

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**HÁBITOS DE SONO E ESTRATÉGIAS FACILITADORAS DO  
ADORMECIMENTO EM CRIANÇAS DE IDADE ESCOLAR**

ESTUDO COM CRIANÇAS E PAIS

**Andreia Ribeiro**

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

SECÇÃO DE PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Núcleo de Psicologia Clínica da Saúde e da Doença

2013

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**HÁBITOS DE SONO E ESTRATÉGIAS FACILITADORAS DO  
ADORMECIMENTO EM CRIANÇAS DE IDADE ESCOLAR**

ESTUDO COM CRIANÇAS E PAIS

**Andreia Ribeiro**

**Dissertação orientada pela Professora Doutora Margarida Custódio dos Santos**

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

SECÇÃO DE PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Núcleo de Psicologia Clínica da Saúde e da Doença

2013

## **Agradecimentos**

À Professora Doutora Margarida, pelos conhecimentos transmitidos, pelo apoio, pelas palavras de encorajamento, por me ter feito ir sempre mais além,

À Professora Elisabete pelo seu contributo fundamental,

À Patrícia Januário pelas palavras de encorajamento e compreensão,

À Inês Mendes pela amizade constante, pelo carinho e motivação,

Às minhas amigas e irmãs, Mara e Patrícia, para quem eu estive tão ausente,

Aos meus pais, pela paciência, pelo amor, e por me terem permitido concluir este curso,

Ao João, por todo o carinho e compreensão, meu companheiro de todas as horas,

À minha equipa de trabalho pela compreensão, apoio e incentivo, sem o qual não teria sido possível terminar esta dissertação.

Dedico este trabalho ao meu Pai, que nunca baixou os braços e não desistiu de acreditar em mim, por todas as noites de sono que lhe tirei. Pai, conseguimos!

## Resumo

O sono é uma necessidade básica e um importante determinante do desenvolvimento físico, cognitivo e emocional da criança.

Este estudo surge da revisão de literatura e da escassa informação sobre as crenças infantis acerca do sono, surgindo no seguimento da dissertação de Januário (2012) que destacou a importância das estratégias de adormecimento na qualidade de sono da criança. Deste modo, este estudo visa compreender a forma como as crianças em idade escolar percebem e reconhecem as estratégias de adormecimento que utilizam e que significações têm sobre as mesmas.

Assim, a amostra foi recolhida na Escola de Ensino Básico da Flamenga, situada no Concelho de Loures, e no Externato Champagnat, situado no Concelho de Lisboa. Numa primeira fase participaram 303 pais, que responderam a um questionário sociodemográfico, preencheram o *Children's Sleep Habits Questionnaire* (Owens, 2000, adaptação portuguesa de Silva, 2011) e o *Questionário de Hábitos de Sono*, elaborado para este estudo. Na segunda fase deste estudo, foi aplicado o *Sleep Self Report* a todas as crianças sendo que posteriormente foram seleccionadas aleatoriamente 45 crianças a quem foi realizada uma entrevista semiestruturada que pretendia compreender quais as estratégias por elas utilizadas para adormecer. Finalmente, recolheu-se informação sobre as crenças das crianças acerca das estratégias parentais para a promoção do adormecimento.

Dos resultados, 12% dos pais desta amostra referem acreditar que os seus filhos têm algum problema de sono, sendo que indicam as 22 horas como média de hora de deitar e que os seus filhos dormem em média 9 horas por noite. 22% Das crianças inquiridas consideram ter problemas de sono. Os resultados indicam pouca correlação entre as respostas de pais e crianças. Enquanto os pais dizem que os seus filhos raramente procuram suporte na hora de adormecer, a maioria das crianças refere procurar suporte na hora de adormecer, recorrendo também bastante a estratégias de distração e relaxamento. A maioria considera que as melhores estratégias que os pais poderão empregar se reportam a suporte (e.g. companhia, carinho, levar para a sua cama) como meio facilitador do adormecimento dos seus filhos.

## Abstract

Sleep is a basic need and is an important determinant of the physical, cognitive and emotional development of children.

This study arises from the literature review and the few studies about children's beliefs about sleep, emerging of the study of Januário (2012) which reported the importance of strategies of falling asleep. This study aims to understand how the school-aged children perceive and recognize the strategies they use to fall asleep.

Thus, the sample was collected in the Primary School of Flamengo, located in Loures, and Externato Champagnat, located in Lisbon. Initially, in the first phase were involved 303 parents who answered a sociodemographic questionnaire, completed the *Children's Sleep Habits Questionnaire* (Owens, 2000 Portuguese adaptation of Silva, 2011) and the *Sleep Habits Questionnaire*, developed for this study. In the second phase of this study, we applied the Sleep Self Report to all children and were subsequently randomly selected 45 children whom we performed a semi - structured interview which was designed to explore what strategies they use for falling asleep. Finally, information was collected on children's beliefs about the parenting strategies for promoting sleep.

12% of the parents indicate that their children have sleep problems, that they sleep 9 hours by night and that the estimated time to go to sleep is 10pm. 22% of the children which were asked, referred that they believe having some kind of sleep problem. The results show little correlation between the answers of parents and children. Most children say they seek support in sleep time, using also quite distraction strategies and relaxation. The majority believes that the best strategies that parents can use report to support (attendance, affection, take to their bed) as a facilitator in falling asleep to their children.

## **Índice Geral**

<b>Agradecimentos .....</b>	<b>i</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>ii</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>iii</b>
<b>Índice Geral.....</b>	<b>iv</b>
<b>Índice de Quadros.....</b>	<b>vii</b>
<b>1. Introdução.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Enquadramento Teórico.....</b>	<b>3</b>
2.1. Definição de sono .....	3
2.2. Aspectos fisiológicos do sono – diferenças entre a criança e o adulto.....	4
2.3. Determinantes do sono .....	5
2.4. Compreensão do sono na infância .....	7
2.5. Perturbações do sono na infância .....	11
2.5.1. Estratégias de adormecimento e a sua relação com as perturbações do sono	
15	
<b>3. Metodologia e Objectivos.....</b>	<b>17</b>
3.1. Objectivos Gerais e Específicos .....	17
3.2. Tipo de Estudo.....	17
3.3. Instrumentos de Recolha de dados .....	18
3.3.1. Questionário Sociodemográfico.....	18
3.3.2. Children’s Sleep Habits Questionnaire .....	18
3.3.3. Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono .....	20

3.3.4.	O Sleep Self Report.....	20
3.3.5.	Entrevista Semiestruturada.....	21
3.4.	Procedimento de Recolha de Dados e Análise de Resultados.....	23
<b>4.</b>	<b>Resultados .....</b>	<b>25</b>
4.1.	Resultados do questionário sociodemográfico .....	25
4.2.	Resultados referentes ao objectivo 1) Identificar hábitos e qualidade de sono referidos pelos pais .....	25
4.2.1.	Children’s Sleep Habits Questionaire .....	25
4.2.2.	Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono .....	30
4.3.	Resultados referentes ao objectivo 2) Identificar hábitos e qualidade de sono referidos pelas crianças.....	32
4.3.1.	Sleep Self Report.....	32
4.4.	Resultados referentes ao objectivo 3) Comparar respostas dos pais e das crianças	33
4.5.	Resultados referentes ao objectivo 4) Explorar as estratégias de adormecimento das crianças.....	34
4.5.1.	Análise da Entrevista Semiestruturada.....	34
4.6.	Resultados referentes ao objectivo 5 - Percepção de estratégias parentais referidas pelas crianças na promoção do adormecimento .....	44
<b>5.</b>	<b>Discussão de Resultados .....</b>	<b>46</b>
<b>6.</b>	<b>Conclusão .....</b>	<b>50</b>
<b>7.</b>	<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>53</b>

**Anexos – Suporte Informático**

**Anexo I** – Consentimento Informado

**Anexo II** – Instrumentos Utilizados

**Anexo III** – Outputs Estatísticos

**Anexo IV** – Transcrição das Entrevistas

## Índice de Quadros

Quadro 1: Consistência Interna do Children’s Sleep Habits Questionnaire e do Sleep Self Report .....	21
Quadro 2: Children’s Sleep Habits Questionnaire - Considera que o seu filho tem algum problema de sono? .....	26
Quadro 3: <i>Children’s Sleep Habits Questionnaire</i> – Consistência Interna, média dos scores, mínimo e máximo .....	26
Quadro 4: Resultados do teste t para 2 amostras emparelhadas ( <i>Children’s Sleep Habit Questionnaire</i> ) .....	27
Quadro 5: <i>Children Sleep Habits Questionnaire</i> “Comportamento antes de adormecer”	28
Quadro 6: <i>Children Sleep Habits Questionnaire</i> – Frequências (%) “Comportamento durante o sono” .....	29
Quadro 7: <i>Children Sleep Habits Questionnaire</i> – Frequências (%) “Acordar durante a noite” .....	29
Quadro 8: <i>Questionário de hábitos e rotinas de sono: Onde adormece a criança (Frequências)</i> .....	30
Quadro 9: <i>Questionário de Hábitos e Rotinas de sono - O que faz a criança para adormecer (Frequências)</i> .....	31
Quadro 10: <i>Sleep Self Report</i> – Frequências (%) .....	32
Quadro 11: Correlação entre as respostas da criança e dos pais ( <i>CSHQ e SSR</i> ) .....	33
Quadro 12: Percepção das dificuldades de adormecimento (“quando te deitas dormes logo?”) .....	34
Quadro 13: Estratégias para adormecimento (“o que fazes para dormir?”) .....	35
Quadro 14: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Ver Televisão .....	37
Quadro 15: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Jogar Playstation .....	38

Quadro 16: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Utilização de objecto securizante .....	39
Quadro 17: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Pais lerem um livro .....	40
Quadro 18: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Centração de Pensamentos Positivos .....	41
Quadro 19: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Cama dos pais .....	41
Quadro 20: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Ler livro.....	42
Quadro 21: “Percepção de estratégias referidas pelas crianças na promoção do adormecimento” – a exploração das estratégias referidas pelas crianças para a ajuda parental no adormecimento .....	44

## 1. Introdução

Esta dissertação foi elaborada no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, no núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Tem como principais objectivos identificar hábitos de sono em crianças em idade escolar, referidos pelas mesmas e pelos seus pais, bem como avaliar as suas estratégias de adormecimento e as suas significações acerca das mesmas. Tem também como objectivo identificar quais as estratégias parentais promotoras do adormecimento indicadas pelas crianças, permitindo assim extrair um panorama geral sobre a compreensão que as crianças têm sobre o sono e mais especificamente sobre as estratégias de adormecimento.

A revisão de literatura no âmbito deste tema indica a importância da investigação sobre o sono infantil em várias categorias tais como o desenvolvimento físico da criança, a regulação do humor, da cognição e da própria interacção da criança com a sua família. Ainda assim, quando a pesquisa incide sobre a compreensão infantil do sono, e mais especificamente sobre as suas crenças em relação a estratégias de adormecimento, a literatura é escassa. Este trabalho tem também como objectivo contribuir para o conhecimento sobre o sono da criança e também sobre as significações que as crianças têm sobre dormir e sobre adormecer.

Este trabalho encontra-se estruturado em 5 capítulos. O **primeiro** refere-se ao enquadramento teórico em que será apresentada a revisão bibliográfica que fundamenta esta investigação. Começa por se fazer uma abordagem do sono em termos da sua fisiologia, passando pela sua relação com a saúde, os seus determinantes e depois a especificidade do sono infantil e das crenças que existem sobre o mesmo.

O **segundo** capítulo refere-se à metodologia e objectivos gerais e específicos desta dissertação, em que se incluem também o tipo de estudo, a população a apresentação dos instrumentos de recolha de dados, o procedimento de investigação e o procedimento de análise de dados. No **terceiro** capítulo encontram-se os resultados apresentados de acordo com os objectivos específicos. Assim, temos os resultados referentes ao objectivo 1) Identificar hábitos e qualidade de sono referidos pelos pais

das crianças, relativamente ao objectivo 2) Identificar hábitos e qualidade de sono referidos pelas crianças, ao objectivo 3) Explorar estratégias de adormecimento referidas pelas crianças, ao objectivo 4) Identificar estratégias parentais promotoras do adormecimento referidas pelas crianças. No **quarto** capítulo é realizada a discussão dos resultados, em que estes são discutidos tendo em conta a análise bibliográfica realizada bem como os objectivos do presente estudo, procurando-se retirar as conclusões mais pertinentes e responder às questões iniciais.

Por fim, no **quinto** capítulo é apresentada a conclusão, em que são apresentadas também as limitações deste trabalho bem como são tecidas as considerações finais e se apresentam as principais implicações deste estudo para o conhecimento sobre o tema alvo.

## **2. Enquadramento Teórico**

### **2.1. Definição de sono**

O sono é uma condição fisiológica de actividade cerebral, natural e periódica, caracterizada pela modificação do estado de consciência, redução da sensibilidade aos estímulos ambientais, com características motoras e posturais próprias. O sono ocorre em ciclos previsíveis, sendo um estado reversivo (sono-vigília), permitindo estas condições distinguir o sono de estados de perda de consciência patológicos. (Gomes, Quinbones & Engelhardt, 2010; Chokroverty, 2010)

A existência do sono ocorre em praticamente todos os vertebrados, de peixes a mamíferos. Foram identificados dois padrões específicos de EEG associados ao sono – o de movimentos oculares rápidos (rapid eye movement - REM) e sem movimentos oculares rápidos (non-rapid eye movement - NREM). Sabe-se que no adulto, 75% do sono é NREM e 25% é REM – a cada 4 estádios NREM surge um REM formando um ciclo de sono completo. Metade do sono REM ocorre no último terço da noite sendo aí os ciclos REM mais longos (30-50min). Um ciclo REM é seguido de pelo menos 30 minutos de sono NREM, sendo que este último não gera normalmente sonhos complexos, em EEG os ritmos são lentos e de grande amplitude. O sono NREM é o sono de repouso, pois a tensão muscular está reduzida em todo o corpo, o movimento é mínimo e só existe a comando do cérebro para ajustar a posição do corpo. A frequência cardíaca, a função renal e a respiração ficam mais lentas, enquanto os processos digestivos aumentam. Os 4 estádios do sono NREM são progressivos em termos de profundidade do sono, a frequência das ondas cerebrais chega ao seu valor mínimo – 2hz (Stores, 2001; Gleitman, Fridlund & Reisberg, 2003; Gomes, Quinbones & Engelhardt, 2010).

O Sono REM não é a única altura do sono em que se sonha – embora a maior parte dos sonhos aconteçam aqui - também acontecem em sono NREM. Uma explicação do sonho reside na hipótese de “activação/síntese” de Hobson e McCarley (1977) em que os sonhos são associações e memórias do córtex cerebral causadas por descargas aleatórias durante o sono REM. Assim, alguns neurónios são activados produzindo imagens e emoções, tentando o córtex posteriormente sintetizar a informação e produzindo histórias com sentido. No entanto esta teoria não explica como

é que alguns sonhos produzem histórias com nexos e complexas e também não explica a repetição do mesmo sonho noite após noite. (Stores, 2001)

A função do sono continua a ser explorada. Entre as hipóteses existentes, Mignot (2008), refere o sono como meio de promover/facilitar a conservação de energia, a aprendizagem e a memória através de mudanças na plasticidade cerebral e sinaptogénese, o processo restaurativo de componentes celulares chave da biossíntese de macromoléculas (Mignot, 2008; Maquet, 2001; cit. por Jemmi & O'Connor, 2005).

O sono é uma necessidade vital – pessoas privadas de sono, adormecem mesmo contra vontade, e sabe-se também que a privação total de sono conduz à morte (Stores, 2001; Leitz, 2005).

O sono e a vigília contam com sistemas independentes, porém ligados entre si. Através de um sistema de despertar/vigília e outro de adormecer/sono, que se alternam periodicamente. O ciclo sono-vigília, regido pelo ciclo circadiano, encontra-se relacionado com o fotoperiodismo decorrente da alternância dia-noite e está sob o controlo do núcleo supraquiasmático (NSQ) do hipotálamo. O NSQ funciona como o “relógio” e é responsável pela organização cíclica e temporal do organismo e do ciclo sono-vigília. O NSQ é influenciado pela luz durante o dia e pela melatonina durante a noite. A secreção da melatonina é máxima durante esse período e sua acção no NSQ têm sido implicada no início e manutenção do sono. A necessidade do sono, o seu nível de profundidade e duração, além de hábitos pessoais, é regulada por factores circadianos e factores homeostáticos (Gomes, Quinbones & Engelhardt, 2010).

## **2.2.Aspectos fisiológicos do sono – diferenças entre a criança e o adulto**

Os ciclos de sono sofrem alterações ao longo da vida da pessoa. O recém-nascido deve dormir entre 16/18h por dia (Stores, 2001; Marcelli, 2005; Williams et al., 1964; 1966; cit. Por Ross, Agnew, Williams & Webb, 1968) faseadas em períodos de 3 em 3 horas, sem distinção de dia e noite. Aos 3 meses o bebé dorme em média 15 horas, passando a ter um sono mais longo durante a noite, até 7 horas seguidas, e dormindo menos horas durante o dia. No fim do 1º ano a criança dormirá em média 13 horas, decrescendo para 12 horas de sono até aos 5 anos e passando a uma média de 9 horas

dos 6 aos 12 anos. O período de sono diurno acaba por desaparecer até aos 4 anos, sendo que algumas crianças mantêm o hábito de dormir a sesta (Marcelli, 2005). A alteração mais profunda no sono das crianças ocorre na duração do sono necessário para poderem funcionar correctamente. Há um decréscimo de 18 horas para 8 na adolescência.

Enquanto normalmente num adulto, uma noite de sono com pouca qualidade o deixará sonolento, nas crianças o efeito poderá ser contrário, ficando irrequietas, irritadiças e mais alerta. Já os adolescentes costumam estar sonolentos durante o dia, porque embora a sua hora de deitar seja biologicamente adiada, eles continuam a ter necessidade fisiológica de dormir, no entanto a sua rotina (e.g. escola) pode impedir que isso aconteça. (Stores, 2001; Smedje, Broman e Hetta, 2001)

A evolução do sono prende-se com a diferenciação e organização de fases do sono, menor duração, mas ciclos de sono mais longos. Entre os 3 e os 6 meses, adormecer é muito fácil assim como atingir um sono profundo (Marcelli, 2005), até que se começa a desenvolver um ciclo circadiano e os ciclos de luz e escuridão. Este ciclo circadiano volta a alterar-se no início da adolescência quando a libertação de melatonina é retardada. Durante a infância, os despertares nocturnos são muito frequentes, mas por norma a criança consegue voltar a adormecer sozinha (Busse & Baldini, 1994).

Os ritmos circadianos de acordar-dormir alteram-se completamente até aos 12 meses, passando de uma total indiferenciação para acordado o dia inteiro (excepto uma sesta) e dormir durante a noite toda (Stores, 2001).

Também ao nível dos ciclos REM e NREM, sabemos que uma criança passa 50% do seu sono em REM sendo que este valor decresce para 20% na idade adulta. Os ciclos de sono também são bastante mais curtos nas crianças, em média um ciclo de sono completo numa criança tem 60 minutos, já num adulto o ciclo tem aproximadamente 120 minutos (Marcelli, 2005).

### **2.3.Determinantes do sono**

Segundo o Modelo Transaccional (Coloumbe, 2010; Tikotzky, Sadeh & Hirsch, 2010; Spruyt et al., 2005; Reine et al., 2010; Dodd et al., 2012) o sono infantil é determinado pela relação entre a criança e factores que lhe são externos. Os determinantes de sono envolvem, deste modo, aspectos fisiológicos, culturais, parentais, emocionais e cognitivos da própria criança e do próprio sono.

A **cultura** tem influência directa na estrutura familiar, nas crenças, nas práticas parentais e rotinas, sendo que serão estes que determinarão o meio da criança e também algumas das suas interacções com o mesmo. Sabe-se que o stress cultural e a biologia podem ter um papel importante no desenvolvimento infantil (Jenni et al., 2005). Os determinantes de sono quer biológicos quer culturais têm um papel *major* no estabelecimento de normas comportamentais e crenças sobre o sono infantil. Biologia e cultura são duas variáveis interdependentes e por isso muitas vezes impossíveis de separar (Owens, 2005). Os problemas de sono bem como as práticas de sono nas crianças são um bom ponto de análise para verificar a interacção entre a cultura e a biologia, pois grande parte das variáveis que culminam nos problemas de sono é baseada na cultura (Owens, 2005).

Na tentativa de comparar sociedades industrializadas, relacionaram-se as crenças acerca do sono em diferentes países, sendo que os resultados demonstram a importância da cultura (Owens, 2005). A título de exemplo, no Japão a insónia não é considerada um problema – as crianças são encorajadas a dormir pouco, já nos EUA a criança dorme em média 9/10 horas por noite e a insónia é considerada um problema sério. Em Itália os pais preferem que os filhos durmam consigo no mesmo quarto, enquanto censuram os pais americanos que preferem que os seus filhos tenham o seu próprio quarto (Stearns & Rowland, 1996; Liu et al., 2005). Muitos dos problemas de sono das crianças estão também relacionados com práticas culturais que podem ser incongruentes com a biologia ou o desenvolvimento da criança (Steger, 2003; Owens, 2005).

Em relação às **características parentais**, os resultados de investigação neste âmbito incluem a idade dos pais, as suas habilitações literárias, traços de personalidade, crenças que têm sobre o sono, a vinculação com a criança e o tipo de práticas educativas que utilizam, bem como as características psicossociais desta família (e.g. se estão empregados, se têm uma família unida, se têm uma boa rede de apoio social). Tentando compreender qual a influência das crenças parentais no sono da criança, Tikotzky e

Shaashua (2011) recrutaram famílias ainda durante a gravidez, utilizando uma metodologia em que combinaram questionários e métodos de medição do sono, pretendendo demonstrar a ligação entre os factores parentais e o sono da criança. Analisando os resultados obtidos, confirmaram que as cognições da mãe eram muito influentes e inferiram ainda a importância de reflectir sobre as dificuldades dos pais e também o envolvimento parental nas rotinas do sono dos seus filhos (Tikotzki e Shaashua, 2011).

As **características da criança** integram factores como a idade da criança, o sexo, o desenvolvimento cognitivo, o temperamento, o tipo de vinculação que tem com os pais, a sua saúde física e mental e o funcionamento geral desta criança (Coloumbe, 2010). Assim, não pode ser encarado cada determinante de forma individual mas sim como um sistema de interacções que ocorrem de forma recíproca entre si e que influenciam o sono da criança (Coloumbe, 2010; Sadeh & Anders, 1993; Morrell & Steele, 2003).

É importante perceber que, as crenças que a criança tem sobre o sono, irão influenciar a forma como esta se comporta perante o mesmo, e torna-se imperativo perceber como compreendem as crianças o sono a fim de se poder estudar a forma como estas lidam com o mesmo.

#### **2.4. Compreensão do sono na infância**

As crianças percebem o sono como um fenómeno fisiológico, ligado ao corpo e às suas funções (Januário, 2012). Posto isto, é muito importante compreender que outras concepções estas têm sobre o seu corpo e como as interpretam, para que se possa compreender o valor de cada processo físico na sua compreensão de cada fenómeno. Assim, crenças sobre saúde e doença são importantes para entender a percepção que as crianças têm do sono e dos seus problemas, pois são questões fisiológicas que nos permitirão compreender de que modo processa uma criança a informação.

Nos anos 40 e 50 foi introduzida a ideia de doença infantil como um acontecimento traumatizante, associada a depressão, ansiedade, problemas de

comportamento e regressão desenvolvimental. (Prugh, 1971 cit. por Barros, 2003). No entanto, estudos com crianças portadoras de doença crónica mostram que a vivência da doença não está necessariamente relacionada com problemas de comportamento, problemas emocionais, ou perturbações de desenvolvimento (Varni & Wallander, 1988 cit. por Barros, 2003).

A doença produz sensações internas que tornam alguns processos físicos até ali desconhecidos mais presentes e os processos de tratamento inerentes criam a necessidade da compreensão da mesma (Palomo, 1995 cit. por Barros, 2003). Para as crianças, a forma como percebem a saúde e a doença depende do seu desenvolvimento cognitivo (Koopman et al., 2004; Hense et al., 2011; Bysse et al., 2010; Barros, 2003).

A teoria da construção das crenças infantis sobre a doença, saúde e morte obedece aos mesmos fenómenos do conhecimento do mundo físico e social, definidos por Piaget (Barros, 2003).

Assim, Bibace e Walsh (1979) referiram como primeiros estádios, correspondente ao **Pré-operatório**, o Fenomenismo, em que a doença é definida em termos de experiência sensorial externa associada com a doença por contiguidade espacial ou temporal mas sem relação lógica com a mesma, em segundo o Contágio, em que a doença é definida em termos de pessoas, objectos ou acontecimentos exteriores, e sem definir a relação entre estes e a doença. No período **Operatório**, incluem-se os dois seguintes estádios, a Contaminação, a definição de doença já contém sintomas múltiplos, o locus da doença é a superfície do corpo, mas com referência a processos internos que se percebem externamente, e a Interiorização em que a doença é localizada no interior do corpo e a sua definição centra-se nos processos de interiorização. No período **Formal**, existem dois outros estádios, o Fisiológico, em que a compreensão da doença em termos de estruturas e funções internas cujo mau funcionamento se manifesta exteriormente em sintomas que podem ser múltiplos e diversificadas, e o Psicofisiológico em que continua a explicar a doença em termos de funcionamento fisiológico interno, mas existe a consciência de uma etiologia alternativa, isto é, de origem psicogénica ligada a pensamentos e sentimentos (Barros, 2003).

Koopman e colaboradores (2004) levaram a cabo um estudo para perceber como era processado o conhecimento infantil acerca da doença. Deste modo, basearam-se na teoria de Bibace e Walsh (1979) para desenvolver o modelo TEC – *through the eyes of children*, numa tentativa de descrever a perspectiva infantil sobre a doença. Na primeira fase - *“Invísivel”*, compreendendo idades desde os 0 aos 2 anos, e sendo coincidente com o estágio Sensório-Motor de Piaget, a criança não se preocupa com o porquê, como, o quê, mas faz uma associação *“fico doente quando vou à rua”*. Na segunda fase - *“Distância”*, dos 2 aos 7 anos, coincidente com o período pré-operatório, a doença é definida por coisas externas, há um pensamento mágico e alguma dificuldade em diferenciar o próprio corpo do mundo exterior, *“quando deixam a janela aberta entra vento que me põe constipado”*. Na fase - *“Proximidade”*, ainda no pré-operatório, a criança desenvolve a noção de contágio *“quando me aproximo de alguém doente também fico doente”*. Na fase - *“Contacto”*, dos 7 aos 11 anos, durante o operatório concreto, a criança desenvolve o conceito de germe e por isso também o de contaminação, *“há bichinhos onde tocas, quando tocas nesses bichos ficas doente”*. A fase de - *“Internalização”*, ainda no operatório concreto, *“quando tosses, os germes ficam no ar e alguém os respira e fica doente. Depois tu também ficas”*. Na fase - *“dentro do corpo”*, dos 11 anos em diante, coincidente com o estágio operatório formal, *“quando tenho germes, as células brancas combatem-nos e se elas perderem fico doente”*. Finalmente a fase - *“Mente e corpo”* em que *“posso ficar doente de muitas formas, às vezes uma gripe não é assim tão má, depende de como nos sentimos.”* (Koopman et al., 2004).

Koopman e colaboradores referem ainda que quanto maior a escolaridade dos pais maior a consciência dos filhos sobre a saúde sendo que, também as crianças de classes socioeconómicas mais elevadas são mais independentes nas suas atitudes de saúde. Quanto maior o controlo que a criança tiver na sua saúde mais elaborada será a sua significação de doença (Koopman et al., 2004; Hense et al., 2011)

Sabe-se também, que as crianças tendem a basear o seu comportamento em experiências passadas. De um modo geral, para uma criança, ter saúde é ser feliz, ser activo, sentir-se bem, ausência de dor, desempenhar actividades promotoras de saúde (e.g. lavar os dentes, praticar desporto). Quando questionadas sobre o que as torna saudáveis, muitas referem a dieta saudável, comer fruta e vegetais, fazer desporto e dormir bem. Para as crianças, fumar, comer alimentos maus, a poluição ambiental,

álcool, ir ao médico e violência englobam comportamentos ou situações prejudiciais à saúde (Koopman et al., 2004; Hense et al., 2011).

Sabe-se hoje que as crenças erradas sobre o sono aumentam o risco de patologia (Koopman et al., 2004; Hense et al., 2011). Embora não haja consenso sobre o que determina as crenças infantis sobre o sono, demonstrou-se que existe correlação entre as crenças dos pais e filhos (Dodd et al., 2012; Tikotzky & Shaashua, 2011; Sadeh et al., 2007; Owens, J., Stahl, J., Patton, A., Reddy, U., & Crouch, M., 2006). Crianças cujas mães têm crenças disfuncionais também tendem a ter crenças disfuncionais. Assim, Dodd e colaboradores (2012) apuraram que as crenças disfuncionais das mães estão relacionadas com os problemas de sono dos filhos mas o contrário também é plausível, os problemas dos filhos podem influenciar as crenças das mães. Crianças que exigem mais atenção durante a noite são identificadas como mais difíceis pelo pai, sendo os hábitos de sono dos filhos igualmente um descritor da sua personalidade para o pai (Sadeh et al., 2007). A preponderância das crenças das mães sobre as dos pais poderá acontecer devido a um menor envolvimento do pai na hora de deitar o filho, ou uma menor externalização emocional (Dodds et al., 2012).

Num estudo realizado por Januário (2012) sobre as crenças das crianças acerca do sono, foi utilizada uma entrevista semiestruturada a crianças em idade escolar para investigar quais as suas crenças sobre o sono. A grande maioria das crianças baseou a sua explicação do sono centrando-se em sintomas e sensações gerais concretas, referindo que ter sono é *“estar muito cansado”*, *“é não estar com energia”*, *“é não ter força”*. Muitos referiram também um conjunto de sintomas físicos associados ao sono e.g. *“é doer os olhos”* e também sinais exteriores *“ficar com olheiras”*.

De um modo geral, nesse estudo as crianças referem que dormir serve para descansar o corpo. Ainda nesta categoria algumas crianças referem o descanso da mente e.g. *“para as pessoas descansarem umas horas e não pensarem em mais coisas”*. Um número muito significativo referiu, sem conseguir explicar, que dormir servia para ter saúde, ter energia e crescer e.g. *“porque faz bem, temos mais saúde”* *“dormir serve para crescer”*. Estas crianças centram-se muito em factores fisiológicos para explicar o sono e relacionam-no com um período em que se sonha e.g. *“é quando se sonha. Sonham e podem reflectir o seu dia na cabeça”*. Este estudo concluiu que as crianças nesta fase de desenvolvimento, utilizam especialmente esquemas concretos e as suas

experiências pessoais para interpretar e descrever a realidade, justificando assim que o descrevam através de sintomas e sinais externos que elas próprias sentem quando têm sono (Januário, 2012).

