

Grupo  
Projeto  
Creche  
O sono na  
creche



NEWSLETTER

10

Day Care  
Project  
Group  
Sleep at the  
Day Care

# Dormir na creche

## Sleep at the Day Care

**N**esta newsletter, o GPC pretende partilhar as suas reflexões acerca do sono, situando-o no contexto de creche.

O sono é ventre para o crescimento do cérebro, para a preparação da aprendizagem do dia seguinte, para o desenvolvimento da memória e da atenção. Sendo imprescindível para o bem-estar do bebé, o próprio sono também se vai desenvolvendo à medida que o bebé se vai transformando em criança. Nos primeiros meses de vida, o ritmo biológico é ultradiano, isto é, em cada três ou quatro horas o bebé realiza uma série de atividades (e.g., acordar | higiene | comer | dormir) numa lógica de ciclo que se repete sempre que o primeiro ciclo se completa .

O padrão de sono vai-se alterando à medida que o bebé/criança se vai desenvolvendo - a introdução de alimentos sólidos, a aprendizagem da locomoção, o desenvolvimento da linguagem são apenas alguns exemplos de conquistas que vão tendo

influência no ritmo biológico do bebé/criança e que vão transformando os momentos de sono. Nos primeiros meses, há uma necessidade maior de dormir, depois disso, a partir dos 3-5 meses, essa necessidade vai-se começando a dissipar, fazendo com que o bebé durma mais durante a noite e menos durante o dia. As alterações do padrão do sono podem ocorrer devido a diferentes fatores: - dificuldade em adormecer sozinho; - grande aquisição de desenvolvimento (e.g., gatinhar, andar...); - mudanças de ambiente ou de rotina; - ansiedade de separação. Estas alterações acabam por ser transitórias, contudo, é preciso que os adultos estejam atentos, para que não se transformem numa perturbação do sono (CUF, 2019).

Conhecer e respeitar o ritmo biológico de cada bebé/criança, e, portanto, os momentos de sono individualizados, é um desafio para a equipa educativa que trabalha em contexto de creche. Sabendo que o hábito do sono ajuda os bebés/crianças a desenvolver a sua autonomia, pais, educadores e auxiliares de ação educativa beneficiam desta oportunidade para ajudar o novo ser a aprender a tornar-se mais autónomo. Tendo em conta Fernandes (2016) e considerando que a(s) sesta(s) é/são restauradora(s) de energia, que ajuda(m) a baixar as hormonas que causam o stress (adrenalina e cortisol) e fortalece(m) o sistema imunitário, os educadores reconhecem o sono como determinante do bem-estar dos bebés/crianças quando estão acordados. Seja em casa ou na creche, a(s) sesta(s) diurnas incentivam um sono noturno

sereno e tranquilo e chamam o sono. Este descanso diurno fomenta, ainda, a concentração, o que facilita a vivência de experiências de aprendizagem e desenvolvimento dos bebês/crianças. A ausência da(s) sesta(s) poderá originar um aumento do nível de hormonas do stress e, conseqüentemente, cansaço, desconcentração, agitação, irritabilidade. Estas conseqüências naturais da inibição do sono poderão desorganizar o bebê/criança, tornando-o (mais) vulnerável a atritos com os pares (ou até consigo mesmo). Há pais que pedem aos educadores para que a sesta da tarde na creche seja curta (argumentando que, à noite, em casa, as crianças mostram uma energia que é difícil de acalmar para iniciar o sono). Partindo do que já sabemos sobre o sono, será que esta solicitação terá fundamento? Tanto

Fernandes (2016), como Walker (2019), dizem-nos que, quanto melhor é/são a(s) sesta(s) diurna(s) melhor será o sono noturno. Há, ainda, pais que sustentam que o cansaço da criança será indicador de um sono rápido e descansado. Mas será mesmo assim? Conscientes do papel do sono no processo de desenvolvimento e aprendizagem da criança nos primeiros anos, a equipa educativa prepara o momento da sesta em parceria com a família. Em conjunto, vão identificando hábitos dos bebês/crianças para adormecer (e.g., posição de dormir, objetos que acompanham o momento de adormecer, tais como chupeta, fralda ou doudou...), vão percebendo se o sono (noturno e diurno) é tranquilo ou não, vão aferindo estratégias que podem ajudar os bebês/crianças a desfrutar da(s) sesta(s), em casa e na creche.



# Sleep at the Day Care

## Dormir na creche

In this newsletter, the Day Care Project Group aims to share its reflections on sleep, situating it in the context of a day care. Sleep is essential for brain growth, preparation for the next day's learning, and the development of memory and attention.

