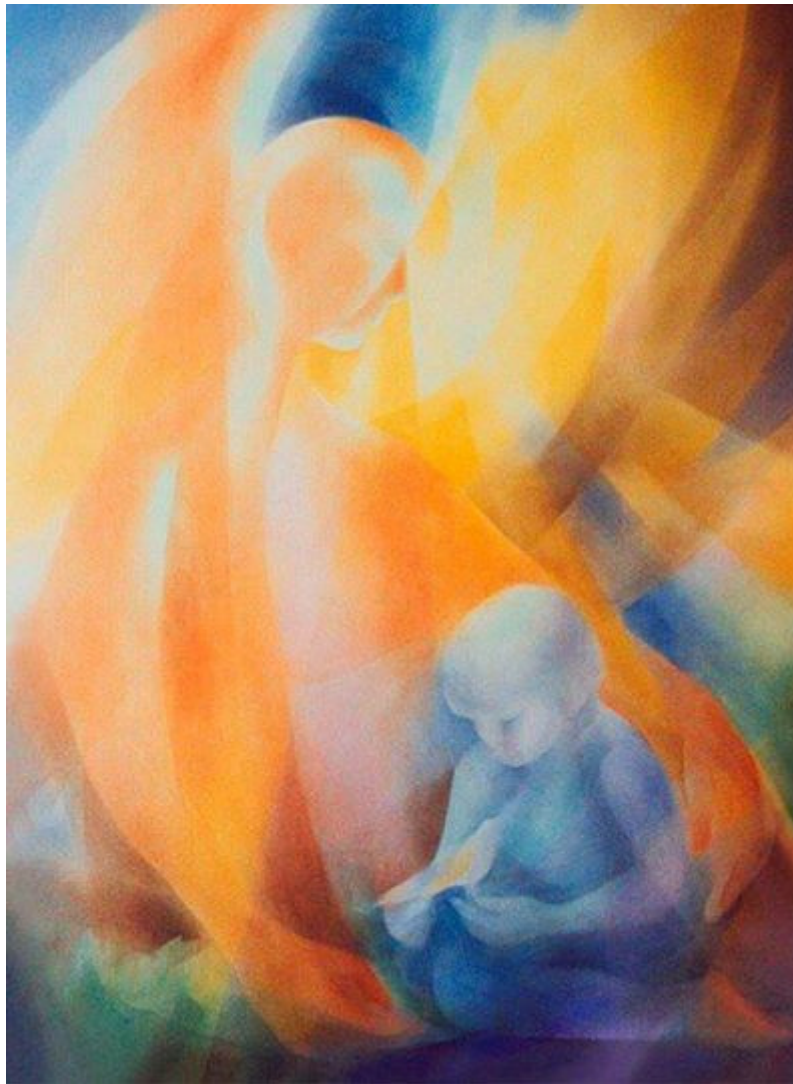


Dormir bem é preciso, e desde pequeno

Fonte: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal



Muitos pais não sabem mais o que fazer: os filhos “brigam” quase todo o dia com o sono. Depois, chegam à creche ou pré-escola sem vontade pra nada. É importante analisar a situação e ajudar os pais a superar esse problema, mesmo porque a falta das noites bem-dormidas atrapalha o desenvolvimento da criança pequena.

A concorrência é grande: celulares, *tablets*, TV... tudo fascina a criançada que, na hora de dormir, tem sempre algo mais a fazer e a noite passa a ser um “problema” para os pais, que não conseguem colocar os pequenos na cama, sem antes travar uma “batalha” de convencimento.

E a situação piora na adolescência, quando naturalmente o relógio biológico atrasa duas horas. Só que, no dia seguinte, a escola continua no mesmo horário. Ou seja, dormem pouco.

Essa rotina faz mal em qualquer idade. Para os bebês, atrapalha o amadurecimento das funções neurológicas. Crianças pequenas ficam mais agitadas e irritadas.

O sono é o momento em que tudo o que a criança vivenciou no dia é devidamente “armazenado”. Segundo especialistas, quem descansa menos de dez horas por noite é mais propenso a desenvolver problemas cognitivos e de comportamento na escola.

Também é durante o sono que os hormônios que regulam o apetite e o metabolismo da insulina são produzidos. Isso significa que dormir pouco pode levar ao diabetes e à obesidade na adolescência.

Mas, o que fazer para que a criança pequena vá pra cama na hora certa e tenha uma boa noite de sono? A primeira mudança na rotina tem de vir dos pais. Ter um horário determinado para cada coisa é essencial, porque regula também o relógio biológico.

No caso de bebês, é preciso colocá-los no berço sempre no mesmo horário. Banho, massagem, música baixa e tranquila ajudam a criar um clima. Os pais não devem permanecer no quarto com a criança por muito tempo. O ideal é sair pouco antes de o bebê dormir de fato. Assim, nas várias vezes que ele acordar à noite, não encontrar o pai ou a mãe do lado será algo natural.

Para crianças até oito anos, o horário ideal de ir pra cama é por volta das 19h. Depois desse tempo, elas voltam a ficar agitadas. Vale desacelerar a rotina um pouco antes desse horário, evitando atividades agitadas e situações de estresse.

Criar rituais para dormir também ajudam os pequenos a entrar no clima: escovar os dentes, fazer xixi, ler, dar boa noite...

Com estas dicas, você pode ajudar os pais a cuidarem melhor do sono de seus filhos que, mais descansados, vão aproveitar as atividades na escola com total disposição.