sons.

A nossa proposta é ter uma **conexão segura com os pais e responsáveis**, além de oferecer um ambiente onde o bebê sinta-se acolhido.



Pilar 3: Garanta um ambiente livre de estresse



Crie um ambiente tranquilo sem estímulos estressantes. Para isso evite:

- Discussões acaloradas;
- Brincadeiras agitadas;
- Situação que possa gerar ansiedade ou preocupação para o seu filho.

Promova um clima de calma e relaxamento, onde ele se sinta seguro e confortável para adormecer.

Dormir Bem x Estudos!

Entenda a relação na vida do seu filho

Ter boas noites de sono influencia significativamente na vida escolar do seu filho.

O sono REM ou Rapid Eye Movement é aquele sono em que acontecem a fixação da memória e o descanso mais profundo, essencial para a recuperação física do corpo, sono importantíssimo para a qualidade de vida do seu filho na escola.

“A pessoa que perdeu 25% de todo o sono, perdeu muito do seu sono REM, ele ocorre principalmente na segunda metade da noite e especificamente nas últimas horas, ela pode ter perdido talvez 50, 60, talvez até 70% de todo o sono REM.”

Explica Matthew Walker em um Ted Talk, professor especialista em sono.

Pontos de relevância: Benefícios do sono para os estudos!

01

★ **Concentração e atenção**

Dormir bem permite que o cérebro melhore a capacidade de concentração e atenção durante as aulas e ao estudar em casa.

02

★ **Memória e aprendizado**

É durante o sono que ocorre a consolidação da memória, em que as informações aprendidas durante o dia são processadas e armazenadas de forma mais eficiente.

03

★ **Tomada de decisão e resolução de problemas**

Dormir bem influencia a função executiva do cérebro, resultando na capacidade ideal do seu filho de lidar com tarefas escolares mais desenvolvidas.

Além disso...

Para que o desenvolvimento escolar do seu filho continue sendo aprimorado, para além do sono saudável, é importante destacar que o ensino do colégio IED é completo e se estende até o ensino médio.

Nosso aprendizado contempla todas as fases escolares, com educadores competentes e especializados, além de direção escolar e infraestrutura de excelência para estimular o potencial máximo do seu filho.

Grandes orientações para desenvolver na prática uma rotina de sono ideal para o seu filho

As 3 dicas que você vai conferir são **ações práticas e relaxantes** que **incentivam** o organismo a acalmar, preparando o corpo e a mente da sua criança para dormir.

Leve o seu filho para um banho morno

O banho morno à noite é um **excelente auxílio** para preparar o corpinho do seu filho para uma boa noite de sono.



A água morna ajuda em:

- Relaxar os músculos;
- Aliviar a tensão acumulada;
- Promover conforto;
- Facilitar a transição para o sono.

Além disso

Os banhos mornos dão **alívio ao estresse e ansiedade**, pois a água quente estimula a liberação de endorfinas, sendo os "hormônios do prazer" que proporcionam uma **sensação de calma e bem-estar**, reduzindo a ansiedade e preparando o corpo para uma noite de sono tranquila.

Leia uma história para o seu filho

Quando o seu filho ouvir você lendo uma história, pode ajudá-lo a relaxar a mente, evitando a agitação.

A repetição dessa rotina pode condicionar o corpo a associar a audição de histórias ao sono, facilitando a transição para um estado de desaceleração e relaxamento para promover o sono.





Conheça 3 livros para ler com a sua criança

Estas são **leituras agradáveis** para que o seu filho ouça e relaxe, se preparando para dormir.

1 • De Noite no Bosque

Todos os dias Felipe e Gabi adormecem com as histórias que seus pais lhes contam. Mas, um dia, quando eles chegam exaustos do trabalho, eles mandam as crianças para a cama sem histórias. Mas Felipe tem uma grande ideia: assumir o papel de contador de histórias para fazer os adultos dormirem.

2 • Andar Por Aí

“Andar Por Aí” narra o cotidiano de um menino que adora sair para caminhar com seu avô pelas ruas do bairro. O avô segue na frente, o menino atrás, entretendo-se com tudo o que vai surgindo pelo caminho, ele mergulha nos muitos elementos que há no entorno, sem pressa. Este livro traz um pouco do olhar da infância capaz de enxergar o que não vemos mais.

3 • De Papo com a Noite

O livro De Papo com a Noite conta a história de um menino que não consegue dormir depois brincar muito durante todo o dia. Ele procura alguém para conversar, mas todos estão dormindo. Sozinho, ele acaba descobrindo que o escuro, a parede, o raio de luar, o fio de fumaça e o vento podem ser bons companheiros de papo até o sono chegar.



Realize massagens suaves

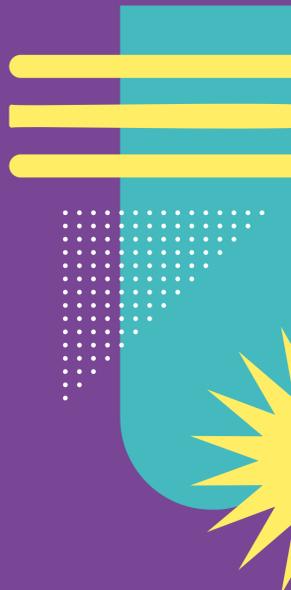


A massagem suave ajuda a relaxar os músculos do corpo do seu filho, aliviando a tensão. Ao liberar a tensão muscular, o corpo fica mais propenso a se sentir relaxado, o que pode facilitar o processo de adormecer.

