

Escolas Simplesmente Saudáveis

Sono. Quem é que precisa disso?!

Para os recém-nascidos é fácil. Para as crianças é por vezes complicado. Os adolescentes estão convencidos de que não precisam. Os adultos querem-no, mas muitas vezes não têm tempo. Os mais idosos têm tempo, mas muitas vezes não o conseguem alcançar.

No entanto é um facto que, tenhamos a idade que tivermos, uma boa noite de sono é uma das melhores formas de nos mantermos felizes e saudáveis. É tão importante quanto uma boa dieta e a prática regular de exercício físico. É por isso que, no Dia Mundial do Sono, a 18 de Março de 2011, a Philips vai adicionar um Módulo de Sono ao seu programa SimplyHealthy@Schools. A mensagem deste módulo não podia ser mais simples – as crianças que dormem bem crescem saudáveis.

Tempo para dormir À medida que o ritmo de vida aumenta e preenchemos mais os dias, os nossos padrões de sono têm sido prejudicados. Na realidade, a má qualidade do sono é agora considerada uma pandemia mundial. É por isso imperativo ensinar às crianças a importância de uma boa noite de sono, porque os padrões de sono adquiridos na infância mantêm-se frequentemente na idade adulta. Por exemplo, investigações recentes sugerem que maus padrões de sono durante a infância podem atrasar o desenvolvimento físico e mental das crianças, e tornam-nas mais susceptíveis a infecções e ao desenvolvimento de obesidade na infância e na idade adulta.

Então, o que é uma boa noite de sono? Bem, a resposta depende da sua idade. Por exemplo, os recém-nascidos raramente dormem uma noite inteira; normalmente acordam pelo menos uma vez para se alimentarem. Num dia normal dormem, no total, cerca de 16 horas. À medida que crescem, a quantidade de sono de que precisam diminui progressivamente até 11 a 13 horas diárias, durante os anos pré-escolares, e 8 a 10 horas durante a adolescência. No entanto, como qualquer pai experiente sabe, convencer um adolescente de que devia ir para a cama às dez da noite para acordar bem repousado no dia seguinte às oito da manhã, é como sonhar acordado. A maioria dos adolescentes acha que há coisas bem mais interessantes para fazer na vida, do que dormir! Durante a idade adulta, a grande maioria de nós necessita entre sete a nove horas de sono por dia.

Qualidade e quantidade

Não é apenas a duração do sono que interessa. A qualidade do sono é igualmente importante. A cada noite precisamos de passar por várias fases do sono – caindo tranquilamente no sono profundo e voltando periodicamente ao chamado sono REM (Movimentos Oculares Rápidos), antes de entrar num outro período de sono profundo, ou de despertar. Durante o sono REM, o cérebro encontra-se muito ativo, o que se pensa ser devido ao processo de consolidação de novas aprendizagens e à sua transferência para a memória a longo prazo. Esta é uma das razões pelas quais o tipo de sono adequado, assim como a quantidade certa de sono, são tão importantes para as crianças em idade escolar.

SimplyHealthy@Schools (Simplesmente saudáveis nas escolas)

Se queremos inculcar a importância da qualidade do sono nas crianças antes dos difíceis anos da adolescência, a idade visada pelo programa da Philips' SimplyHealthy@Schools, dos oito aos 12 anos, é precisamente a idade certa para o fazer. É por isso que a Philips adicionou o sono de alta qualidade aos poderes secretos que as crianças terão de descobrir para tornarem saudáveis e em forma, os Heróis Saudáveis do programa.



SimplyHealthy@Schools

www.SimplyHealthyatSchools.com

O Módulo de Sono do SimplyHealthy@Schools foi desenvolvido em colaboração com a prestigiada investigadora do sono, Dra. Sarah Blunden, fundadora e diretora da clínica de sono pediátrica e do *Australian Centre for Education in Sleep*[™] (ACES). Para além de ajudar as crianças a compreenderem porque é que o sono é tão importante, as tarefas incluídas no módulo também lhes permitem identificar os maus hábitos que as podem impedir de conseguir uma boa noite de sono, - tal como ler debaixo dos cobertores até tarde ou comer o tipo de alimentos errados perto da hora de dormir. Através de brincadeiras, aprenderão a reconhecer alguém que está a dormir tranquilamente ou alguém cujo sono é constantemente perturbado. Inclui até uma sessão sobre terapia de relaxamento.

Tarefas de sala de aula – Sono [Classroom Assignments – Sleep](#)

Guia do Professor e Soluções – Heróis Saudáveis [Healthy Heroes](#)

Este módulo foi lançado para coincidir com o Dia Mundial do Sono de 2011, a 18 de março, com a publicação do material em www.simplyhealthyatschools.com e nos *websites* da [World Association of Sleep Medicine](#) (WASM) e do *Australian Centre for Education in Sleep*[™] (ACES).

Tradução e revisão para português

Sílvia Nunes Correia, tradutora

Eulália Semedo, MD, MSc