



SECRETARIA MUNICIPAL DE FLORIANÓPOLIS



DIRETORIA DE EDUCAÇÃO INFANTIL

## ORIENTAÇÕES SOBRE O SONO NA EDUCAÇÃO INFANTIL

### Qual a importância do sono?

O sono é uma das necessidades fisiológicas do ser humano. Dormir, além de ser um período de descanso mental e físico é também um estado de funcionamento do cérebro em que ocorrem complexos processos fisiológicos e comportamentais (GEIB, 2002). É durante as fases mais profundas do sono que o organismo libera importantes substâncias reguladoras da saúde e do sistema nervoso, tais como o hormônio do crescimento (somatotrófico), que estimula o desenvolvimento da massa muscular, promove o alongamento dos ossos, evita o acúmulo de gordura e melhora o desempenho físico e o do apetite (leptina), que regula a fome e também as proteínas, que ativam o sistema imunológico.

Segundo Cronfli (2002, p.01), “durante o sono ocorrem vários processos metabólicos que, se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo a curto, médio e, mesmo, a longo prazo”. Há diferentes variáveis que influenciam esse momento, como o clima, a cultura, o ambiente, a alimentação, o estado de saúde e os diferentes períodos de desenvolvimento do ser humano. Para dormir, o cérebro precisa baixar a temperatura do corpo, o que exige esforço redobrado quando o clima está muito quente, prejudicando a qualidade do sono. Já o frio intenso atrapalha o relaxamento muscular necessário para dormir bem. Os ruídos e a claridade também são inimigos de uma boa noite de sono, pois o primeiro impede o adormecimento e o segundo inibe a liberação da melatonina, um hormônio que é ativado pelo cérebro ao anoitecer, preparando o corpo para dormir. Da mesma forma, deitar com fome atrapalha o sono e a ingestão de alimentos pesados ou em grande quantidade antes de ir para a cama obriga o intestino a funcionar fora de hora e produz a sensação de peso no estômago.

Estudos na área da saúde indicam que há cinco fases do sono: **1) adormecimento:** quando a melatonina é liberada, induzindo o sono (sonolência); **2) sono leve:** diminui os ritmos cardíaco

e respiratório, relaxa-se os músculos e cai a temperatura corporal; **3 e 4) sono profundo:** pico da liberação dos hormônios do crescimento e regulador da fome; **5) sono REM:** sigla em inglês para o movimento rápido dos olhos (rapid eye movements); é o ponto mais alto da atividade cerebral, quando ocorrem os sonhos. O relaxamento muscular atinge o máximo, voltam a aumentar as frequências cardíaca e respiratória.

Outro dado importante é que a quantidade de horas diárias dormidas sofre alterações no decorrer do desenvolvimento do ser humano. Conforme indica Cronfli (2002, p.03) “embora essa necessidade seja uma característica individual, a média da população adulta necessita de 7 a 8 horas de sono diárias. Falando em crianças, é especialmente importante que seja respeitado um período de 9 a 11 horas de sono”. Também merece destaque o fato de que as crianças recém-nascidas, até aproximadamente o terceiro ano de vida, necessitam dormir, além da noite, durante o dia. É importante para o estado emocional delas tirar de uma a três sonecas, caso contrário podem apresentar alterações de humor, dificuldade de concentração, falta de equilíbrio, além de terem comprometimento de seu crescimento. Porém, geralmente após o terceiro ano de vida das crianças, tal necessidade diminui e a maioria deixa de dormir no período diurno. É o que pode ser observado nas referências abaixo, que apresentam uma média das necessidades de sono em cada período etário:

- Crianças de 4 a 6 meses: dormem, em média, 13 a 16 horas diárias. Durante a noite dormem de 9 a 11 horas, acordando, às vezes, para se alimentar. No decorrer do dia tiram duas sonecas, em torno de duas a três horas cada.
- Crianças de 6 meses a 1 ano: dormem, em média, 12 a 14 horas diárias, sendo de 10 a 12 horas durante a noite. As sonecas ao longo do dia são, normalmente, uma na manhã e outra após o almoço, e duram cerca de duas horas cada.
- Crianças de 1 ano a 2 anos: dormem, em média, 12 a 14 horas diárias, sendo 11 horas durante a noite. Dispensam a soneca da manhã e a tarde costumam tirar uma soneca de uma a duas horas.
- Crianças de 3 a 5 anos: dormem, em média, 11 a 12 horas diárias. A partir dos 3 anos a maioria das crianças deixa de repousar durante o dia.

## **O sono e a Educação Infantil**

Tendo em vista que a Educação Infantil atende crianças de zero a cinco anos de idade, os aspectos anteriormente apresentados são importantes de serem considerados na organização e no planejamento do momento do sono, uma vez que as crianças permanecem entre 4 e 12 horas diárias nas instituições.

A indicação de que as crianças sentem necessidade de dormir durante o dia não significa que todas devem dormir no mesmo horário e que têm o mesmo tempo de sono. Algumas precisam dormir de uma a duas horas, outras necessitam somente de momentos de descanso, relaxamento, um pequeno cochilo, e há ainda as que não dormem. Para não incorrer no equívoco de fazer todas dormirem ao mesmo tempo e independente da necessidade, é importante ter clareza dos dados anteriormente apresentados, considerando a rotina e a organização do sono das crianças em seu convívio familiar.

É preciso que cada instituição preveja propostas concomitantes para atender as crianças que querem dormir ou descansar, bem como para aquelas que não dormem. Também vale ressaltar que as crianças podem apresentar alterações ao longo do ano, diminuindo o tempo de sono, parando de dormir durante o dia, ou, ainda, no caso das que não dormem, por alguma mudança na rotina familiar sentirem vontade de dormir um dia ou outro. Essas questões exigem atenção e flexibilidade dos profissionais frente ao que manifestam as crianças.

