

# Comentários Be Well



## Sobre esta série

Nossa série *Comentários Cognita Be Well* analisa nove áreas principais relacionadas ao bem-estar dos jovens, fornecendo um resumo da pesquisa publicada em cada área, além de dicas práticas para os pais. Ao preparar a série, contratamos especialistas da University College London (UCL) para realizar uma revisão de todas as pesquisas publicadas em cada área.

Produzido pela equipe de educação e bem-estar da Cognita, este documento incorpora a revisão sobre a importância do sono feita pela Dra. Dagmara Dimitriou e oferece dicas para os pais. Ele também tem as contribuições do cientista do sono Dr. Matthew Walker, autor do livro *Why We Sleep* (Por que Dormimos), em sua série de vídeos para a Cognita, disponíveis em [www.cognita.com/cognita-be-well](http://www.cognita.com/cognita-be-well).

## Sono

Passamos quase um terço do nosso dia dormindo. Apesar de estarmos em um estado reduzido de consciência enquanto dormimos, nosso cérebro permanece incrivelmente ativo. O sono é fundamental para o desenvolvimento neurológico e físico das crianças, afetando seus sentimentos, pensamentos e comportamentos, bem como seu desempenho cognitivo e físico.

Estudos mostram uma relação positiva entre a duração e a qualidade do sono das crianças com a atenção e alerta na escola, em particular na maneira como memorizam informações, aprendem idiomas e resolvem problemas.

MÍDIAS SOCIAIS | TEMPO DE TELA | **DORMIR** |  
O CÉREBRO ADOLESCENTE | MINDFULNESS |  
RESILIÊNCIA | ESTRESSE E PRESSÃO DAS PROVAS |  
ALIMENTAÇÃO | TRANSIÇÃO DO ALUNO

# COGNITA

# O que as evidências dizem:

A natureza de nosso sono muda consideravelmente ao longo da infância e da adolescência, conforme ilustra o diagrama da National Sleep Foundation (EUA) na página a seguir. À medida que as crianças se tornam adolescentes, sua sonolência natural tende a ocorrer mais tarde. Da mesma forma, eles tendem a acordar mais tarde pela manhã. Enquanto isso, irregularidades do sono são frequentemente amplificadas pela ansiedade e pelo estresse, que podem acompanhar as mudanças mentais e físicas que ocorrem naturalmente nessa fase da vida.

## Sono e Saúde

A falta de sono pode afetar negativamente a saúde emocional em apenas alguns dias. Nas crianças mais novas, isso pode significar birras mais frequentes – ou mais intensas – e / ou níveis altos de ansiedade, ao passo que as crianças mais velhas podem experimentar impaciência e mau humor.

É difícil lidar com esses sintomas e eles podem nos distrair de considerar a privação do sono como um fator contribuinte. Portanto, se você notar alguma alteração comportamental ou emocional em seu

filho, é importante dar um passo atrás e verificar se os padrões de sono mudaram, se ele está, por exemplo, acordando mais frequentemente durante a noite ou se houve uma mudança repentina na duração do seu sono.

Um sono ruim também pode estimular o apetite das crianças por alimentos ricos em carboidratos, cujas quantidades excessivas podem levar a outros problemas de saúde. Acordar frequentemente à noite pode aumentar a sensação de fome, tornando-se parte de um ciclo vicioso que leva à obesidade.

Também é fato que a falta de sono afeta o sistema imunológico. Depois de uma única noite dormindo apenas quatro a cinco horas, há uma redução de 70% nas “células de combate naturais”, essenciais para a eliminação de células cancerígenas. Menos de seis horas de sono aumenta o risco de sofrer um ataque cardíaco ou derrame fatal ao longo da vida em 200%. Finalmente, o sono ruim crônico leva à produção exacerbada de uma proteína tóxica associada ao desenvolvimento da doença de Alzheimer e à demência mais tarde na vida.



# Sono e Aprendizado

As crianças precisam dormir antes do aprendizado para preparar o cérebro para absorver novas informações e estabelecer novos traços de memória ao longo do dia. Elas também precisam dormir depois do aprendizado para incorporar essas novas memórias e estabelecer as bases nas quais o processo terá início novamente no dia seguinte. Sem dormir, o cérebro perde sua capacidade de criar e construir novas memórias, e sua capacidade de processar e reter informações é inibida.