Assim, tendo como base aquilo que as crianças pensam, é muito importante quando se tenta compreender e alterar hábitos de vida de algumas crianças, conhecer bem o seu desenvolvimento cognitivo, especialmente do grupo alvo, sendo impressionante a similaridade de crenças interculturais (Owens, 2005). As crianças também encaram a saúde como multidimensional, complexa, biológica, psicológica, social e espiritual (Bak & Piko, 2006).

## **2.5. Perturbações do sono na infância**

A hora de deitar parece ser uma altura particularmente conturbada. Pode estar associado com a tensão entre o confronto pais/criança, punição ou experiências desagradáveis, incluindo o medo do escuro, medo de adormecer ou ansiedade relacionada com eventos do dia-a-dia (Mendes, Fernandes & Garcia, 2004). Esta situação é comum e faz parte do desenvolvimento normal da criança, particularmente entre os 2 e os 6 anos. Nesta idade a criança está em plena conquista motora, aceitando dificilmente a imposição de ausência de movimento necessária para o adormecer, também o facto de surgirem aqui os primeiros pesadelos fazem com que o sono possa tornar-se inquietante sendo que a criança chora e reclama um objecto contrafóbico (luz acesa, objecto securizante) (Marcelli, 2005).

A parentalidade também tem um papel preponderante no risco de perturbação do sono infantil. O termo parentalidade refere-se a um conjunto complexo de comportamentos, deveres, papéis, expectativas, cognições e emoções relacionadas com acarinhar, cuidar, formar e educar. A maior parte dos pais com queixas a nível de problemas de sono dos seus filhos, queixa-se especialmente da dificuldade da criança em adormecer e de despertares nocturnos que se prolongam no tempo provocando stress na família, deixando-a perturbada (Sadeh, Tikotzky e Scher, 2009). Sabe-se que os problemas do sono têm elevada co-morbilidade com problemas do comportamento, de

aprendizagem e mesmo perturbações do desenvolvimento como défice de atenção, depressão, hiperactividade e défice cognitivo (Sadeh, Tikotzky e Scher, 2009).

Vários estudos referem que entre 20 a 40% das crianças da infância à adolescência têm problemas de sono considerados significantes por si ou pelos seus pais (Mindell, 1993; Davis, Parker, & Montgomery, 2004; Adair & Bauchner, 1993; Owens, 2005; Owens, 2004; Waumans et al., 2010; Januário, 2012).

Determinar a etiologia de uma perturbação do sono numa criança pode ser difícil e exige muitas vezes um trabalho em equipa, bem como conhecimento sobre o sono nas crianças e o seu desenvolvimento cognitivo e emocional. (Werner, Molinari, Guyer, & Jenni, 2008) Os pais são informadores preciosos, já que ninguém conhece a sua criança melhor que eles (Hamilton, 2009). Problemas de sono severos têm uma ocorrência mais elevada na adolescência, relacionado com a incapacidade de adormecer a horas adequadas e desfrutar de uma boa noite de sono (Hamilton, 2009)

As perturbações do sono são classificadas em *dissónias* e *parassónias* (American Academy of Sleep Medicine, 2001).

As **dissónias** definem-se como desordens associadas ao adormecimento e à manutenção do sono. Dentro das *dissónias* encontram-se as perturbações do sono intrínsecas – aquelas que têm causas fisiológicas; perturbações do sono extrínsecas – aquelas têm origem externa, por exemplo ambiental; e finalmente perturbações do ritmo circadiano em que a perturbação se associa ao tempo em que o sono ocorre. As **parassónias** são perturbações fisiológicas que se relacionam com o sono em si e não estão associadas com o desenvolver ou manter do sono (American Academy of Sleep Medicine, 2001).

Entre as perturbações de sono infantil mais referidas na literatura, dentro das **dissónias** encontram-se a higiene do sono desadequada; resistência ao deitar; as dificuldades em adormecer seja no início ou durante a noite, sonolência diurna, os medos nocturnos, dificuldade em acordar e despertares nocturnos. Dentro das **parassónias** os mais referidos em crianças em idade escolar são o sonambulismo, terrores nocturnos, pesadelos e perturbações respiratórias. (American Academy of Sleep Medicine, 2001; Owens et al., 2000).

A **higiene do sono** diz respeito a ter rotinas adequadas (Owens et al., 1999). Exemplos de rotinas de sono são, escovar os dentes, receber um beijinho dos pais na hora de deitar, vestir o pijama, deitar-se e adormecer. A higiene do sono desadequada é a perturbação das actividades consistentes com a manutenção da boa qualidade do sono e boa funcionalidade diária. (American Academy of Sleep Medicine, 2001). Muitas vezes as crianças não têm uma boa higiene do sono, isto é, adormecem fora da sua cama (e.g. adormecer no sofá), ou adormecem na sua cama a assistir televisão, consomem bebidas energéticas, não têm um horário de deitar nem regras definidas. A higiene do sono engloba também os padrões de sono como, o tempo que demora a adormecer, o número de vezes que acorda durante a noite e a duração do sono (Mindell et al., 2008).

A **resistência ao deitar**, a criança recusa permanecer na cama, grita, agita-se, levanta-se de novo e só depois de um período de “luta” acaba por adormecer (Marcelli, 2005) Esta resistência a deitar-se acaba por se traduzir num adormecimento conturbado e tardio. Um estudo de Mindell e colaboradores (2008), realizado com 1473 pais de crianças com idades compreendidas entre os 0 e os 10 anos, revela que deitar tarde ou ter o cuidador presente quando se adormece pode contribuir para o desenvolvimento de problemas de sono. Se a criança se deita tarde, vai acumulando a perda de horas de descanso, que se irá reflectir no seu desempenho cognitivo, na sua disposição geral e capacidade funcional.

Os **medos nocturnos** são comuns desde o início da infância (Busse & Baldini, 1994). As crianças podem mesmo ter aversão a ficar sozinhas no seu quarto e insistirem permanentemente para ir para o quarto dos pais. À medida que crescem, o conteúdo dos medos vai-se alterando, inicialmente envolvem o ambiente que as circunda (sombas, barulhos), depois objectos imaginários (fantasmas, monstros) e o escuro. Mais tarde os medos envolvem a sua própria saúde, o medo que algo aconteça aos pais. Na maior parte das crianças, estes medos exigem algum conforto por parte dos pais mas acabam por desaparecer ou tornar-se menos presentes. Os medos devem ser explorados e as suas causas percebidas (Stores, 2004). Estes medos podem assumir formas mais extremas como a fobia de deitar em que a criança entra em pânico assim que se aproxima a hora de adormecer. Essas crianças acabam por pedir a presença dos pais, para além de luzes acesas e objectos securizantes. Os medos nocturnos estão associados com terrores nocturnos e são mais frequentes entre os 2 e os 3 anos de idade (Marcelli, 2005).

Acordar durante a noite é normal em qualquer idade, e entre os 6 e os 12 meses a criança deve aprender a adormecer sozinha (Coloumbe, 2010). O problema surge quando a criança não consegue auto-acalmar-se e necessita sempre de uma presença confortante no quarto. Os **despertares nocturnos** são comuns entre as crianças e é difícil distinguir o normativo do patológico. Assim, são tidos em conta critérios como a idade da criança, a frequência (e.g. quantos despertares por noite e por semana), a duração, a percepção que os pais têm desses despertares como problemáticos e o comportamento dos pais em resposta aos despertares nocturnos. (Gaylor, Burnham, Goodlin-Jones, & Anders, 2005 cit. por Coloumbe, 2010; Higley & Dozier, 2009 cit. por Coloumbe, 2010; Mindell et al., 2006; Richman, 1981cit. por Coloumbe, 2010).

Coloumbe (2010) refere que 31% das crianças em idade escolar acordam durante a noite e solicitam intervenção dos pais, 3% acordam duas vezes por noite e 2% acordam 3 ou mais vezes. A maioria dos pais reportaram que os despertares nocturnos duram menos de 15 minutos, 16% afirmam que duram até 44 minutos e 4% afirmam que duram mais de 45 minutos (NSF, 2004 cit. por Coloumbe, 2010). Crianças que recebem atenção dos pais quando acordam durante a noite têm maior probabilidade de voltar a acordar e não se conseguirem acalmar sozinhas (Gaylor et al., 2005 cit por Coloumbe, 2010; Mindell et al., 2008). O ambiente de sono deve ser condutor ao adormecimento, a cama deve ser confortável e o espaço familiar. Deve ter uma temperatura adequada, deve ser escuro e silencioso, não estimulante, não ter associações negativas (sítio onde é castigado). As rotinas de sono devem ser encorajadas, horas de deitar e acordar consistentes, adormecer sozinho sem os pais no quarto, evitar excitação antes de se deitar e exercício físico tardio, não consumir bebidas energéticas ou fazer sestas tardias, não fazer grandes refeições antes de deitar.

No campo das **parassónias**, os **terrores nocturnos** são um comportamento alucinatório nocturno. A criança grita bruscamente, com olhar de espanto e demonstra-se muito assustada. Não reconhece nada à sua volta. (Marcelli, 2005) Os terrores nocturnos ocorrem em sono profundo (NREM), pelo que as crianças não conseguem recordar aquilo com que sonharam, apenas se sentem extremamente assustadas e desorientadas. A diferenciação do terror nocturno para pesadelos, reside na fase do sono em que acontecem, sendo que os pesadelos acontecem em sono paradoxal (REM), o que permite à criança recordar o sonho quando acorda. Cerca de 30% das crianças em idade escolar tem pesadelos (Coloumbe, 2010). **Pesadelos** podem ser observados a partir dos

2 anos, e estão relacionados com o desenvolvimento cognitivo da criança, mais especificamente o desenvolvimento da permanência do objecto em associação com a imaginação da criança (Coloumbe, 2010, Marcelli, 2005). É mais frequente no início da noite pelo que poderá causar medo de adormecer (Marcelli, 2005).

Os efeitos dos distúrbios do sono prendem-se com dificuldades cognitivas e emocionais, problemas de humor e comportamento, dificuldades de concentração e atenção, irritabilidade, agressividade e hiperactividade (Mendes, Fernandes & Garcia, 2004; Breslau, Roth, Rosenthal, & Andreski, 1996).

A perturbação de sono da criança tem repercussões em toda a família. Por vezes os pais ficam assustados e equacionam que o problema de sono pode estar associado a outra doença. Mães de crianças com problemas severos de sono são descritas como mais irritáveis, preocupadas com a sua própria saúde e pouco afectuosas com as crianças, usando mais punição física (Mendes, Fernandes & Garcia, 2004). Um estudo de Mendes, Fernandes e Garcia (2004) demonstrou que o impacto dos problemas de sono da criança é intensificado pelos seus efeitos no sono dos pais que demonstram fadiga diária, perturbações de humor e afectando o desempenho parental.

Há várias formas de os pais reduzirem os problemas associados ao deitar e acordar dos filhos (Mendes, Fernandes & Garcia, 2004). Para começar, as rotinas de deitar deverão ser consistentes, deve haver um encadeamento de eventos nocturnos como jantar, tomar banho, ouvir uma história e brincar, aproveitando o momento em que a criança está totalmente relaxada para dormir (Henderson & Jordan, 2010). Estas rotinas em conjunto com o ambiente do quarto devem favorecer um espaço e momento para adormecer. Desde o início da infância a criança não deve ser habituada a ser embalada, passeada ou acompanhada para adormecer (Henderson & Jordan, 2010).

### **2.5.1. Estratégias de adormecimento e a sua relação com as perturbações do sono**

Quando um bebé nasce, depende exclusivamente do seu cuidador, desenvolvendo à medida que cresce, aptidões de confronto. Assim, o desenvolvimento de estratégias de adormecimento poderá representar uma forma de aptidão de confronto,

e ser muito importante não só para o sono em si, que poderá ser mais reparador, mas também no futuro, poderá ter implicações sobre a capacidade de o jovem/adulto se adaptar e auto-regular-se.

Em relação a comportamentos antes de dormir Owens (1999) desenvolveu um estudo que visava avaliar as consequências de assistir televisão como estratégia de adormecimento e concluiu que o índice de perturbação de sono nestas crianças era bastante mais elevado já que estas não usufruíam de uma experiência de relaxamento antes de se deitarem. Para além disso acabavam por perder tempo de sono que seria importante para o seu funcionamento cognitivo no dia seguinte. Borja e Morrel procuraram também apurar quais as estratégias parentais que mais poderiam ajudar as crianças a adormecer. Conseguiram assim perceber que o conforto verbal e social parecia ser bastante úteis para ajudar uma criança a adormecer, contrariamente ao conforto físico (e.g. embalar) e que a autonomia da criança para adormecer deveria ser estimulada desde muito cedo de forma a reduzir a probabilidade destas desenvolverem problemas de sono. (Cortina-Borja & Morrel, 2002; Mindell et al., 2008)

Cortina-Borja e Morrel fizeram ainda uma referência bastante importante sobre o balanceamento de estratégias. Com o decorrer de vários estudos, múltiplos autores foram evidenciando que as estratégias a adoptar para encorajar a criança a adormecer sozinha, deveriam excluir o conforto físico dado pelos pais. Cortina-borja e Morrel vieram demonstrar que o conforto físico desde que comedido pode ser bastante importante, quer para a criança que é confortada quer para os pais que sentem que demonstraram aos seus filhos que os amam e cuidam. (Cortina-Borja & Morrel, 2002)

Importante de referir que, os estudos já existentes sobre as estratégias parentais de promoção do sono têm-se centrado quase exclusivamente no sono em bebés ou crianças até aos 3 anos, e não foi encontrado na literatura nenhum estudo sobre estratégias de adormecimento bem como estratégias parentais de promoção do sono em crianças de idade escolar, com excepção do estudo de Januário (2012).

### **3. Metodologia e Objectivos**

#### **3.1. Objectivos Gerais e Específicos**

Tendo em conta a escassez de informação sobre esta faixa etária, esta investigação tem como objectivo geral o conhecimento sobre as estratégias de adormecimento que as crianças em idade escolar utilizam, quer no início quer no decorrer da noite. Assim, foram definidos os seguintes objectivos específicos:

1. Identificar hábitos e qualidade do sono referidos pelos pais das crianças;
2. Identificar hábitos e qualidade do sono referido pela criança;
3. Comparar as respostas dos pais e das crianças;
4. Explorar as estratégias de adormecimento das crianças;
5. Explorar as crenças das crianças sobre as estratégias parentais de promoção do adormecimento.

#### **3.2. Tipo de Estudo**

Tendo em conta os objectivos referidos, o estudo que se apresenta é misto, com utilização de metodologia quantitativa e qualitativa. Os métodos quantitativos permitem prever, explicar e compreender relações causais, procurar relações recíprocas, diferenciar grupos, permitindo ao mesmo tempo prever relações e interacções (Turatos, 2004). Os métodos qualitativos são ideais na compreensão e descrição de fenómenos, permitindo identificar variáveis em presença e inventariar factos (Turatos, 2004). A metodologia mista pressupõe a recolha, análise e integração de dados quantitativos e qualitativos para responder a um conjunto de questões. A adopção de uma metodologia mista, permite-nos um olhar mais abrangente e profundo sobre o conhecimento do sono infantil, porque nos permitirá encontrar causas e relações entre as nossas variáveis mas também poderemos compreender e descrever os resultados que obtivemos.

Este é um estudo transversal, pois a medição foi feita num único momento sem acompanhamento posterior da criança, é um estudo descritivo pois o nosso objectivo foi analisar, avaliar e registar os dados sem interferir, e também exploratório pois foram

estabelecidos critérios, métodos e técnicas para a elaboração da pesquisa, visando obter informação sobre o objecto em estudo orientando para a formulação de hipóteses.

Constituiu a população deste estudo uma amostra de 181 mães e 122 pais, tendo mais de 50% idades compreendidas entre os 31 e 40 e entre os 41 e 50 respectivamente (Anexo III). 60% (n=181) das mães e 66% (n=120) dos pais são casados (anexo III). Em escolaridade, 40% (n=180) das mães tem um curso superior e nos pais a maioria (30.8%, n=120) tem o 12º ano, sendo que 29.2% (n=120) tem também um curso superior (anexo III).

Foram utilizados como critérios de selecção: criança ter entre 8 e 10 anos, os pais terem respondido aos questionários e terem assinado o consentimento informado (anexo I). Foi recolhida informação acerca de 132 crianças cuja idade média são os 9 anos, sendo a idade mínima registada 8 anos e a idade máxima 10 anos. A amostra foi recolhida na Escola de Ensino Básico da Flamenga, situada no concelho de Loures e no Colégio Champanhat, em Lisboa. A estas 132 crianças foi aplicado o questionário de auto-relato Sleep Self Report. Desse grupo de crianças foram aleatoriamente seleccionadas 45 que responderam a uma entrevista semiestruturada. Todos os dados excedentes serão utilizados numa fase posterior do projecto de estudo do sono.

### **3.3. Instrumentos de Recolha de dados**

#### **3.3.1. Questionário Sociodemográfico**

Na recolha de dados foi contemplado um questionário sociodemográfico para obter informações sobre a idade, o estado civil e a escolaridade. Este questionário apurou também informação sobre com quem vive a criança e sobre o agregado familiar.

#### **3.3.2. Children's Sleep Habits Questionnaire**

Com este questionário desenvolvido por Owens, Spirito e McGuinn (2000) recolheu-se informação estandardizada sobre a hora de deitar, hábitos da criança, sobre o seu comportamento durante o sono, como se comporta quando acorda durante a noite,

como acorda de manhã, parassónias e se tem sonolência diurna. Os itens individuais, a pontuação total e as subescalas demonstram validade, demonstrando níveis adequados de consistência interna para as amostras comunitária e clínica estudadas por Owens (Owens et al., 2000) com coeficiente alfa de Cronbach, 0.68 e 0.78 respectivamente e uma confiança teste-reteste aceitável de 0.62-0.79. A validação da versão portuguesa de Silva (2011) mostrou também propriedades psicométricas adequadas à investigação sendo que os coeficientes alfa de Cronbach para as várias subescalas variam de 0.35 a 0.75 e a confiança teste-reteste de 0.69-0.87.

O CSHQ consiste numa série de 45 itens, alguns de resposta livre (e.g. hora de deitar; tempo total de sono diário; hora de acordar) e os restantes são respondidos com base numa escala de Likert de 3 pontos em forma de escolha múltipla. Do total dos 45 itens, 33 são consideradas na determinação da pontuação total (“Total Sleep Disturbance Score”), e a sua resposta é dada numa escala de 3 pontos: habitualmente (se o comportamento ocorreu entre 5 a 7 vezes por semana), às vezes (se o comportamento ocorreu de 2 a 4 vezes por semana) e raramente (se o comportamento ocorreu uma única vez ou nunca ocorreu). Existem alguns itens em que a pontuação deverá ser revertida, sendo que as pontuações mais elevadas indicam maiores problemas de sono. Nesta dissertação, esta premissa foi invertida, invertendo-se a pontuação (1 – habitualmente, 2- às vezes; 3 – raramente) pelo que se associam resultados mais elevados a menos problemas de sono.

Além da pontuação total, podem ainda ser considerados oito resultados parciais, agrupados em oito subescalas, abrangendo os domínios das principais perturbações de sono verificadas em idade escolar: Resistência ao deitar, Atraso no início do sono, Duração do sono, Ansiedade relacionada com o sono, Despertares nocturnos, Parassónias, Distúrbios de respiração durante o sono e Sonolência diurna.

Existe uma relação entre este instrumento e o Sleep Self Report - seguidamente apresentado - dado ser possível a comparação de respostas em determinados itens específicos (criança adormece em vinte minutos, criança tem medo de dormir sozinha, criança tem medo de dormir no escuro, dificuldades em levantar de manhã, criança dorme pouco, criança adormece na cama de pais ou irmãos, criança acorda e vai para a cama de alguém, criança vai para a cama sempre à mesma hora, criança parece cansada, criança acorda durante a noite, criança resiste na hora de deitar).

### **3.3.3. Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono**

O Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono foi construído especificamente para este estudo e permite obter dados sobre a higiene do sono da criança na perspectiva dos pais. Assim, este questionário para além de focar os aspectos das rotinas relacionadas com os horários de ir para a cama, questiona também sobre como se comporta a criança quando é levada para a cama, o que faz a criança antes de se deitar, onde adormece, o que faz para adormecer, como acorda e qual é o comportamento parental em situação de oposição da criança.

### **3.3.4. O Sleep Self Report**

Trata-se de um questionário que permite avaliar os domínios do sono de forma semelhante ao Children's Sleep Habits, mas neste caso destina-se a crianças dos 7 aos 12 anos e este pode ser respondido pela própria criança. Este questionário foi traduzido e adaptado para o estudo de Januário (2012). O Sleep Self Report é constituído por 26 itens, divididos em duas partes. A primeira parte inclui “Quem, na tua família, marca a hora de ires para a cama?”, “Consideras que tens problemas de sono?” e “Gostas de dormir?”. A segunda parte contém, “Hora de dormir” (12 itens), “Comportamento de dormir” (7 itens) e “Sono durante o dia” (4 itens), e os itens apresentam-se numa escala de Likert de três pontos, cujas respostas devem ser assinaladas consoante a sua frequência: habitualmente, às vezes e raramente. Este instrumento possibilita obter uma pontuação total, e três subtotais correspondentes aos três grupos “hora de dormir”, comportamento de dormir” e “sono durante o dia”. Tal como no CSHQ, em determinados itens a pontuação deverá ser invertida (itens 4, 5, 6, 8, 11 e 26) de forma a manter a consistência entre resultados mais elevados e mais problemas de sono. Neste estudo essa premissa foi invertida, dado que se atribuiu a pontuação inversa aos itens (1 – habitualmente, 2, às vezes; 3 – raramente), sendo portanto que pontuações mais elevadas indicam menores problemas de sono.

Neste estudo, o Sleep Self Report evidenciou uma consistência interna razoável ( $\alpha = 0.63$ ) (Quadro 1).

Quadro 1: Consistência Interna do Children's Sleep Habits Questionnaire e do Sleep Self Report

Subescala	Alfa de Cronbach		
	Mãe	Pai	Criança (SSR)
Resistência em ir para a cama	0.743	0.756	-
Atraso no Início do Sono	-	-	-
Duração do Sono	0.639	0.619	-
Ansiedade Relacionada com o Sono	0.641	0.732	-
Despertares Nocturnos	0.613	0.719	-
Parassónias	0.682	0.615	-
Distúrbios de Respiração durante o Sono	0.710	0.499	-
Sonolência Diurna	0.721	0.714	-
<b>Total</b>	-	-	<b>0.634</b>

### 3.3.5. Entrevista Semiestruturada

A entrevista semiestruturada teve como finalidade explorar as estratégias de adormecimento utilizadas por crianças em idade escolar. Assim, no seguimento da dissertação de Januário (2012) que começou por investigar quais os hábitos e estratégias facilitadoras do adormecimento utilizadas por crianças em idade escolar, tentámos aprofundar o conhecimento sobre essa temática, sendo que neste estudo foi reaplicada a mesma estrutura de entrevista e adicionada a exploração das significações sobre as estratégias de adormecimento através do recurso a vinhetas.

A estrutura desta entrevista inclui as dimensões: 1) compreensão do sono (identificação de sinais e sintomas de sono; causas; explicação do processo de dormir), 2) rotinas e hábitos de sono (identificação da autoridade em relação ao deitar; identificação de rotinas, identificação de atitudes em relação às rotinas), 3) estratégias de adormecimento (percepção do tempo para adormecer; percepção de dificuldades em adormecer), 4) identificação de estratégias para lidar com dificuldades em adormecer e finalmente 5) percepção das estratégias parentais promotoras do adormecimento.

Numa primeira fase, cujos dados recolhidos não serão apresentados nesta dissertação, a entrevista inicia-se com a apresentação de um cartão ilustrado com um

menino a dormir. Partindo deste cartão, a criança é convidada a falar sobre a temática desta dimensão (1) especificamente como é ter sono, porque é que as crianças gostam ou não de dormir, a razão pela qual as pessoas têm sono, qual a função e o que acontece durante o sono, e as fontes de informação sobre o tema. A apresentação de um segundo cartão no qual uma criança se dirige para o seu quarto servirá para obter informação para a dimensão (2). Começa-se por questionar o que terá acontecido antes de a menina se ter ido deitar, se alguém a mandou para a cama ou se ela terá ido sozinha, e questiona-se como é com a própria criança, com o intuito de identificar os hábitos da criança na hora de deitar. Ainda partindo do cartão mencionado, mostram-se outros cartões, em que em que, isoladamente, se apresentam as seguintes situações: lavar os dentes, comer, jogar à bola, jogar Playstation, ver televisão e ir para a cama dos pais. Apresentando uma imagem de cada vez, pede-se à criança que decida e justifique se considera que o menino deve ou não deve fazer o que consta na figura antes de ir para a cama, sendo também questionado se ela própria o faz ou não. Com isto, pretende-se identificar quais os comportamentos adequados antes de ir para a cama, na perspectiva da criança.

Na segunda fase, cujos dados serão apresentados nesta dissertação, avalia-se a dimensão 4). Assim, mostra-se à criança um cartão com o desenho de uma criança sentada na sua cama com os olhos bem abertos e formula-se a questão “Esse menino já está na sua cama mas ele não consegue adormecer. Isto acontece contigo?” A criança irá responder, sim, não ou às vezes. De seguida serão avaliadas as estratégias de adormecimento utilizadas, questionando-se à criança, o que faz para adormecer.

Numa terceira fase, recorreremos à utilização de vinhetas. Depois de percebermos quais são as estratégias utilizadas pela própria criança, apresentamos novamente o mesmo cartão com um menino que não consegue adormecer e referimos que vamos mostrar algumas estratégias que aquele menino poderia utilizar e gostaríamos de saber qual a opinião da criança sobre as mesmas. Assim, mostramos a vinheta em que a criança está a ver televisão, a vinheta em que está a jogar Playstation, a vinheta em que está a ir para a cama dos pais, a vinheta em que está a agarrar um objecto securizante; a vinheta em que está a ler uma história; a vinheta em que está a escutar uma história contada pelos pais e finalmente a vinheta em que a criança está a pensar “em coisas boas”.

O recurso a vinhetas pretende ilustrar a questão que está a ser colocada à criança e também encontrar para cada estratégia a taxa de aprovação ou desaprovação, bem como identificar as razões da resposta da criança.

O presente estudo foi submetido a aprovação pelo Conselho de Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa em 2012.

### **3.4. Procedimento de Recolha de Dados e Análise de Resultados**

Inicialmente foi pedida autorização às escolas para podermos realizar um estudo com as crianças e seus pais. Para tal, apresentamos os dados obtidos nos estudos anteriores e explicámos os objectivos do presente estudo. Posteriormente, após ser emitida a autorização, para a recolha de dados foram inicialmente entregues aos pais, envelopes contendo o consentimento informado, e os questionários, o *Children's Sleep Habits Questionnaire* e o *Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono*. Estes envelopes foram devolvidos fechados pelos pais às professoras e foram recolhidos pelas investigadoras e analisados. Foram seleccionadas as crianças a quem foi dada autorização para participar, e foi providenciada a aplicação em grupo do *Sleep Self Report*, sendo que esta aplicação foi feita nas salas de aula com o apoio de mais 3 investigadoras, a fim de esclarecer e apoiar todas as crianças que estavam a responder. Para conseguir apoiar as crianças individualmente, esta aplicação foi feita turma a turma, para reduzir o número de crianças a preencherem ao mesmo tempo o questionário e para que pudesse ser feito um despiste de dificuldades que pudessem surgir.

Os dados recolhidos através dos instrumentos relatados foram tratados com recurso ao Statistical Package for the Social Sciences Versão 21 e através da análise de conteúdo das verbalizações das crianças.

Na análise estatística, foi avaliada a consistência interna dos questionários e das suas subescalas através do  $\alpha$  de Cronbach. Foi utilizada uma estatística descritiva com recurso a frequências, médias, desvio padrão, mínimos e máximos para recolher informação sobre as respostas dadas aos questionários. Para possibilitar a comparação de opiniões de pais e mães recorreu-se ao teste t para amostras emparelhadas. Sendo

que também foi avaliada a existência de associação entre duas variáveis nominais dicotômicas (“*considera que o seu filho tem problemas de sono?*”) recorrendo-se ao teste exacto de Fisher, uma vez que os pressupostos do Qui Quadrado não se verificaram.

Para o estudo da correlação entre duas variáveis de escala ordinal utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman em que os resultados são significativos para  $p \leq 0,05$ .

Na análise de conteúdo, inicialmente procedeu-se à audição e transcrição de todas as entrevistas gravadas em formato áudio, tendo-se posteriormente procedido à leitura das mesmas a fim de obter uma visão global das respostas das crianças. Posteriormente, através da análise das verbalizações, foram identificadas categorias, contendo as unidades de informação mais importantes, sendo que dentro de cada uma dessas categorias emergiram subcategorias que integram as respostas de modo a obter resultados mais específicos.

## **4. Resultados**

A apresentação de resultados será orientada para os objectivos do presente estudo.

### **4.1. Resultados do questionário sociodemográfico**

Para além da caracterização apresentada aquando da descrição da amostra em termos de idade, estado civil e escolaridade, foram também apuradas variáveis acerca do agregado familiar, e.g. se vive com a criança e com quantos filhos reside. Assim, apurámos que 99.4% (n=179) das mães e 94,1% (n=112) dos pais vivem com a criança, sendo que em média, há duas crianças por agregado familiar (mãe: n=178; pai: n=116) (anexo III).

### **4.2. Resultados referentes ao objectivo 1) Identificar hábitos e qualidade de sono referidos pelos pais**

#### **4.2.1. Children's Sleep Habits Questionnaire**

Para este objectivo foi utilizado o questionário *Children's Sleep Habits Questionnaire*.

Em relação à primeira questão, questiona-se a existência de algum problema de sono na criança, 12% dos pais (pai e mãe) considera que sim (Quadro 2). Através do teste exacto de Fisher concluiu-se pela existência de associação significativa ( $p < 0,0001$ ) entre a opinião do pai e da mãe, isto é, pai e mãe estão de acordo quando à existência de problemática do sono com o seu filho (ver anexo III).

Quadro 2: Children's Sleep Habits Questionnaire - Considera que o seu filho tem algum problema de sono?

Pais – considera que o seu filho tem algum problema de sono?	Frequência	%
Sim	20	12%
Não	142	88%
Total	162	100%

Em média as crianças deste estudo deitam-se às 22h00 durante a semana e dormem 9 horas por noite (ver anexo III). Aos fins-de-semana as crianças deitam-se em média às 23h00. A maior parte destas crianças acorda em média 7 minutos durante a noite. Não foram detectadas diferenças estatisticamente significativas nas respostas do pai e da mãe quanto à hora de deitar durante a semana e fim-de-semana, o tempo total de sono, quanto tempo fica acordado nos despertares nocturnos, a hora de acordar durante a semana e fim-de-semana (teste t para duas amostras emparelhadas  $p > 0.05$ , média da mãe = 21.60; média do pai = 21.64) (ver anexo III).

