

## O sono

**Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer!**

O sono é uma necessidade vital de todos os indivíduos, pois é durante o sono que muitas atividades importantes acontecem no organismo.

Dormir é essencial para nos sentirmos bem, quer a nível físico e mental. Sendo assim, é importante dormirmos as horas recomendadas para que haja um bom restabelecimento e relaxamento total do organismo (Manual MSD, 2009). Não dormir as horas necessárias pode ter consequências muito mais graves do que simplesmente um mau acordar, tais como problemas de saúde ligados à obesidade e a menores resistências a doenças, e problemas de comportamento, como hiperatividade, impulsividade e desatenção.

O sono está dividido em dois grandes grupos, o sono REM e o sono Não-REM. Este último é caracterizado pela diminuição da frequência cardíaca e da tensão arterial, permitindo o fortalecimento físico. Este está dividido em quatro fases, o estágio intermédio (fase1), período no qual estamos a adormecer; início do sono (fase2), em que há uma diminuição da temperatura corporal; a fase 3 onde ocorre a transição entre o sono ligeiro e o sono profundo; e, sono profundo (fase 4). De seguida, entra-se na fase do sono REM, que corresponde a fase em que sonhamos, na qual há um aumento da frequência cardíaca e da tensão arterial (Mugeiro, 2011).

As crianças devem descansar entre 10 e 11 horas; os jovens e adultos entre 6 a 9 horas e os idosos cerca de 7 horas (Manual MSD, 2009).

É importante lembrar que cada criança é única e as suas necessidades de sono podem variar.

Bons hábitos de sono devem ser formados desde muito cedo. Para isso é importante reconhecer os sinais de cansaço da criança e criar rotinas e rituais agradáveis para a hora de dormir.

**Dormir bem para um crescimento saudável!**

**Equipa de saúde Escolar (UCC)**

**Enfª Ana Duarte**