



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:
unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"
PROEX
PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

A "Hora do Soninho": uma proposta de intervenção junto a creches

Giulia Maria Bertolucci, Maria Laura Nogueira Pires, Mariana Neves Gonçalves de Souza, Departamento de Psicologia Experimental e do Trabalho, laurapires@assis.unesp.br, auxílio BAE II.

Eixo 1: "Direitos, Responsabilidades e Expressões para o Exercício da Cidadania" (inclui as áreas de: Comunicação, Cultura, Direitos Humanos, Educação, Política e Economia).

Resumo

A afirmação de que a qualidade de sono é um importante indicador de saúde e bem-estar na criança está amparada por inúmeras evidências, que mostram que o seu comprometimento está associado a problemas como ansiedade, depressão, preocupações e tensões. O atual projeto tem como meta intervir em creches da rede municipal de ensino com a finalidade de trazer melhorias na "hora do soninho".

Palavras chave: *sono infantil, intervenção, creche*

Abstract

The claim that the quality of sleep is an important indicator of health and well-being in children is supported by numerous evidences. They show that their compromise is associated with problems such as anxiety, depression, preoccupations and tension. The current project aims to develop an intervention to improve the "nap time" in child day care center.

Keywords: *infant sleep, intervention, day care center*

Introdução

Uma pesquisa realizada pela equipe do Laboratório de Psicologia da Saúde e do Sono – LAPSS, da Unesp/Campus de Assis, mostra que a frequência de dificuldades com o sono em crianças é bastante comum: numa base habitual, uma em cada duas crianças relata para ir para a cama e praticamente uma em cada três crianças em idade escolar sente emoções negativas antes do horário de dormir (PIRES, VILELA, CAMARA, 2012). Em consonância com esses achados, aproximadamente um terço dos pais afirmaram que suas crianças mostram dificuldade para acordar pela manhã e que as percebem sonolentas ao longo do dia.

Também, são claras as evidências na literatura que mostram que a falta de sono na criança está associada a um conjunto de manifestações comportamentais que se caracteriza por irritabilidade, baixa tolerância à frustração, desatenção, agressividade e impulsividade (FERREIRA, SOARES, PIRES, 2012)

As creches de rede municipal e seu caráter educacional não devem apenas surtir efeitos no futuro papel social da criança, mas sim reconhecer e compreender essa criança como um ser de dimensões corporais, individuais e cognitiva distintas (BATISTA, 1998). Com relação ao

conteúdo programático educacional e lúdico-didático proposto pelo adulto, e as vivências diárias escolar dessas crianças são questões de caráter estritamente distintos (BATISTA, 1998).

Vemos então a relevância e a importância sobre a intervenção na hora do sono nas creches de redes municipais. A "hora do soninho", situada logo após o almoço, é proposta para as crianças que frequentam por tempo integral as escolas da rede municipal, e seu tempo de permanência na creche seria de dez a doze horas por dia, sessenta horas por semana, duzentos e quarenta horas por mês, duas mil e quatrocentas horas por ano, durante os primeiros anos de suas vidas (BATISTA, 1998), serviria não apenas para o auxílio e criação de uma rotina, mas também auxiliar e facilitar toda a parte evolutiva, educacional, intelectual e de reconhecimento da criança como um ser individual e distinto.

Professoras afirmam que quando a "hora do soninho" não ocorre da maneira que deveria ocorrer é extremamente fácil observar as diferenças no comportamento das crianças, ficam inquietas, agressivas e irritadas.

Objetivos

A presente proposta busca promover uma intervenção em creches da rede de ensino



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



municipal, implantando técnicas e auxiliando funcionários para garantir a qualidade da "hora do soninho", além de prover informações aos pais sobre a importância do sono para a saúde física e emocional da criança.

Material e Métodos

O atual estudo é um relato de experiências alcançadas pelas práticas interventivas com crianças de uma creche municipal, as auxiliando na "hora do soninho".