Quadro 3: Children's Sleep Habits Questionnaire – Consistência Interna, média dos scores, mínimo e máximo

Subescala	Médias dos Scores		Alfa de Cronbach		Min	Máx
	Mãe	Pai	Mãe	Pai		
Resistência em ir para a cama	8.08	7.96	<b>0.743</b>	<b>0.757</b>	6	18
Atraso no Início do Sono	1.97	1.97	-	-	1	3
Duração do Sono	3.89	3.78	0.639	0.619	3	9
Ansiedade Relacionada com o Sono	5.47	5.39	0.641	<b>0.732</b>	4	12
Despertares Nocturnos	3.65	3.56	0.613	<b>0.719</b>	3	9
Parassónias	<b>8.81</b>	<b>8.50</b>	0.682	0.615	7	21
Distúrbios de Respiração durante o Sono	3.46	3.32	<b>0.710</b>	0.499	3	9
Sonolência Diurna	13.31	13.08	<b>0.721</b>	<b>0.714</b>	8	24

Pela análise do Quadro 3 as subescalas que apresentam maior consistência interna são a Resistência em ir para a cama, Distúrbios de Respiração durante o sono e Sonolência Diurna relativamente às mães, e a Resistência em ir para a cama, Ansiedade

Relacionada com o Sono, Despertares Nocturnos e Sonolência Diurna relativamente aos pais.

Através do teste t para amostras emparelhadas (Quadro 4), não foram detectadas diferenças significativas em nenhuma das subescalas, com excepção das parassónias ( $p < 0.05$ ), referindo as mães níveis mais elevados de perturbação.

Quadro 4: Resultados do teste t para 2 amostras emparelhadas (*Children's Sleep Habit Questionnaire*)

		Média	N	Desvio Padrão	t de Student	df	P
Par 1	scoremãeresistênciacama	7,8125	96	2,03812	,072	95	,942
	scorepaioresistênciacama	7,8021	96	2,09571			
Par 2	scoremãeatrasoínicosono	3,9362	94	1,31826	1,385	93	,169
	scorepaiatrasoínicosono	3,7979	94	1,17848			
Par 3	scoremãeansiedadesono	5,2872	94	1,68244	-1,007	93	,317
	scorepaiansiedadesono	5,4149	94	2,00220			
Par 4	Scoremãedesperataresnotur	3,5543	92	1,00945	,132	91	,895
	Scorepaidesperataresnotur	3,5435	92	1,04211			
Par 5	Scoremãeparassónias	<b>8,7473</b>	91	1,85349	3,197	90	<b>,002</b>
	Scorepaiparassónias	<b>8,4945</b>	91	1,79737			
Par 6	Scoremãedistúrbiosrespira	3,3333	93	,77085	,376	92	,708
	Scorepaidistúrbiosrespira	3,3118	93	,69123			
Par 7	Scoremãesonolênciadiurna	13,0330	91	2,90383	-,126	90	,900
	Scorepaisionolênciadiurna	13,0549	91	3,01611			

Tendo em conta as questões relevantes para o presente estudo, pela análise do Quadro 5 podemos realçar o facto de a maioria dos pais referir que os seus filhos demoram em média 20 minutos a adormecer (mãe = 38%; pai = 40%), que adormecem sozinhos na sua própria cama (mãe = 75%; pai = 81%) e que raramente dormem na cama dos pais ou irmãos (mãe = 81%; pai = 82%). Relatam também que a maioria dos seus filhos não precisa de suporte no momento de adormecer (mãe = 74%; pai = 76%), que não têm medo do escuro (mãe = 61%; pai = 62%), e que não adormecem a ver televisão (mãe = 63%; pai = 67%).

Quadro 5: *Children Sleep Habits Questionnaire* “Comportamento antes de adormecer”

	Mãe				Pai			
	Habit	Às vezes	Raram	Total	Habit	Às vezes	Raram	Total
	n %	n %	n %	n	n %	n %	n %	n
A criança deita-se sempre à mesma hora	141 <b>78,8%</b>	35 19,6%	3 1,7%	179	90 <b>80,4%</b>	20 17,9%	2 1,8%	112
A criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer	65 <b>38,2%</b>	45 26,5%	60 35,3%	170	45 <b>40,5%</b>	24 21,6%	42 37,8%	111
A criança adormece sozinha na sua própria cama	132 <b>75,4%</b>	22 12,6%	21 12,0%	175	89 <b>80,9%</b>	11 10,0%	10 9,1%	110
A criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos	13 7,8%	18 10,8%	135 <b>81,3%</b>	166	9 8,3%	10 9,3%	89 <b>82,4%</b>	108
Adormece embalada ou com movimentos rítmicos	2 1,2%	1 0,6%	158 <b>98,1%</b>	161	2 1,9%	2 1,9%	103 <b>96,3%</b>	107
Precisa de um objecto especial para adormecer (fralda, boneco, etc., não inclui chupeta)	24 14,8%	18 11,1%	120 <b>74,1%</b>	162	16 15,0%	10 9,3%	81 <b>75,7%</b>	107
Precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	21 12,9%	23 14,1%	119 <b>73,0%</b>	163	16 14,8%	10 9,3%	82 <b>75,9%</b>	108
Resiste a ir para a cama na hora de deitar	20 12,0%	60 36,1%	86 <b>51,8%</b>	166	11 10,0%	43 39,1%	56 <b>50,9%</b>	110
Luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)	8 4,9%	7 4,3%	147 <b>90,7%</b>	162	2 1,9%	7 6,5%	98 <b>91,6%</b>	107
Tem medo de dormir no escuro	31 18,6%	36 21,6%	100 <b>59,9%</b>	167	22 19,6%	21 18,8%	69 <b>61,6%</b>	112
Tem medo de dormir sozinha	16 9,8%	24 14,6%	124 <b>75,6%</b>	164	10 9,1%	15 13,6%	85 <b>77,3%</b>	110
Adormece a ver televisão	30 18,1%	32 19,3%	104 <b>62,7%</b>	166	16 14,0%	22 19,3%	76 <b>66,7%</b>	114

80% Das mães e 85% dos pais indicam que o seu filho raramente vai para a cama dos pais ou irmãos a meio da noite, que raramente tem dificuldade em dormir fora de casa (mãe = 85%; pai = 84%) e que também raramente acorda durante a noite a gritar, suar e inconsolável (mãe = 94%; pai = 98%) (Quadro 6).

Quadro 6: *Children Sleep Habits Questionnaire* – Frequências (%) “Comportamento durante o sono”

	Mãe				Pai			
	Habit	Às vezes	Raram	Total	Habit	Às vezes	Raram	Total
	n %	n %	n %	n	n %	n %	n %	n
Vai para a cama dos pais ou irmãos no meio da noite	12 7,5%	19 11,9%	128 <b>80,5%</b>	159	4 3,8%	12 11,4%	89 <b>84,8%</b>	105
Tem dificuldade em dormir fora de casa	4 2,5%	20 12,4%	137 <b>85,1%</b>	161	2 1,9%	15 14,0%	90 <b>84,1%</b>	107
Acorda durante a noite a gritar, a suar, inconsolável	2 1,3%	7 4,5%	147 <b>94,2%</b>	156	1 0,9%	1 0,9%	105 <b>98,1%</b>	107
Acorda assustada com pesadelos	3 1,9%	27 17,0%	129 <b>81,1%</b>	159	1 0,9%	16 15,1%	89 <b>84,0%</b>	106

A maioria dos pais indica que raramente os seus filhos acordam uma vez durante a noite (mãe = 71%; pai = 74,3%) ou mais do que uma vez (mãe = 92%; pai = 94%). Quando acordam estas crianças habitualmente não necessitam de ajuda para voltar a adormecer (mãe = 54%; pai = 47%) (Quadro 6).

Quadro 7: *Children Sleep Habits Questionnaire* – Frequências (%) “Acordar durante a noite”

	Mãe				Pai			
	Habit	Às vezes	Raram	Total	Habit	Às vezes	Raram	Total
	n %	n %	n %	n	n %	n %	n %	n
Acorda uma vez em cada noite	9 5,3%	40 23,7%	120 <b>71,0%</b>	169	7 6,4%	21 19,3%	81 <b>74,3%</b>	109
Acorda mais do que uma vez durante a noite	3 1,9%	10 6,3%	145 <b>91,8%</b>	158	0 0,0%	6 5,6%	101 <b>94,4%</b>	107
Quando acorda volta a adormecer sem ajuda	88 <b>54,3%</b>	26 16,0%	48 29,6%	162	51 <b>46,8%</b>	21 19,3%	37 33,9%	109

#### 4.2.2. Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono

Com o questionário de hábitos e rotinas de sono, pretendeu-se obter informação de acordo com o principal objectivo desta tese – perceber mais sobre as estratégias de adormecimento da criança. Para tal extraiu-se informação sobre onde adormece a criança. Na informação fornecida pela mãe constatou-se que 56% das crianças adormecem sempre no seu quarto sozinhas, 73% nunca dormem no quarto dos pais, 71% nunca adormecem no sofá, nem fora da sua cama (59%). Segundo o pai, 42% das crianças adormece sempre sozinha no seu quarto, 84% das crianças nunca dorme no quarto dos pais e a maioria nunca dorme fora do seu quarto. No panorama geral, as respostas entre pais e mães são correspondentes e coerentes.

Quadro 8: *Questionário de hábitos e rotinas de sono: Onde adormece a criança (Frequências)*

Onde adormece a criança	Mãe				Pai			
	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Sozinha no quarto	13 (16%)	14 (17,3%)	9 (11,1%)	<b>45</b> <b>(55,6%)</b>	8 (17,8%)	6 (13,3%)	<b>12</b> <b>(26,7%)</b>	<b>19</b> <b>(42,2%)</b>
Acompanhado por irmãos que dormem no mesmo quarto	<b>29</b> <b>(44,6%)</b>	7 (10,8%)	6 (9,2%)	<b>23</b> <b>(35,4%)</b>	<b>19</b> <b>(47,5%)</b>	6 (15%)	4 (10%)	<b>11</b> <b>(27,5%)</b>
Acompanhado por pais que dormem no mesmo quarto	<b>44</b> <b>(73,3%)</b>	9 (4,7%)	2 (3,3%)	5 (8,3%)	<b>32</b> <b>(84,2%)</b>	1 (2,6%)	1 (2,6%)	4 (10,5%)
No sofá da sala	<b>43</b> <b>(70,5%)</b>	13 (6,8%)	3 (1,6%)	2 (1,1%)	<b>23</b> <b>(60,5%)</b>	<b>12</b> <b>(31,6%)</b>	2 (5,3%)	1 (2,6%)
Noutro lugar fora da sua cama	<b>37</b> <b>(58,7%)</b>	<b>20</b> <b>(31,7%)</b>	5 (7,9%)	1 (1,6%)	<b>25</b> <b>(71,4%)</b>	<b>8</b> <b>(22,9%)</b>	1 (2,9%)	1 (2,9%)
Nos braços dos pais	<b>49</b> <b>(84,5)</b>	4 (6,9%)	2 (3,4%)	3 (5,2%)	<b>27</b> <b>(77,1%)</b>	<b>5</b> <b>(14,3%)</b>	2 (5,7%)	1 (2,9%)
Na sua cama	9 (12,9%)	4 (5,7%)	<b>18</b> <b>(25,7%)</b>	<b>39</b> <b>(55,7%)</b>	6 (12,2%)	3 (6,1%)	<b>10</b> <b>(20,4%)</b>	<b>30</b> <b>(61,2%)</b>
No quarto com outros familiares que não pais ou irmãos	<b>50</b> <b>(90,9%)</b>	2 (3,6%)	2 (3,6%)	1 (1,8%)	<b>30</b> <b>(88,2)</b>	2 (5,9%)	1 (2,9%)	1 (2,9%)

Pela análise do Quadro 9, podemos constatar que a maioria dos pais indica que os seus filhos nunca utilizam a chupeta para os ajudar a adormecer (mãe = 95%; pai = 97%), nunca utiliza um objecto securizante (mãe = 55%; pai = 63%), nunca ouve uma canção de embalar (mãe = 88%; pai = 87%), segundo a mãe não dá a mão a alguém no momento de adormecer (mãe = 80%) embora o pai diga que por vezes esta situação acontece (48%), os pais não se deitam ao lado da criança para que esta adormeça (mãe = 55%; pai = 48%). Às vezes estas crianças lêem (mãe = 52%; pai = 53%) e quase sempre utilizam uma estratégia que não é mencionada no questionário (mãe = 50%; pai = 57%).

Quadro 9: *Questionário de Hábitos e Rotinas de sono - O que faz a criança para adormecer (Frequências)*

O que faz para adormecer	Mãe				Pai			
	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Usa a chupeta	<b>56</b> (94,9%)	2 (3,4%)	0	1 (1,7%)	<b>36</b> (97,3%)	1 (2,7%)	0	0
Lê	17 (23,6%)	38 (52,8%)	10 (13,9%)	7 (9,7%)	11 (24,4%)	24 (53,3%)	7 (15,6%)	3 (6,7%)
Usa objecto securizante	<b>39</b> (54,9%)	13 (18,3%)	7 (9,9%)	12 (16,9%)	<b>24</b> (63,2%)	6 (15,8%)	5 (13,2%)	3 (7,9%)
A mãe/pai ou outro familiar canta	<b>52</b> (88,1%)	3 (5,1%)	1 (1,7%)	3 (5,1%)	<b>33</b> (86,8%)	3 (7,9%)	1 (2,6%)	1 (2,6%)
A mãe/pai ou outro familiar dá a mão	<b>49</b> (80,3%)	7 (11,5%)	2 (3,3%)	3 (4,9%)	15 (35,7%)	20 (47,6%)	5 (11,9%)	2 (4,8%)
Vê televisão ou joga videojogos	<b>40</b> (54,1%)	16 (21,6%)	11 (14,9%)	7 (9,5%)	<b>26</b> (60,5%)	11 (25,6)	3 (7%)	3 (7%)
Ouve música	<b>40</b> (67,8%)	14 (23,7%)	3 (5,1%)	2 (3,4%)	<b>27</b> (65,9%)	9 (22%)	1 (2,4%)	4 (9,8%)
A mãe/pai ou outro familiar tem de se deitar ao lado dele	<b>37</b> (55,2%)	18 (26,9%)	6 (9%)	6 (9%)	<b>22</b> (47,8%)	20 (43,5%)	3 (6,5%)	1 (2,2%)
Nenhuma destas	3 (16,7%)	2 (11,1%)	4 (22,2%)	<b>9</b> (50%)	4 (28,6%)	1 (7,1%)	1 (7,1%)	<b>8</b> (57,1%)

### 4.3.Resultados referentes ao objectivo 2) Identificar hábitos e qualidade de sono referidos pelas crianças

#### 4.3.1. Sleep Self Report

O *Sleep Self Report*, permitiu recolher informação sobre hábitos de sono e estratégias facilitadoras do adormecimento relatadas pelas crianças. Neste questionário não existem subescalas, cada item é avaliado individualmente.

Quadro 10: *Sleep Self Report* – Frequências (%)

	Habitualmente n %	Às vezes n %	Raramente n %	Total n
Adormeces na mesma cama todas as noites?	87 <b>66,4%</b>	35 26,7%	9 6,9%	131
Adormeces sozinho?	91 <b>68,9%</b>	26 19,7%	15 11,4%	132
Adormeces na cama dos teus pais irmãos irmãs ou outro familiar?	15 11,4%	24 18,2%	93 <b>70,5%</b>	132
Costumas adormecer em mais ou menos 20 minutos?	36 27,3%	45 34,1%	51 <b>38,6%</b>	132
Tens um objecto especial que levas contigo para a cama	64 <b>48,5%</b>	19 14,4%	49 37,1%	132
Tens medo do escuro	31 23,5%	36 27,3%	65 <b>49,2%</b>	132
Tens medo de dormir sozinho	15 11,4%	11 8,3%	106 <b>80,3%</b>	132
Pensas que dormes pouco	50 <b>37,9%</b>	36 27,3%	46 34,8%	132
Acordas durante a noite quando os teus pais pensam que estás a dormir	31 23,8%	61 <b>46,9%</b>	38 29,2%	130
Quando acordas durante a noite tens dificuldades em voltar a adormecer	39 29,8%	35 26,7%	57 <b>43,5%</b>	131
Tens pesadelos	21 15,9%	66 <b>50,0%</b>	45 34,1%	132
Vais para a cama de alguém durante a noite?	6 4,6%	26 19,8%	99 <b>75,6%</b>	131
Sentes-te com sono durante o dia	28 21,4%	40 30,5%	63 <b>48,1%</b>	131

Como se observa no Quadro 10, a maioria das crianças analisadas responde que normalmente adormece todos os dias na mesma cama (66%) e sozinho (69%). Indicam raramente adormecer na cama dos pais (71%), raramente ter medo de dormir sozinho (81%) ou ir para a cama de alguém durante a noite (76%). Estas crianças relatam que demoram mais de 20 minutos a adormecer (39%), que habitualmente utilizam um objecto securizante para os ajudar a adormecer (49%), que acordam algumas vezes quando os pais pensam que eles estão a dormir (47%) e que têm alguma dificuldade em voltar a adormecer (44%). Estas crianças referem também que por vezes têm pesadelos (50%). Um resultado importante de salientar, é que em média as crianças consideram não ter problemas de sono (77%) no entanto 22% considera ter algum tipo de problema.

#### 4.4. Resultados referentes ao objectivo 3) Comparar respostas dos pais e das crianças

Quadro 11: Correlação entre as respostas da criança e dos pais (CSHQ e SSR)

Itens	Criança/Mãe		Criança/Pai	
	Coefficiente de Spearman	P	Coefficiente de Spearman	P
A criança deita-se sempre à mesma hora	0,055	0,542	0,8	0,512
Adormece na cama dos pais ou irmãos	<b>0,314*</b>	<b>0,001</b>	0,63	0,61
Adormece em mais ou menos 20 min	0,121	0,194	0,210	0,083
“Luta” com os pais na hora de ir para a cama	-0,019	0,846	0,57	0,648
Tem medo do escuro	<b>0,302*</b>	<b>0,001</b>	0,231	0,054
Tem medo de dormir sozinho	<b>0,228*</b>	<b>0,016</b>	<b>0,327*</b>	<b>0,006</b>
A criança dorme pouco	-0,006	0,946	-0,029	0,811
A criança tem pesadelos	0,054	0,572	0,141	0,250
Acorda uma vez durante a noite	0,063	0,504	0,169	0,171
Vai para a cama de alguém durante a noite	0,149	0,118	0,131	0,289
Tem dificuldade em acordar de manhã	<b>0,319*</b>	<b>0,001</b>	0,236	0,053
A criança parece cansada	-0,073	0,437	-0,144	0,233

\*Significativo para  $p < 0.05$

Através da análise do Quadro 11 detectaram-se correlações significativas em sentido positivo e de intensidade fraca entre as respostas das crianças/mães quanto à opinião se este dormia com os pais ou irmãos ( $r_s = 0,314$ ;  $p = 0,001$ ), se tinha medo do escuro ( $r_s = 0,302$ ;  $p = 0,001$ ) ou medo de dormir sozinho ( $r_s = 0,228$ ;  $p = 0,016$ ) e

também se a criança tinha dificuldade em acordar de manhã ( $r_s = 0,319$ ;  $p = 0,001$ ). A única correlação estatisticamente significativa encontrada entre a resposta do pai com a resposta do filho é na resposta sobre se a criança tem medo de dormir sozinha ( $r_s = 0,327$ ;  $p = 0,006$ ).

#### 4.5. Resultados referentes ao objectivo 4) Explorar as estratégias de adormecimento das crianças

##### 4.5.1. Análise da Entrevista Semiestruturada

##### Dimensão (1) “Adormecimento”

**“Percepção de tempo para adormecer”** – a exploração das dificuldades de adormecimento partiu da questão *“quando te deitas dormes logo?”*

Quadro 12: Percepção das dificuldades de adormecimento (“quando te deitas dormes logo?”)

<b>Categoria</b>	<b>Sujeitos</b>	<b>Freq</b>
Sim	Cr6; Cr11; Cr22; cr25; cr30; cr34; cr41; Cr43, cr45 .	9
Não	CC132; CCC029 ; cr 8; cr 13; cr16; cr18; cr21; cr 23; Cr24; Cr35 ; Cr 38; Cr 42; CCC 094; Ccc047; Ccc009-1	15
Às vezes	Cr 7; Cr 9; Cr 10; Cr 12; Cr14; Cr 15; Cr 17; Cr 19; Cr 20; Cr 26; Cr 27; Cr 29; Cr 31; Cr 32; Cr 36; Cr 37; Cr 38; Cr 40; Cr 43; CCC 035-1; CCC 036	21

Tal como pode ser observado a partir do Quadro 12, 9 (N=45) crianças indicam que adormecem assim que chegam à cama, 15 (N=45) referem demorar algum tempo a adormecer e 21 (N=45) dizem que por vezes não conseguem adormecer logo.

**“Estratégias para adormecimento e pós-despertar nocturno”** – a exploração das estratégias para adormecimento e pós despertar nocturno reportou-se às questões *“o que fazes para dormir”*; *“quem/o que te ajuda a dormir”*, *“o que fazes quando acordas durante a noite”*.

Quadro 13: Estratégias para adormecimento (“o que fazes para dormir?”)

<b>Categoria</b>	<b>Sub-Categoria</b>	<b>Exemplo</b>	<b>Sujeitos</b>	<b>Freq</b>
Centração em pensamento/ imagens positivas	Pensar em histórias ficcionais (relacionadas ou não com histórias ouvidas)	“Penso muitas histórias”	CCC – 132; Cr 8; Cr 12; cr 14; Cr 35; ccc047; Cr 45; ccc047; Cr 23, Cr 36, Cr 40; Cr 18; Cr 20, Cr 29; ccc009-1; cr 45; cr 30; ccc036	18
	Pensar em bons momentos ou actividades quotidianas positivas c/amigos ou familiares	“Penso em coisas boas, penso que quando vou ter excelente nos testes e penso que estou com a mãe e com o pai a brincar”		
Distracção: Centração selectiva	Ouve história	<i>“A mãe lê-me uma história.”</i>	CCC 029; Cr 17	18
	Lê história	<i>“Fico com os olhos abertos até adormecer ou leio uma história...”</i>	Cr 11; cr 14, Cr 36, Cr 41	
	Brinca	<i>“fazer algo que goste...Tocar guitarra...” (Guitarra está presente no cartão, dá a criança referir a mesma)</i>	Cr 8; Cr 21	
	Televisão	<i>“Peço ao meu pai para ver televisão e acabo por adormecer.”</i>	Cr 6; Cr 13; Cr 24; Cr 42; ccc009-1; Cri 13; cr 20; cr 22; Cr 24	
	Ouvir música	<i>“Conto carneiros ou oiço musica”</i>	Cr 37	
Procura de suporte	Utilização de objecto securizante	<i>“Agarro-me com um peluche.”</i>	CCC 029; Ccc132; Cr 13; Cr 29; Cr37; Cr40; Cr 41; Cri 9; Cr23; Cr 39; Ccc036 Cr 15; cr 44	30

	Vai para a cama dos pais/outros familiares	<i>“Vou á cama dos meus pais e digo que não consigo dormir.”</i>	Cr 9; cr34; ccc132, Cr 10; Cr 12; Cr 20; Cri42; Cr43; Ccc036; ccc094; Cr 7; ccc035-1; ccc047	
	Chama pais/outros familiares	<i>“Não, chamo a mãe, chamo a mãe, mas não vou dormir para a cama dela.”</i>	CCC047; Cr 26, Cr31;ccc035-1	
Relaxamento	Contar	<i>“Conto até dez para me acalmar.”</i>  <i>“Deito-me, conto até cem e fecho os olhos. Se não resultar conto até mil”.</i>	Cr 9; Cr 10; cr 14; cr 19; cr21; Cr 26; cr 37; ccc036; Cr 32, Cr 44, ccc036	21
	Olhar	<i>“Fico a olhar para o espelho e sentir mais calmo ...”cr17</i> <i>“Fico a olhar para a parede”</i>	Cr16, Cr 38 Cr17; Cr 19	
	Fechar os olhos	<i>“Fecho os olhos, como sempre.”</i>	Ccc132; cc029; Cr 17, Cr 27; Cr 43	
Ambiente de sono	Acender a luz	<i>“Às vezes se tiver de ir à wc vou... acendo a luz... e espero que venha o sono.”</i>	Cr 38	1
Alimentação	Comer/beber	<i>“Beber um copo de água. “</i>	Cr 20; Cr25; cr 30; cr 37	4

Em relação a estratégias de adormecimento foram identificadas as seguintes categorias: Centração em pensamento/ imagens positivas; Distracção (Centração selectiva); Procura de suporte; Relaxamento; Ambiente de Sono; Alimentação. 30 Crianças (n=45) referiram Procurar Suporte no momento de adormecer, seja porque “Chamam os pais ou outros familiares”, porque “Vão para a cama dos pais ou outros familiares” ou porque utilizam um “objecto securizante”.

A categoria Centração em pensamento/ imagens positivas é referida por 18 (n=45) crianças, subdividindo-se as suas respostas nas subcategorias: Pensar em histórias ficcionais (relacionadas ou não com histórias ouvidas) e Pensar em bons momentos ou actividades quotidianas positivas com amigos ou familiares.

Na categoria Distracção, incluíram-se 18 crianças (n=45) entre as subcategorias “Ouve história”; “Lê história”; “Brinca”; “Vê Televisão” e “Ouvir música”. À categoria Relaxamento pertencem 21 crianças (n=45), que referem “Contar”, “Olhar”, simplesmente “Fechar os olhos” ou “Ficar às voltas na cama”. Questões como o “Ambiente de sono” – acender a luz é a estratégia utilizada por uma criança e a Alimentação “comer/beber” é utilizada por 4 crianças (n=45).

**Dimensão (2)** Análise das vinhetas relacionadas com as estratégias de adormecimento.

Quadro 14: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Ver Televisão

Vinheta	Categoria/ Aprovação	N %	Categoria/ Desaprovação	N %
1 – Ver Televisão  N=45	<p><b>Distracção</b> “Distrai”</p> <p><b>Induz o sono</b> “Sim é bom porque cansa a vista, e ficas com sono, apagas a te e dormes.”</p>	39%	<p><b>Malefícios para a saúde</b> “Pode fazer mal aos olhos, não é bom.”</p> <p><b>Distracção</b> “E também porque depois não queres ir dormir.”</p> <p><b>Restrição quanto ao local</b> “Se não estiver perto da tv não pode.”</p>	61%

Da análise das verbalizações das crianças, surgiram categorias para aprovação e categorias para desaprovação. Assim, na vinheta “Ver televisão” 61% das crianças desaprova indicando como motivo os malefícios para a saúde, a distração que poderá importunar o tempo de sono e a restrição quanto ao local, sendo que caso a televisão esteja no quarto é permitido e caso esteja fora do quarto é rejeitado. Algumas crianças (39%) indicam ainda que poderá ser bom para induzir o sono, deixando a vista cansada, podendo também distrair a criança e levando-a a ficar com mais sono.

Quadro 15: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Jogar Playstation

Vinheta	Categoria/ Aprovação	N %	Categoria/ Desaprovação	N %
2 - Jogar Playstation N=45	<b>Induz o sono:</b> “Sim porque ficamos cansados, depois já estamos fartos e vamos para a cama dormir”	22%	<b>Malefício para a saúde:</b> “É mau. Porque depois os olhos doem.”  <b>Distracção:</b> “acho que também não vai conseguir adormecer, porque assim não lhe apetece ir para a cama! “  <b>Provoca zanga nos pais</b> “Vem o pai e ralha com ele.”  <b>Ruído</b> “Não porque faz muito barulho.”  <b>Incompatível com o sono</b> “Não porque nos ficamos com o jogo na cabeça e não conseguimos adormecer	78%

A estratégia “Jogar playstation” é desaprovada por 78% das crianças, sendo as causas apontadas os malefícios para a saúde, a distracção que atrasa a hora de deitar, o facto de provocar zanga nos pais, o ruído que provoca e também o facto de ser uma actividade incompatível com o sono. 22% Indica que poderá ser uma boa estratégia pois poderá induzir o sono, sendo que a criança poderá por exemplo ficar cansada e decidir ir dormir.

Quadro 16: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Utilização de objecto securizante

Vinheta	Categoria / Aprovação	N %	Categoria/ Desaprovação	N %
3 – Utilização de objecto securizante N=45	<p><b>Companhia:</b> “Pode ... é assim se não gostarmos de estar sozinhos podemos agarrar num peluche e já temos companhia.”</p> <p><b>Restrições de idade:</b> “Se for infantil resulta. Se ele for pequeno.”</p> <p><b>Relaxamento</b> “é bom, fica calmo.”</p> <p><b>Segurança</b> “ajuda porque pode ficar abraçadinho a ele se ele tiver algum medo.”</p>	81%	<p><b>Autonomia:</b> “Vai para os escuteiros, está habituado a dormir com um lencinho, não dá jeito nos escuteiros estar com o lencinho.”</p> <p><b>Restrição de idade</b> “Isso há muitas pessoas que fazem isso mas é abebezado.”</p> <p><b>Malefício para a saúde</b> “Não... porque podemos apanhar uma alergia.” –</p> <p><b>Perturba o sono da criança</b> “Não, porque estamos agarrados e não conseguimos dormir bem.”</p>	19%

A utilização de um Objecto Securizante é aprovada por 81% das crianças que a indicam como meio de obter Companhia, Suporte e Carinho; também indicando as restrições de idade, implicando que a criança deva ser pequenina para utilizar esta estratégia, referindo a importância de ser um boneco que se goste, o relaxamento e a sensação segurança que proporciona. Entre as razões para desaprovação desta categoria encontramos a autonomia que poderá não ser estimulada e poderá provocar embaraço quando a criança crescer, as restrições de idade em que será uma estratégia apropriada só para crianças mais pequeninas, em caso de problemas alérgicos poderá causar malefícios para a saúde e pode perturbar o sono da criança de um modo geral, impedindo que esta durma confortável.

