

Hábitos que prejudicam o sono

- Beber café, chá ou coca-cola (caféina e teína).
- Comer muito à noite (jantar pesado”).
Fazer exercício à noite.
- Sedentarismo.
- Luz ou ruído no quarto.
- Quarto muito quente ou muito frio.

Dicas para dormir bem

- Não adormeças a ver TV.
- Evita usar o telemóvel ou o tablet na cama.
- Tem um momento de pausa só para ti, antes de dormires.
- Evita ambientes muito iluminados ou barulhentos à noite.
- Não faças exercício antes de dormir.
- Aprender a gostar de dormir, dormir é bom (não é perda de tempo).

**Deita-te cedo!
Faz questão de dormir o suficiente!**



Câmara Municipal de Odivelas
Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania
Setor de Apoio à Escola e à Família
saef@cm-odivelas.pt | 219 320 350

Sei Dormir

Porque devemos dormir bem?

- Quando dormimos crescemos (produção hormonal).
- O sono repara o corpo (ex.: a pele regenera).
- Desintoxicação do organismo.
- Equilíbrio físico e emocional.
- Recuperamos a energia e temos um bom dia.
- Melhoria do sistema imunitário (mais defesas contra as doenças).

Privação do Sono em Crianças e Jovens

- Sistema Imunitário baixo – adoecemos mais facilmente.
- Menos paciência e compreensão para com os outros.
- Insucesso Escolar.
- Hiperatividade motora (agitação).
- Sono e cansaço.
- Dificuldades em memorizar.
- Dificuldades de compreensão e atenção.

Quantas horas devemos dormir por dia (noite)?

Bebés (até 1 ano) - 15 horas

2 aos 5 anos - 14 a 12 horas

6 aos 9 anos - 12 a 11 horas

10 anos de idade - 10 horas

Adolescentes - 9 a 8 horas

Adultos - 8 a 7 horas