Resultados e Discussão

O trabalho de intervenção está sendo realizado numa creche pública da cidade de Assis com crianças de aproximadamente cinco anos de idade, e seguirá uma série de procedimentos ordenados pela sua importância.

Cada procedimento será realizado durante uma semana, por três dias alternados (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira). Os procedimentos são:

1. Observação do ambiente físico e psicológico vivenciado pelas crianças: como fica a sala na "hora do soninho" (se a sala está com muita claridade; a disposição e a qualidade dos colchões; se a música tocada durante o descanso é calma ou agitada, e qual o volume; e a ventilação presente na sala), além das atividades realizadas durante o dia (quais foram elas e se houve, ou não, um gasto energético significativo). Ademais, para uma maior compreensão e melhor entendimento dos diversos fatores que perturbam o sono infantil, deve-se analisar também que se trata de uma escola na qual os recursos financeiros são limitados, sua localização encontra-se na periferia da cidade e é de difícil acesso, os índices de criminalidade são excessivos na região e a estrutura das famílias (as crianças vivem com os avós, tios e, no caso de algumas crianças da classe observada, residem "permanentemente" na casa abrigo).

2. Intervenção do ambiente: torná-lo o mais agradável possível para a "hora do soninho" (diminuir a claridade, melhorar a ventilação, alterar a posição dos colchões quando necessário, diminuir o som da música quando houver e, até mesmo, escolher pelas mais calmas).

3. Intervenção física: contação de histórias (já existentes, mas com temática de sono e que, de preferência, recriem essa atmosfera, e histórias criadas pelo LAPSS, tal como "O Astronauta Pou"

(Anexo 1), a "A Fada do Sono" (Anexo 2) e o gibi "Durma Bem, Meu Bem!" (Anexo 3), para também proporcionar essa atmosfera de maior sonolência e calma para criança), aplicação de músicas calmas e teatro de "dedoche" ou fantoches (histórias também desenvolvidas pelo LAPSS), para os dias que o gasto energético da criança não tenha sido relativamente significativo, além da realização de alongamentos, de no mínimo cinco minutos, todos os dias.

4. Intervenção com os funcionários da instituição: além de orientá-los de como deixar o ambiente mais agradável para as crianças e quais atividades realizar antes de dormir, mostrar-nos à disposição deles, para sanar dúvidas e auxiliar com suas intercorrências.

5. Intervenção com os pais: sua realização se dará em meio às reuniões de pais e, também, em casos mais necessários, buscá-los na porta da escola e orientá-los e sobre a importância do sono infantil, colocando-nos à disposição para auxiliá-los da melhor maneira possível. Também serão entregues, gratuitamente, panfletos educativos e o livreto "O sono da criança: um guia para a qualidade do sono infantil", desenvolvidos pelo LAPSS, para a conscientização sobre a importância de uma rotina infantil e como isso interfere na qualidade do sono. Este livro visa oferecer informações aos pais sobre o papel do sono no desenvolvimento infantil e apresenta aspectos gerais do sono, rotinas para dormir, medo noturno, pesadelos, terror noturno, sonambulismo, dormir com os pais e xixi na cama. Considerando que grande parte dos problemas de sono na infância é de ordem comportamental, acreditamos que essas informações podem vir a ajudar os pais a estabelecerem rotinas e comportamentos que melhorem a qualidade de sono das suas crianças.

Conclusões

É nossa expectativa que o procedimento de intervenção da "hora do soninho" irá promover relevante melhora com relação ao comportamento das crianças, diminuindo o tempo que demoram a pegar no sono, e levando a um maior controle emocional, já que não deverão se sentir tão cansadas, ou seja, os sentimentos negativos de angústia e raiva devem diminuir.

A execução desse projeto tem trazido valiosa oportunidade à equipe de aproximação com a realidade local e vem gerando novos conhecimentos visando à melhora da qualidade de vida das pessoas.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Clínicos e Saúde Mental (NS Filho, DP Ribeiro, HR Rosa, organizadores). Editora Vetor/Editora Unesp, pp167-192, 2012.