Também cabe lembrar que o sono, como qualquer outro tema que faz parte do dia-a-dia da Educação Infantil, não pode ser vinculado à punição, chantagem ou gratificação. A criança deve dormir ou ficar acordada porque sente vontade para tal e não porque depois irá ou não brincar no parque, irá ou não lanchar, irá ou não assistir a um filme, irá ou não desenhar ou pintar.

Para que a organização das propostas para as crianças que dormem, as que querem descansar e as que não dormem melhor atendam às suas necessidades, é fundamental o empenho de todos os profissionais da instituição e não somente de um ou dois com ações isoladas. Um trabalho bem planejado ganha efetividade, se houver o compromisso de todos na sua realização.

Visando garantir à efetivação desses momentos, seguem algumas orientações:

**Organização das salas:**

1. Todas as salas de atendimento às crianças devem ter um espaço organizado que favoreça a condição de descanso, com, no mínimo, dois colchonetes à disposição delas ao longo do dia.
2. As instituições que possuem somente uma sala de atendimento às crianças ou que possuem mais de uma sala com atendimento parcial devem seguir a orientação 1.
3. As instituições que possuem duas ou mais salas de atendimento integral às crianças, além de seguir a orientação 1, devem organizar sala(s) para as crianças que necessitam dormir ou descansar e sala(s) para as que não dormem.
4. As instituições que atendem os Grupos I e II (crianças de 4 meses a 1 ano e 11 meses) podem ter organização própria do momento do sono, na sala de atendimento dos respectivos Grupos. Os berços devem ser utilizados preferencialmente no Grupo I, sendo que na sala deve haver três berços, no máximo.

**Higiene e saúde:**

5. As crianças devem ter colchonetes, lençol, fronha, travesseiro e edredom para uso individual.
6. Os colchonetes devem estar dispostos com, no mínimo, 15 cm de distância um do outro e ser higienizados com álcool, pelo menos, uma vez por semana.
7. Os lençóis e fronhas devem ser lavados, pelo menos, duas vezes por semana e o edredom uma vez por mês.
8. Os sapatos, casacos, acessórios nos cabelos e cintos das crianças devem ser retirados quando forem dormir, para maior conforto.
9. Para as crianças que dormem logo após as refeições, como para as que ficam acordadas, deve ser feita a higiene bucal, das mãos e do rosto.
10. Principalmente no período de verão, as crianças podem ficar com sono e não conseguir dormir em função do calor. Orienta-se dar banho para que elas relaxem.

**Preparação dos ambientes:**

11. Para a preparação do sono (fase 1 – adormecimento), pode ser utilizada música suave em baixo volume (clássica, instrumental, sons da natureza, cantigas de ninar), que tenha

efeito relaxante. No entanto, o aparelho deve ser desligado enquanto as crianças estiverem dormindo. Não devem ser usadas rádios com estações abertas, nem as TVs, nesses momentos.

12. A sala para o sono não deve ser escura, precisa de luz indireta de modo que as crianças diferenciem o sono da tarde do sono noturno. Isso permite que elas não durmam demais, ficando sem sono à noite, além de garantir a visualização de toda a sala quando acordam, evitando acidentes.
13. As janelas devem ficar abertas para favorecer a circulação do ar.
14. As crianças podem dormir com objetos trazidos de casa ou da instituição, se isto as deixar mais seguras. No entanto, o uso de chupetas ou do dedo pelas crianças deve ser aos poucos abandonado, com incentivo dos professores em parceria com as famílias.
15. Para as crianças que não dormem, as salas ou outros espaços da instituição devem ser organizados com propostas planejadas, incluindo espaço para relaxamento, com colchonetes, tapetes e almofadas. Também deve haver brinquedos como jogos de memória, quebra-cabeça, dominós, blocos de montar e serem realizadas brincadeiras, leitura de histórias, entre outras.

#### **Outros itens:**

16. Tanto as salas com crianças que estejam dormindo, quanto as salas com crianças que estejam acordadas devem ter um profissional da educação coordenando as propostas e ações das crianças.
17. Realizar entrevista com as famílias, para conhecer os hábitos de dormir da criança, seu estado de saúde, os horários de sono, hábitos alimentares, entre outros.

#### **Referências Bibliográficas**

GEIB, Lorena T. C. Desenvolvimento dos estados de sono na infância. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, vol. 60, mai/jun 2007.

CRONFLI, Regeane T. A importância do sono. **Revista Cérebro & Mente**. Universidade Estadual de Campinas, dez. 2002.

**Saiba mais...**

MORAES, Maria Cecília L. de M. *Aspectos de saúde na rotina da creche e o papel do cuidador da criança: relato de experiência*. Nova Escola. Edição 234 / agosto 2010.

MADEIRA, Isabel R.; AQUINO, Leda A. *Problemas de abordagem difícil: “não come” e “não dorme”*. Jornal de Pedriatía (Rio de Janeiro) v. 79 Porto Alegre/jun. 2003.

ROSSETE FERREIRA, Maria C. et al. *Os fazeres na Educação Infantil*. São Paulo: Cortez, 2006.

LAZZERI, Thais, ECHEVERRIA, Malu. Já pra cama! Ed. Globo, out./2007, n 167, Revista Crescer.

RICHTER, Ana C.. Sobre a presença de uma pedagogia do corpo na educação da infância: retratos e vozes, lugares e tempos da corporalidade na rotina de uma creche. 2005. 169f. (Dissertação)-Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

Florianópolis, janeiro de 2011.