A importância de uma rotina de sono adequada na infância

O uso de telas por crianças perto da hora de dormir não é recomendado, e deve ser substituído por atividades que acalmem, como ler um livro.

Nutrição e saúde na infância

PorAcervo Piracanjuba • 16 de agosto, 2025

Quando se fala sobre crescimento e desenvolvimento saudáveis, fatores como alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas e um ambiente familiar seguro são lembrados facilmente. No entanto, pouco se fala sobre a importância do sono para a infância, sendo que já foi visto que os distúrbios do sono atingem um número expressivo de crianças. Estudos afirmam que esses problemas podem ser considerados prevalentes entre essa população, apresentando uma prevalência de 20 a 30%.[1]

É importante lembrar que se trata de um dado alarmante, uma vez que o sono é considerado uma das necessidades básicas da vida e fundamental para absolutamente todas as crianças, podendo assim trazer consequências significativas para o desenvolvimento e crescimento caso não seja realizado de forma adequada.

Desta maneira, abordaremos mais sobre os distúrbios de sono que podem afetar crianças, quais impactos negativos uma noite de sono ruim tem sobre seu desenvolvimento, e as recomendações de horas de sono.

Distúrbios do sono em crianças

De acordo com a versão mais recente da International Classification of Sleep Disorders (ICSD – 3), diferentes distúrbios do sono podem ser encontrados na população infantil.[1] Abaixo, estão listados os 7 grupos de distúrbios de sono presentes em crianças de diferentes faixas etárias:

- Insônia

- Distúrbios respiratórios relacionados ao sono

- Hipersonias de origem central

- Distúrbios do ciclo circadiano de sono e vigília

- Parassonias

- Distúrbios do movimento relacionados ao sono

- Outros distúrbios do sono

Insônia em crianças

Entre os distúrbios listados acima, o mais prevalente é a insônia – atingindo cerca de 30% das crianças que apresentam algum distúrbio do sono. A insônia é definida como a dificuldade de início ou manutenção do sono, despertar mais cedo que o desejado, resistência para o início do sono, ou dificuldade em iniciar o sono sem a intervenção dos pais ou cuidadores em um ambiente propício para o início do sono.[1]

Diversos são os fatores que podem levar à insônia, sendo alguns deles:[2,3]

- Alterações gastrointestinais (refluxo gastroesofágico, alergia alimentar, cólica do lactente);

- Ingestão excessiva de líquidos;

- Doenças infecciosas agudas;

- Doenças crônicas;

- Medos ou pesadelos.

Problemas decorrentes do sono inadequado

Conforme mencionado, o sono adequado é parte essencial de um desenvolvimento saudável na infância. Desta forma, por consequência, um sono de má qualidade ou com uma duração menor do que é recomendado pode gerar impactos negativos na saúde e bem-estar da criança, como por exemplo:[2]

- Sonolência;

- Lentidão de raciocínio;

- Dificuldades em reter as informações transmitidas;

- Comprometimento da criatividade, atenção e memória;

- Queda no desempenho escolar;

- Atraso puberal;

- Diminuição do equilíbrio, o que pode aumentar o risco de quedas e traumas;

- Ansiedade;

- Irritabilidade;

- Baixa autoestima;

- Alterações do humor.

Em situações mais graves, a insônia não tratada adequadamente também pode causar impactos na saúde cardiovascular, na imunidade e no metabolismo, podendo aumentar a propensão a obesidade e distúrbios do crescimento.[4]

Quantidade recomendada de horas de sono por faixa etária

Considerando os impactos que o sono inadequado pode trazer para as crianças, foram estabelecidas recomendações sobre a quantidade adequada de horas de sono por faixa etária:[2,3]

FASE D

Recé

Entre

Pré-

Es

Ado

A redução de horas que acontece com o passar do tempo é devido à redução das sonecas diurnas, que no recém-nascido representam metade das horas de sono. Até os 5 anos de idade, essas sonecas começam a desparecer naturalmente, o que reduz o número total de horas dormidas.[2]

Higiene do sono para crianças

Visando garantir a quantidade de horas de sono adequada, bem como uma qualidade satisfatória, é primordial que a família se atente a higiene do sono da criança, que se refere aos hábitos e atividades que buscam a melhor indução e qualidade do sono.

Assim, a seguir seguem alguns passos que podem fazer parte de uma rotina de sono adequada para crianças:[5]

- Estabelecer uma rotina, especialmente no período noturno, como por exemplo: jantar, tomar banho, ver desenho, ler um livro e dormir;

- Manter os horários para dormir e acordar, mesmo durante finais de semana, férias escolares e feriados;

- Preparar o ambiente onde a criança irá dormir, o que inclui: temperatura agradável (nem quente nem frio), escuro ou com pouca luminosidade, e com pouco ou nenhum ruído;

- Evitar a utilização de aparelhos eletrônicos (como celulares e tablets) perto da hora de dormir (cerca de 2 a 3 horas). Para crianças maiores, é recomendado que o aparelho não permaneça no quarto nesse momento;

- Evitar levar a criança para a cama sem que ela esteja com sono;

- Evitar o consumo de alimentos e bebidas que contenham cafeína cerca de 3 horas antes da criança dormir, como chocolate, café, chá verde, bebidas à base de guaraná e bebidas à base de cola;

- Incentivar a prática de atividades físicas durante o dia, sendo recomendado que essa prática aconteça até 3 horas antes da criança dormir.

Considerando todas as repercussões negativas que o sono insuficiente ou de má qualidade pode trazer para o crescimento e desenvolvimento infantil, a orientação de uma rotina de sono adequada é de fundamental importância e pode contribuir para a promoção da saúde e bem-estar das crianças.

Referência Bibliográfica

[1] El Halal CS, Nunes ML. Distúrbios do sono na infância. Residência Pediátrica. 2018; 8(supl 1): 86-92.

[2] Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Departamentos científicos da Adolescência e do Sono. Higiene do sono. Disponível em https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/desenvolvimento/higiene-do-sono/. Acesso em Setembro/23.

[3] Medalie L, Gozal D. Pediatric Insomnia: Update and Future Directions. J Child Sci 2018; 8:e172–e180.

[4] Campos PF, Júnior JCFR, Salim I, Chaves RM, Brandão LM, Bragagnolo JCB et al. A insônia na pediatria e as principais formas de abordagem diagnóstica e terapêutica. Brazilian Journal of Development. 2021; 8(7): 84494-84507.

[5] Llaguno NS, Pinheiro EM, Avelar AFM. Elaboração e validação de cartilha “Higiene do sono para crianças”. Acta Paul Enferm. 2021;34:eAPE001125.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.