

PESQUISA MOSTRA A IMPORTÂNCIA DO SONO ADEQUADO PARA CRIANÇAS

Dormir pelo período adequado é tão importante quanto a alimentação saudável e os hábitos de higiene, já que além de potencializar o desenvolvimento intelectual das crianças, é nesse período de descanso que o corpo libera hormônios de crescimento, de acordo com a National Sleep Foundation. Além disso, um estudo realizado pela Academia Americana de Medicina do Sono, elaborado em parceria com médicos pediatras, por meio de pesquisa e análise de mais de 860 artigos científicos a respeito do assunto, aponta que dormir pelo tempo recomendado para cada faixa etária está associado a melhora na atenção, memória, comportamento, aprendizagem e saúde emocional.

Segundo a Associação Brasileira do Sono (ABS), existe, sim, um horário ideal para as crianças dormirem – entre 20h e 21h. No entanto, o mais importante é o tempo total de sono dos pequenos.

“Além da questão que envolve a quantidade de horas necessárias para cada idade das crianças, o hormônio melatonina, fundamental para a indução do sono, começa a ser produzido a partir das 19h e tem sua produção máxima nas primeiras cinco horas de sono. Portanto, é de suma importância que os pais tenham isso em mente para que possam criar uma rotina saudável de sono dos pequenos”, explica pediatra Karoliny Veronese.

Horas de sono indicadas para cada idade

Ainda segundo estudo da National Sleep Foundation, publicado no periódico intitulado Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation, crianças de um a cinco anos precisam de 10 a 14 horas de sono. Dos seis aos treze, a recomendação cai para 9 a 11 horas. Já os adolescentes de catorze a dezessete anos devem dormir de 8 a 9 horas por noite para manter a saúde em dia. A partir dos 18 anos aos 64, a recomendação é de 7 a 9 horas por noite. Acima dessa idade, a quantidade cai para 7 a 8 horas.

Para manter a saúde do sono das crianças, alguns hábitos simples devem ser adotados no dia a dia pelos responsáveis, de acordo com a psicóloga especialista em crianças e educadora parental da Upuerê Educação Infantil, Talita Espíndula.

“Regular o uso de telas no período da noite é o primeiro passo. Também é importante seguir todos os dias o mesmo ritual noturno, o que facilita na hora de colocar a criança para dormir, gerando previsibilidade e incentivo ao relógio biológico a se acostumar com o hábito. Além disso, criar um ambiente aconchegante, limpo e confortável, e oferecer comidas leves à noite pode ajudar as crianças a cumprirem as horas necessárias de sono por idade”, orienta a especialista.

Link:

<https://eshoje.com.br/pesquisa-mostra-a-importancia-do-sono-adequado-para-criancas/>