Quadro 17: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Pais lerem um livro

<b>Vinheta</b>	<b>Categorias/ Aprovação</b>	<b>N %</b>	<b>Categorias/ Desaprovação</b>	<b>N %</b>
4 - Pais lerem um livro  N=45	<p><b>Relaxamento:</b> “A história ajuda a ficar mais calmo e consegue dormir, porque estão ao nosso lado e se não houver ninguém ao nosso lado não conseguimos”</p> <p><b>Companhia:</b> “A história ajuda a ficar mais calmo e consegue dormir, porque estão ao nosso lado e se não houver ninguém ao nosso lado não conseguimos.”</p> <p><b>Restrições de idade/autonomia</b> “Se ele não souber ler, sim”</p> <p><b>Induz sonhos bons</b> “É bom, ajuda a sonhar com coisas boas.”</p> <p><b>Condicionado ao tipo de história</b> “Adormecemos... mas só se for historia para adormecer.”</p> <p><b>Desempenho escolar</b> “É a mesma coisa.” (igual a ser a criança a ler sozinha)</p> <p><b>Facilita o adormecimento</b> “Acho bem, porque depois adormecemos na história e é mais fácil estar na cama.”</p>	83%	<p><b>Pode perturbar:</b> “É igual.” (Se for uma história boa faz bem se for uma história de terror pode perturbar)</p>	17%

Verificou-se que a vinheta “Pais lerem um livro” reúne a aprovação de 83% das crianças, pois desde que os pais estejam ainda acordados, poderá induzir o relaxamento, proporcionar a companhia dos pais, induzir sonhos bons e facilita o adormecimento, sendo ainda que algumas crianças referem que importa o tipo de história e a idade da criança, que se já for autónoma na leitura deverá ser ela a ler o livro.

Quadro 18: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Centração de Pensamentos Positivos

<b>Vinheta</b>	<b>Categoria / Aprovação</b>	<b>N %</b>	<b>Categoria/Desaprovação</b>	<b>N %</b>
5 - Centração em Pensamentos Positivos N=45	<p><b>Relaxamento:</b> “Deixa-te calmo e depois adormeces”</p> <p><b>Recordações positivas/tranquilidade/humor positivo</b> “Pensar em coisas boas que nos aconteceram como quando nasceu a minha irmã.”</p> <p><b>Facilita o adormecimento</b> “sim. Porque é mais fácil adormecer”</p> <p><b>Induz sonhos bons</b> “Ajuda-te a sonhar sonhos bons.”</p>	98%	<p><b>Distracção</b> “Não sei... Se ficar a pensar secalhar não dorme”</p>	2%

A estratégia “Centração em Pensamentos Positivos” é referida como adequada por 98% das crianças, devido a deixar a criança relaxada, proporcionando recordações positivas, tranquilidade e humor positivo, induzindo o sono e sonhos bons. Os 2% de desaprovação centram-se em poder distrair a criança do propósito de adormecer.

Quadro 19: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Cama dos pais

<b>Vinheta</b>	<b>Categoria/Aprovação</b>	<b>N %</b>	<b>Categoria/Desaprovação</b>	<b>N %</b>
6 - Cama dos pais N=45	<p><b>Segurança:</b> “Acho que dorme mais descansado porque está ao pé dos pais.”</p> <p><b>Condicional a Restrições de Idade</b> “Ainda se fosse bebé...”</p>	52%	<p><b>Autonomia:</b> “É mau porque os meus pais acordam com dores e ela não se habitua a dormir na cama dela e quando for grande só quer dormir ao pé da cama de alguém ou com alguém.”</p> <p><b>Perturbação do Sono Parental:</b> “Não. Porque acordamos os pais.”</p> <p><b>Provoca zanga dos pais:</b> Os pais zangam-se com ele e mandam-no embora.</p> <p><b>Privacidade dos pais:</b> “Porque os pais também têm que estar a sós.”</p>	48%

			<p><b>Perturba o sono da criança:</b> “Os pais podem risonar e não conseguem dormir. Por isso não...”</p> <p><b>Condicionado ao espaço</b> “Não deve, a cama dos pais é dos pais, e é só para duas pessoas.”</p> <p><b>Restrição de idade</b> “Tem de pedir primeiro autorização. Quando era mais novo dormia no meio deles... mas depois cresci.”</p> <p><b>Malefício para a Saúde</b> “Não. Por causa dos micróbios. Sim. Porque passam o..., se a mãe fumar passa os micróbios, ou se o pai fumar, ou tiver algumas outras doenças.”</p>	
--	--	--	---	--

Relativamente à vinheta “Ir para a cama dos pais”, parece dividir as opiniões pois 52% das crianças aprova esta estratégia pela sensação de segurança e que será permitido se for uma criança pequena, e 48% das crianças rejeita, devido à necessidade de a criança aprender a ser autónoma, perturbar o sono da criança ou dos pais, a necessidade de privacidade dos pais, não resolver a dificuldade de adormecimento da criança, sendo colocada a restrição de idade da criança, e uma criança que refere os malefícios para a saúde.

Quadro 20: Vinhetas de Estratégias de Adormecimento – Ler livro

Vinheta	Categoria/aprovação	N %	Categoria/desaprovação	N %
7 - Ler livro N=45	<b>Benefícios para a saúde:</b> “Ler podemos, porque faz bem ao cérebro e dá sono, cansa...gasta a energia do cérebro e dos olhos”	77%	<b>Centração em actividades incompatíveis com o sono:</b> “Irá ler muito e depois irá ler ainda outro e não vai conseguir dormir”	23%

	<p><b>Induz sonhos bons</b></p> <p>“Se for uma história de princesas , as meninas podem ir sonhar com isso depois...”</p> <p><b>Condicionado ao tipo de história:</b></p> <p>“Acho que sim mas depende da história. Se for de terror não se deve ler, porque depois ficamos com pensamentos maus e não dá jeito para adormecer, mas se for uma história bonita que as pessoas gostem de ler, acho que sim.”</p> <p><b>Desempenho escolar</b></p> <p>“Cansa a vista e é uma maneira de aprenderes a ler melhor.”</p> <p><b>Induz o sono</b></p> <p>“sim porque adormecemos mais rápido.”</p>		<p><b>Condicionado ao tipo de história:</b></p> <p>“Alguns meninos lêem histórias que não são boas, e depois coisas com monstros, depois não conseguem dormir.”</p> <p><b>Malefício para a saúde</b></p> <p>“Fica com os olhos a doer e depois não consegue dormir.”</p>	
--	---	--	--	--

Finalmente, a vinheta “Ler um livro” é aprovada por 77% das crianças, pelos benefícios para a saúde e desempenho escolar, pela indução de sonhos bons e sono e sendo desaprovaada devido à restrição do tipo de história, que caso não seja adequada poderá perturbar o sono, podendo provocar problemas de saúde como dores nos olhos ou distrair a criança não a deixando adormecer (centração em actividades incompatíveis com o sono).

#### 4.6.Resultados referentes ao objectivo 5 - Percepção de estratégias parentais referidas pelas crianças na promoção do adormecimento

Quadro 21: “Percepção de estratégias referidas pelas crianças na promoção do adormecimento” – a exploração das estratégias referidas pelas crianças para a ajuda parental no adormecimento

Categories	Subcategoria	Sujeitos	Freq
Fornecer Suporte/Aconselhar	<b>Levar para a cama dos pais:</b> “Devem levá-lo para a cama deles para ele dormir descansado	Cri7; Cr 12; Cr 19; cr 25; ccc009-1	37
	<b>Fornecer peluche</b> “Deviam-lhe ou, ou dar um peluche, dar o peluche para ele ficar melhor, mais aconchegado, podiam-lhe cantar uma canção, uma canção de embalar”	Ccc094	
	<b>Companhia</b> “Podem-se deitar um bocadinho ao pé dele, e depois quando ele adormecer eles saem.”	Ccc132; Cr8; Cr 13; ccc047; ccc036	
	<b>Carinho</b> “... e dêem um abracinho e isso, é, os filhos gostam então adormecem.”	Ccc132; CCC029; Cr 9, Cr 26; Cr 35	
	<b>Aconselhar</b> “Dar conselhos.”	Cr12	
	<b>Centração em Pensamentos positivos</b> “Contar-lhe uma história, ou dizer-lhe um pensamento bom para o ajudar a ultrapassar aquilo.”	Cr18	
Distracção	<b>Cantar uma canção de embalar:</b> “Contam uma canção de embalar ou uma história”	Ccc132; cr 14, Cr 30; ccc094	30
	<b>Ler</b> “Devem ler uma história...”	Ccc132; Cr 8; cr 11; cr 17; cr 18; cr 20; cr 22; Cr 23; Cr 24; Cr 26, Cr 27, Cr 29; cr 35; cr 36; cr 37; cr 38; cr 45; ccc035-1; ccc009-1	
	<b>Ver Televisão</b>	Cr 21, Cr 31; cr37	

	“Devem ajudá-lo... não sei como... devem pô-lo a ver televisão ou deixa-lo fazer o que ele gosta.”		
	<b>Brincar</b> “Se for pequenino pode ainda cantar uma canção, se for da minha idade pode brincar um bocadinho ate adormecer!”	Cr 14; Cr 20; cr21; cr 42	
Alimentar	“Devem ir-lhe buscar um chá quente, ficar com ele e dar-lhe mimosinhos, que ele acaba por adormecer.”	Cr9; Cr 10; cr 11; cr 22; Cr 41	5
Ambiente do Sono	“Deixar o candeeiro aceso e depois ele adormece e desligam-lhe a luz!”	Cr 15	1

Finalmente procurou-se explorar o que as crianças pensam sobre as estratégias que os pais deveriam utilizar caso os seus filhos não conseguissem adormecer. A grande maioria das crianças (n=37) referiu estratégias relacionadas com o suporte. Assim, indicam que caso a criança não consiga adormecer, devem levá-la para a sua cama, fazer-lhe companhia ou dar-lhe carinho, fornecer um peluche ou ajudá-la a centrar-se em pensamentos positivos. Outra categoria que reúne consenso (n=23) é a “Distracção” como cantar à criança uma canção ou contar-lhe uma história, brincar com a criança ou deixar a criança ver televisão. Ainda assim, existem estratégias também referenciadas, embora com menos frequência como alimentar a criança (n=5), ou características do ambiente de sono (n=1), como deixar a luz acesa.

## 5. Discussão de Resultados

A discussão de resultados será orientada tendo em conta os objectivos gerais e específicos desta dissertação.

Quanto a hábitos de sono de um modo geral, podemos afirmar que os pais concordam que a criança adormece sozinha, na sua própria cama, dormindo raramente fora da sua cama com os pais ou irmãos. Em média estas crianças deitam-se às 22 horas, e dormem 9h por noite. Segundo Januário (2012) e Mendes e Colaboradores (2012) dormem menos do que deveriam nesta faixa etária (10 a 11 horas) no entanto, segundo Marcelli (2005) dormem o número de horas adequado. Relativamente a problemas de sono, apenas 12% destas crianças são indicadas pelos pais como tendo algum problema – contrariamente aos 20% indicados pelos autores contemplados na bibliografia (Mindell, 1993; Davis, Parker & Montgomery, 2004; Adair e Bauchner, 1993; Owens, 1999; Owens, 2005; Owens, 2003) existindo ainda assim consenso quanto à opinião entre pais sobre a existência de problemas de sono. No entanto, 22% das crianças auto percebem ter algum tipo de problema de sono, o que se revela consistente com a indicação bibliográfica mas sem correspondência com o que é dito pelos pais (Mindell, 1993; Davis, Parker & Montgomery, 2004; Adair e Bauchner, 1993; Owens, 1999; Owens, 2005; Owens, 2003).

No adormecimento, os pais referem que as crianças não procuram suporte para adormecer, porém, as crianças referem na grande maioria o contrário, quer no adormecimento primário, quer no adormecimento pós despertar nocturno quer como estratégia parental ideal na óptica da criança – a procura de suporte é sempre a primeira estratégia apontada, seja a procura de suporte de ir para a cama dos pais, seja o suporte de ter os pais a fazer companhia ou a dar carinho, ou mesmo a utilização de um objecto securizante – que também é apontada como inexistente pelos pais. Ainda assim, relativamente aos despertares nocturnos, pais indicam que os filhos conseguem adormecer sozinhos, o que é coincidente com o relatado pela maioria das crianças.

Ainda no campo do adormecimento, pais e crianças concordam quanto ao facto de a criança adormecer sozinha na sua cama e raramente ir para a cama dos pais,

embora muitas crianças na avaliação de vinhetas tenham indicado o “*ir para a cama dos pais*” como uma boa estratégia em caso de dificuldade de adormecimento.

Tal como indicado no estudo que antecedeu o que agora se apresenta, as mães tendem a reportar mais problemas de sono (escala Parassónias) (Januário, 2012). Estes valores talvez se devam ao facto de as mães terem um envolvimento mais activo com os filhos na hora de deitar e nos despertares nocturnos, talvez isso as deixe mais conscientes. Também se poderá colocar a questão de as mães serem mais sensíveis a este tipo de questão, no entanto consideramos que seria bastante interessante aprofundar melhor estas diferenças. Dodd e colaboradores (2012), referiram o maior envolvimento materno na hora de deitar e a sua percepção mais apurada dos problemas dos filhos. Este autor refere ainda a interferência das crenças da mãe no sono dos seus filhos e a plausibilidade do contrário também existir, pois caso o filho tenha um determinado problema a mãe estará mais inteirada do que isso implica e significa na vida da sua família.

As crianças referem que a sua principal estratégia é a procura de suporte, seja porque utilizam um objecto securizante, porque chamam alguém ou vão para outra cama, mas das 45 crianças analisadas, 30 referem como sua principal estratégia a procura de suporte. A distração como ler, ver televisão ou brincar. Também são estratégias muito utilizadas pelo que mais uma vez a opinião é contrária à dos pais. As crianças referem ainda a concentração em pensamentos positivos como ajuda no adormecimento. As estratégias indicadas pelas crianças neste estudo são idênticas às referidas por Januário (2012). Crianças referem a desaprovação da vinheta “Ver televisão” devido à perda de tempo de sono que esta poderá causar, sendo que o mesmo foi referido por Owens (1999) no seu estudo em que investigou o impacto do uso da televisão como estratégia de adormecimento.

Apenas se encontrou concordância entre mães e filhos quanto a se este dormia na sua cama sozinho, se tinha medo do dormir no escuro ou sozinho, e também sobre a dificuldade em acordar de manhã. Os pais apenas concordam com os filhos no facto de a criança ter medo de dormir sozinha. Este resultado é contrário ao estudo de Januário (2012) que indicaram existir maior concordância entre pai e criança do que mãe e criança. O nosso resultado poderá mais uma vez se explicado pelo maior envolvimento

materno em situações de dificuldades do adormecimento ou problemas relacionados com o sono.

As crianças inquiridas parecem ter alguma noção da evolução do sono, discriminando determinadas estratégias para determinadas idades, como por exemplo, na opinião de algumas crianças, ir para a cama dos pais só deverá ser feito se a criança for pequenina assim como um objecto securizante é mais adequado para bebés, reconhecendo assim a importância das estratégias mas relacionando-as com diferentes etapas do ciclo de vida.

Os resultados sugerem também que determinadas práticas parentais e a sua influência nas crianças, pois, por exemplo, quando os pais são mais permissivos (crianças referem que *“se os pais deixarem não vejo problema”*) as crianças consideram que partilhar a cama com eles é bom, no entanto, caso os pais desaprovem as crianças referem também a sua desaprovação por esta estratégia. Ainda assim, tal como referido acima, seria importante estudar mais profundamente as crenças dos pais e relacionar depois com as suas crianças, a fim de obter resultados mais fiéis daquilo que acontece dentro de cada família específica.

Tikotzky e Shaashua (2011) referiram a importância das práticas e crenças parentais, e neste estudo, embora em pequena escala, e de forma não comprovada estatisticamente, algumas crianças com carência económica, problemas familiares ou diferentes etnias, pareceram referenciar menos o uso de estratégias adaptativas, isto é, estratégias promotoras do bem-estar e do correcto desenvolvimento da criança.

A este respeito Hamilton (2009) refere os pais como os melhores informadores, no entanto, este estudo revela desconhecimento por parte dos pais. Na realidade as famílias enfrentam alterações do seu paradigma, alterações de estatuto social, alterações no mercado laboral, e todos esses factores conjugados propiciam que haja menos contacto familiar e menos capacidade de comunicação.

Também Coloumbe (2010), falou sobre a intervenção parental no despertar nocturno e referenciou que quanto mais intervenções existissem mais despertares nocturnos iriam existir também. Cortina –Borja e Morrel (2002) procuraram as melhores estratégias para ajudar as crianças a adormecer, e concluíram que os pais deveriam dar primazia ao conforto verbal e social mas conseguir balancear estratégias e

dar conforto físico no momento certo. A maioria das nossas crianças indicou o conforto/carinho como uma das principais estratégias a aconselhar aos pais e como uma das com melhores resultados.

## 6. Conclusão

Este estudo resulta da necessidade de compreender melhor quais as estratégias de sono utilizadas por crianças em idade escolar. Inicialmente foram escolhidos questionários que nos permitissem recolher informação sobre o que pensariam os pais e ao mesmo tempo que permitissem que posteriormente existisse comparação dessa informação com as respostas dadas pelas crianças. Para obter mais informação sobre as estratégias que eram utilizadas pelas crianças, e também quais seriam aquelas que seriam aprovadas pelas mesmas em caso de dificuldades de adormecimento, foi utilizada a entrevista semiestruturada, de modo a permitir investigar aquilo para o qual tínhamos um propósito mas também para podermos sair do nosso guião sempre que possível e escutar aquilo que as crianças tinham para nos dizer.

Percebemos que de facto, parece existir pouca concordância quanto àquilo que dizem os pais e àquilo que dizem as crianças. No entanto, alguns pontos importantes como, número de horas de sono por noite, manter algumas rotinas e também o facto de muitas crianças referirem que têm as suas estratégias de adormecimento, revela-nos que poderá ser na maioria uma população bem adaptada, com boas estratégias e revelando algumas preocupações e cuidados para com o sono.

A maioria das crianças demonstra ter uma opinião bem definida quanto às estratégias que aprova ou desaprova, sendo que muitas delas demonstram capacidade de análise e de discriminação relativamente a quais os motivos indicados para utilizar uma estratégia. Muitas destas crianças referem a necessidade de suporte como estratégia, revelando ir para a cama dos pais, pedindo companhia ou carinho, e demonstrando que tem algumas dificuldades no momento de adormecer. No entanto, a maioria tem bastante presente o que a poderá ajudar a adormecer e isso é uma conclusão importante. As crianças sabem que existem determinadas actividades que induzem o sono e sabem quais as estratégias a utilizar por exemplo para se acalmarem em caso de pesadelo.

Muitas crianças referem recorrer a estratégias distractivas, como ler, ver televisão, ouvir música. Também são referidas estratégias associadas com relaxamento, como contar carneiros, fechar os olhos e relaxar, ou simplesmente olhar para o vazio. Todas estas actividades têm habitualmente como objectivo a indução do sono, a indução

de sonhos bons, a sensação de segurança ou também os benefícios para a saúde e ou aprendizagem.

Como justificação para reprovar estratégias, como ver televisão, jogar Playstation, muitas crianças reconhecem a incompatibilidade destas tarefas com o sono e referem-nas como potencialmente nocivas para a saúde. Estratégias como ir para a cama dos pais são reprovadas porque poderão ser prejudiciais ao sono da criança ou dos pais mas também poderá ser prejudicial no futuro, em que a criança terá de acostumar-se a estar sozinha.

As associações feitas por muitas destas crianças, são bastante concretas, e acabam se reportar também ao seu estágio de desenvolvimento cognitivo.

O facto de existir discordância entre as opiniões de pais e crianças, foi um efeito já reportado por Januário (2012) e que deverá ser melhorado por meio de sensibilização dos pais para a importância desta temática. O desconhecimento dos hábitos e rotinas de sono dos filhos é um factor precipitante de problemas do sono (Owens, 2011) e por esse motivo é importante manter os pais conscientes da necessidade de acompanhar o sono dos filhos.

Este estudo constitui uma ferramenta que poderá ser uma mais-valia no fornecimento de informação às escolas, unidades de cuidados de saúde primários e também no coração das próprias famílias. Informar é uma prioridade para que um dia estas crianças possam também educar e produzir uma geração saudável.

A informação sobre as estratégias de adormecimento de crianças desta faixa etária é escassa e por esse motivo acreditamos que este estudo trará um contributo capaz de abrir portas a novas investigações.

Este estudo tem algumas limitações. O tamanho da amostra é reduzido, pelo que não se poderá generalizar qualquer conhecimento adquirido, apenas criar hipóteses sujeitas a confirmação por estudos futuros. O facto de haver pouca variabilidade geográfica na recolha de dados também induz algum tipo de erro. Zonas onde o ritmo de vida seja menos acelerado do que na grande Lisboa, poderá demonstrar maior acompanhamento das rotinas dos filhos por parte dos pais. Existiu também alguma dificuldade na aplicação de entrevistas que poderá de certo modo ter influência nas respostas das crianças, pela indisponibilidade de salas na escola onde se pudesse criar

um ambiente isolado e sem distrações. O questionário de hábitos e rotinas de sono será também no futuro alvo de alguns melhoramentos pois ainda se encontra numa fase inicial. Parece-nos importante aperfeiçoar ferramentas de investigação do sono, e estudar de modo mais aprofundado o porquê da discrepância de respostas entre pais e filhos.

Numa fase posterior seria interessante conduzir uma entrevista semiestruturada com os pais, tendo um guião compatível com a entrevista realizada às crianças. Assim, seria possível comparar aquilo que é aprovado e desaprovado por pais e por crianças e verificar se existiria compatibilidade de opiniões.

Em suma, conclui-se que a maioria das crianças utilizam estratégias relacionadas com o suporte e com a distração, recomendando o mesmo tipo de estratégias aos pais para que eles as pratiquem de modo a apoiar os seus filhos a adormecer de forma facilitada. A maioria das crianças demonstrou sentido crítico e capacidade apurada de análise no tipo de estratégias a empregar em caso de dificuldade de adormecimento, sendo que as estratégias mais aprovadas se referem ao uso de objectos securizantes, concentração em pensamentos positivos e leitura de histórias pelos pais.

Os pais revelam pouco conhecimento sobre as estratégias dos filhos, o que poderá ser indicativo de mais problemas de sono no futuro, no entanto, no geral estas crianças dormem um número de horas adequado por noite, e referem problemas pontualmente, o que denota uma situação dentro da normalidade.

De futuro seria importante não só alargar o tamanho da amostra mas também a sua representatividade geográfica a fim de verificar o que acontece em média na população em idade escolar.

## 7. Referências Bibliográficas

Adair, R. H., & Bauchner, H. (1993). Sleep problems in childhood. *Current Problems in Pediatrics*, 23, 147 – 170.

American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders, revised: diagnostic and coding manual. Chicago, Illinois: American Academy of Sleep Medicine, 2001.

Ball, J. D, Tiernan, M., Janusz, J., & Furr, A. (1997). Sleep patterns among children with attention-deficit hyperactivity disorder: A reexamination of parent perceptions. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 389 – 398.

Bauer, K., & Blunden, S. (2008). How accurate is subjective reporting of childhood sleep patterns? A review of the literature and implications for practice. *Current Pediatric Reviews*, 4, 132-142

Barros, L. (2003) *Psicologia Pediátrica Perspectiva Desenvolvimentista*. Lisboa: Climepsi

Bibace, R., & Walsh, M. (1980). Development of children's concepts of illness. *Pediatrics*, 66. 912-917

Biggs, S., Lushington, K., Heuvel, C., Martin, A., & Kennedy, J. (2011). Inconsistent sleep schedules and daytime behavioral difficulties in school-aged children. *Sleep Medicine* 12, 780-786

Breslau, N., Roth, T., Rosenthal, L., & Andreski, P. (1996). Sleep disturbance and psychiatric disorders: A longitudinal epidemiological study in young children. *Biological Psychiatry*, 39(6), 411 – 418

Buysse, D., Grunstein, R., Horne, J. & Lavie, P. (2010). Can an improvement in sleep positively impact on health? *Sleep Medicine Reviews*. 14, 405-410.

Busse, R. & Baldini, S. (1994) Sleep Disorders in Children. *Pediatria (São Paulo)*: 161-166

- Chen, M., Wang, E., & Jeng, Y. (2006). Adequate sleep among adolescents is positively associated with health status and health-related behaviors. *BMC Public Health*, 6, 59
- Chokroverty, S. (2010). Overview of sleep & sleep disorders. *Indian J Med Res.* 131. 126-140
- Davis, K. F., Parker, K. P., & Montgomery, G. L. (2004). Sleep in infants and young children: Part two: Common sleep problems. *Journal of Pediatric Health Care*, 18, 130 – 137.
- Dahl, R. (1998). The development and disorders of sleep. *Advances in Pediatrics*, 45, 73 – 90.
- Dahl, R. (1996). The Impact of Inadequate Sleep on Children's Daytime Cognitive Function, *Seminars in Pediatric Neurology*. 3, 1. 44-50
- Gregory, A.; Cox, J.; Crawford, M.; Holland, J.; Harvey, A. (2009). Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep in children
- Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. (2003). *Psicologia* (D. Silva, Trad., 6ª ed.) Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. (Obra original publicada em 1981)
- Hamilton, G. (2009). Types and Treatment of pediatric sleep disturbances. *Psychology in Schools*, 46
- Henderson, J., & Jordan, S. (2010). Development and Preliminary Evaluation of the Bedtime Routines Questionnaire. *Journal of Psychopathol Behav Assess* 32:271–280
- Hoban, T. (2010). Sleep disorders in children. *Ann N Y Acad Sci.*1184. 1-14
- Hobson J. The new neuropsychology of sleep: implications for psychoanalysis. *Neuro-psychoanalysis* 1999; 1:157-183.
- Horne, J. & Reyner, L. (1999). Vehicle accidents related to sleep: a review. *Occup Environ Med*,56, 289–294
- Jemmi, O., & O'Connor, B. (2005). Children's Sleep: An Interplay Between Culture and Biology. *Pediatrics*. 115, 1.

- Leitz, M. (2005). Sleep Disturbances. In C. Dulmus & L. Rapp-Paglicci. (Eds.), *Handbook of Preventive Interventions for Adults*. (pp. 280-299). John Wiley & Sons.
- Liu, X., Liu, L., Owens, J., & Kaplan, D. (2005). Sleep Patterns and Sleep Problems Among Schoolchildren in the United States and China. *Pediatrics*. 115. 1
- Marcelli, D. (2005). *Infância e psicopatologia*
- McCarley RW, Hobson JA. The neurobiological origins of psychoanalytic dream theory. *Am J Psychiatry*. 1977;134(11):1211-21.
- Mendes, L., Fernandes, A., & Garcia, F. (2004). Hábitos e perturbações do sono em crianças em idade escolar. *Acta Pediatr Port*; 35:341-7 1
- Mindell, J., Telefski, L., Wiegand, B., Kurtz, E. (2009). A Nightly Bedtime Routine: impacto on sleep in young children and maternal mood
- Mindell, J., Meltzer, L., Carskadon, M., & Chervin, R. (2009). Developmental aspects of sleep hygiene: Findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Medicine*. 10, 771–779
- Meltzer, L. & Mindell, J. (2006). Sleep and Sleep Disorders in Children and Adolescents. *Psychiatr Clin N Am* 29 1059–1076
- Owens, J., Maxim, R., McGuinn, M., Nobile, C., Msall, M., & Alario, A. (1999). Television-viewing habits and sleep disturbance in school children. *Pediatrics*. 104, 3.
- Owens, J. (2004). Sleep in children: Cross- cultural perspectives. *Sleep and Biological Rhythms*. 2. 165–173
- Owens, J. (2005). Introduction: Culture and Sleep in Children. *Pediatrics* 115, 201
- Owens, J., Fernando, S. & McGuinn, M. (2005). Sleep Disturbance and Injury Risk in Young Children. *Behavioral Sleep Medicine*, 3,1 18-31
- Owens, J., Spirito, A. & McGuinn, M. (2000). The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): Psychometric Properties of A Survey Instrument for School-Aged Children. *SLEEP*, Vol. 23, No. 8

- Owens, J., Stahl, J., Patton, A., Reddy, U., & Crouch, M. (2006). Sleep Practices, Attitudes and Beliefs in Inner City Middle School Children: A Mixed-Methods Study. *Behavioral Sleep Medicine*, 4 (2), 114-134.
- Owens, J., Jones, C. & Nash, R. (2011). Caregivers' Knowledge, Behavior, and Attitudes Regarding Healthy Sleep in Young Children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 7, 345-350
- Ross, J., Agnew, H., Williams, R., & Webb, W. (1968). Sleep patterns in pre-adolescent children: an EEG-EOG study. *Pediatrics*. 42, 2. 324–335.
- Sadeh, A., Raviv, A., & Gruber, R. (2000). Sleep patterns and sleep disruptions in school-age children. *Developmental Psychology*, 36(3), 291-301.
- Sadeh, A., Gruber, R., & Raviv, A. (2002). Sleep, neurobehavioral functioning, and behavior problems in school-age children. *Child Dev* 73:405–417.
- Stearns PN, Rowland P. Children's sleep: sketching historical change. *J Soc Hist*. 1996; 30:345–367
- Steger B. Negotiating sleep patterns in Japan. In: Steger B, Brunt L, eds. *Night-time and Sleep in Asia and the West: Exploring the Dark Side of Life*. London, England: Routledge Curzon; 2003:65–86
- Stein, M., Mendelsohn, J., Obermeyer, W., Amromin, J., & Benca, R., (2001). Sleep and Behavior Problems in School-Aged Children. *Pediatrics*. 107, 60.
- Sung, V., Hiscock, H., Sciberras, E., & Efron, D. (2008). Sleep problems in children with attention-deficit/hyperactivity disorder; prevalence and the effect on the child and family. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 162(4), 336 – 342.
- Tikotzy, L. & Sadeh, A. (2001). Sleep Patterns and Sleep Disruptions in Kindergarten Children. *Journal of Clinical Child Psychology* 30, 4, 581–591
- Tikotzky, L. & Shaashua, L. (2011) Infant sleep and early parental sleep-related cognitions predict sleep in pre-school children. *Sleep Medicine*. 185-92

Turatos, E. (2005) Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objectos de pesquisa. *Revista de Saúde Publica* 39(3): 507-14

Waumans, R., Terwee, C., Berg, G., Knol, D., Litsenburg, R. & Gemle, R. (2010). Sleep and Sleep Disturbance in Children: Reliability and Validity of the Dutch Version of the Child Sleep Habits Questionnaire. *Sleep*, 33, 6.

Wilkinson, S., (1988). Health education and health promotion. In *The Child's World of Illness*, S. R. Wilkinson (edt). Cambridge University Press  
Mindell, J. & Meltzer, L. (2008). Behavioral Sleep Disorders in Children and Adolescents

Werner, H., Molinari, L., Guyer, C., & Jenni, O. G. (2008). Agreement rates between actigraphy, diary, and questionnaire for children's sleep patterns. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 162(4), 350 – 358.

**Anexos:**

**Anexo I Consentimento Informado**

**Anexo II Instrumentos Utilizados**

**Anexo III Outputs Estatísticos**

**Anexo IV Transcrições das Entrevistas**

## Anexo I – Consentimento Informado



### Apresentação do Estudo Consentimento Informado

Processo \_\_\_\_\_

Caros pais:

Vimos convidá-los a participar num estudo sobre sono e rotinas de sono em crianças.