Ao incorporar massagens suaves como parte da rotina pré-sono pode ajudar a sinalizar para o cérebro do seu filho que é **hora de relaxar e se preparar para dormir**.

Use:

- Movimentos suaves;
- Velocidade rítmica;
- Aplique leve pressão em áreas como as costas, braços e pernas.



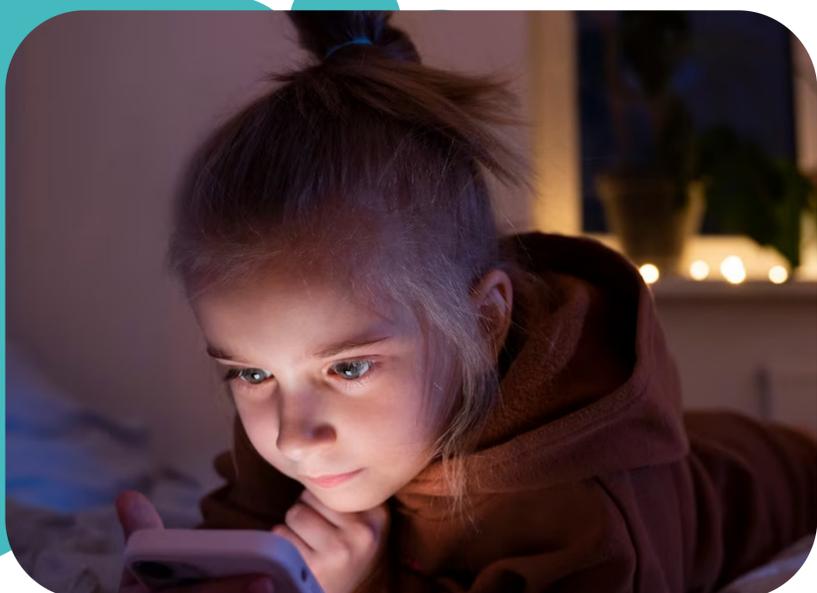
Outros hábitos que auxiliam na rotina de sono:

- Colocar músicas relaxantes;
- Criar um ambiente tranquilo;
- Inserir a prática de exercícios físicos.



Descubra 3 práticas que atrapalham o sono e ninguém te contou!

Tenha cuidado para **não desequilibrar a rotina de sono** do seu filho. Confira ações que atrapalham um **sono saudável**.



1• Exposição a telas

A luz de **aparelhos eletrônicos** como:

- Videogames
- Smartphones
- Tablets
- Computadores
- Televisores

Emitem luz intensa que faz o corpo ter **dificuldades em reconhecer que é hora de dormir**, resultando um atraso na indução do sono.



2• Alimentos estimulantes

Alimentos ricos em **gordura e açúcar**, podem causar **desconforto** no estômago e também perturbar o sono.

Doces, chocolates e salgadinhos tão adorados pelas crianças são grandes vilões do sono!

Eles fornecem uma dose rápida de energia e **afetam negativamente o sono**.



3• Sonecas prolongadas durante o dia

Longos cochilos podem interferir no sono noturno, assim como sonecas muito tardias podem reduzir a quantidade de sono necessário à noite e fazer

com que seja **mais difícil que o seu filho adormeça** no horário desejado.

Confira outros hábitos vilões da rotina de sono:

- Fazer refeições tardias ou lanches noturnos;
- Exposição a ambientes barulhentos;
- Beber grandes quantidades de líquidos;

Sono x bem-estar emocional

Dormir bem é essencial para o desenvolvimento emocional saudável e a capacidade da criança lidar com as suas emoções.

Quando as crianças **não dormem o suficiente**, podem ficar mais irritadas, temperamentais e emocionalmente instáveis.

O sono adequado ajuda a **regular as emoções**, permitindo que as crianças se expressem de maneira equilibrada.

“É importante estabelecer rotinas regulares de sono, criar um ambiente propício para o descanso, limitar o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir e incentivar hábitos de sono saudáveis desde cedo. Se houver preocupações persistentes com o sono de uma criança, é recomendável buscar orientação de um profissional de saúde”

Afirma, Ellen Balielo Manfrim, neuropediatra, neurofisiologista e diretora da Clínica Integrar, em Santa Cruz do Rio Pardo (SP).

Dormir bem não é apenas importante para noites tranquilas, mas para a **qualidade de vida do seu filho.**



VENHA CONHECER

O BERÇÁRIO E A EDUCAÇÃO INFANTIL



DO IED!



AGENDE SUA VISITA



(11) 99412-3186



(11) 2745-2000

DO BERÇÁRIO AO ENSINO MÉDIO

**Av. Dr. Bernardino Brito Fonseca
de Carvalho, 2339 - Vila Talarico - SP**

Nos acompanhe nas redes sociais:

@COLEGIOIED

/COLEGIOIED

COLEGIOIED

COLEGIOIED.COM.BR