

# Você sabe se o seu filho está dormindo o suficiente?

Quando uma criança dorme ela recarrega as energia que gastou em suas atividades e processa as informações e os aprendizados que ela recebeu durante o dia. Um recém-nascido dorme em média 16 horas por dia, ficando acordado apenas para mamar e fazer a higiene. Já uma criança de 1 a 5 anos, o período do sono pode variar de 10 a 14 horas por dia. Até os 18 anos, quando a pessoa completa sua formação, é ideal que as noites de sono durem pelo menos 8 horas.

As consequências sofridas por uma criança que não dorme o suficiente para a sua idade, podem afetar o crescimento, o desenvolvimento psico-social, e até mesmo seu desempenho na escola e nas atividades rotineiras. Durante o sono, o corpo sintetiza e secreta a somatotrofina, popularmente conhecido também como o “hormônio do crescimento”, responsável não só pelo desenvolvimento físico da corpo criança, mas também pela reprodução manutenção celular. Assim, a quantidade e a qualidade do sono afetam diretamente na estatura, no amadurecimento e no desenvolvimento da pessoa. Além disso, um descanso fragmentado pode fazer com que a criança sofra oscilações de humor, e se comporte de maneira mais agitada e desatenta, desequilibrando o estado mental e gerando sintomas parecidos aos observados em crianças que são diagnosticadas com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

Assim como os adultos, as crianças também mostram por meio de comportamentos e características físicas quando não estão dormindo o suficiente ou quando a qualidade do sono não é boa. Você sabe quais são esses sintomas? A seguir, as consultoras de sono infantil Michele Melão e

Daniela Arai explicam 5 dos sinais dados pelas crianças quando estão tendo algum problema relacionados ao sono.

## **5 sinais que indicam que seu filho precisa dormir mais**

### **Irritabilidade e nervosismo**

Enquanto dormimos, o cérebro produz e libera a endorfina, uma substância responsável pela sensação de bem-estar. Quando há falta desse hormônio da felicidade, gerada pela privação de sono, a criança fica propensa a apresentar desvios de humor, podendo ficar nervosa, agressiva e irritada durante o dia. A carência de repouso também pode aumentar os riscos de distúrbios mentais futuros, como ansiedade e depressão.

### **Olheiras**

Caracterizada por um inchaço bem abaixo dos olhos, muitas vezes com uma coloração mais escurecida, a olheira é uma característica comumente encontrada em adultos cansados. Ao contrário do que muitos acreditam, esse aspecto também pode acometer crianças que não dormem o suficiente. Com poucas horas de sono, os pequenos também pode desenvolver olheiras, o que confere a ela um visual cansado, típico em qualquer pessoa que dormiu pouco.

### **Baixa imunidade**

Manter o sistema imunológico forte não é fácil, e o sono é um importante aliado nesse trabalho. Muita energia é gasta para manter os linfócitos, células responsáveis por combater as infecções, fortes o suficiente para a

realizar seu trabalho. Quando uma criança dorme pouco, ela terá maior facilidade para ficar doente e contrair infecções.

### **Dificuldade de concentração**

Assim como citado anteriormente, uma criança privada de sono pode ter dificuldades para se concentrar, podendo até ter comportamentos de crianças com TDAH. Durante brincadeiras, ou atividades da rotina da criança, ela apresenta fácil desconcentração, ela não consegue fixar sua atenção em uma única situação, pode indicar que ela está cansada e precisando dormir mais, ou melhor.

### **Choro em excesso**

Em bebês mais novos, o choro é a única maneira que eles têm de comunicar que ele necessita de alguma coisa ou de que algo está errado. Essa atitude pode revelar diversas coisas, que ele está com fome, com frio, sentindo dor ou até mesmo, com sono. Quanto mais novo o bebê, maior a quantidade de horas que ele precisa dormir, assim, a falta de energia, e o choro seguido de bocejo, indica que está na hora do bebê tirar uma soneca.

Dormir, cochilar, tirar uma soneca, esticar, nanar, mimir, são palavras que definem esse essencial para todas as pessoas e principalmente para os seres em formação. Além de ser uma delícia poder deitar em uma cama gostosa depois de um período cansativo, descansar também é saúde.

Sophia Olegário