Aproximadamente 20 a 30% das crianças têm problemas relacionados com o sono. Ainda que a maior parte destes problemas seja transitório e muito associado à idade, estudos longitudinais têm demonstrado que perturbações de sono identificadas em idades precoces podem persistir até à adolescência e tornar-se crónicas. O sono tem um papel importante no desenvolvimento físico e saúde, na aprendizagem, no comportamento ou nos estados de humor da criança. Em Portugal os estudos nesta área são ainda escassos. Para conhecer melhor a realidade portuguesa precisamos da vossa ajuda.

Com este estudo pretendemos conhecer, por um lado, os hábitos de sono e problemas de sono das crianças e, por outro lado, o que é que as crianças pensam sobre dormir.

O estudo está integrado numa investigação alargada sobre o Sono na Criança e será conduzido por Andreia Ribeiro, aluna do Mestrado Integrado em Psicologia do Núcleo de Psicologia Clínica da Saúde e da Doença da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. A mestranda será orientada por Margarida Custódio dos Santos (PhD), Professora Auxiliar convidada da Faculdade, responsável pela investigação.

Dirigimos o convite a pais (mãe e pai), e a crianças entre os 6 e os 11 anos.

Para poder contar com a sua participação pedimos-lhe que assine este consentimento e preencha os questionários que juntamente enviamos. Depois de preenchidos, os questionários devem ser entregues, em envelope (fechado), à professora do seu filho. No caso de impossibilidade de um dos pais participar pedimos que pelo menos um dos pais os preencha.

A participação das crianças faz-se através da resposta a um breve questionário e uma entrevista interativa com a utilização de histórias e de cartões. A entrevista será gravada em áudio sem que no entanto seja identificada a identidade da criança. O estudo terá como local de realização o Colégio da criança e não irá interferir com a aprendizagem.

A participação é voluntária e todos os dados são confidenciais ficando apenas na posse dos investigadores que os utilizarão exclusivamente para a investigação. Os nomes de criança e dos pais não serão nunca utilizados e os questionários serão apenas identificados para os investigadores através de um número. Não há qualquer consequência para quem se recusar a participar. A criança e/ou os pais poderão suspender, em qualquer altura, a sua participação. Para podermos contar com a participação do seu filho pedimos-lhe que rubrique este consentimento

**MUITO OBRIGADA**

\_\_\_\_\_

- Declaro que permito a participação do meu educando

Rúbrica (por favor não indicar o nome ou outro dado que permita a sua identificação) \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_

Contacto da responsável pelo estudo:

Margarida Custódio dos Santos: [mmsantos@fp.ul.pt](mailto:mmsantos@fp.ul.pt)

---

## Anexo II Instrumentos Utilizados

### SLEEP SELF REPORT (Child's Form)

Coding \_\_\_\_\_

Estas questões são acerca do teu sono. Os investigadores vão explicar-te o questionário e vão lê-lo contigo. Por favor marca a tua resposta nos quadradinhos em frente de cada questão. Não existem respostas certas e erradas. Por favor pergunta se tiveres alguma dúvida ou não compreenderes alguma questão. Obrigada.

1. Na tua família quem é que define as regras sobre a hora a que vais para a cama?  
 Mãe  Pai  Tu  Outras pessoas: \_\_\_\_\_
2. Tu pensas que tens problemas de sono?  Sim  Não
3. Tu gostas de ir dormir?  Sim  Não

#### HORA DE DORMIR

	(3) Normalmente (5-7 vezes por semana)	(2) Às vezes (2-4 vezes por semana)	(1) Raramente (0-1 vez por semana)
4. Nos dias em que tens aulas vais sempre para a cama à noite à mesma hora?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Adormeces na mesma cama todas as noites?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Adormeces sozinho/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Adormeces na cama dos teus pais, irmãos ou irmãs ou outro familiar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Costumas adormecer em mais ou menos 20 minutos ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Discutes com os teus pais sobre ter que ir para a cama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. É muito difícil para ti ir para a cama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Na tua hora normal de ir para a cama estás pronto para te ires deitar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Tens algum objeto especial (um boneco ou um paninho etc.) que levas contigo para a cama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Tens medo do escuro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Tens medo de dormir sozinho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ficas acordado até tarde embora o teus pais pensem que estás a dormir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### COMPORTAMENTO DE DORMIR

16. Pensas que dormes pouco?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Pensas que dormes demais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Acordas durante a noite quando os teus pais pensam que estás a dormir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Quando acordas durante a noite tens dificuldade em voltar a adormecer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



IDENTIFICAÇÃO DO PROCESSO \_\_\_\_\_

Questionário respondido por MÃE \_\_\_\_\_ PAI \_\_\_\_\_ (faça uma cruz à frente do correto)

**IDADE** – Entre 20 e 30 anos ( )

- Entre 31 e 40 anos ( )

- Entre 41 e 50 anos ( )

- Mais de 51 anos ( )

**ESTADO CIVIL**

- Casado(a) ( )

- Em união de facto ( )

- Solteiro (a) ( )

- Divorciado(a) ( )

- Viúvo(a) ( )

**ESCOLARIDADE**

- 4ª ano ( )

- 9ª ano ( )

- 12ª ano ( )

- Curso Técnico ( )

- Curso Superior ( )

( ) outro: \_\_\_\_\_

Habita com a criança SIM ( ) NÃO ( )

Número de filhos que habitam consigo ( )

	(3) Normalmente (5-7)/ semana	(2) Às vezes (2-4)/ semana	(1) Raramente (0-1)/ Semana ou nunca
20. Tens pesadelos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Tens dores que te acordem durante a noite? Se sim aonde são essas dores? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Vais para a cama de alguém durante a noite? Se sim para a cama de quem? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	(3) Normalmente (5-7)/ semana	(2) Às vezes (2-4)/ semana	(1) Raramente (0-1)/ Semana ou nunca
<u>SONO DURANTE O DIA</u>			
23. Tens dificuldade em acordar de manhã?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Sentes-te com sono durante o dia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Fazes sesta durante o dia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Sentes-te descansado depois de uma noite de sono?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Questionário de Hábitos de Sono das Crianças

Adaptado do *Children's Sleep Habits Questionnaire*, Prof. Owens, 2000<sup>†</sup>

Este questionário pode ser preenchido por um dos pais ou por outra pessoa que cuide da criança e conheça bem os seus hábitos de sono. O seu preenchimento demora apenas alguns minutos.

Acha que o seu filho/filha tem algum problema com o sono ou com o adormecer? Sim  Não

As afirmações seguintes dizem respeito aos hábitos de sono da criança e possíveis problemas com o sono. Para responder às questões, pense no que aconteceu na semana passada. Se o sono foi diferente do habitual nessa semana por alguma razão (por ter uma otite ou porque a televisão avariou, por exemplo), pense noutra semana recente que considere mais normal. Nas perguntas de escolha múltipla, coloque uma cruz na coluna mais apropriada:

- **HABITUALMENTE**: se o comportamento descrito ocorre **5 ou mais vezes** durante a semana
- **ÀS VEZES**: se o comportamento ocorre **2 a 4 vezes** durante a semana
- **RARAMENTE**: se o comportamento ocorre apenas **1 vez** durante a semana **ou nunca** acontece

HORA DE DEITAR			
Durante a semana: _____ horas e _____ minutos			
No fim de semana: _____ horas e _____ minutos			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Deita-se sempre à mesma hora (R)(1)			
Depois de se deitar, demora até 20 minutos a adormecer (R)(2)			
Adormece sozinha na sua própria cama (R)(3)			
Adormece na cama dos pais ou dos irmãos (4)			
Adormece embalada ou com movimentos rítmicos			
Precisa de um objecto especial para adormecer (fralda, boneco, etc., não inclui chupeta)			
Precisa de um dos pais no quarto para adormecer (5)			
Resiste a ir para a cama na hora de deitar			
"Luta" na hora de deitar (chora, recusa-se a ficar na cama, etc.) (6)			

Resiste (fisicamente)				
Esconde-se				
Adia (tenta procurar adiar a ida para a cama)				
<b>O QUE FAZ ANTES DE DEITAR</b> (quais são as rotinas do seu filho(a) antes de ir para a cama)	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>	<b>Sempre</b>
Come				
Bebe (leite ou água)				
Lava os dentes				
Vê televisão				
Brinca (brincadeiras calmas)				
Brinca (jogos ou brincadeiras movimentadas ou emocionalmente muito ativas)				
Beija os pais e/ou outros familiares				
Vai à casa de banho para fazer xixi				
Joga jogos de computador				
Reza				
Apaga (ou alguém apaga) a luz do quarto				
Utiliza a mesma rotina (faz todos os dias a mesma coisa antes de deitar)				
<b>ONDE ADORMECE</b> (qual o local em que o seu filho adormece)	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>	<b>Sempre</b>
Sozinho no quarto				
Acompanhado por irmãos que dormem no mesmo quarto				
Acompanhado por pais que dormem no mesmo quarto				
No sofá da sala				
Noutro lugar fora da sua cama				
Nos braços dos pais				
Na sua cama				
No quarto com outros familiares que não pais e irmãos				
<b>O QUE FAZ PARA ADORMECER</b> (O que é que o seu filho faz para adormecer; como é que o seu filho adormece melhor)	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Com frequência</b>	<b>Sempre</b>
Usa a chupeta				
Lê				
Mexe ou agarra-se a num pano, um boneco (ou outro objeto)				
A mãe/pai ou outro familiar canta				
A mãe/pai ou outro familiar lê uma história				
A mãe/pai ou outro familiar dá a mão				

ACORDAR DURANTE A NOITE			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Acorda uma vez durante noite <sup>(24)</sup>			
Acorda mais de uma vez durante a noite <sup>(25)</sup>			
Quando acorda de noite, volta a adormecer sem ajuda			

Quando acorda durante a noite, quanto tempo fica acordada? \_\_\_\_\_ minutos

ACORDAR DE MANHÃ			
Hora de acordar nos dias de semana: _____ horas e _____ minutos			
Hora de acordar no fim de semana: _____ horas e _____ minutos			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
De manhã, acorda por si própria <sup>(R)(26)</sup>			
Acorda com despertador			
Acorda mal-humorada <sup>(27)</sup>			
De manhã, é acordada pelos pais ou irmãos <sup>(28)</sup>			
Tem dificuldade em sair da cama de manhã <sup>(29)</sup>			
Demora a ficar bem acordada <sup>(30)</sup>			
Acorda com apetite			

SONOLÊNCIA DURANTE O DIA			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Dorme a sesta durante o dia			
Adormece de repente no meio de uma actividade			
Parece cansada <sup>(31)</sup>			

Na semana passada, a criança pareceu sonolenta em alguma destas situações?	Não ficou sonolenta	Ficou muito sonolenta	Adormeceu
A brincar sozinha			
A ver televisão <sup>(32)</sup>			
A andar de carro <sup>(33)</sup>			
Nas refeições			

HORA DE DEITAR (CONT.)			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Tem medo de dormir no escuro <sup>(7)</sup>			
Tem medo de dormir sozinha <sup>(8)</sup>			
Adormece a ver televisão			

COMPORTAMENTO DURANTE O SONO			
Tempo total de sono diário: _____ horas e _____ minutos (considerando o sono da noite e as sestas)			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Dorme pouco <sup>(9)</sup>			
Dorme muito			
Dorme o que é necessário <sup>(R)(10)</sup>			
Dorme o mesmo número de horas todos os dias <sup>(R)(11)</sup>			
Fala a dormir <sup>(13)</sup>			
Tem sono agitado, mexe-se muito a dormir <sup>(14)</sup>			
Anda a dormir, à noite (sonambulismo) <sup>(15)</sup>			
Vai para a cama dos pais, irmãos, etc., a meio da noite <sup>(16)</sup>			
Queixa-se de dores no corpo durante a noite. Se sim, onde? _____			
Range os dentes durante o sono <sup>(17)</sup>			
Ressona alto <sup>(18)</sup>			
Parece parar de respirar durante o sono <sup>(19)</sup>			
Ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono <sup>(20)</sup>			
Tem dificuldade em dormir fora de casa (na casa de familiares, nas férias, etc.) <sup>(21)</sup>			
Acorda durante a noite a gritar, a suar, inconsolável <sup>(22)</sup>			
Acorda assustada com pesadelos <sup>(23)</sup>			
Molha a cama à noite (crianças com 4 ou mais anos) <sup>(12)</sup>			

Para responder faça uma cruz à frente de cada uma das afirmações e na coluna que considera ser mais próximo do que acontece no caso do seu filho. Escolha toas as que considera que se aplicam.

<b>QUESTIONÁRIO DE HÁBITOS E ROTINAS DE SONO – Versão PAIS</b>				
<b>HORÁRIO DE DEITAR</b> (a que horas o seu filho(a) se deita)	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>	<b>Sempre</b>
20h-21h				
21h-22-h				
22h-23h				
> 23				
<b>APAGAR A LUZ</b> Quanto tempo depois do seu filho se deitar a luz do quarto é apagada	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>	<b>Sempre</b>
Imediatamente depois dele se deitar				
Dentro de 30 m depois dele se deitar				
Só quando ele adormece				
Só quando os outros irmãos ou os adultos se deitam				
Fica sempre uma luz acesa				
<b>QUEM O DEITA</b> (quem o manda para a cama)	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>	<b>Sempre</b>
Pais (pai e/ou mãe)				
Só a mãe				
Só o pai				
Os irmãos				
Avó e/ou o avô				
Outros familiares				
Outros não da família				
<b>ONDE DORME</b> (Local onde a criança costuma passar a noite)	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>	<b>Sempre</b>
No quarto dos pais e na cama dos pais				
No quarto dos pais em cama própria				
No quarto com irmãos na cama dos irmãos				
No quarto com irmãos em cama própria				
No quarto com outros familiares				
<b>COMPORTEAMENTO QUANDO LEVADO PARA A CAMA</b> (como reage o seu filho(a) quando é mandado para a cama)	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>	<b>Sempre</b>
Vai sem refilar				
Refila				
Refila e chora opondo-se a ir				

### Anexo III – Outputs Estatísticos

**Tabela 1 – Dados do questionário socio-demográfico dos pais - Idade**

	Entre 20 e 30 anos		Entre 31 e 40 anos		Entre 41 e 50 anos		Mais de 51 anos		Total	
	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%
Mãe	19	10,5%	97	53,6%	62	34,3%	3	1,7%	181	100,0%
Pai	3	2,5%	51	41,8%	64	52,5%	4	3,3%	122	100,0%

**Dados do questionário socio-demográfico dos pais - Escolaridade dos Pais**

Escol.	4º ano		9º ano		12º ano		Curso técnico		Curso superior		Outro		Total	
	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%
Mãe	14	7,8%	22	12,2%	53	29,4%	10	5,6%	72	40,0%	9	5,0%	180	100,0%
Pai	9	7,5%	23	19,2%	37	30,8%	7	5,8%	35	29,2%	9	7,5%	120	100,0%

**Dados do questionário socio-demográfico dos pais - Estado civil dos Pais**

Estado Civil	Casado		Em união de facto		Solteiro		Divorciado		Viúvo		Total	
	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%	Count	%
Mãe	109	60,2%	27	14,9%	22	12,2%	22	12,2%	1	0,6%	181	100,0%
Pai	79	65,8%	18	15,0%	8	6,7%	15	12,5%	0	0,0%	120	100,0%

**Tabela 4 – Outro. Qual?**

	Count	%
11º ano	1	0,5%
12º ano - Curso tecnológico química	1	0,5%
6º ano	3	1,6%
Mãe Bacharelato	1	0,5%
Doutoramento	2	1,0%
Pós-graduação	1	0,5%
Mestrado	2	1,0%
11º ano	2	1,1%
6º ano	5	2,6%
7º ano	1	0,5%
Pai 12º ano	1	0,5%
Doutoramento	1	0,5%
Pós-graduação	1	0,5%
Total	190	100,0%

Habita com a criança

	Sim		Não		Total	
	Count	%	Count	%	Count	%
Mãe	179	99,4%	1	0,6%	180	100,0%
Pai	112	94,1%	7	5,9%	119	100,0%

Número de filhos que habitam consigo

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mãe	178	0	5	1,88	,841
Pai	116	0	4	1,60	,864

## CSHQ

Tabela 7 - Acha que o seu filho tem algum problema com o sono ou com o adormecer

		acha que o seu filho tem algum problema com o sono ou com o adormecer (pai)		Total
		sim	não	
acha que o seu filho tem algum problema com o sono ou com o adormecer (mãe)	sim	4	5	9
	não	0	82	82
Total		4	87	91

<b><u>Quadro – Hora de deitar média, máximo e mínimo</u></b>	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Mãe</b>					
Hora de deitar durante a semana	178	20,30	22,50	21,6077	,52285
Hora de deitar fim de semana	177	21,00	25,20	22,6141	,70941
<b>Pai</b>					
hora de deitar durante a semana	111	20,30	23,00	21,6468	,55874
Hora de deitar fim de semana	109	24,00	24,20	22,3560	2,25764
<b>Mãe</b>					
Quando acorda durante a noite quanto tempo fica acordada;	107	,00	40,00	6,9561	6,88263
Hora de acordar nos dias de semana	178	,00	10,00	7,3295	,76435
Hora de acordar no fim de semana					

	176	,00	11,30	8,9250	1,23506
<b>Pai</b>					
Quando acorda durante a noite quanto tempo fica acordada	74	0	75	<b>7,07</b>	9,611
Hora de acordar nos dias de semana	114	6,00	11,30	<b>7,4268</b>	,63435
Hora de acordar no fim de semana	113	,00	11	<b>8,7783</b>	1,29929

<b>Quadro - pensas que tens problemas de sono?</b>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
sim	30	15,8	22,7	22,7
Valid não	102	53,7	77,3	100,0
Total	132	69,5	100,0	
Missing System	58	30,5		
Total	190	100,0		

<b>Tabela - “Hora de deitar” - CSHQ</b>	<b>Mãe</b>				<b>Pai</b>			
	<b>Habit</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Raram</b>	<b>Total</b>	<b>Habit</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Raram</b>	<b>Total</b>
	n %	n %	n %	n	n %	n %	n %	n
a criança deita-se sempre à mesma hora	141 <b>78,8%</b>	35 19,6%	3 1,7%	179	90 <b>80,4%</b>	20 17,9%	2 1,8%	112
a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer	65 <b>38,2%</b>	45 26,5%	60 35,3%	170	45 <b>40,5%</b>	24 21,6%	42 37,8%	111
a criança adormece sozinha na sua própria cama	132 <b>75,4%</b>	22 12,6%	21 12,0%	175	89 <b>80,9%</b>	11 10,0%	10 9,1%	110
a criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos	13 7,8%	18 10,8%	135 <b>81,3%</b>	166	9 8,3%	10 9,3%	89 <b>82,4%</b>	108
adormece embalada ou com movimentos ritmicos	2 1,2%	1 0,6%	158 <b>98,1%</b>	161	2 1,9%	2 1,9%	103 <b>96,3%</b>	107
precisa de um objecto especial para adormecer (fralda, boneco, etc, não inclui chupeta)	24 14,8%	18 11,1%	120 <b>74,1%</b>	162	16 15,0%	10 9,3%	81 <b>75,7%</b>	107
precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	21 12,9%	23 14,1%	119 <b>73,0%</b>	163	16 14,8%	10 9,3%	82 <b>75,9%</b>	108
resiste a ir para a cama na hora de deitar	20 12,0%	60 36,1%	86 <b>51,8%</b>	166	11 10,0%	43 39,1%	56 <b>50,9%</b>	110

luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)	8 4,9%	7 4,3%	147 <b>90,7%</b>	162	2 1,9%	7 6,5%	98 <b>91,6%</b>	107
tem medo de dormir no escuro	31 18,6%	36 21,6%	100 <b>59,9%</b>	167	22 19,6%	21 18,8%	69 <b>61,6%</b>	112
tem medo de dormir sozinha	16 9,8%	24 14,6%	124 <b>75,6%</b>	164	10 9,1%	15 13,6%	85 <b>77,3%</b>	110
adormece a ver televisão	30 18,1%	32 19,3%	104 <b>62,7%</b>	166	16 14,0%	22 19,3%	76 <b>66,7%</b>	114

<b>“Comportamento durante o sono”</b>	<b>Mãe</b>				<b>Pai</b>			
	<b>Habit</b> n %	<b>Às vezes</b> n %	<b>Raram</b> n %	<b>Total</b> n	<b>Habit</b> n %	<b>Às vezes</b> n %	<b>Raram</b> n %	<b>Total</b> n
A criança dorme pouco	10 6,2%	29 18,1%	121 <b>75,6%</b>	160	6 5,6%	17 15,7%	85 <b>78,7%</b>	108
Dorme muito	27 16,9%	55 34,4%	78 <b>48,8%</b>	160	18 16,2%	34 30,6%	59 <b>53,2%</b>	111
Dorme o que é necessário	136 <b>80,5%</b>	29 17,2%	4 2,4%	169	94 <b>83,2%</b>	17 15,0%	2 1,8%	113
Dorme o mesmo número de horas todos os dias	113 <b>68,9%</b>	42 25,6%	9 5,5%	164	76 <b>69,7%</b>	29 26,6%	4 3,7%	109
Fala a dormir	9 5,5%	48 29,4%	106 <b>65,0%</b>	163	4 3,7%	36 33,0%	69 <b>63,3%</b>	109
Tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	30 18,2%	56 33,9%	79 <b>47,9%</b>	165	13 11,9%	36 33,0%	60 <b>55,0%</b>	109
Anda a dormir à noite (sonambulismo)	2 1,3%	6 3,8%	149 <b>94,9%</b>	157	1 0,9%	4 3,7%	102 <b>95,3%</b>	107
Vai para a cama dos pais ou irmãos no meio da noite	12 7,5%	19 11,9%	128 <b>80,5%</b>	159	4 3,8%	12 11,4%	89 <b>84,8%</b>	105
Queixa-se de dores no corpo durante a noite	3 1,9%	11 7,0%	143 <b>91,1%</b>	157	0 0,0%	7 6,6%	99 <b>93,4%</b>	106
Se sim, onde?	Pescoço – 1 Peito – 1 Costas - 1 Membros - 1		Pernas – 8 Joelho - 1 Pés - 1	14	Costas - 1 Membros - 1 Pernas - 3 Pés - 1			6
Range os dentes durante o sono	13 8,2%	28 17,6%	118 <b>74,2%</b>	159	8 7,5%	15 14,0%	84 <b>78,5%</b>	107
Ressona alto	5 3,1%	27 16,8%	129 <b>80,1%</b>	161	0 0,0%	20 18,7%	87 <b>81,3%</b>	107
Parece parar de respirar durante o sono	4 2,5%	10 6,3%	145 <b>91,2%</b>	159	2 1,9%	2 1,9%	104 <b>96,3%</b>	108

Ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono	4 2,6%	13 8,3%	139 <b>89,1%</b>	156	1 1,0%	8 7,6%	96 <b>91,4%</b>	105
Tem dificuldade em dormir fora de casa	4 2,5%	20 12,4%	137 <b>85,1%</b>	161	2 1,9%	15 14,0%	90 <b>84,1%</b>	107
Acorda durante a noite a gritar, a suar, inconsolável	2 1,3%	7 4,5%	147 <b>94,2%</b>	156	1 0,9%	1 0,9%	105 <b>98,1%</b>	107
Acorda assustada com pesadelos	3 1,9%	27 17,0%	129 <b>81,1%</b>	159	1 0,9%	16 15,1%	89 <b>84,0%</b>	106
Molha a cama à noite	4 2,6%	10 6,5%	141 <b>91,0%</b>	155	0 0,0%	3 2,8%	103 <b>97,2%</b>	106

<b><u>“Acordar durante a noite”</u></b>	<b>Mãe</b>				<b>Pai</b>			
	<b>Habit</b> n %	<b>Às vezes</b> n %	<b>Raram</b> n %	<b>Total</b> n	<b>Habit</b> n %	<b>Às vezes</b> n %	<b>Raram</b> n %	<b>Total</b> n
Acorda uma vez em cada noite	9 5,3%	40 23,7%	120 <b>71,0%</b>	169	7 6,4%	21 19,3%	81 <b>74,3%</b>	109
Acorda mais do que uma vez durante a noite	3 1,9%	10 6,3%	145 <b>91,8%</b>	158	0 0,0%	6 5,6%	101 <b>94,4%</b>	107
Quando acorda volta a adormecer sem ajuda	88 <b>54,3%</b>	26 16,0%	48 29,6%	162	51 <b>46,8%</b>	21 19,3%	37 33,9%	109

<b><u>Tabela - “Acordar de manhã”</u></b>	<b>Mãe</b>				<b>Pai</b>			
	<b>Habit</b> n %	<b>Às vezes</b> n %	<b>Raram</b> n %	<b>Total</b> n	<b>Habit</b> n %	<b>Às vezes</b> n %	<b>Raram</b> n %	<b>Total</b> n
De manhã acorda por si própria	30 17,9%	69 <b>41,1%</b>	69 <b>41,1%</b>	168	26 23,4%	43 <b>38,7%</b>	42 37,8%	111
Acorda com despertador	11 7,1%	19 12,2%	126 <b>80,8%</b>	156	3 2,8%	7 6,6%	96 <b>90,6%</b>	106
Acorda mal-humorada	8 5,1%	42 26,6%	108 <b>68,4%</b>	158	2 1,9%	26 24,5%	78 <b>73,6%</b>	106
De manhã é acordada pelos pais ou irmãos	122 <b>71,3%</b>	29 17,0%	20 11,7%	171	73 <b>66,4%</b>	26 23,6%	11 10,0%	110

Tem dificuldade em sair da cama de manhã	30 18,8%	72 <b>45,0%</b>	58 36,2%	160	13 12,3%	50 <b>47,2%</b>	43 40,6%	106
Demora a ficar bem acordada	14 8,9%	31 19,7%	112 <b>71,3%</b>	157	8 7,5%	20 18,9%	78 <b>73,6%</b>	106
Acorda com apetite	69 <b>41,6%</b>	51 30,7%	46 27,7%	166	48 <b>43,6%</b>	36 32,7%	26 23,6%	110

<b>Tabela - “Sonolência Diurna”</b>	<b>Mãe</b>				<b>Pai</b>			
	<b>Habit</b> n %	<b>Às vezes</b> n %	<b>Raram</b> n %	<b>Total</b> n	<b>Habit</b> n %	<b>Às vezes</b> n %	<b>Raram</b> n %	<b>Total</b> n
A criança dorme a sesta durante o dia	2 1,2%	3 1,8%	162 <b>97,0%</b>	167	1 0,9%	2 1,8%	107 <b>97,3%</b>	110
Adormece de repente no meio de uma actividade	1 0,6%	2 1,2%	160 <b>98,2%</b>	163	0 0,0%	0 0,0%	109 <b>100%</b>	109
Parece cansada	5 3,0%	43 25,6%	120 <b>71,4%</b>	168	2 1,8%	28 24,8%	83 <b>73,5%</b>	113

<b>“Na semana passada, a criança permaneceu sonolenta em alguma destas situações?”</b>	<b>Mãe</b>				<b>Pai</b>			
	<b>Não ficou sonolenta</b> n %	<b>Muito sonolenta</b> n %	<b>Adormeceu</b> n %	<b>Total</b> n	<b>Não ficou sonolenta</b> n %	<b>Muito sonolenta</b> n %	<b>Adormeceu</b> n %	<b>Total</b> n
Na semana passada a criança pareceu sonolenta a brincar sozinha	161 <b>95,8%</b>	1 0,6%	6 3,6%	168	105 <b>97,2%</b>	0 0,0%	3 2,8%	108

A ver televisão	140 <b>83,3%</b>	14 8,3%	14 8,3%	168	92 <b>85,2%</b>	4 3,7%	12 11,1%	108
A andar de carro	120 <b>71,9%</b>	27 16,2%	20 12,0%	167	72 <b>67,3%</b>	16 15,0%	19 17,8%	107
Nas refeições	157 <b>95,2%</b>	2 1,2%	6 3,6%	165	102 <b>97,1%</b>	1 1,0%	2 1,9%	105

<b><u>Tabela - Estatística de amostras emparelhadas</u></b>		Média	N	Desvio Padrão	t de Student	df	p
Par 1	scoremãeresistênciacama	7,8125	96	2,03812	,072	95	,942
	scorepairesistênciacama	7,8021	96	2,09571			
Par 2	scoremãeatrasoinicosono	3,9362	94	1,31826	1,385	93	,169
	scorepaiatrasoinicosono	3,7979	94	1,17848			
Par 3	scoremãeansiedadesono	5,2872	94	1,68244	-1,007	93	,317
	scorepaiansiedadesono	5,4149	94	2,00220			
Par 4	scoremãedesperataresnotur	3,5543	92	1,00945	,132	91	,895
	scorepaidesperataresnotur	3,5435	92	1,04211			
Par 5	scoremãeparassónias	<b>8,7473</b>	91	1,85349	3,197	90	<b>,002</b>
	scorepaiparassónias	<b>8,4945</b>	91	1,79737			
Par 6	scoremãedistúrbiosrespira	3,3333	93	,77085	,376	92	,708
	scorepaidistúrbiosrespira	3,3118	93	,69123			
Par 7	scoremãesonolênciadiurna	13,0330	91	2,90383	-,126	90	,900
	scorepaisonolênciadiurna	13,0549	91	3,01611			

<b><u>Comparação dos Scores nas subescalas do CSHQ de mãe e pai – teste t para duas amostras emparelhadas</u></b>		Mean	N	Std. Deviation	t	df	p
Pair 1	scoremãeresistênciacama	7,8125	96	2,03812	,072	95	,942

	scorepairesistenciacama	7,8021	96	2,09571			
Pair 2	scoremãeatrasoinicsono	3,9362	94	1,31826	1,385	93	,169
	scorepaiatrasoinicsono	3,7979	94	1,17848			
Pair 3	scoremãeansiedadesono	5,2872	94	1,68244	-1,007	93	,317
	scorepaiansiedadesono	5,4149	94	2,00220			
Pair 4	scoremãedesperataresnotur	3,5543	92	1,00945	,132	91	,895
	scorepaidesperataresnotur	3,5435	92	1,04211			
Pair 5	scoremãeparassónias	<b>8,7473</b>	<b>91</b>	<b>1,85349</b>	<b>3,197</b>	<b>90</b>	<b>,002</b>
	scorepaiaparassónias	<b>8,4945</b>	91	1,79737			
Pair 6	scoremãedisturbiosrespira	3,3333	93	,77085	,376	92	,708
	scorepaidisturbiosrespira	3,3118	93	,69123			
Pair 7	scoremãesonolenciadiurna	13,0330	91	2,90383	-,126	90	,900
	scorepaisonolenciadiurna	13,0549	91	3,01611			

