



10 MANDAMENTOS DA HIGIENE DO SONO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

1. Certifique-se que a criança/adolescente dorme o suficiente. Defina um horário para deitar e acordar, de acordo com a idade;
2. Mantenha o mesmo horário para deitar e para acordar a criança/adolescente, quer nos dias de semana, quer nos fins de semana;
3. Estabeleça uma rotina na hora de dormir e crie um ambiente calmo;
4. Incentive a criança a adormecer sozinha;
5. Evite ou reduza a presença de luz no quarto da criança/adolescente, na hora de dormir e durante a noite (incluindo a luz da televisão ou do ecrã do computador) e de manhã aumente a exposição à luz;
6. Mantenha fora do quarto da criança/adolescente todos os aparelhos eletrónicos, incluindo televisores, computadores e telemóveis. Evite ou reduza o tempo de utilização destes aparelhos, antes da criança/adolescente ir dormir;
7. Mantenha horários regulares para todas as atividades da criança/adolescente, em particular das refeições;
8. Estabeleça um horário regular para a sesta da criança, devendo a duração estar adequada à idade;
9. Garanta a presença de exercício físico no dia-a-dia da criança/adolescente, bem como a prática de atividades ao ar livre;
10. Elimine alimentos e bebidas que contenham cafeína.



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>

Horas de sono recomendadas,
consoante a idade da
criança/adolescente:

3-12 meses:	14 a 15 horas
1-3 anos:	12 a 14 horas
3-5 anos:	11 a 13 horas
6-12 anos:	10 a 11 horas
12-18 anos:	8,5 a 9,5 horas