

### Não usar a cama como castigo

A cama deve ser encarada pela criança como um local agradável, seguro, confortável e nunca como uma punição. Papões, monstros no armário e outras ameaças relacionadas com a cama e quarto da criança devem ser totalmente proibidas e evitadas por todos os adultos no seio familiar.

### Mostrar que o quarto é um lugar seguro

Se o seu bebé sempre dormiu no seu quarto e durante meses ou até um ano o quarto que lhe destinou esteve sem uso, apesar de ter uma decoração cuidada e muito bonita, é normal que ao mudá-lo de um dia para o outro a criança vá perceber esse espaço como sendo vazio e desconhecido. Uma boa estratégia pode ser optar por usar desde cedo o quarto para brincar e cuidar do seu filho. O bebé pode até fazer as sestas diárias no quarto dele. Com a aquisição do andar e do desejo de explorar, pode ser mais comum a criança tentar sair da cama e do quarto, no entanto, os pais devem ser consistentes e firmes, para que a criança entenda quanto antes que o seu quarto é o seu espaço seguro e que não está abandonada.

### NOTAS FINAIS

Lembre-se que não existem receitas mágicas, no entanto, determinados procedimentos podem melhorar significativamente os padrões de sono do bebé e da família. Mesmo que existam questões anteriores, noites bem dormidas serão problemas diminuídos. É essencial que os pais aproveitem ao máximo os períodos de sono que a criança faz para poderem descansar. Devem adotar estratégias que favoreçam a qualidade do sono e que ajudem a restabelecer o equilíbrio familiar.



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



*Sílvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)*

*Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)*

*Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)*

*Isabel Miranda (Psicóloga Clínica)*



**INOVA CÁRITAS CORUCHE**

**WWW.CARITASCORUCHE.PT**

APOIO NA REPRODUÇÃO



# cafap

CENTRO DE APOIO FAMILIAR E  
ACONSELHAMENTO PARENTAL

## FAMÍLIAS SEM DORMIR



PRÓXIMO TEMA:  
"100"

99 COLEÇÃO  
DESENVOLVIMENTO

JULHO - AGOSTO 2019

*“Que bebé tão lindo! É mesmo fofinho! Muitos parabéns! Então e ele(a) dá boas noites?”*

Quanto de nós, pais ou mães de crianças pequenas não somos confrontados com esta questão? Embora não haja uma resposta fácil, a verdade é que esta pergunta não é por acaso... A dificuldade em dormir, especialmente se prolongada no tempo, acarreta várias dificuldades, primeiramente no bebé mas não menos nos seus pais ou cuidadores. A verdade é que a falta de boas noites de sono tem consequências em vários planos da vida familiar que podem transformar-se em problemas graves.

Mas então, esta questão do dar boas noites vem de onde? Da genética? Do acaso? De hábitos que se vão criando? De onde vem afinal este fenómeno?

Seja qual for a explicação mais plausível, a verdade é que muitos bebés têm dificuldade em manter um padrão de sono desde os primeiros dias, o que vem afetar inevitavelmente a dinâmica familiar, caindo-se facilmente na entrada para um ciclo familiar de privação de sono. Daí ser muito frequente ouvir *“desde que o meu filho nasceu que não consigo dormir uma noite completa”*.

Estamos a falar de crianças já com idade pré-escolar ou mesmo escolar que na hora de dormir fazem birras, pedem mil e uma coisas e querem que os pais se deitem ao seu lado. Na verdade são bebés ou crianças que, apesar de os meses irem passando, continuam a acordar várias vezes durante cada noite. E porquê?

## A ARMADILHA DOS HÁBITOS

Os primeiros meses de vida do bebé são da maior importância na organização e estruturação do cérebro e, consequentemente dos padrões de sono que vão estabelecendo. A partir daí, a qualidade do sono dos pais é orientada pela qualidade do sono do bebé. Sem os pais se aperceberem da “bola de neve” em que se envolveram, passam semanas, meses e anos que acabam por trazer consequências graves para a família.

A primeira vítima da falta de sono é a criança: sabe-se que horas de sono a menos ou padrões irregulares podem conduzir a alterações de humor, irritabilidade, prejudicar o desempenho escolar, a alimentação, entre tantas outras. Na verdade, além da criança, também os pais sofrem com a privação de sono manifestando estes muitas vezes sentimentos como “É impossível, depois de várias noites sem dormir bem, que uma pessoa não fique irritável”. Se esta situação for decorrente de problemas anteriores ao nascimento e já com uma rotina familiar disfuncional, então a dita “bola de neve” ainda é maior. Ora, um cenário de irritabilidade, impaciência e exaustão nos pais, à mistura com um filho birrento e igualmente cansado é um “cocktail explosivo” na dinâmica familiar.

## E SE ELE(A) NUNCA MAIS DORME?

A boa notícia é que este cenário é reversível e, de uma forma geral, não é difícil nem um processo moroso de alterar. Torna-se, no entanto, essencial trabalhar com os pais e com as crianças, sendo que aqueles devem procurar ajuda especializada e, uma vez definidas estratégias, é importante que se mantenham firmes e assertivos na sua aplicação, pois trata-se de pensar a longo prazo e investir no bem-estar do filho e, consequentemente no equilíbrio familiar.

A situação que deve ser evitada é a mudança de estratégias a toda a hora. Lembre-se: se num dia permite que a criança adormeça no seu quarto, no outro obriga-a a ficar na cama dela e no outro deita-se na cama com ela, é impossível o seu filho organizar-se e saber até onde pode ir. A consistência de regras é tão ou mais importante que padrões de sono regulares.

## O QUE FAZER?

### Preparar a hora de dormir

Os momentos que antecedem a hora de dormir (a qual deve ser sempre pela mesma hora) devem ser calmos, tranquilos ou, pelo menos, com a menor agitação possível, de modo a que conduzam a criança para o sono. Boas práticas são, por exemplo, um banho, uma brincadeira tranquila ou ler uma história. Deve evitar a todo o custo atividades que estimulem ou agitem o seu filho.

### Perceber os sinais de sono

Não se deve deixar avançar o sono até ao ponto em que a criança fica demasiado estimulada. Se tem um bebé pequeno em casa, não evite explicar a amigos e familiares que o seu filho tem de descansar. Os estímulos em excesso e o ignorar os sinais de sono quase sempre dão mau resultado e o bebé vai ter mais dificuldade em adormecer por não conseguir processar tanta informação, o que resulta em excitação da criança e uma noite em claro para todos.

### Fornecer ao bebé/criança elementos securizantes.

Por objeto securizante entende-se algo que transmita sensação de segurança e conforto. Pode ser um boneco, uma fralda de pano ou até uma peça com o cheiro da mãe. São objetos que ajudam a ser autónomo no processo de adormecer e readormecer caso desperte durante a noite.