<b><u>Quadro - Média dos Scores - CSHQ</u></b>	<b>Médias</b>		
	<b>Mãe</b>	<b>Pai</b>	<b>(Owens, 2000)</b>
<b><u>1. Resistência em ir para a cama</u></b>			
Deita-se sempre à mesma hora	<u>8.08</u>	<u>7.96</u>	<u>7.06</u>
Adormece sozinha na sua própria cama	1.23	1.21	1.18
Adormece na cama dos pais ou dos irmãos	1.37	1.28	1.21
Precisa de um dos pais no quarto para adormecer	1.27	1.26	1.21
“Luta” na hora de deitar (chora, recusa-se a ficar na cama, etc.)	1.40	1.39	1.17
Tem medo de dormir sozinha	1.14	1.10	1.13
	1.34	1.32	1.19
<b><u>2. Atraso no Início do Sono</u></b>			
Depois de se deitar, demora até 20 minutos a adormecer	<u>1.97</u>	<u>1.97</u>	<u>1.25</u>
<b><u>3. Duração do Sono</u></b>			
Dorme pouco	<u>3.89</u>	<u>3.78</u>	<u>3.41</u>
Dorme o que é necessário	1.31	1.27	1.21
Dorme o mesmo número de horas todos os dias	1.22	1.19	1.13
	1.37	1.34	1.07
<b><u>4. Ansiedade Relacionada com o Sono</u></b>			
Precisa de um dos pais no quarto para adormecer	<u>5.47</u>	<u>5.39</u>	<u>4.89</u>
Tem medo de dormir no escuro	2.60	1.39	1.17
Tem medo de dormir sozinha	2.41	1.58	1.38
Tem dificuldade em dormir fora de casa (na casa de familiares, nas férias, ect.)	2.66	1.32	1.19
	2.83	1.18	1.17
<b><u>5. Despertares Nocturnos</u></b>			
Vai para a cama dos pais, irmãos, etc., a meio da noite	<u>3.65</u>	<u>3.56</u>	<u>3.51</u>
Acorda uma vez durante a noite	1.2704	1.1905	1.17
Acorda mais de uma vez durante a noite	1.3432	1.3211	1.31
	1.1013	1.0561	1.03

<b>6. Parassónias</b>	<b>8.81</b>	<b>8.50</b>	<b>8.11</b>
Fala a dormir	1.41	1.40	1.22
Tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	1.70	1.57	1.37
Anda a dormir, à noite (sonambulismo)	1.06	1.06	1.04
Range os dentes durante o sono	1.34	1.29	1.25
Acorda durante a noite a gritar, a suar, inconsulável	1.07	1.03	1.02
Acorda assustada com pesadelos	1.21	1.17	1.10
Molha a cama (crianças com 4 ou mais anos)	1.12	1.03	1.12
<b>7. Distúrbios de Respiração durante o Sono</b>	<b>3.46</b>	<b>3.32</b>	<b>3.24</b>
Ressona alto	1.23	1.19	1.19
Parece parar de respirar durante o sono	1.11	1.06	1.01
Ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono	1.13	1.10	1.05
<b>8. Sonolência Diurna</b>	<b>13.31</b>	<b>13.08</b>	<b>9.64</b>
De manhã, acorda por si própria	2.23	2.14	1.76
Acorda mal-humorada	1.37	<b>1.28</b>	1.32
De manhã, é acordada pelos pais ou irmãos	2.60	2.56	1.95
Tem dificuldade em sair da cama de manhã	1.83	1.72	1.46
Demora a ficar bem acordada	1.38	1.34	1.25
Parece cansada	1.32	1.28	1.23
Na semana passada, pareceu sonolenta a ver televisão	1.25	1.26	0.19
Na semana passada, pareceu sonolenta a andar de carro	1.40	1.50	0.50

<b><u>Comparação das respostas de pais e criança</u></b>	<b>Criança/Mãe</b>		<b>Criança/Pai</b>	
	<b>Coeficiente de Spearman</b>	<b>P</b>	<b>Coeficiente de Spearman</b>	<b>P</b>
A criança deita-se sempre à mesma hora	0,055	0,542	0,8	0,512
Adormece na cama dos pais ou irmãos	0,314	0,001	0,63	0,61
Adormece em mais ou menos 20 min	0,121	0,194	0,210	0,083
"Luta" com os pais na hora de ir para a cama	-0,019	0,846	0,57	0,648
Tem medo do escuro	0,302	0,001	0,231	0,054
Tem medo de dormir sozinha	0,228	0,016	0,327	0,006
A criança dorme pouco	-0,006	0,946	-0,029	0,811
A criança tem pesadelos	0,054	0,572	0,141	0,250
Acorda uma vez durante a noite	0,063	0,504	0,169	0,171
Vai para a cama de alguém durante a noite	0,149	0,118	0,131	0,289
Tem dificuldade em acordar de manhã	0,319	0,001	0,236	0,053
A criança parece cansada	-0,073	0,437	-0,144	0,233

## Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono

### Frequências:

Horário de deitar 20-21h		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	31	16,3	46,3	46,3
	às vezes	19	10,0	28,4	74,6
Valid	muitas vezes	9	4,7	13,4	88,1
	sempre	8	4,2	11,9	100,0
	Total	67	35,3	100,0	
	0	21	11,1		
Missing	System	102	53,7		
	Total	123	64,7		
Total		190	100,0		

Horário de deitar 21-22h		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	4	2,1	4,2	4,2
	às vezes	27	14,2	28,1	32,3
Valid	muitas vezes	26	13,7	27,1	59,4
	sempre	39	20,5	40,6	100,0
	Total	96	50,5	100,0	
	0	4	2,1		
Missing	System	90	47,4		
	Total	94	49,5		
Total		190	100,0		

Horário de deitar 20-21h		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	31	16,3	46,3	46,3
	às vezes	19	10,0	28,4	74,6
Valid	muitas vezes	9	4,7	13,4	88,1
	sempre	8	4,2	11,9	100,0
	Total	67	35,3	100,0	
Missing	0	21	11,1		

System	102	53,7	
Total	123	64,7	
Total	190	100,0	

<b>Horário de deitar 22-23h</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	15	7,9	20,8	20,8
	às vezes	37	19,5	51,4	72,2
Valid	muitas vezes	14	7,4	19,4	91,7
	sempre	6	3,2	8,3	100,0
	Total	72	37,9	100,0	
	0	19	10,0		
Missing	System	99	52,1		
	Total	118	62,1		
Total		190	100,0		

<b>Horário de deitar &gt;23h</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	36	18,9	58,1	58,1
Valid	às vezes	26	13,7	41,9	100,0
	Total	62	32,6	100,0	
	0	24	12,6		
Missing	System	104	54,7		
	Total	128	67,4		
Total		190	100,0		

<b>Apagar a luz, imediatamente depois dele se deitar</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	11	5,8	11,8	11,8
	às vezes	10	5,3	10,8	22,6
Valid	muitas vezes	18	9,5	19,4	41,9
	sempre	54	28,4	58,1	100,0
	Total	93	48,9	100,0	
	0	6	3,2		
Missing	System	91	47,9		
	Total	97	51,1		
Total		190	100,0		

<b>dentro de 30 min depois dele se deitar</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	27	14,2	42,2	42,2
	às vezes	17	8,9	26,6	68,8
	muitas vezes	14	7,4	21,9	90,6
	sempre	6	3,2	9,4	100,0
	Total	64	33,7	100,0	
Missing	0	24	12,6		
	System	102	53,7		
Total		126	66,3		
Total		190	100,0		

<b>só quando ele adormece</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	35	18,4	60,3	60,3
	às vezes	10	5,3	17,2	77,6
	muitas vezes	7	3,7	12,1	89,7
	sempre	6	3,2	10,3	100,0
	Total	58	30,5	100,0	
Missing	0	25	13,2		
	System	107	56,3		
Total		132	69,5		
Total		190	100,0		

<b>só quando os outros irmãos ou os adultos se deitam</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	46	24,2	83,6	83,6
	às vezes	3	1,6	5,5	89,1
	muitas vezes	3	1,6	5,5	94,5
	sempre	3	1,6	5,5	100,0
	Total	55	28,9	100,0	
Missing	0	28	14,7		
	System	107	56,3		
Total		135	71,1		
Total		190	100,0		

<b>fica sempre uma luz acesa</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	46	24,2	75,4	75,4
	às vezes	4	2,1	6,6	82,0
	muitas vezes	2	1,1	3,3	85,2
	sempre	9	4,7	14,8	100,0
	Total	61	32,1	100,0	
Missing	0	23	12,1		
	System	106	55,8		
	Total	129	67,9		
	Total	190	100,0		

<b>Quem o deita, os pais</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	5	2,6	5,5	5,5
	às vezes	8	4,2	8,8	14,3
	muitas vezes	16	8,4	17,6	31,9
	sempre	62	32,6	68,1	100,0
	Total	91	47,9	100,0	
Missing	0	11	5,8		
	System	88	46,3		
	Total	99	52,1		
	Total	190	100,0		

<b>só a mãe</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	3	1,6	4,8	4,8
	às vezes	27	14,2	42,9	47,6
	muitas vezes	22	11,6	34,9	82,5
	sempre	11	5,8	17,5	100,0
	Total	63	33,2	100,0	
Missing	0	20	10,5		
	System	107	56,3		
	Total	127	66,8		
	Total	190	100,0		

<b>só o pai</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	7	3,7	13,2	13,2
	às vezes	34	17,9	64,2	77,4
Valid	muitas vezes	11	5,8	20,8	98,1
	sempre	1	,5	1,9	100,0
	Total	53	27,9	100,0	
	0	26	13,7		
Missing	System	111	58,4		
	Total	137	72,1		
Total		190	100,0		

<b>os irmãos</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	45	23,7	84,9	84,9
	às vezes	6	3,2	11,3	96,2
Valid	muitas vezes	1	,5	1,9	98,1
	sempre	1	,5	1,9	100,0
	Total	53	27,9	100,0	
	0	27	14,2		
Missing	System	110	57,9		
	Total	137	72,1		
Total		190	100,0		

<b>avó e/ou avô</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	34	17,9	63,0	63,0
	às vezes	18	9,5	33,3	96,3
Valid	sempre	2	1,1	3,7	100,0
	Total	54	28,4	100,0	
	0	28	14,7		
Missing	System	108	56,8		
	Total	136	71,6		
Total		190	100,0		

<b>outros familiares</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	43	22,6	86,0	86,0
	às vezes	6	3,2	12,0	98,0
	sempre	1	,5	2,0	100,0
	Total	50	26,3	100,0	
Missing	0	28	14,7		
	System Total	112	58,9		
Total		190	100,0		

<b>outros não da família</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	44	23,2	89,8	89,8
	às vezes	5	2,6	10,2	100,0
	Total	49	25,8	100,0	
Missing	0	29	15,3		
	System Total	112	58,9		
Total		190	100,0		

<b>Onde dorme, no quarto dos pais e na cama dos pais</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	39	20,5	60,0	60,0
	às vezes	18	9,5	27,7	87,7
	muitas vezes	6	3,2	9,2	96,9
	sempre	2	1,1	3,1	100,0
Missing	Total	65	34,2	100,0	
	0	22	11,6		
	System Total	103	54,2		
Total		190	100,0		

<b>no quarto dos pais em cama própria</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	51	26,8	83,6	83,6
	às vezes	1	,5	1,6	85,2
	muitas vezes	2	1,1	3,3	88,5
	sempre	7	3,7	11,5	100,0
Total		61	32,1	100,0	
Missing	0	23	12,1		
	System	106	55,8		
	Total	129	67,9		
Total		190	100,0		

<b>no quarto com irmãos na cama dos irmãos</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	50	26,3	87,7	87,7
	às vezes	3	1,6	5,3	93,0
	sempre	4	2,1	7,0	100,0
	Total	57	30,0	100,0	
Missing	0	26	13,7		
	System	107	56,3		
	Total	133	70,0		
Total		190	100,0		

<b>no quarto com irmãos em cama própria</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	28	14,7	36,4	36,4
	às vezes	3	1,6	3,9	40,3
	muitas vezes	7	3,7	9,1	49,4
	sempre	39	20,5	50,6	100,0
Total		77	40,5	100,0	
Missing	0	13	6,8		
	System	100	52,6		
	Total	113	59,5		
Total		190	100,0		

<b>no quarto com outros familiares</b>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
nunca	50	26,3	89,3	89,3
às vezes	3	1,6	5,4	94,6
Valid muitas vezes	1	,5	1,8	96,4
sempre	2	1,1	3,6	100,0
Total	56	29,5	100,0	
0	26	13,7		
Missing System	108	56,8		
Total	134	70,5		
Total	190	100,0		

<b>Comportamentos quando levado para a cama, vai sem refilar</b>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
nunca	8	4,2	9,4	9,4
às vezes	16	8,4	18,8	28,2
Valid muitas vezes	21	11,1	24,7	52,9
sempre	40	21,1	47,1	100,0
Total	85	44,7	100,0	
0	14	7,4		
Missing System	91	47,9		
Total	105	55,3		
Total	190	100,0		

<b>refila</b>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
nunca	19	10,0	25,3	25,3
às vezes	41	21,6	54,7	80,0
Valid muitas vezes	11	5,8	14,7	94,7
sempre	4	2,1	5,3	100,0
Total	75	39,5	100,0	
0	16	8,4		
Missing System	99	52,1		
Total	115	60,5		
Total	190	100,0		

<b>refila e chora, opondo-se a ir</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	48	25,3	81,4	81,4
	às vezes	6	3,2	10,2	91,5
	muitas vezes	4	2,1	6,8	98,3
	sempre	1	,5	1,7	100,0
	Total	59	31,1	100,0	
Missing	0	25	13,2		
	System Total	106	55,8		
Total		190	100,0		

<b>resiste (fisicamente)</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	45	23,7	81,8	81,8
	às vezes	7	3,7	12,7	94,5
	muitas vezes	2	1,1	3,6	98,2
	sempre	1	,5	1,8	100,0
	Total	55	28,9	100,0	
Missing	0	28	14,7		
	System Total	107	56,3		
Total		190	100,0		

<b>esconde-se</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	49	25,8	89,1	89,1
	às vezes	4	2,1	7,3	96,4
	muitas vezes	1	,5	1,8	98,2
	sempre	1	,5	1,8	100,0
	Total	55	28,9	100,0	
Missing	0	28	14,7		
	System Total	107	56,3		
Total		190	100,0		

<b>adia (tenta procurar adiar a ida para a cama)</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nunca	10	5,3	14,7	14,7
	às vezes	43	22,6	63,2	77,9
	muitas vezes	11	5,8	16,2	94,1
	Sempre	4	2,1	5,9	100,0
	Total	68	35,8	100,0	
Missing	0	26	13,7		
	System	96	50,5		
	Total	122	64,2		
Total		190	100,0		

<b>Horário de deitar 21-22h</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nunca	4	2,1	4,2	4,2
	às vezes	27	14,2	28,1	32,3
	muitas vezes	26	13,7	27,1	59,4
	Sempre	39	20,5	40,6	100,0
	Total	96	50,5	100,0	
Missing	0	4	2,1		
	System	90	47,4		
	Total	94	49,5		
Total		190	100,0		

<b>O que faz antes de deitar, come</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	24	12,6	58,5	58,5
	às vezes	13	6,8	31,7	90,2
	muitas vezes	2	1,1	4,9	95,1
	sempre	2	1,1	4,9	100,0
	Total	41	21,6	100,0	
Missing	0	12	6,3		
	System	137	72,1		
	Total	149	78,4		
Total		190	100,0		

<b>bebe (leite ou água)</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	16	8,4	33,3	33,3
	às vezes	19	10,0	39,6	72,9
	muitas vezes	8	4,2	16,7	89,6
	sempre	5	2,6	10,4	100,0
	Total	48	25,3	100,0	
Missing	0	7	3,7		
	System	135	71,1		
Total		142	74,7		
Total		190	100,0		

<b>lava os dentes</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	6	3,2	11,3	11,3
	às vezes	4	2,1	7,5	18,9
	muitas vezes	6	3,2	11,3	30,2
	sempre	37	19,5	69,8	100,0
Total		53	27,9	100,0	
Missing	0	3	1,6		
	System	134	70,5		
Total		137	72,1		
Total		190	100,0		

<b>vê televisão</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	10	5,3	19,2	19,2
	às vezes	13	6,8	25,0	44,2
	muitas vezes	19	10,0	36,5	80,8
	sempre	10	5,3	19,2	100,0
Total		52	27,4	100,0	
Missing	0	5	2,6		
	System	133	70,0		
Total		138	72,6		
Total		190	100,0		

<b>brinca (brincadeiras calmas)</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	4	2,1	9,5	9,5
	às vezes	27	14,2	64,3	73,8
Valid	muitas vezes	7	3,7	16,7	90,5
	sempre	4	2,1	9,5	100,0
	Total	42	22,1	100,0	
	0	11	5,8		
Missing	System	137	72,1		
	Total	148	77,9		
Total		190	100,0		

<b>brinca (jogos ou brincadeiras movimentadas ou emocionalmente muito activas)</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	18	9,5	52,9	52,9
	às vezes	15	7,9	44,1	97,1
Valid	sempre	1	,5	2,9	100,0
	Total	34	17,9	100,0	
	0	13	6,8		
Missing	System	143	75,3		
	Total	156	82,1		
Total		190	100,0		

<b>beija os pais e/ou outros familiares</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	4	2,1	7,4	7,4
	às vezes	9	4,7	16,7	24,1
Valid	muitas vezes	10	5,3	18,5	42,6
	sempre	31	16,3	57,4	100,0
	Total	54	28,4	100,0	
	0	4	2,1		
Missing	System	132	69,5		
	Total	136	71,6		
Total		190	100,0		

<b>vai à casa de banho para fazer xixi</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	3	1,6	5,7	5,7
	às vezes	8	4,2	15,1	20,8
	muitas vezes	11	5,8	20,8	41,5
	sempre	31	16,3	58,5	100,0
	Total	53	27,9	100,0	
Missing	0	3	1,6		
	System	134	70,5		
	Total	137	72,1		
Total		190	100,0		

<b>joga jogos de computador</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	16	8,4	41,0	41,0
	às vezes	21	11,1	53,8	94,9
	sempre	2	1,1	5,1	100,0
	Total	39	20,5	100,0	
Missing	0	12	6,3		
	System	139	73,2		
	Total	151	79,5		
Total		190	100,0		

<b>reza</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	27	14,2	61,4	61,4
	às vezes	8	4,2	18,2	79,5
	muitas vezes	3	1,6	6,8	86,4
	sempre	6	3,2	13,6	100,0
	Total	44	23,2	100,0	
Missing	0	9	4,7		
	System	137	72,1		
	Total	146	76,8		
Total		190	100,0		

**apaga (ou alguém apaga) a luz do quarto**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
	nunca	7	3,7	15,6	15,6
	às vezes	7	3,7	15,6	31,1
Valid	muitas vezes	4	2,1	8,9	40,0
	sempre	27	14,2	60,0	100,0
	Total	45	23,7	100,0	
	0	9	4,7		
Missing	System	136	71,6		
	Total	145	76,3		
Total		190	100,0		

<b>utiliza a mesma rotina (faz todos os dias a mesma coisa antes de deitar)</b>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
	nunca	4	2,1	8,3	8,3
	às vezes	6	3,2	12,5	20,8
Valid	muitas vezes	21	11,1	43,8	64,6
	sempre	17	8,9	35,4	100,0
	Total	48	25,3	100,0	
	0	9	4,7		
Missing	System	133	70,0		
	Total	142	74,7		
Total		190	100,0		

<b>Onde adormece, sozinho no quarto</b>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
	nunca	8	4,2	17,8	17,8
	às vezes	6	3,2	13,3	31,1
Valid	muitas vezes	12	6,3	26,7	57,8
	sempre	19	10,0	42,2	100,0
	Total	45	23,7	100,0	
	0	8	4,2		
Missing	System	137	72,1		
	Total	145	76,3		
Total		190	100,0		

<b>acompanhado por irmãos que dormem no mesmo quarto</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	19	10,0	47,5	47,5
	às vezes	6	3,2	15,0	62,5
Valid	muitas vezes	4	2,1	10,0	72,5
	sempre	11	5,8	27,5	100,0
	Total	40	21,1	100,0	
	0	11	5,8		
Missing	System	139	73,2		
	Total	150	78,9		
Total		190	100,0		

<b>Onde adormece, sozinho no quarto</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	8	4,2	17,8	17,8
	às vezes	6	3,2	13,3	31,1
Valid	muitas vezes	12	6,3	26,7	57,8
	sempre	19	10,0	42,2	100,0
	Total	45	23,7	100,0	
	0	8	4,2		
Missing	System	137	72,1		
	Total	145	76,3		
Total		190	100,0		

<b>acompanhado por irmãos que dormem no mesmo quarto</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	19	10,0	47,5	47,5
	às vezes	6	3,2	15,0	62,5
Valid	muitas vezes	4	2,1	10,0	72,5
	sempre	11	5,8	27,5	100,0
	Total	40	21,1	100,0	
	0	11	5,8		
Missing	System	139	73,2		
	Total	150	78,9		
Total		190	100,0		

<b>acompanhado por pais que dormem no mesmo quarto</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	32	16,8	84,2	84,2
	às vezes	1	,5	2,6	86,8
Valid	muitas vezes	1	,5	2,6	89,5
	sempre	4	2,1	10,5	100,0
	Total	38	20,0	100,0	
	0	10	5,3		
Missing	System	142	74,7		
	Total	152	80,0		
Total		190	100,0		

<b>no sofá da sala</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	23	12,1	60,5	60,5
	às vezes	12	6,3	31,6	92,1
Valid	muitas vezes	2	1,1	5,3	97,4
	sempre	1	,5	2,6	100,0
	Total	38	20,0	100,0	
	0	12	6,3		
Missing	System	140	73,7		
	Total	152	80,0		
Total		190	100,0		

<b>noutro lugar fora da sua cama</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	25	13,2	71,4	71,4
	às vezes	8	4,2	22,9	94,3
Valid	muitas vezes	1	,5	2,9	97,1
	sempre	1	,5	2,9	100,0
	Total	35	18,4	100,0	
	0	12	6,3		
Missing	System	143	75,3		
	Total	155	81,6		
Total		190	100,0		

<b>nos braços dos pais</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	27	14,2	77,1	77,1
	às vezes	5	2,6	14,3	91,4
	muitas vezes	2	1,1	5,7	97,1
	sempre	1	,5	2,9	100,0
	Total	35	18,4	100,0	
Missing	0	12	6,3		
	System	143	75,3		
	Total	155	81,6		
Total		190	100,0		

<b>na sua cama</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	6	3,2	12,2	12,2
	às vezes	3	1,6	6,1	18,4
	muitas vezes	10	5,3	20,4	38,8
	sempre	30	15,8	61,2	100,0
	Total	49	25,8	100,0	
Missing	0	7	3,7		
	System	134	70,5		
	Total	141	74,2		
Total		190	100,0		

<b>no quarto com outros familiares que não pais e irmãos</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	30	15,8	88,2	88,2
	às vezes	2	1,1	5,9	94,1
	muitas vezes	1	,5	2,9	97,1
	sempre	1	,5	2,9	100,0
	Total	34	17,9	100,0	
Missing	0	13	6,8		
	System	143	75,3		
	Total	156	82,1		
Total		190	100,0		

<b>O que faz para adormecer, usa a chupeta</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	36	18,9	97,3	97,3
	às vezes	1	,5	2,7	100,0
	Total	37	19,5	100,0	
Missing	0	13	6,8		
	System	140	73,7		
Total		153	80,5		
Total		190	100,0		

<b>lê</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	11	5,8	24,4	24,4
	às vezes	24	12,6	53,3	77,8
	muitas vezes	7	3,7	15,6	93,3
	sempre	3	1,6	6,7	100,0
Total		45	23,7	100,0	
Missing	0	10	5,3		
	System	135	71,1		
Total		145	76,3		
Total		190	100,0		

**mexe ou agarra-se a um pano, boneco (ou outro objecto)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	24	12,6	63,2	63,2
	às vezes	6	3,2	15,8	78,9
	muitas vezes	5	2,6	13,2	92,1
	sempre	3	1,6	7,9	100,0
Total		38	20,0	100,0	
Missing	0	13	6,8		
	System	139	73,2		
Total		152	80,0		
Total		190	100,0		

<b>a mãe/pai ou outro familiar canta</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	33	17,4	86,8	86,8
	às vezes	3	1,6	7,9	94,7
	muitas vezes	1	,5	2,6	97,4
	sempre	1	,5	2,6	100,0
Total		38	20,0	100,0	
Missing	0	13	6,8		
	System	139	73,2		
	Total	152	80,0		
Total		190	100,0		

<b>a mãe/pai ou outro familiar lê uma história</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	15	7,9	35,7	35,7
	às vezes	20	10,5	47,6	83,3
	muitas vezes	5	2,6	11,9	95,2
	sempre	2	1,1	4,8	100,0
Total		42	22,1	100,0	
Missing	0	10	5,3		
	System	138	72,6		
	Total	148	77,9		
Total		190	100,0		

<b>a mãe/pai ou outro familiar dá a mão</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca	29	15,3	70,7	70,7
	às vezes	8	4,2	19,5	90,2
	muitas vezes	3	1,6	7,3	97,6
	sempre	1	,5	2,4	100,0
Total		41	21,6	100,0	
Missing	0	10	5,3		
	System	139	73,2		
	Total	149	78,4		
Total		190	100,0		

<b>vê televisão ou joga video-jogos</b>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
nunca	26	13,7	60,5	60,5
às vezes	11	5,8	25,6	86,0
Valid muitas vezes	3	1,6	7,0	93,0
sempre	3	1,6	7,0	100,0
Total	43	22,6	100,0	
0	10	5,3		
Missing System	137	72,1		
Total	147	77,4		
Total	190	100,0		

<b>ouve música</b>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
nunca	27	14,2	65,9	65,9
às vezes	9	4,7	22,0	87,8
Valid muitas vezes	1	,5	2,4	90,2
sempre	4	2,1	9,8	100,0
Total	41	21,6	100,0	
0	11	5,8		
Missing System	138	72,6		
Total	149	78,4		
Total	190	100,0		

<b>a mãe/pai ou outro familiar têm que se deitar ao lado dele(a)</b>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
nunca	22	11,6	47,8	47,8
às vezes	20	10,5	43,5	91,3
Valid muitas vezes	3	1,6	6,5	97,8
sempre	1	,5	2,2	100,0
Total	46	24,2	100,0	
0	10	5,3		
Missing System	134	70,5		
Total	144	75,8		
Total	190	100,0		

<b>nenhuma destas</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	4	2,1	28,6	28,6
	às vezes	1	,5	7,1	35,7
Valid	muitas vezes	1	,5	7,1	42,9
	sempre	8	4,2	57,1	100,0
	Total	14	7,4	100,0	
	0	8	4,2		
Missing	System	168	88,4		
	Total	176	92,6		
Total		190	100,0		

<b>Como acorda, acorda bem disposto</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	1	,5	2,0	2,0
	às vezes	8	4,2	16,3	18,4
Valid	muitas vezes	31	16,3	63,3	81,6
	sempre	9	4,7	18,4	100,0
	Total	49	25,8	100,0	
	0	7	3,7		
Missing	System	134	70,5		
	Total	141	74,2		
Total		190	100,0		

<b>tem dificuldade em acordar (se não consegue acordar)</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	19	10,0	45,2	45,2
	às vezes	17	8,9	40,5	85,7
Valid	muitas vezes	5	2,6	11,9	97,6
	sempre	1	,5	2,4	100,0
	Total	42	22,1	100,0	
	0	10	5,3		
Missing	System	138	72,6		
	Total	148	77,9		
Total		190	100,0		

<b>acorda com sono (ensonado)</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	5	2,6	11,1	11,1
	às vezes	26	13,7	57,8	68,9
Valid	muitas vezes	10	5,3	22,2	91,1
	sempre	4	2,1	8,9	100,0
	Total	45	23,7	100,0	
	0	10	5,3		
Missing	System	135	71,1		
	Total	145	76,3		
Total		190	100,0		

<b>acorda sozinho</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	5	2,6	10,6	10,6
	às vezes	22	11,6	46,8	57,4
Valid	muitas vezes	13	6,8	27,7	85,1
	sempre	7	3,7	14,9	100,0
	Total	47	24,7	100,0	
	0	7	3,7		
Missing	System	136	71,6		
	Total	143	75,3		
Total		190	100,0		

<b>é acordado</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca	5	2,6	10,2	10,2
	às vezes	17	8,9	34,7	44,9
Valid	muitas vezes	19	10,0	38,8	83,7
	sempre	8	4,2	16,3	100,0
	Total	49	25,8	100,0	
	0	7	3,7		
Missing	System	134	70,5		
	Total	141	74,2		
Total		190	100,0		

<b>dizer que se ele for para a cama tem um presente</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca faço	40	21,1	95,2	95,2
	faço às vezes	1	,5	2,4	97,6
	faço muitas vezes	1	,5	2,4	100,0
	Total	42	22,1	100,0	
Missing	0	8	4,2		
	System	140	73,7		
	Total	148	77,9		
	Total	190	100,0		

<b>Não insistir muito com ele e esperar até ele ter sono</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca faço	27	14,2	64,3	64,3
	faço às vezes	11	5,8	26,2	90,5
	faço muitas vezes	4	2,1	9,5	100,0
	Total	42	22,1	100,0	
Missing	0	8	4,2		
	System	140	73,7		
	Total	148	77,9		
	Total	190	100,0		

<b>perguntar o que se passa e ver se existe alguma preocupação</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca faço	4	2,1	8,3	8,3
	faço às vezes	27	14,2	56,3	64,6
	faço muitas vezes	10	5,3	20,8	85,4
	faço sempre	7	3,7	14,6	100,0
	Total	48	25,3	100,0	
Missing	0	7	3,7		
	System	135	71,1		
	Total	142	74,7		
	Total	190	100,0		

<b>dizer que é hora e a seguir levar para a cama, ignorando a oposição dele</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca faço	20	10,5	44,4	44,4
	faço às vezes	15	7,9	33,3	77,8
	faço muitas vezes	8	4,2	17,8	95,6
	faço sempre	2	1,1	4,4	100,0
	Total	45	23,7	100,0	
Missing	0	8	4,2		
	System	137	72,1		
	Total	145	76,3		
Total		190	100,0		

<b>mandar para a cama e dizer que se ele não obedecer será castigado</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca faço	25	13,2	56,8	56,8
	faço às vezes	15	7,9	34,1	90,9
	faço muitas vezes	3	1,6	6,8	97,7
	faço sempre	1	,5	2,3	100,0
	Total	44	23,2	100,0	
Missing	0	8	4,2		
	System	138	72,6		
	Total	146	76,8		
Total		190	100,0		

<b>perguntar se ele quer ir para a cama dos pais ou dos irmãos para ter mais sono</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nunca faço	32	16,8	74,4	74,4
	faço às vezes	11	5,8	25,6	100,0
	Total	43	22,6	100,0	
Missing	0	8	4,2		
	System	139	73,2		
	Total	147	77,4		
Total		190	100,0		

<b>mandar ir para a cama e dizer que ele pode jogar um pouco na cama ou ver televisão que tem no quarto</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca faço	33	17,4	73,3	73,3
	faço às vezes	10	5,3	22,2	95,6
Valid	faço muitas vezes	1	,5	2,2	97,8
	faço sempre	1	,5	2,2	100,0
	Total	45	23,7	100,0	
	0	7	3,7		
Missing	System	138	72,6		
	Total	145	76,3		
Total		190	100,0		

