

Hábitos de sono na Enfermaria de Pediatria



As luzes acendem-se às 7h00



Crianças até aos 5 anos devem fazer a sesta após o almoço



A partir das 21 horas, ou uma hora antes de adormecer, desligar TV, tablet ou telemóvel



Ler uma história antes de dormir



Às 22h desligam-se as luzes



Evitar o ruído a partir das 22 horas



A partir das 22 horas fica apenas 1 acompanhante

Hospital Prof. Fernando Fonseca, E.P.E.

Serviço de Pediatria
Enfermaria

Se tiver alguma dúvida contacte:

ana.manuel@hff.min-saude.pt
andrea.ribeiro@hff.min-saude.pt
sara.completo@hff.min-saude.pt
helena.c.silva@hff.min-saude.pt

Serviço de Pediatria—Internamento: 21 434 8401/02

Morada: Prof. Doutor Fernando Fonseca E.P.E .
IC 19, 2720-276 Amadora

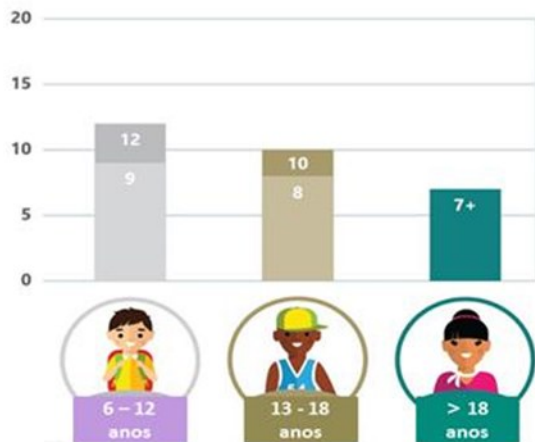
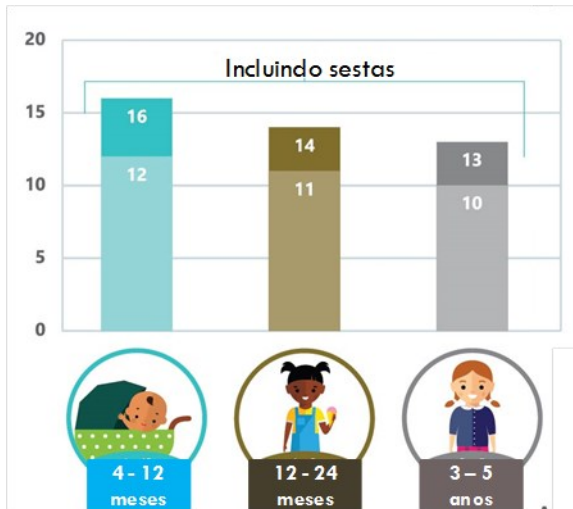
HÁBITOS DE SONO SAUDÁVEIS

INFORMAÇÃO PARA O UTENTE E FAMÍLIA
Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE

Serviço de Pediatria



Horas de sono recomendadas:



O **sono** é fundamental para ter um desenvolvimento físico, cognitivo e emocional adequado.

Hábitos de sono saudáveis:

- Dormir o número de horas adequadas à idade, incluindo sestas até aos 5 anos.
- Ter uma rotina ao deitar (contar história, lavar os dentes).
- Ter um horário de deitar e acordar, que deve ser semelhante nos dias de escola e ao fim-de-semana (máximo 1 hora de diferença).
- Evitar dispositivos eletrónicos 1 hora antes de deitar (TV, tablet, telemóvel e computador).
- Não ter dispositivos eletrónicos no quarto.
- Pode fazer uma ceia ligeira (leite, bolachas) antes de se deitar, se tiver fome. Evitar comidas pesadas nas 2 horas antes de dormir.
- Evitar produtos com cafeína (chocolate, chá, refrigerantes) à tarde e noite

- Praticar exercício físico diário (30 min/dia), mas evitar 3 horas antes de dormir.
- Quarto com temperatura e ambiente confortável, pouca iluminação e ruído durante a noite.