It is indispensable for the baby's well-being, and sleep itself evolves as the baby transforms into a child. In the first months of life, the biological rhythm is ultradian, meaning that every three or four hours, the baby performs a series of activities (e.g., waking up | hygiene | eating | sleeping) in a repetitive cycle.

The sleep pattern changes as the baby/child develops - the introduction of solid foods, the learning of locomotion, and the development of language are just some examples of achievements that influence the baby's/child's biological rhythm, changing the sleep moments. In the first months, there is a greater need to sleep; from 3-5 months, this need begins to diminish, causing the baby

to sleep more at night and less during the day. Changes in sleep patterns can occur due to different factors: - difficulty falling asleep alone; - significant developmental milestones (e.g., crawling, walking...); - changes in environment or routine; - separation anxiety. These changes are usually temporary; however, adults must be attentive to prevent them from turning into sleep disorders (CUF 2019). Knowing and respecting the biological rhythm of each baby/child and, therefore, the individualized sleep moments is a challenge for the educational team working in the day care context. Knowing that sleep habits help babies/children develop their autonomy, parents, educators, and educational assistants benefit from this opportunity to help the new being learn to become more autonomous. Considering Fernandes (2016) and recognizing that naps restore energy, help lower stress hormones (adrenaline and cortisol), and strengthen the immune system, educators see sleep as crucial for the well-being of babies/children when they are awake. Whether at home or in the day care, daytime naps encourage a serene and tranquil night's sleep and promote rest. This daytime rest also fosters concentration, facilitating the experience of learning and development for babies/children. The absence of naps can lead to an increase in stress hormone levels, resulting in tiredness, lack of concentration, agitation, and irritability. These natural consequences of sleep inhibition can disorganize the baby/child, making them (more) vulnerable to

conflicts with peers (or even themselves). Some parents ask educators to shorten the afternoon nap in the day care (arguing that at night at home, the children show an energy that is difficult to calm for sleep initiation). Based on what we know about sleep, does this request have any basis? Both Fernandes (2016) and Walker (2019) tell us that the better the daytime nap(s), the better the night's sleep. Some parents also believe that the child's tiredness indicates quick and restful sleep. But is this true?

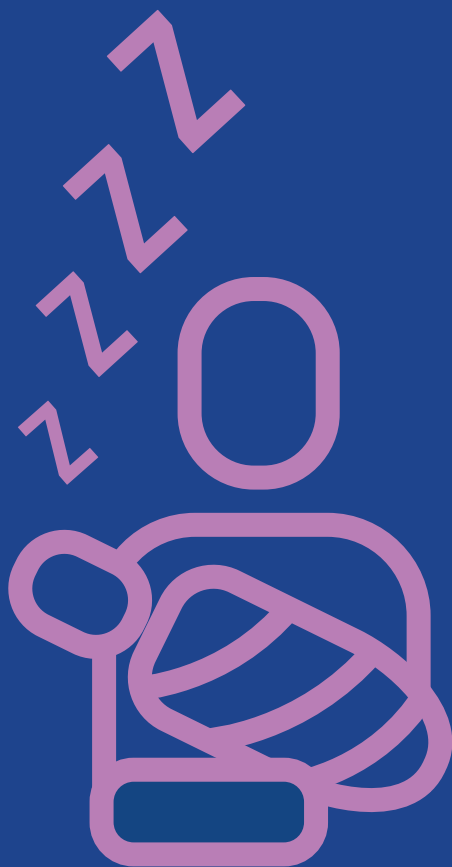
Aware of the role of sleep in the development and learning process of the child in the early years, the educational team prepares the nap time in partnership with the family. Together, they identify habits of babies/children for falling asleep (e.g., sleeping

position, objects that accompany the moment of falling asleep, such as a pacifier, cloth, or comforter...), understanding if sleep (night and day) is peaceful or not, and assessing strategies that can help babies/children enjoy naps at home and in the day care.



# Desafios Reflexivos

Pensando nos desafios que se colocam relativamente ao sono das crianças em contexto de creche, partilhamos as seguintes questões reflexivas:



O que sei sobre o sono nos primeiros 3 anos de vida?

Que dados tenho sobre os hábitos de sono de cada bebé/criança? E sobre as memórias do sono de cada bebé/criança?

Como caracterizo o ambiente onde os/as bebés/crianças dormem?

Que estratégias utilizo para promover o sono dos/das bebés/crianças?

Como me sinto quando acompanho o momento da sesta dos/das bebés/crianças?

Como comunico com os pais e outros intervenientes acerca das questões relacionadas com o sono?