Ferreira RR, Soares MRZ, Pires MLN. A criança que não dorme: aspectos comportamentais da insônia infantil. *Pediatria Moderna* 48: 156-159, 2012.

BATISTA, Rosa. A rotina no dia-a-dia da creche: entre o proposto e o vivido. Florianópolis, SC Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Federal de Santa Catarina, 1998.

Agradecimentos

Pró-reitoria de Extensão Universitária – PROEX

Pires MLN, Vilela C, Câmara RL. “Desenvolvimento de uma medida de hábitos de sono e aspectos da prevalência de problemas comportamentais de sono na infância: uma contribuição”. Em: *Processos*

Anexo 1: História – “O Astronauta Pou”

(Para a contação dessa história uma das integrantes do projeto coloca um capacete de astronauta feito de papelão e faz todos os gestos da história fazendo com que as crianças o acompanhem)

O Astronauta POU

Pou, o astronauta, adora brincar,
Mas, no final do dia, ele só pensa em nanar.

As amigas estrelas plim-plim, já começam a bocejar,
E a lua bem grandona faz “Muahhhh”.

E para se deitar, o astronauta Pou deve estar,
De dentinhos escovados para seus olhos poder fechar.

Dar “boa noite” para seus amigos é um momento especial,
E a promessa de que amanhã vai ser muito legal.

E com muito soninho o astronauta Pou se deitou,
E com todas as brincadeiras de amanhã ele sonhou.

Anexo 2: Teatro de fantoches – “A fada do sono”

(O teatro de utilizara três bonecos de fantoche, e os comentários de interação entre as crianças e os fantoches estarão no decorrer da história destacados)

Entra Zigo e Flor

Z – Oi, meu nome é Zigo e eu tenho 3 anos. **Quem aqui também tem 3 anos?**

F – Eu sou a Flor, sou irmã do Zigo e tenho 4 anos. **Quem aqui tem 4 anos?**

F – Agora nós vamos contar uma historinha muito divertida para vocês!

Zigo e Flor vão todos os dias para a escolinha e gostam muito! Lá eles brincam com seus amiguinhos e aprendem coisas novas com a professora. Certo dia, as crianças ouviram a história do bicho papão.

Interação: Quem aqui conhece a história do Bicho-Papão? Quem tem medo do bicho papão? O que ele é, o que ele faz?

...E o Zigo e a Flor também ficaram com medo!

Quando chegava a hora de dormir, não queriam ficar sozinhos, e só queriam dormir de luz acesa. Por isso, não conseguiam dormir de noite e ficavam cansados o dia todo.

F – Zigo, tô com um soninho, mas não consigo dormir por causa do escuro!

Z – Não consigo dormir também, Flor! Tô com medo do bicho papão!

Zigo e Flor começaram a ficar tristes, sem vontade de brincar e sem alegria de aprender.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:
unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
PROEX
PROGRAMA DE EXTENSÃO CURRICULAR

Interação: Quem aqui já se sentiu tristonho e cansado?

Então o Zigo e a Flor tiveram uma grande ideia. De pedir ajudar para a fada da terra dos sonhos, Wendy.

F – Você acha que vai dar certo, Zigo?

Z – Claro que vai, mas nós precisamos de ajuda.

F – Já sei, vamos pedir ajuda para as crianças!

Interação: Vocês querem ajudar, criançada!? Só assim pra fada dos sonhos aparecer, mas tem que gritar com muita força! Vocês têm que gritar: Apareça, Fada Wendy.

Entra Fada.

FA – Olá, crianças! Sou a Fada Wendy. Eu estava na terra dos sonhos, quando ouvi o chamado de vocês.

F – Nossa, Wendy, você existe mesmo.

Z – Eu falei pra você que ela existia.

FA – Sim, eu existo. Toda noite depois que as crianças estão dormindo, eu apareço para ajudar elas a terem um sono tranquilo. O que está acontecendo com vocês?

F – Nós estamos com medo do bicho papão e do escuro também.