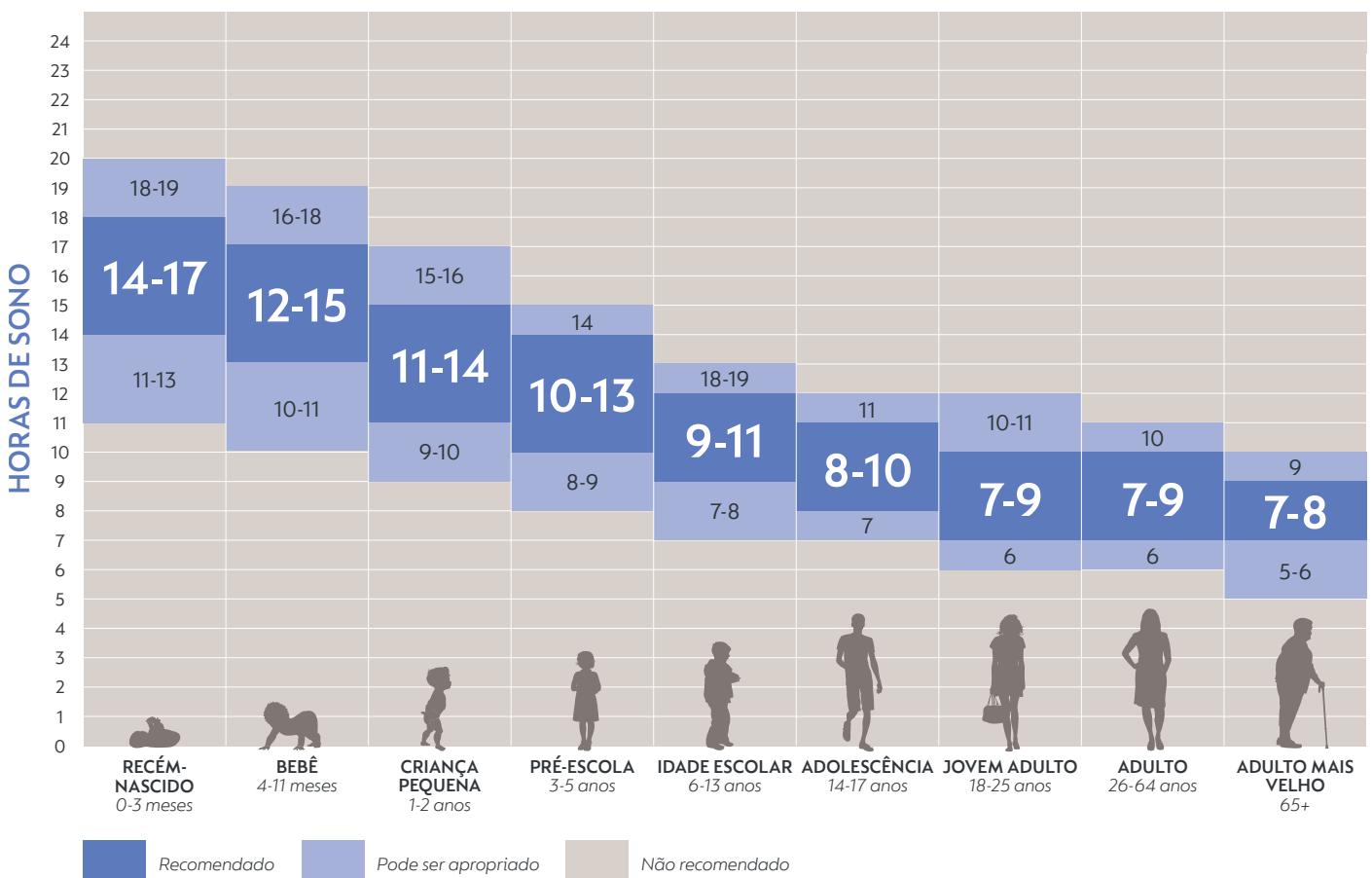
O sono também é um fator na capacidade do cérebro de fundir informações adquiridas recentemente ao seu “catálogo prévio” de memórias. Isso é essencial para ajudar as crianças a desenvolver ideias criativas para resolver problemas que antes pareciam impossíveis.

Finalmente, as evidências citadas pelo Dr. Matthew Walker mostram que, depois de 16 horas sem dormir, nossa função cerebral começa a declinar – e, depois de 19 a 20 horas sem dormir, nossa capacidade mental fica tão prejudicada quanto a de alguém que se encontra legalmente bêbado.

*“Não existe um sistema fisiológico que tenhamos capacidade de medir que não seja aprimorado pelo sono quando o obtemos, ou que não seja comprovadamente prejudicado quando não obtemos sono suficiente”*

Dr Matthew Walker, autor de *Por que Dormimos*

## Recomendações quanto à duração do sono



Hirshkowitz M, Recomendações de duração do tempo de sono da National Sleep Foundation: metodologia e resumo dos resultados, Sleep Health (2015).

# Sono

## Melhores Dicas



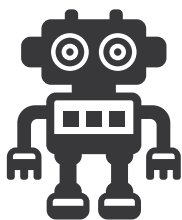
1. Certifique-se de que seu filho tenha bastante ar fresco e luz natural durante o dia (especialmente de manhã) para trabalhar em harmonia com o ritmo circadiano natural.



2. Limite lanches e bebidas açucaradas, especialmente uma hora antes de dormir.



3. Evite cafeína após o meio-dia e, certamente, no final da tarde e à noite.



4. Mantenha os brinquedos e as distrações longe da área imediata ao redor da cama do seu filho.



5. Nunca permita tablets, laptops ou telefones celulares dentro do quarto uma hora antes de dormir ou enquanto seu filho estiver dormindo.



6. Incentive seu filho a definir horários para ir dormir e acordar todos os dias.



7. Desenvolva uma rotina de sono para seu filho, para prepará-lo melhor para um sono reparador e adequado.

- Mantenha a temperatura do quarto em torno de 18 °C.
- Diminua gradualmente os níveis de luz conforme a hora de dormir se aproxima e mantenha o quarto escuro durante a noite.

Para obter mais recursos, inclusive a nossa série de vídeos feita sob medida para pais e filhos com o cientista do sono Dr. Matthew Walker, visite [cognita.com/cognita-be-well](https://cognita.com/cognita-be-well).

# COGNITA

An inspiring world of education