

60ª NEWSLETTER

ANA SIMÕES



FEVEREIRO DE 2026



DORMIR: DÁ SAÚDE E FAZ SORRIR

Dormir cedo: um pilar invisível da saúde física e emocional

Vivemos numa sociedade que valoriza a produtividade, o “ficar acordado até tarde” e a exposição constante a estímulos. No entanto, dormir bem — e dormir cedo — continua a ser um dos pilares mais importantes da saúde, especialmente durante a infância e a adolescência.

Pais e educadores perguntam-se muitas vezes:

Porque é que é tão importante que as crianças e os adolescentes se deitem cedo e acordem cedo?

A resposta começa no funcionamento do próprio corpo.

O ser humano é biologicamente diurno

Apesar de muitas pessoas se considerarem “noturnas”, o ser humano está biologicamente programado para estar ativo durante o dia e para descansar durante a noite. Quando alguém se habitua a deitar-se muito tarde, na maioria dos casos não se trata de uma característica inata, mas de um hábito que foi sendo construído e reforçado ao longo do tempo.

Durante a infância e a adolescência, respeitar este ritmo natural é ainda mais importante, pois é durante o sono que ocorrem processos fundamentais de crescimento, maturação cerebral e regulação emocional.

O papel da melatonina: a hormona que prepara o corpo para descansar

A melatonina é conhecida como a hormona do sono. É produzida pela glândula pineal, localizada no cérebro, e a sua libertação é estimulada pela escuridão e inibida pela luz.

Ao longo do dia, os níveis de melatonina são baixos. Com o cair da noite e a diminuição da luz, a sua produção aumenta, sinalizando ao corpo que é tempo de desacelerar, descansar e recuperar. Este processo faz parte do chamado ciclo circadiano, o relógio interno que regula o sono, a vigília, a temperatura corporal e várias outras funções hormonais.

Em paralelo, o cortisol — a hormona associada ao despertar e à energia — é mais baixo à noite e aumenta naturalmente pela manhã, ajudando-nos a acordar com mais vitalidade.

Luz, ecrãs e o atraso do sono

Para que a melatonina seja produzida de forma adequada, o corpo precisa de escuridão. A exposição à luz artificial, especialmente à luz azul dos ecrãs (televisão, telemóveis, tablets e computadores), envia ao cérebro a mensagem errada: a de que ainda é dia.

Quando uma criança ou adolescente adormece a ver televisão ou a usar o telemóvel na cama, o adormecimento torna-se mais lento e o sono mais superficial. Mesmo luzes aparentemente inofensivas, como candeeiros muito intensos, podem interferir neste processo.

Por outro lado, reduzir a intensidade da luz após o jantar e optar por atividades calmas — como conversar, ouvir música tranquila ou ler um livro — facilita um adormecer mais rápido e um sono de melhor qualidade. Todos já sentimos muito sono pouco depois de lermos algumas páginas.

O impacto do sono insuficiente no comportamento e na aprendizagem

A falta de um sono reparador não se manifesta apenas em cansaço. Em crianças e adolescentes, pode traduzir-se em:

- maior irritabilidade e instabilidade emocional
- dificuldade de atenção e concentração
- menor rendimento escolar
- aumento do stress e da ansiedade
- impacto negativo no crescimento físico e no desenvolvimento neurológico

Muitas dificuldades de comportamento ou de aprendizagem não têm origem na falta de capacidade, mas sim num sono insuficiente ou desregulado.

O papel dos adultos: rotina, exemplo e consistência

Pais e educadores têm um papel fundamental na criação de hábitos saudáveis de sono. O cérebro aprende por repetição e previsibilidade.

Algumas orientações simples, mas eficazes:

- manter horários regulares para deitar e acordar
- privilegiar horários de deitar entre as 21h e as 22h (ajustando à idade)
- reduzir estímulos e luz intensa após o jantar
- evitar ecrãs antes de dormir
- criar um ambiente calmo e seguro no quarto

Mais do que impor regras, é essencial explicar o porquê e dar o exemplo. Os adolescentes, em particular, beneficiam quando são envolvidos na compreensão do funcionamento do seu próprio corpo.

Dormir bem é orientar os sonhos — e o desenvolvimento

Dormir cedo não é um castigo, nem uma perda de tempo. É um investimento silencioso na saúde, no equilíbrio emocional e na capacidade de aprender e crescer.

Quando respeitamos o ritmo natural do corpo, ajudamos crianças e adolescentes a desenvolverem não só melhores noites, mas também dias mais tranquilos, atentos e felizes.