FA – Calma, crianças, vou ajudar vocês! Darei um ursinho para cada um! Ele protege do bicho papão enquanto vocês dormem.

Interação: Quem aqui dorme com ursinho, com um paninho ou com algum brinquedo?

F – Ah agora me sinto mais protegida!!

Z – Mas eu ainda tô com medo do escuro, Fada Wendy!

FA – Não precisa ficar com medo do escuro, Zigo. As coisas continuam no mesmo lugar, você só não consegue ver direito.

Z – É, você pode está certa... Mas ainda sinto um pouquinho de medo.

FA – Então vou deixar uma luzinha bem fraquinha igual da minha varinha mágica no seu quarto. Assim você se sentirá mais seguro!

Interação: Quem aqui dorme com luzinha no quarto?

Z – Agora vou ter um soninho gostoso!

F – Obrigada, Fada Wendy! Agora poderemos dormir bem!



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"


Realização:
unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
PROEX
PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Anexo 3: Gibi Durma Bem, Meu Bem!

unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Faculdade de Ciências e Letras de Assis

Projeto de Extensão Universitária A Infância e o Sono

Realização
Depto. de Psicologia Experimental e do Trabalho
CPPA - Centro de Pesquisa e Psicologia Aplicada
Dra. Betti Katzenstein

 **LAPSS**
Laboratório de Psicologia da Saúde e do Sono

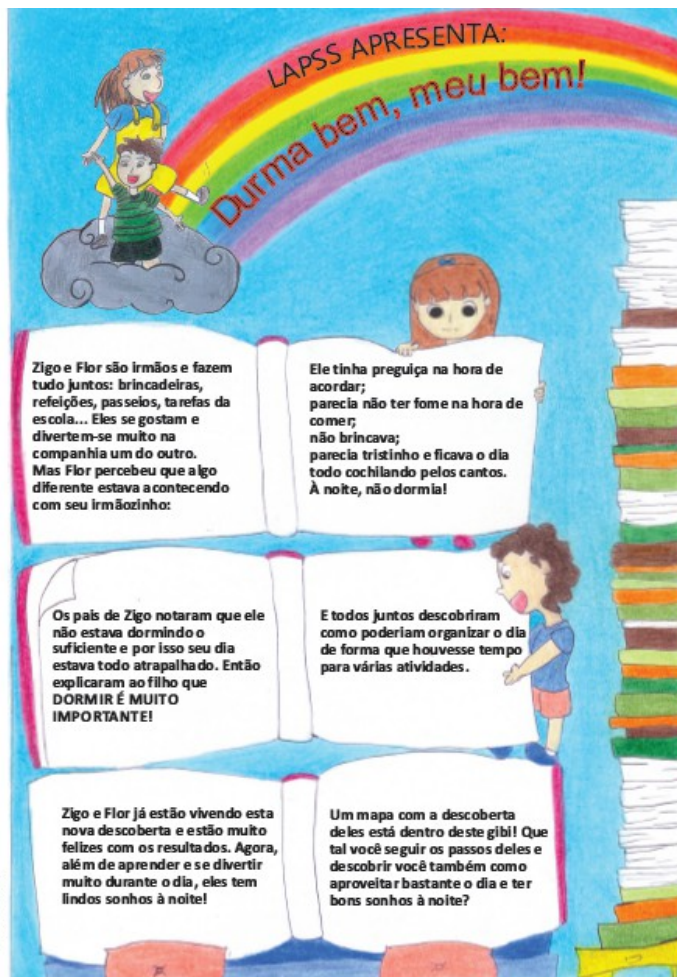
Discentes
Ariane Gomes de Oliveira
Débora Cristina Aquino Pinheiro
Mariana Donato Gavioli
Rafaela Luana Câmara

Ilustração
Ariane Gomes de Oliveira

Coordenação
Profa. Maria Laura Nogueira Pires
Contato: laurapires@assis.unesp.br

Apoio
PROEX
Agradecimentos

 **STAEPE**





8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão: do saber acadêmico à prática social"

Realização:
unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"
PROEX
PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

