



... MANTENHA UMA ROTINA DE VIDA SAUDÁVEL

É muito importante na infância e adolescência manter uma rotina de vida saudável, com horários certos de dormir, comer, brincar e estudar.

Cuidados com o Sono

O sono é fundamental para a saúde e para o aprendizado da criança e do adolescente.

A falta de sono além de comprometer o crescimento leva à irritabilidade, dificuldade de concentração e alteração da memória, prejudicando o desempenho escolar.

A necessidade de sono varia com a idade e de pessoa para pessoa, mas em geral 8 horas por noite são suficientes.

Dicas para promover um sono de melhor qualidade:

- Estabelecer horários para dormir: deitar e acordar sempre no mesmo horário ajuda a estabelecer o relógio biológico;
- O quarto de dormir deve ser silencioso, escuro e com temperatura agradável;
- Não assistir televisão no quarto e nem jogar videogame perto da hora de dormir;
- Atividades físicas ajudam a promover o sono, mas devem ser evitadas algumas horas antes de dormir;
- Fazer refeições leves à noite;
- Não retardar o despertar mais do que duas horas nos fins de semana para não alterar o ritmo de sono;
- Não pular noites de sono para estudar ou ficar jogando vídeo game.

Cuidados com a alimentação

Precisamos estar atentos à alimentação, com cuidados importantes para que o organismo esteja bem e pronto para a aprendizagem.

Dicas para uma alimentação saudável:

- Fazer no mínimo 3 refeições diárias: café da manhã, almoço e jantar, não esquecendo dos lanches nos intervalos da manhã e da tarde;
- Ter horários certos para as refeições e não pular nenhuma ou substituí-las por guloseimas;
- Mastigar bem os alimentos, prestar bem atenção aos alimentos na sua cor, sabor, cheiro e consistência;
- Comer devagar, sem pressa e sem distrações como brincadeiras ou assistindo à TV;
- Evitar tomar líquidos durante as refeições;
- Beber pelo menos 2 litros de água por dia nos intervalos das refeições;
- Dar preferência aos sucos naturais e não abusar dos refrigerantes;
- Evitar frituras, ingerir mais alimentos assados, grelhados, cozidos em água ou em vapor;
- Comer várias porções de frutas, verduras e legumes ao dia;
- Ingerir pouca quantidade de doces e alimentos muito salgados;
- Consumir alimentos com pouca quantidade de gordura, preferir carnes magras, retirar a pele do frango;
- Comer peixe pelo menos 2x por semana;
- Consumir aproximadamente 3 copos de leite por dia e/ou derivados como queijo e iogurte.

Atividade física

Não esquecer que a atividade física é muito importante para manter a saúde, o peso adequado e a disposição.

A atividade física frequente também traz benefícios psicológicos, como o aumento da auto-estima e a diminuição da ansiedade e depressão.

As crianças e adolescentes devem realizar 60 minutos (1hora) ou mais de atividade física diária.

Dicas para estimular a atividade física entre as crianças e os adolescentes:

- Reduzir o tempo gasto com atividades sedentárias (ver televisão, falar ao telefone, jogar videogame, trabalhar no computador);
- Tornar a atividade física prazerosa, estimulando a criança ou o adolescente a realizar a atividade que gosta;
- Servir de modelo para a criança ou adolescente, praticando atividade física também;
- Promover oportunidades para a criança realizar brincadeiras ativas e encorajar o adolescente a realizar atividade física estruturada.
- Proporcionar momentos de atividade física nas horas de lazer em que a família estiver reunida, como passear no parque, andar de bicicleta, jogar bola, patinar entre outras.

Referências Bibliográficas:

- 1- U.S. Department of Health and Human Services. *Physical activity guidelines advisory committee report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008. 76p.
- 2- American Heart Association: Gedding SS, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gilman MW, Lichtenstein AH, Stetter N, Van Horn L. Dietary recommendation for children and adolescents: a guide for practitioners. *Pediatrics*, 2006; 117:544 – 59. Disponível em:<http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/117/2/544>.
- 3- Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia .Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente, alimentação na escola / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. - São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 2006. 64 p.
- 4- Ferrara M, De Gennaro L. How much sleep do we need? *Sleep Med Rev*, 2001; 5: 155-79.
- 5- Fallone G, Owens JA, Deane J. Sleepiness in children and adolescents: clinical implications. *Sleep Med Rev*, 2006 ;2: 87- 96.

Responsável Técnico: Anne Lise Dias Brasil – Supervisor de Serviços Médicos

Data:26/04/10