

SAÚDE PARA TODOS

DORMIR DÁ SAÚDE E FAZ CRESCER

O sono é um processo natural e essencial. Dormir bem à noite na infância é meio caminho para uma vida saudável e um sono de qualidade na idade adulta.

**SABIA QUE...**

Pelo menos um terço da vida de qualquer pessoa é passado a dormir?

CONSELHOS PARA UM BOM SONO:

- Ter um horário regular.
- Criar um ambiente confortável no quarto, sem luzes ou ruídos.
- Desligar os aparelhos eletrônicos, pelo menos 30 minutos antes.
- Evitar chá, refrigerantes, chocolate, atividade física e muitos líquidos à noite.

HORAS DE SONO RECOMENDADAS

- 1-2 anos: 11 a 14 horas
- 3-5 anos: 10 a 13 horas
- 6-13 anos: 9 a 11 horas

COM UMA NOITE TRANQUILA, O SEU FILHO...

- Cresce de forma mais saudável.
- Recupera energia.
- Fortalece as defesas.
- Tem mais facilidade em concentrar-se na escola.
- Fica mais bem-disposto, fazendo menos "birras de sono".

farmaciasportuguesas.pt

**Lista para dormir bem**

- ✓ Pijama e cama confortáveis
- ✓ Ambiente sereno
- ✓ Luz de presença
- ✓ Objeto de transição (boneco ou manta)
- ✓ História para dormir
- ✓ Tempo em família antes de deitar