<b>mandar ir para a cama e dizer que ele pode ler</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca faço	7	3,7	15,6	15,6
	faço às vezes	28	14,7	62,2	77,8
Valid	faço muitas vezes	7	3,7	15,6	93,3
	faço sempre	3	1,6	6,7	100,0
	Total	45	23,7	100,0	
	0	6	3,2		
Missing	System	139	73,2		
	Total	145	76,3		
Total		190	100,0		

<b>mostrar-se zangado e ralar</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca faço	15	7,9	34,9	34,9
	faço às vezes	22	11,6	51,2	86,0
Valid	faço muitas vezes	4	2,1	9,3	95,3
	faço sempre	2	1,1	4,7	100,0
	Total	43	22,6	100,0	
	0	8	4,2		
Missing	System	139	73,2		
	Total	147	77,4		
Total		190	100,0		

<b>mostrar-se triste e dizer que se ele não vai os pais vão ficar muito tristes</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca faço	32	16,8	76,2	76,2
	faço às vezes	7	3,7	16,7	92,9
Valid	faço muitas vezes	2	1,1	4,8	97,6
	faço sempre	1	,5	2,4	100,0
	Total	42	22,1	100,0	
	0	9	4,7		
Missing	System	139	73,2		
	Total	148	77,9		
Total		190	100,0		

<b>ir com ele até ao quarto e dizer que estará ali um pouco para ele se sentir melhor</b>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	nunca faço	12	6,3	25,5	25,5
	faço às vezes	26	13,7	55,3	80,9
Valid	faço muitas vezes	6	3,2	12,8	93,6
	faço sempre	3	1,6	6,4	100,0
	Total	47	24,7	100,0	
	0	5	2,6		
Missing	System	138	72,6		
	Total	143	75,3		
Total		190	100,0		

### Sleep Self Report – Estatística Descritiva

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Vais para a cama à mesma hora todas as noites dos dias em que tens aulas	132	1	3	1,72	,634
Adormeces na mesma cama todas as noites	131	1	3	1,40	,617
Adormeces sozinho	132	1	3	1,42	,689

Adormeces na cama dos teus pais irmãos irmãs ou outro familiar	132	1	3	2,59	,687
Costumas adormecer em mais ou menos 20 minutos	132	1	3	2,11	,807
Discutes com os teus pais sobre ter que ir para a cama	132	1	3	2,33	,684
É muito difícil para ti ir para a cama	132	1	3	2,27	,742
Na tua hora de ir para a cama estás pronto para te ir deitar	132	1	23	1,81	2,001
Tens um objecto especial que levas contigo para a cama	132	1	3	1,89	,922
Tens medo do escuro	132	1	3	2,26	,816
Tens medo de dormir sozinho	132	1	3	2,69	,667
Ficas acordado até tarde embora os teusensem que estás a dormir	131	1	3	2,18	,811
Pensas que dormes pouco	132	1	3	1,97	,856
Pensas que dormes demais	130	1	3	2,54	,728
Acordas durante a noite quando os teus pais pensam que estás a dormir	130	1	3	2,05	,729
Quando acordas durante a noite tens dificuldades em voltar a adormecer	131	1	3	2,14	,848
Tens pesadelos	132	1	3	2,18	,686
Tens dores quando acordas durante a noite	132	1	3	2,53	,635
Vais para a cama de alguém durante a noite	131	1	3	2,71	,548
Tens dificuldade em acordar de manhã	132	1	3	1,71	,767
Sentes-te com sono durante o dia	131	1	3	2,27	,793
Fazes sesta durante o dia	132	1	3	2,72	,584
Sentes-te descansado depois de uma noite de sono	131	1	3	1,61	,740
Valid N (listwise)	126				

### Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono – Estatística Descritiva

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
a criança deita-se sempre à mesma hora	112	1	3	1,21	,454

a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer	111	1	3	1,97	,889
a criança adormece sozinha na sua própria cama	110	1	3	1,28	,623
a criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos	108	1	3	2,74	,602
adormece embalada ou com movimentos ritmicos	107	1	3	2,94	,302
precisa de um objecto especial para adormecer (fralda, boneco, etc, não inclui chupeta)	107	1	3	2,61	,737
precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	108	1	3	2,61	,734
resiste a ir para a cama na hora de deitar	110	1	3	2,41	,668
luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)	107	1	3	2,90	,362
tem medo de dormir no escuro	112	1	3	2,42	,801
tem medo de dormir sozinha	110	1	3	2,68	,634
adormece a ver televisão	114	1	3	2,53	,731
a criança dorme pouco	108	1	3	2,73	,557
dorme muito	111	1	3	2,37	,750
dorme o que é necessário	113	1	3	1,19	,434
dorme o mesmo número de horas todos os dias	109	1	3	1,34	,548
fala a dormir	109	1	3	2,60	,563
tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	109	1	3	2,43	,699
anda a dormir à noite (sonambulismo)	107	1	3	2,94	,269
vai para a cama dos pais ou irmãos no meio da noite	105	1	3	2,81	,482
queixa-se de dores no corpo durante a noite	106	2	3	2,93	,250
range os dentes durante o sono	107	1	3	2,71	,599
ressona alto	107	2	3	2,81	,392
parece parar de respirar durante o sono	108	1	3	2,94	,301
ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono	105	1	3	2,90	,326
tem dificuldade em dormir fora de casa	107	1	3	2,82	,430

acorda durante a noite a gritar, a suar, inconsolável	107	1	3	2,97	,215
acorda assustada com pesadelos	106	1	3	2,83	,402
molha a cama à noite	106	2	3	2,97	,167
acorda uma vez em cada noite	109	1	3	2,68	,591
acorda mais do que uma vez durante a noite	107	2	3	2,94	,231
quando acorda volta a adormecer sem ajuda	109	1	3	1,87	,893
de manhã acorda por si própria	111	1	3	2,14	,773
acorda com despertador	106	1	3	2,88	,407
acorda mal-humorada	106	1	3	2,72	,493
de manhã é acordada pelos pais ou irmãos	110	1	3	1,44	,671
tem dificuldade em sair da cama de manhã	106	1	3	2,28	,673
demora a ficar bem acordada	106	1	3	2,66	,615
acorda com apetite	110	1	3	1,80	,799
a criança dorme a sesta durante o dia	110	1	3	2,96	,232
adormece de repente no meio de uma actividade	109	3	3	3,00	,000
parece cansada	113	1	3	2,72	,490
na semana passada a criança pareceu sonolenta a brincar sozinha	108	1	3	1,06	,330
a ver televisão	108	1	3	1,26	,647
a andar de carro	107	1	3	1,50	,782
nas refeições	105	1	3	1,05	,290
Valid N (listwise)	91				



## **Anexo IV – Transcrições das Entrevistas**

CR6

E - Vou-te mostrar agora alguns cartões e gostava que me disseses o que tu pensas sobre esses cartões. Primeiro aqui este cartão, se quiseres podes mexer, o que achas que esse menino está a fazer?

C – Está a dormir!

E – Porque é que tu achas que ele está a dormir?

C – Esta a dormir à noite.

E – Está a dormir à noite porque tens aqui esta imagem é?

C – Sim...

E – Achas que ele está na cama dele?

C – Está!

E – Porquê?

C – Porque não estão os pais.

E – Achas que ele tinha sono quando se deitou?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque está a abrir a boca.

E – Abres a boca quando tens sono? Porque é que achas que isso acontece?

C – Porque nos não dormimos assim tanto.

E – Achas que devíamos todos dormir mais?

C – Alguns sim, outros não...

E – Quem achas que devia dormir mais?

C – Os ursos...

E – Porquê?

C – Porque hibernam.

E – Como achas que é ter sono? Como sabes que tens sono?

C – Quando abro a boca, já sinto que tenho sono

E – Acontece-te muita vez? Porque é que achas que quando abro a boca já sei que tenho sono?

C – É porque quase sempre acordo, até nos sábados, às sete horas.

E – Gostas de dormir?

C – Muito!

E – Porquê?

C – Faz-me crescer muito...

E – Achas que tens crescido muito?

C - sim, já estou muito alta

E - e gostas de estar assim?

C - sim

E - esteve aqui um menino que disse que não gostava de dormir, porque é que achas que ele não gosta de dormir?

C - não sei

E - achas que ele quer brincar mais, achas que acontece alguma coisa durante a noite que ele não gosta?

C - porque quer brincar mais

E - não achas que é porque ele tem pesadelos

C - não

E - tu costumavas querer brincar mais?

C - as vezes

E - às vezes apetece-te ficar a brincar mais?

C - por causa dos trabalhos de casa

E - tens de fazer os trabalhos e achas que não brincas muito tempo?

C - sim, quando nos faltamos temos de fazer os trabalhos de casa e os que eles fizeram.

E - tens muitos trabalhos de casa e depois acabas por não brincar, nem ao fim de semana?

C - ao fim de semana só tenho um dia.

E - ia-te perguntar, porque que achas que as pessoas têm sono?

C - não sei.

E - porque é que tu achas que tens sono?

C - não sei também.

E - achas que tens sono quando fazes mais exercício, quando te cansas mais ou é porque toda a gente tem sono?

C - quando corro mais tenho mais sono.

E - quando as pessoas estão a dormir o que é que achas que acontece=?

C - pesadelos

E - os pesadelos costumam ser sobre o que?

C - os meus costumam ser noutra escola, que não gosto assim tanto e depois não podia voltar para esta.

E - já mudaste de escola muita vez?

C - só uma vez

E - tens medo de mudar de escola então?

C - sim

E - tens muitas vezes pesadelos sobre isso?

C - não

E - e os tens pesadelos são só sobre isso

C - sim

E - estão achas que as pessoas as vezes estão a dormir têm pesadelos e mais?

C - às vezes dói alguma coisa.

E - achas que dói alguma coisa como a garganta e assim? Porque é que tu achas que se deve dormir?

C - para crescer, para quando nos levantarmos nos sentirmos bem

E - para podermos brincar é? E para podermos ficar, como carregar uma bateria?

C - sim

E - acontece-te isso? Quando acordas tens vontade de brincar?

C - sim

E - quem te contou estas coisas que sabes sobre o sono?

C - a minha mãe e o meu pai

E - vocês costumam falar sobre isso?

C - sim

E - o que é que vocês falam?

C - a minha mãe fala sobre o animal, sobre sono, e eu depois ponho isso tudo na minha cabeça. O meu pai diz o que eu tenho de fazer.

E - e o que é que ele diz?

C - diz para eu virar-me para o outro lado, dormir e sonhar com coisas bonitas

E - e que são coisas bonitas para ti?

C - castelos, um arco iris, flores

E - agora vou-te mostrar mais alguns cartões para juntares a esses e vou-te perguntar algumas questões. Esta menina aqui está-se a ir deitar?

C - está

E - achas que vai contente ou triste?

C - contente

E - porque é que dizes isso?

C - porque tem um sorriso

E - o que é que achas que aconteceu antes de ela se ir deitar?

C - historias para ir para a cama

E - sim mas antes de ir para a cama o que é que achas que aconteceu

C - estive a jantar

E - e depois foi logo para a cama?

C - sim

E - não foi fazer mais nada para além disso?

C - brincar um bocadinho

E - achas que alguém a mandou ir para a cama?

C - não

E - porque é que tu achas que ela foi sozinha?

C - porque já sabe que tem de ir dormir

E - como é que é contigo, na tua casa?

C - ainda não sei assim tao bem as horas, a minha ame chama-me para ir para a cama

E - o que é que tu fazes antes de ir para a cama?

C - brinco um bocadinho, depois visto o pijama e vou para a cama

E - não vais lavar os dentinhos?

C - sim vou

E - e porque é que vais lavar os dentes

C - para ficarem brilhantes e não terem caries

E - e o que são cáries?

C - umas coisas pretas, uns buracos nos dentes

E - o que são esses buracos, sabes?

C - não

E - o que é que tu gostas mais e gostas menos antes de te ires deitar?

C - gosto mais de brincar, e o que gosto menos é muitas vezes de ir à casa de banho

E - vais muitas vezes à casa de banho durante a noite?

C - sim

E - e por que é que vais tantas vezes?

C - porque como muito e isso.

E – olha, vou-te mostrar uns cartões e vou-te perguntar o que é que esta menina nestes cartões deve fazer para dormir melhor. Achas que esta menina para ir dormir melhor devia ir jogar playstation?

C - Não

E - porquê?

C - porque se tivesse muito tempo a jogar não dormia

E - achas que tirava horas de sono?

C - sim

E - e achas que há mais algum motivo?

C - não

E - então e se ela fosse para a cama dos pais?

C - se calhar tinha um pesadelo na cama dela

E - tu costumavas ir para a cama dos teus pais quando tens pesadelos?

C - não, eu chamo os meus pais e eles vão lá ao pé de mim

E - então e se ela pedisse aos pais para lhe lerem uma história?

C - ela ficava calma.

E - porque é que tu achas isso?

C - porque a história é bonita

E - e se ela ler antes um livro?

C - ficava assustada

E - porquê?

C - porque aqui ela tem os cabelos em pé

E - e se fosse um livro bonito?

C - ficava calma e conseguia dormir bem

E - e se ela for à cozinha comer?

C - comer à noite faz mal

E - Quem te disse isso?

C - a minha mãe e o meu pai

E - então nunca vais comer à noite

C - só beber sumo, água

E - então e se ela visse televisão?

C - também não

E - porquê?

C - porque ver muita televisão faz mal

E - sabes porque é que faz mal?

C - é quando ficamos muito perto da televisão

E - então e se não tivesse tao perto da televisão?

C - via muita televisão na mesma e não conseguia dormir

E - e se ela for lavar os dentes?

C - sim, lavar os dentes faz bem, porque os dentes ficam limpos, sem cáries

E - e se ela fosse jogar futebol?

C - não, porque é de noite e não se vê e ela podia cair e magoar-se

E - e achas que ela depois não ia conseguir adormecer?

C - não

E - agora vou-te mostrar outros cartões. Esse menino foi para a cama já algum tempo, mas não está a conseguir dormir, como é contigo

C - viro-me para o lado e consigo dormir

E - e como fazes para dormir?

C - fecho os olhos, viro-me para o lado e começo a dormir

E - o que ajuda a adormecer?

C - ligo a televisão e eu não vejo, ponho o som mais baixo e viro-me para o lado e só oiço.

E - agora vou-te mostrar uns cartões e vais-me dizer o que é que ele pode fazer par dormir melhor. Se ele se levantar e for para a cama dos pais?

C - Não

E - porquê?

C - porque a cama a cama dos pais pode estar muito apertada e ele não conseguir dormir.

E - e se ele for jogar playstation?

C - também não

E - porquê?

C - porque se jogar muito não consegue dormir

E - e se pedir aos pais para lhe lerem uma história?

C - sim

E - porquê?

C - a história ajuda a ficar mais calmo e consegue dormir

E - achas que é uma história bonita? O que achas que é uma história bonita?

C - uma história que ajuda a ficar calma

E - se ele agarrasse o boneco dele?

C - sim

E - porquê?

C - porque ajudam a dormir melhor

E - porque que é que tu achas que te ajuda a dormir melhor?

C - porque estão ao nosso lado e se não houver ninguém ao nosso lado não conseguíamos

E - se ele fechar os olhos e pensar em coisas boas, castelos, arco iris, achas que o ajuda a dormir?

C - sim porque vai conseguir dormir melhor

E - e se ele ler um livro?

C - não

E - Achas que está assustado ainda? e se ele não estiver assustado?

C - irá ler muito e depois irá ler ainda outro e não vai conseguir dormir

E - vamos falar sobre ti agora. Durante a noite como é que tu dormes?

C - durmo bem

E - e quando acordas durante a noite?

C - é porque quero ir à casa de banho ou quero beber alguma coisa

E - e quando acordas durante a noite o que é que fazes?

C - vou à casa de banho ou à cozinha

E - e não chamas a mãe nem o pai?

C - Não

E - e quando voltas para a caminha consegues adormecer?

C - quando dormes mal, quando tens pesadelos ou vais muitas vezes à casa de banho, durante o dia tens sono?

C - às vezes

E - e o que é que tu fazes?

C - de dia durmo mais um bocadinho e depois vou brincar

E - a que horas é que achas que os meninos deviam ir para a cama?

C - entre as 9h e as 10h

E - imagina um menino que não quer ir dormir, que devem fazer os pais?

C - devem ler uma história

E - e se mesmo assim não quiser ir para a cama?

C - é obrigá-lo a ir para a cama

E - como achas que se obriga?

C - gritar com ele para ir para a cama

E – E achas que ele vai?

C – Sim!

CR7

E- Vou-te mostrar um cartão de um menino, o que é que achas que ele está a fazer?

C – A dormir.

E – Porque é que tu achas isso?

C – Porque já é de noite.

E – Achas que é a cama dele?

C – É.

E – Então conta-me lá porque é que achas que é a cama dele?

C – Porque não está aqui nem a mãe nem o pai.

E – Achas que ele tinha sono quando se foi deitar?

C – Acho que não.

E – Porque é que achas isso?

C – Porque eu não gosto de ir dormir.

E – Ah... Tu não gostas de dormir! Achas que quando se vai para a cama não se tem soninho, né?

C – às vezes tem-se...

E – Porque é que não gostas de dormir?

C – às vezes no fim-de-semana eu acordo e depois não tenho mais sono.

E – Ok... Então e o que é que fazes quando acordas e não tens mais sono?

C – Vou à casa de banho e depois brinco.

E – E isso é durante a noite??

C – Não... é para aí às 9h da manhã.

E – Olha então agora queria que me disseses porque é que tu achas que nós temos sono.

C – Porque estamos cansados...

E – O que é que nos cansa?

C – O dia, a escola... E não sei mais.

E – Não faz mal. Olha já me disseste que não gostas de dormir porque às vezes acordas e por mais alguma razão?

C – Não sei...

E – Não sabes... Mas sabes que esteve aqui um menino no outro dia que nos disse que não gosta nada de dormir... Porque é que tu achas que ele nos disse isso?

C – Porque gosta de ficar até mais tarde, porque gosta de ver a televisão ou jogar alguma coisa...

E – Ah é isso que tu fazes? Jogas alguma coisa?

C – Sim... jogo computador e PSP.

E – Muito bem. Estávamos a falar de porque é que as pessoas tinham sono e essas coisas... Queria que me contasses para que é que serve dormir.

C – Para não termos dores de cabeça.

E – Ahhh... Quando tu não dormes ficas com dores de cabeça?

C – Sim. Às vezes fico!

E – Acontece muita vez?

C – Algumas.

E – E o que é que tu achas que acontece ao nosso corpo quando estamos a dormir?

C – Fica relaxado... hum... não sei.

E – Então imagina que estás deitadinha na tua cama... a dormir... o que é que achas que acontece?

C – Mexo-me um bocadinho... E às vezes acordo com dores de braço e costas...

E – Muitas vezes?

C – Não, só de vez em quando.

E – Sabes que dores são essas?

C – Não...

E – Mas já contaste à mãe e ao pai?

C – sim. Aconteceu-me ontem.

E – Então e depois... não tens sono?

C – Não...

E – E quem é que te contou estas coisas todas que tu sabes sobre o sono?

C – Foi o meu irmão que também já fez um trabalho sobre isto. Ele tem 18 anos.

E – Ah muito bem!! Olha agora tenho aqui um cartão com uma menina que está a ir para a cama.... E agora eu queria saber a que horas por exemplo é que tu costumavas ir para a cama.

C – às 9 e às 8.45h?

E – Explica-me lá isso melhor... deitas-te uns dias a uma hora e outros a outra?

C – às vezes...

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – Não. No fim-de-semana vou às 10h.

E – E alguém costuma ir contigo quando te vais deitar?

C – Não...

E – Como é lá em casa quando chega a hora de ires para a cama.

C – Vou à casa-de-banho, bebo agua, deito-me e fecho os olhos e tento adormecer.

E – Então deixa ver se entendi, chega a hora de ir dormir, o pai e a mãe dizem, está na hora de ir dormir, tu levantas-te...

C – Vou à casa-de-banho...

E – Lavas os dentes?

C – Ah sim...!

E – E fazes todos os dias a mesma coisa? Ou há dias diferentes.

C – Faço todos os dias o mesmo.

E – Então tenho aqui mais alguns cartões e queria que me disseses quais achas boa ideia esta menina fazer antes de ir dormir.

C – Ela deve lavar os dentes, beber água e ir para a cama.

E – Então e se ela for jogar playstation?

C – às vezes se tens dores de cabeça não.

E – E se não tiver dor de cabeça?

C – Sim, um bocado.

E – Porque é que achas que é bom?

C – ehhh... Não sei...

E- achas que ficas mais descansada é?

C – Sim...

E – E se ela vir televisão. Ver bonecos ou uma série.

C – Acho que como a playstation é bom.

E – E se ela for comer uma bolacha, um copo de leite.

C – Acho que lhe faz bem para não se levantar a meio da noite com fome.

E – E se ela for mas é para a cama dos pais?

C – É porque teve pesadelos.

E – Isso é se ela já tiver dormido um pouco mas aqui ela ainda não dormiu nada. Se ela em vez de se ir deitar na cama dela, for dormir na cama dos pais, o que é que tu achas?

C – Não sei.

E – Imagina que ela ia jogar à bola.

C – Faz bem porque está a fazer exercício.

E – Hum... E achas que depois ela deita-se na cama e consegue dormir melhor?

C – Sim.

E – Ok, Margarida. Agora vou-te mostrar um menino que já está na cama mas não consegue dormir. Como é que é contigo? Dormes logo?

C – Durmo logo.

E – Logo?

C – às vezes demoro um bocado mais a adormecer.

E – Ah... E como é que fazes nesses dias?!

C – Tento fechas os olhos e tento adormecer.

E – Então fechas os olhos e pensas em quê? Em coisas boas?

C – Sim.

E – Olha, o que achas se esse menino agarra um boneco que ele gosta muito. Achas que o ajudava a adormecer mais rápido?

C – Sim!

E – Já o fizeste?

C – Já, quando era mais pequena!

E – Hum, muito bem e se ele for pedir aos pais para eles lhe lerem uma história?

C – Acho uma ideia gira.

E – E tu costumavas pedir isto aos teus pais?

C – Não... Quando tinha 3 anos às vezes sim, agora já não.

E – Então e se este menino fechar os olhos e pensar em coisas boas?

C – Ajuda-me e eu adormeço mais rápido. Porque fico mais descansada e ajuda-me a adormecer.

E – E se ele ler uma história?

C – Não sei, nunca experimentei.

E – E se ele for para a cama dos pais?

C – Acho que dorme mais descansado porque está ao pé dos pais.

E – Olha se ele se levantar e for comer?

C – Não sei...

E – Imagina então que o menino já dormiu e acordou a meio da noite... Porque achas que ele acordou?

C – Porque teve um sono feio, um pesadelo. Secalhar tinha fome...

E – Já tiveste sonhos desses?

C - Já...

E – Como é que eram?

C – Primeiro vinham ladrões, depois roubavam-nos...

E – Porque é que tu achas que tinhas pesadelos?

C – Porque via as notícias e ouvia falar nisso e ficava com medo.

E – Percebo. E quando acordas a meio da noite por causa de um pesadelo, o que é que tu fazes?

C – Ou ia para a cama do meu irmão ou da minha mãe.

E – E como era isso?

C – às vezes não saio da cama porque partilho o quarto com o meu irmão.

E – Achas que tinhas mais medo se ele não estivesse no quarto contigo?

C – Não sei.

E – Imagina um menino que acordou durante a noite, porque teve um pesadelo. O que é que tu lhe dizias para fazer?

C – Para ter calma, foi só um pesadelo, beber água e deitar-se, e dormir de novo.

E – muito bem. E imagina um menino que não quer ir dormir. O que é que os pais devem fazer?

C – Não sei.

E – Isso nunca te aconteceu?

C – Não.

E – Não consegues pensar em nada que os pais devam fazer quando os meninos não querem ir deitar?

C- Não.

E – E se ele se for deitar e não conseguir adormecer? O que é que os pais podem fazer para o ajudar?

C – Devem levá-lo para a cama deles para ele dormir descansado.

CR8

E - Olha tenho aqui um cartão com um menino. O que achas que ele está a fazer?

C - A dormir.

E - Porquê?

C - Porque está na cama.

E - Hum e vêes mais alguma coisa que te diga que está a dormir?

C - Está com uma manta. Está com os olhos fechados. E um travesseiro

E - É de dia ou de noite?

C - De noite. Está aqui a lua.

E - Hum, e está na cama dele ou de outra pessoa?

C - Cama dele. Porque ele está lá.

E - Achas que ele quando se deitou tinha sono ou achas que não?

C - Tinha sono.

E - Porquê?

C - Porque ele está na cama!

E - Ah então tu achas que nós quando vamos para a cama temos sempre sono.

C - Não! Às vezes não...

E - Então tu de vez em quando vais para a cama e não tens sono.

C - Sim...

E - Muita vez?

C - Sim.

E - Porque é que achas que temos sono?

C - Porque estamos a brincar e começamos a querer dormir...

E – Ah ficamos cansados?

C – Sim!

E – Tu gostas de dormir?

C – Sim. Muito.

E – Sabes que esteve aqui um menino que me disse que detestava dormir...

C – Quem?

E – Tu não conheces... Mas porque é que achas que ele me disse isso?

C – Sei lá!!

E – Não consegues pensar em nada?

C – Não...

E – Ok. Então para que é que achas que serve dormir?

C – Para acordarmos de manhã e irmos para a escola.

E – Para acordarmos de alguma forma especial?

C – Sem estarmos cansados.

E – Olha e o que é que acontece ao teu corpo quando estás a dormir.

C – Fica todo mole...

E – E mais...

C – Fica descansado... já não sei mais.

E – Achas que cresce?

C – Acho que sim.

E – Então e para ficares com mais energia para brincar?

C – Também!

E – Boa. Então e quem é que te contou estas coisas que tu sabes sobre o sono?

C – Ninguém...

E – Ninguém? Foste aprendendo sozinho?

C – Sim.

E – Olha esta menina está a ir para a cama.

C – Vai sonâmbula...

E – Achas, então?

C – Eu sou sonâmbulo!!

E – Ai não me digas! Conta-me lá isso melhor.

C – Então... às vezes saio da cama e depois a minha mãe “Tó vai pra cama!”, e depois conta-me de manhã!

E – Ai António isso é que são histórias que tens para contar. Olha a que horas costumavas ir para a cama?

C – à uma da manhã.

E – Á 1h?

C – Sim, eu e os meus primos ficamos a ver televisão.

E – Então e a que horas acordas?

C – às 6 da manhã.

E – E achas que o tempo que dormes chega?

C – Sim!

E – Todos os dias te deitas à 1h da manhã?

C – Sim.

E – E nos fins-de-semana?

C – Às 2 da manhã.

E – Alguém vai contigo quando te vais deitar?

C – Não.

E – Então como é lá em tua casa quando chega a hora de ires para a cama?

C – Visto o pijama e vou para a cama.

E – Não lavas dentes e vais à casa de banho?

C – Sim! Não me estava a lembrar!!

E – Então e porque é que fazes essas coisas?

C – Para me sentir bem.

E – Explica-me lá isso. Porque é que lavas os dentes?

C – Para não ficar com cáries. Com bichos nos dentes.

E – Não há dias que faças coisas diferentes?

C – Não.

E – Olha o que achas que esta menina deve fazer antes de ir deitar?

C – Lavar os dentes e pôr o pijama.

E – Boa. E se ela for comer?

C – Não. Jantar faz mal.

E – Então e se for umas bolachas e leite?

C – Faz bem, dá-lhe energia.

E – Então e tu precisas energia para ir para a cama?

C – Sim!

E – Mas porque é que é importante ter energia para ir para a cama?

C – Para no dia a seguir acordarmos com energia.

E – Ah bom, é um acumular de energia. E se ela for ver tv.

C – Se for na cama acho bem.

E – Tu vês televisão na cama. Porque é que isso é bom?

C – Porque eu gosto de ver e adormeço...

E – Olha e jogar playstation.

C – Não.

E – E porquê?

C – Não sei...

E – E se ela for dormir na cama dos pais?

C – Mau. Porque não cabe lá.

E – Então e se coubesse?

C – Não era boa ideia. Depois o pai ralha com ela que não a quer lá.

E – E se ela ler um livro?

C – Faz bem, lê uma página e dormes.

E – E se fechar os olhos e pensar em coisas boas?

C – é bom. Ficas descansada.

E – Agora, vou-te mostrar um menino que já está na cama mas não consegue dormir.

C – Eu também nunca consigo!! Por isso é que eu ponho-me assim, até à uma da manhã... e depois adormeço.

E – Tu dizes-me que não dormes logo. Isso acontece sempre?

C – Sim. Fico com o meu pai... Ele fica até às 3 da manhã.

E – O que fazes para adormecer?

C – Fecho os olhos e ponho-me a pensar.

E – A pensar no quê?

C – Nas coisas boas!

E – O que é isso?

C – Ou coisas más...

E – O que são coisas boas?

C – Quando tás divertido e tás com a família...

E – E más?

C – Quando o meu primo morreu...

E – O teu primo morreu?

C – Sim com 3 anos.

E – Tens muitas saudades dele...

C – Sim...

E – Então às vezes à noite pensas nele...

C – Sim... Por causa do pulmão.

E – Ele estava doente?

C – Sim. Com 3 anos.

E – Ok... Olha achas que este menino que temos aqui, deve pedir aos pais uma história para o ajudar a adormecer.

C – Se ele não souber ler, sim.

E – E se ele agarrar um boneco ou um peluche que ele goste muito. E ficar abraçadinho a ele.

C – Secalhar.

E – Tens algum boneco que gostes?

C – Eu não.

E – Então e fechar os olhos e pensar em coisas boas? Já me disseste que tu fazes isso...

C – Deixa-te calmo e depois adormeces. Era o que este devia fazer!

E – E se ele ler um livro?

C – Não sei...

E – E se for para a cama dos pais.

C – Os pais zangam-se com ele e mandam-no embora. Ainda se fosse bebé...

E – Se ele jogar playstation.

C – Isso é a minha irmã.

E – E se comer?

C – Fica com energia.

E – Imagina que o menino já dormiu um bocado e acordou a meio da noite? Isso acontece contigo?

C – Acordo, vou para a rua, acordo os meus primos. E vamos brincar e voltamos a dormir sem os nossos pais saberem.

E – Para onde vão??

C – Para o campo da escola...

E – Tu vais assim a meio da noite sem os teus pais saberem?

C – Sim.

E – O que é que este menino deve fazer?

C – Sair da cama e ir jogar sozinho. Depois volte para a cama.

E – Imagina um menino que não quer de todo ir-se deitar. O que é que os pais lhe devem fazer?

C – Dar-lhe uma chapada.

E – Achas que resulta?

C – Comigo resulta!

E – E se ele tiver dificuldade em adormecer? O que é que os pais podem fazer para ajudá-lo?

C – Ler-lhe um livro... E ele dorme, e os pais adormecem lá ao pé dele.

CR9

E – O que é que achas que esse menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – Porque é que achas isso?

C – Porque está de noite e de noite é hora de dormir.

E – Achas que essa é a cama dele?

C – Sim. Porque é uma cama pequena, tem gavetas, tem um colchão pequeno, e uma almofada pequena.

E – Achas que quando ele se deitou tinha sono?

C – Tinha.

E – Porque?

C – Porque quando acordamos depois vamos para a escola e ficamos cansados, chegamos a casa todos cansados e com vontade de ir dormir!!

E – O que é que tu achas que é ter sono?

C – É quando uma pessoa está cansada e quer ir dormir. E de manhã ter forças para ir para a escola e para o trabalho.

E – Tu gostas de ir dormir?

C – Sim!

E – Mas sabes que eesteve cá um menino que me disse que detesta dormir, porque é que achas que ele me disse isso?

C – Porque ele não gosta de dormir e de manhã quando acorda tem sono e não quer ir para a escola porque quer dormir.

E – Mas isso aconteceu porquê? Ele não quer ir dormir porquê?

C – Porque quer ficar a brincar.

E – Para que achas que serve dormir.

C – Para de manhã estarmos com forças, tomarmos o pequeno almoço e irmos para a escola, estarmos com atenção nas aulas.

E – O que achas que acontece ao teu corpo quando estás a dormir?

C – Hum...

E – Pensa na tua mana pequenina. Quando ela dorme, o que achas que acontece.

C - sonha... pensa em coisas boas...

E – Achas que ela cresce enquanto dorme?...

C – Sim, cada vez está maior! E cada vez sabe mais coisas, isso é sinal de crescimento para mim.

E – Ai Beatriz mas que bem!! Achas que o sono contribui para carregar a nossa energia?

C – Sim!!

E – Quem é que te contou estas coisas que tu sabes?

C – Foi a professora... Explicou nas aulas as matérias novas. Ou os meus pais.

E – Olha agora temos aqui uma menina a ir para a cama. A que horas é que tu costumavas ir para a cama?

C – às 9h.

E – Sempre? E no FDS?

C – Costumo ir mais tarde porque domingo posso acordar às horas que eu quiser. Práí às 10h. Mas de manhã acordo sempre cedo!!

E – Então e quando chega a hora de ires para a cama, vais sozinha?

C – Sim. Às vezes os meus pais vão lá dar um beijinho de boas noites.

E – Ah. Então conta-me, chega a hora de ires para a cama, e como é...

C – Primeiro vou lavar os dentes, para ir dormir com eles bem cheirosos e limpinhos. Depois de tomar banho. E depois vou-me deitar, faço a cama...

E – Gostas de dormir?

C – Sim, muito!

E – Chega a hora de ires para a cama, a mãe manda-te deitar... Lavas os dentinhos... Vestes o pijama?

C – Durmo em cuecas.

E – Ah ok!!! Fazes sempre isto? Não vês televisão, jogas playstation...

C – Não tenho playstation... Nem gosto muito de ver televisão – lá em casa a tv é moldava. O que gosto mesmo é de brincar com a minha irmã. Ela mete muita graça.

E – Vou-te mostrar uns cartões para me dizeres o que achas boa ideia esta menina fazer antes de se ir deitar. Já me disseste que lavar os dentes é bom. Se as pessoas não lavarem os dentes o que é que lhes acontece?

C – Aparecem cáries e depois tem de ir para o dentista para tirar as cáries.

E – Muito bem. E se a menina vir televisão antes de se ir deitar.

C – Está muito perto da tv... Acho que está a estragar os olhos...

E – E comer algo?

C – Beber um cha quente faz adormecer mais rápido. Porque acabamos de comer uma coisa boa, ficamos quentinhos no estomago e conseguimos dormir melhor.

E – Boa. Já me disseste que não tens playstation, mas e se esta menina for jogar antes de adormecer?

C – Não... porque tá a jogar e depois não quer ir dormir e acorda cansada.

E – E se ela for para a cama dos pais?

C – Bem, pode ficar mais confortável com os pais, sentir-se acompanhada. Alguns meninos não gostam de dormir sozinhos porque têm medo do escuro.

E – Tu tens medo?

C – Não.

E – Achas que ela antes de se deitar deve ler um livro?

C – Sim.

E – Tu fazes isso?

C – Não... Mas antes de me deitar costumo ler a mim uma história.

E – Pois lêes um livro!! E resulta porquê?

C – Ficas com pensamentos bons, lembras-te da história que é bonita e pronto.

E – Ok... Este menino já se deitou mas não consegue adormecer. Isso acontece-te?

C – Sim.

E – Muita vez?

C – Não... Acontece quando estou muito nervosa... Quando tenho uma ficha de avaliação...

E – E o que fazes quando ficas nervosa?

C – Conto até dez para me acalmar.

E – Muito bem. Então quando não consegues adormecer o que é que tu fazes?

C – Vou á cama dos meus pais e digo que não consigo dormir. Depois eles deitam-se ao pé e consigo adormecer.

E – porque achas que consegues adormecer quando eles fazem isso?

C – porque eles dão-me mimos e beijinhos e eu consigo adormecer.

E – Achas que este menino deve para adormecer melhor ir para a cama dos pais?

C – Sim.

E – Achas que deve ir jogar playstation.

C – Não... Deve antes ler uma história.

E – Achas que isso é sempre bom?

C – Alguns meninos lêem histórias que não são boas, e depois coisas com monstros, depois não conseguem dormir. Se for uma história de princesas, as meninas podem ir sonhar com isso depois...

E – Então depende da história. E ver televisão?

C – Pode fazer mal aos olhos, não é bom. E também porque depois não queres ir dormir.

E – e se ele quando não consegue dormir agarrar um boneco que ele adora?

C – Sim acho bem! Eu tenho um... Sentimos que alguém está ao pé de nos, podemos sentir que aquele cão é os nossos pais ao pé de nós a dar-nos carinhos.

E – Muito bem. Se pedir aos pais para lhe lerem a história.

C – Também é bom.

E – E se fechar os olhos e pensar em coisas boas.

C – É bom. A minha irmã quando às vezes está a sonhar com anjinhos, está a dormir e a rir.

E – E imagina que este menino acordou a meio da noite. Tu costumavas acordar a meio da noite?

C – Sim... Porque às vezes sonho com coisas más que acontecem no meu cérebro. Depois tenho de acordar para me acalmar um bocado. Sento-me assim para me acalmar e deito-me novamente.

E – E o que são essas coisas más que tu sonhas?

C – São monstros que acontecem, e coisas que eu não gosto. Que me deixam muito assustada. Depois chamo os meus pais e eles vão lá ao pé de mim.

E – Então se acordas, sentas-te...

C – Sim com pernas à chinesa, e acalmo-me.

E – Que conselho davas a este menino para ele dormir melhor?

C – cantava-lhe uma canção, ou contava uma história, pode ser que se acalme e adormeça sem reparar.

E – Imagina então um menino que diz que não quer de todo ir para a cama. O que é que os pais devem fazer?

C – Devem dizer que é melhor ir para a cama ou de manhã não tem força e não consegue estar atento na escola.

E – E achas que ele ia?

C – Acho que sim porque devemos sempre ouvir os conselhos dos pais.

E – E se ele não conseguir adormecer? O que devem os pais fazer?

C – Devem ir-lhe buscar um chá quente, ficar com ele e dar-lhe maminhos, que ele acaba por adormecer.

CR10

E – O que achas que este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – Porque é que tu achas isso?

C – Porque está de noite e toda a gente dorme.

E – Achas que é a cama dele?

C – É a cama dele.

E – Porquê?

C – Porque o quarto só dele e há um quarto só dos pais.

E – Achas que ele quando foi para a cama, achas que tinha sono, achas que não?

C – Sim, tinha sono.

E – Porquê?

C – Porque quando saímos da escola saímos cansados, fracos e apetece-nos descansar.

E – E isso faz-nos ter sono?

C – Sim.

E – Então para ti o que é que é ter sono?

C – Ter sono é uma pessoa querer descansar ou dormir.

E – Está muito bem... Como é que tu ficas quando tens sono?

C – Tonta, com os olhos dormentes, sem força... E às vezes adormeço logo.

E – Porque é que tu achas que temos sono?

C – Porque quando estamos cansados não conseguimos estar mais tempo acordados, dói-nos o corpo e temos que relaxar.

E – Tu gostas de dormir?

C – Sim.

E – Sabes que estive cá um menino que me disse que não gosta nada de dormir.

C – O António?

E – Não... Mas queria saber porque é que achas que ele me disse isso?

C – Porque gosta de estar a brincar, e estar com os amigos e com a família.

E – E porque achas que devemos dormir?

C – Só para descansar....

E – Hum e o que achas que acontece ao teu corpo enquanto dormes?

C – Fica dormente.

E – Achas que cresces?

C – Acho que sim!

E – Ganhas energia?

C – Sim sim...

E – Quem te contou estas coisas todas sobre o sono?

C – Ninguém!!

E – Nunca falaste com ninguém sobre isso?

C – Não.

E – Muito bem, agora vou te aqui mostrar um cartão de uma menina, que está a ir para a cama. A que horas costumavas ir para a cama?

C – às vezes às 8 e outras vezes às 10 da noite...

E – Ah e ao fim de semana?

C – Vou às 23h ou mais tarde.

E – Quando chega a hora de te ires deitar, vais sozinha ou vai alguém contigo?

C – Vou sozinha.

E – E conta-me lá, como é que é?

C – Eu vou quando quiser...

E – sim e lavas os dentes?

C – Sim!

E – Porque é que lavas os dentes?

C – Para não ficar com cáries.

E – Chega então a hora de ires dormir, lavas os dentes.... E mais...

C – leio uma história para mim... e mais nada.

E – E fazes sempre o mesmo ou fazes coisas diferentes às vezes?

C – Faço coisas diferentes. Tomo um copo de leite quentinho, ou bebo água. ÀS vezes não como nada nem bebo e vou logo para a cama.

E – Diz-me agora... Achas que esta menina devia ler uma história antes de ir dormir?

C – Sim, porque dá-lhe mais sono e fica com mais imaginação.

E – E se jogar playstation?

C – Faz mal. Ficas muitas horas acordada, depois tens de usar óculos e não consegues dormir.

E – Se ela for para a cama dos pais?

C – Faz mal... Não, faz muito bem porque fica aconchegada e quentinha!!

E – Então e se ela pedir aos pais para lhe lerem uma história.

C – Consegue adormecer mais rápido.

E – Porquê?

C – Porque os nossos pais lêem mais rápido que nós, ela ouve mais rápido e adormece!

E – E ver televisão antes de se ir deitar? Achas que é igual à ps\*?

C – Não, é diferente!! PS é com as mãos e ver televisão é só ver...

E – Ah e isso dá-te soninho?

C – sim!

E – e se for comer?

C – Sim, pega mais o sono.

E – e lavar os dentes?

C – Sim, mas só depois de comer!

E – Então imagina este menino está na cama e não consegue dormir. Isto acontece contigo?

C – Sim, às vezes acontece.

E – Conta-me lá como é.

C – às vezes deito-me e não me apetece nada dormir.

E – Então e o que fazes nesses dias?

C – Deito-me, conto até cem e fecho os olhos. Se não resultar conto até mil.

E – Olha e o que é que achas que este menino podia fazer? Por exemplo, fechar os olhos e pensar em coisas boas?

C – Sim consegue dormir!

E – Se ele agarrar um boneco que goste muito?

C – também! Porque aconchega-se, pensa que são os pais e dorme!

E – E se for comer?

C – Sim! Pega mais o sono e depois vai para a cama. Mas tem de lavar os dentes!!!

E – Então e se ele se levantar e for ver tv?

C – Adormece com a tv acesa e sentado. Não é bom.

E – E se pedir aos pais para eles lhe lerem uma história.

C – é bom. A mãe lê e depois o pai leva-o para a cama.

E – E se ele for para a cama dos pais?

C – Sim...

E – é uma boa ideia?

C – às vezes...

E – quando é que para ti é uma boa ideia?

C – Quando passado meia hora ou 2 não consegues dormir.

E – Agora imagina que esse menino acordou a meio da noite... Isso acontece-te?

C – Não.

E – porque é que achas que ele acordou?

C – Porque houve um barulho ou de repente esqueceu-se do sono!

E – E achas que isso é porquê?

C – porque quando estás descontraída adormeces e depois acordas de repente e não te lembras do que estavas a pensar.

E – e que conselho lhe davas para ele voltar a dormir?

C – Contar 100 cordeiros.

E – E imagina um menino que não quer ir para a cama. O que é que os pais devem fazer?

C – Devem obrigá-lo.

E – exemplifica lá como os pais podem dizer-lhe.

C – Ou vais para a cama a bem ou vais a mal.

E – muito bem. Então ele vai para a cama, e não consegue adormecer. Como é que os pais o podem ajudar?

C – Dar-lhe um copo de leite ou outra coisa.



CR11

E – Olha o que achas que está este menino a fazer?

C – Está a dormir.

E – Muito bem, achas isso porquê?

C – Porque ele está na cama e está ali a lua que é sinal que está na hora de ir dormir.

E – Então é de noite.

C – Sim.

E – Achas que é a cama dele?

C – Sim. Porque ele está sozinho na cama, não está mais ninguém ao pé dele. E eu acho que é a cama dele.

E – Achas que este menino tinha sono quando foi para a cama?

C – Acho que sim, porque ele já está a dormir.

E – Tu costumavas ter sono quando vais para a cama?

C – Sim.

E – O que é que tu achas que é ter sono?

C – É ter os olhos assim a doer e querer fechá-los. E ficar assim muito cansado.

E – Gostas de dormir?

C – Sim.

E – Porque é que achas que temos sono?

C – Porque temos que dormir senão ...

E – vamos pensar devagarinho... Temos que dormir... e para que havemos de ter que dormir?

C – Pra descansarmos e termos energia.

E – Muito bem...

C – E para sabermos mais coisas quando vamos para a escola ou para o trabalho.

E – Sabes, estive cá um menino que me disse que não gosta nada de dormir. Porque é que tu achas que ele me disse isso?

C – Secalhar porque não gosta de ser inteligente nem ter energias.

E – Achas que ele queria ficar a brincar mais?

C – sim.

E – Isso não te acontece?

C – Não.

E – O que acontece ao nosso corpo quando estamos a dormir?

C – Ficamos descansados, ficamos mais leves, cabeça mais descansada...

E – Achas que crescemos?

C – Sim crescemos, porque estamos descansados e não estamos assim sempre com a cabeça na lua e conseguimos estar mais concentrados e crescemos... e quando se está com mais energia crescemos mais.

E – achas que sonhamos?

C – às vezes sonhamos, às vezes temos pesadelos...

E – Sobre o que tens pesadelos?

C -Estarem-me a atacar ou a assaltar.

E- Quem te contou estas coisas sobre o sono?

C – Ninguém.

E – Achas que foste aprendendo sozinha?

C – Sim.

E – Vou-te mostrar este cartão, em que está uma menina que está a ir para a cama. A que horas te costumas ir deitar?

C – às 9h.

E – Até ao fim-de-semana?

C – Sim.

E – Vai alguém contigo?

C – Vou sozinha.

E – Muito bem. Então quando chega a hora de ires dormir o que fazes?

C – Leio um livro e depois adormeço.

E – É a mãe que te manda ir deitar?

C – Não, vou sozinha.

E – Então e não vais à casa de banho, nem nada?

C – Sim.

E – Então e conta-me, vais e lavas os dentes?

C – sim.

E – Então porque é que fazes isso?

C – porque é a minha higiene, se eu não o fizesse podia ficar doente e se calhar podia ter muitas doenças e morrer.

E – Chegas à cama e lêes um livro. Porquê?

C – Para adormecer, e não ter pesadelos. Eu não leio coisas de monstros, leio livros calmos...

E – Muito bem. E fazes sempre a mesma coisa ou às vezes fazes coisas diferentes?

C – Às vezes quando não é bem hora de ir dormir, vou para a cama e jogo computador.

E – Olha esta menina devia jogar à bola?

C – Não. Porque se ela jogar à bola antes de se ir deitar ela cansa-se muito e depois no outro dia ele tem de fazer alguma coisa e não consegue porque está muito cansada.

E – E se ela for comer antes de se ir deitar?

C – Isso faz bem porque depois à noite estamos muito tempo sem comer nada e assim faz bem para irmos dormir com a barriga aconchegada.

E – e lavar os dentes?

C – Lavar os dentes é bom porque senão podemos ficar doentes com os micróbios e começar a doer-nos os dentes.

E – Muito bem. E ir para a cama dos pais em vez de ir para a cama dela?

C – acho que faz mal. Porque ela ou os pais podem acordar com muitas dores.

E – Ok. E se ela for ver televisão?

C – Eu acho que não devia porque depois fica muito cansada e não conseguia acordar no dia a seguir.

E – e jogar playstation?

C – é a mesma coisa.

E – Muito bem. Este menino já está na cama e não consegue dormir. Isso acontece-te?

C – a mim não mas às vezes acontece à minha irmã.

E – e o que é que achas que ela deve fazer nessas ocasiões?

C – ela vai ver televisão ou vê os bonecos nos livros...

E – E tu achas que isso é uma boa estratégia.

C – sim.

E – e se esse menino q não consegue dormir for para a cama dos pais?

C – isso é o que faz a minha irmã. A meio da noite pira-se para a cama do pai.

E – e achas isso bem?

C – é mau porque os meus pais acordam com dores e ela não se habitua a dormir na cama dela e quando for grande só quer dormir ao pé da cama de alguém ou co alguém.

E – Ah muito bem. Então e se jogar play station?

C – É mau. Porque depois os olhos doem.

E – E se pedir aos pais para lhe lerem uma história?

C – Isso já resultava porque ela ficava mais cansada com a história e conseguia adormecer.

E – e se ele fechar os olhos e pensar em coisas boas?

C – Isso também. Pensar em coisas boas que nos aconteceram como quando nasceu a minha irmã.

E – E se ele agarrar um boneco que goste muito.

C – Acho que sim porque fica mais aconchegado.

E – Muito bem. Agora imagina que este menino acordou a meio da noite. Isto aconteceu?

C – Não.

E – nem para ir à casa de banho?

C – Sim às vezes...

E – Então achas que este menino acordou porque?

C – Secalhar porque teve um pesadelo ou está aflito para ir à casa de banho!

E – Tu as vezes tens pesadelos?

C – Sim. Mas tento adormecer com uma história de coisas melhores.

E – Imagina um menino que não quer ir para a cama. Oo que os pais lhe devem dizer?

C – Devem dizer que se ele não for depois não tem energia.

E – E se não conseguir adormecer o que os pais devem fazer para o ajudar?

C – Devem ler uma história, ou aquecer um copinho de leite porque ele assim vai conseguir adormecer.



CR12

E – O que achas que este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – E porque é que tu achas isso?

C – Porque está de noite, e de noite é para dormir. E também porque está cansado.

E – Achas que é a cama dele?

C – Sim, porque ele está a dormir sozinho. É como eu. Eu durmo no mesmo quarto que o meu irmão, mas não na mesma cama. Sabe porquê, é que nós não temos mais espaço para o meter.

E – Muito bem, Daniel. Achas que ele quando foi para a cama tinha sono?

C – Acho que sim. Eu quando vou para a cama não tenho sono mas quando acordo tenho muito.

E – O que é ter sono?

C – Estamos na cama um bocadinho, gostamos de estar ali, quentinhos, quietinhos... E depois dormimos até ser de dia. Bem eu por mim dormia sempre.

E – Então deixa ver se entendi. Tu não gostas de ir para a cama, mas gostas de dormir?

C – Sim.

E – Sabes que estive cá um menino que me disse que não gosta de dormir. Porque achas que ele me disse isso?

C – Porque queria ficar a brincar.

E – Ah isso também te acontece?

C – Não.

E – Ok. Para que achas que serve dormir?

C – Para não ficarmos com olheiras, para guardarmos energia e crescermos.

E – O que é que acontece ao nosso corpo quando estamos a dormir?

C - Crescemos um bocadinho.

E – E acontece mais alguma coisa?

C – E também, como hei-de dizer... Guardamos energias... Ficamos melhores.

E – Muito bem. E quem te contou estas coisas que tu sabes?

C – Ninguém, aprendi sozinho!

E – Olha agora temos aqui uma menina a ir para a cama. A que horas costumas ir para a cama?

C – às 10 ou às 9, depende. Se eu me despachar a comer. Eu sou molengão.

E – No FDS também te deitas a essa hora?

C – Deito-me à mesma hora. Mas acordo muito cedo para ver os desenhos animados que eu gosto.

E – Então conta-me lá, chega a hora de ires para a cama...

C – Eu digo “Não quero ir....” ...

E – E depois? Convencem-te?

C – Mandam!

E – E tu?

C – Vou à casa de banho, lavo os dentes, visto o pijama e vou para a cama.

E – Muito bem. Para que lavas os dentes?

C – Para eles ficarem limpinhos.

E – Há algum dia que faças coisas diferentes?

C – Alguns dias faço uma oração, que eu sou cristão de outra igreja.

E – e fazes isso muita vez?

C – Sim!

E – Achas que esta menina devia jogar à bola antes de ir para a cama?

C – Não porque vai gastar mais energias! Chega a hora de ir deitar é para ir deitar!

E – Ah... E se for comer umas bolachinhas ou beber leite?

C – A minha mãe fazia isso quando estava grávida mas isso são coisas diferentes.

E – Então e um menino da tua idade?

C – Bem.... Pode ser à ceia.

E – E se esta menina for antes para a cama dos pais?

C – então é porque tem medo, porque teve um pesadelo ou está doente.

E – E achas que é uma boa ideia?

C – Bem, se eles deixarem...

E – E se ela for ver televisão.

C – Má ideia, porque ter televisão no quarto, tenho um amigo que faz isso, vê televisão durante a noite até às 11 de noite.

E – e jogar playstation?

C – Eu não jogo playstation. Não acho bem.

E – Olha e este menino aqui, já se deitou mas não consegue adormecer. Isto acontece contigo?

C – Acontecia.

E – O que é que tu fazias?

C – Eu fechava os olhos e pensava em coisas que me tinham acontecido. Por exemplo se tinha ido ao cinema e lembrava-me do filme. Lembrava-me de filmes que tinha visto e como os problemas se tinham resolvido logo de uma vez.

E – Ah é uma boa estratégia. Olha e normalmente todos os dias, como é que fazes para adormecer?

C – Fecho os olhos, penso coisas que vi e adormeço.

E – Como este menino não consegue dormir, se fosse para a cama dos pais? Era bom?

C – Podia ser. Se ele tiver medo...

E – E tu tens medo?

C – Não. Só tenho medo porque há coisas que lá em casa andam a desaparecer. (...)

E – Se ele jogar play station?

C – Acho que faz mal.

E – Se ele ler uma história?

C – Acho que sim. Há pessoas que fazem.

E – E se fechar os olhos e pensar em coisas boas?

C – Pode dormir. É o que faço.

E – Se ele agarrar um boneco que goste muito?

C – Se for infantil resulta. Se ele for pequeno.

E – Na tua idade isso não resulta?

C – Não, tenho só um crocodilo para enfeitar a cama.

E – E se ele for pedir aos pais para lhe lerem uma história?

C – Resulta se ele for pequenino.

E – Imagina que ele dormiu e acordou a meio da noite.

C – Isso às vezes acontece-me! Quando tenho medo!

E – Então e tens medo de quê?

C – Tenho medo de bandidos e animais que me tentam comer. Já sonhei que veio um lobo e comeu-me. Depois dormi outra vez e comeu-me um tigre.

E – Bem que violência. Então e quando acordas?

C – A seguir a esses sonhos fui a correr dormir para a cama dos meus pais... é que dois seguidos!!!??

E – Claro, entendo perfeitamente, é uma grande dose! E ficaste mais calmo?

C – Sim dormi lá... E o meu irmão também foi, mas o meu pai levou-o para a dele.

E – Que conselho davas a este menino para ele dormir?

C – Dizia-lhe para tomar banho e beber leite com chocolate, ler uma história, e tocar viola... que ele tem aqui! Pensar em coisas boas etc.!!

E – Agora imagina que não quer ir para a cama, o que é os pais devem fazer?

C – Tu vais para a cama imediatamente senão vais ficar de castigo durante um mês, não podes tocar em nada durante um mês!

E – Achas uma boa estratégia?

C – Era!

E – E se ele quando chegasse à cama não conseguisse dormir, o que é que os pais podiam fazer?

C – Hum. Dar-lhe conselhos ou levá-lo para a cama deles.

CR13

E – O que é que achas que este menino está a fazer?

C – a dormir...

E – Porque é que achas isso?

C – Porque tem sono. Porque vê-se que ele tá na cama e está de noite.

E – Achas que é a cama dele ou de outra pessoa?

C – É a cama dele.

E – Porquê?

C – Porque só lá está ele.

E – O que é para ti ter sono?

C – Eu não gosto de dormir... às vezes gosto de estar a ver televisão.

E – Não gostas então de ir dormir. Então e quando tens sono o que sentes?

C – Adormeço...

E – Sim, então mas sentes por exemplo os olhos pesados...

C – Sim...

E – o corpo cansado...

C – sim. Às vezes dói-me o corpo.

E – às vezes quando?

C – Quando tenho treinos de futebol.

E – Ah... Então e porque achas que temos sono?

C – Não sei.

E – Então vamos lá pensar. Será porque está na hora de ires para a cama e tens que descansar?

C – Sim também. Porque também temos de ir para a escola e não podemos estar com sono temos de nos levantar.

E – Sabes que estive cá um menino que me disse que não gosta de dormir. Porque é que achas que ele me disse isto?

C – Porque também devia estar com a cabeça noutro lado... Podia estar a pensar em outras coisas.

E – Que outras coisas poderia ele estar a pensar?

C – por exemplo na playstation, na televisão...

E – Ok. Então para que achas que serve dormir?

C – Serve para descansar.

E – e o que é que acontece ao nosso corpo quando dormimos?

C – Fica mais leve...

E – e achas que crescemos?

C – sim.

E – quem te contou estas coisas que tu sabes sobre o sono?

C – a minha família?

E – Então e quando tu dizes que não queres ir dormir o que é que eles te dizem?

C – Dizem que tenho de ir dormir e eu vou. Mas às vezes adormeço a ver televisão.

E – Agora vou-te mostrar esta menina que está a ir para a cama. Como é lá em casa?

C- As vezes tenho treinos e vou às 9h e outras é às 9 e meia.

E – E quando não tens aulas no dia a seguir?

C- vou à 1h da manhã.

E – E quando chega a hora de ires deitar, quais são as coisas que fazes todos os dias?

C – Lavo os dentes, visto o pijama, lavo a cara, e depois vou dormir. Dou um beijinho à minha avó e ao meu pai.

E – Achas que esta menina antes de ir para a cama deve jogar playstation?

C – Não. Porque se jogar ps ele está sempre a olhar para lá e não consegue ir dormir e e manhã tem muito sono e não consegue ir ara a escola.

E – E se for ver tv?

C – É a mesma coisa.

E – E se ela pedir aos ais para lhe lerem uma história?

C – Ela adormece porque fica cansada.

E – Costumas fazer isto?

C – Não. Eu costumo ler BD até adormecer.

E- E se ela for comer antes de ir dormir?

C – Sim, é bom. Eu costumo beber um copo de leite.

E – Porque é que achas que resulta?

C – Porque depois para de noite não acordar com fome.

E – E se for lavar os dentes?

C – Também é bom.

E – E porquê?

C- Para não ficarmos com micróbios e para não termos os dentes sujos.

E – E se ela for jogar futebol?

C – Não é boa ideia! Porque à noite não se deve jogar futebol... Porque pode-se perder... Alguém lhe pode fazer mal.

E – Muito bem. Olha este menino ele já está na cama. Ele não consegue dormir. Isto acontece contigo?

C – Sim.

E – e o que fazes nesses dias?

C – Peço ao meu pai para ver televisão e acabo por adormecer.

E – Imagina, achas que este menino para adormecer melhor deve fechar os olhos e pensar em coisas boas?

C – Funciona. Porque pensa em coisas boas e adormece.

E – Já fizeste isso?

C – Já, muita vez. Adormeci... Mas às vezes demoro 5h para adormecer.

E – e no dia a seguir?

C – Estou cansado. E se me tirarem o travesseiro fico irritado.

E – Pois eu percebo. E se este menino ler uma história? Ajuda-o a adormecer?

C – Sim. Fica a pensar nas histórias.

E – E se for para a cama dos pais?

C – às vezes...

E – Porquê?

C – Porque os pais também tem que estar a sós.

E – E se ele agarrar um boneco que ele goste muito,

C – Acho que também resulta, porque ele mete ao lado dele e adormece.

E – E tu tens algum boneco assim?

C – Não.

E – Olha tu nunca tens pesadelos?

C – Tenho, muitos.

E – E o que fazes quando tens?

C – Vejo televisão e bebo água.

E – Imagina que este menino já dormiu parte da noite e acordou de madrugada. Isto acontece contigo?

C – Sim.

E – E o que é que tu fazes nesses momentos?

C -Vou ver televisão.

E – E sentes-te melhor?

C – Sim.

E – Então que conselho é que davas a este menino para ele voltar a adormecer?

C – Podia ir brincar um bocadinho... Falar com os pais.

E – Muito bem! Olha, imagina um menino que não quer ir deitar-se. O que é que os pais devem fazer?

C – Podiam ficar chateados.

E – E ele assim vai para a cama?

C – Vai.

E – E se ele não conseguir adormecer? O que é que os pais devem fazer?

C – Podem-se deitar um bocadinho ao pé dele, e depois quando ele adormecer eles saem.

CR14

E – tenho aqui um cartão com um menino, o que achas que ele está a fazer?

C – a dormir ...

E – porque é que achas que está a dormir?

C – porque está com os olhos fechados e está na sua cama...

E – porque é que essa é a sua cama, para ti?

C – porque só está uma pessoa, que é ele, porque só está uma pessoa na cama e porque só tem uma almofada

E – olha esqueci-me de te perguntar com quem é que tu vives

C – com os meus pais

E – não tens irmãos?

C – tenho!

E – e não vivem contigo?

C – o meu irmão? O meu irmão tem três anos e vive comigo!

E – ah então vives com os teus pais e com o teu irmão pequenino! E tens um quarto so para ti?

C – tenho um quarto que divido com o meu irmão!

E – olhando novamente para o cartão, achas que ele está a dormir de noite ou de dia?

C – de noite!

E – porquê?

C – porque está aqui a lua!

E – quando ele foi para a cama achas que ele tinha sono?

C – sim!

E – porque é que achas isso?

C – porque ele está a dormir e parece que tinha sono...

E – o que é que é ter sono? Quando tens sono o que é que sentes?

C – descansada, não tenho frio...

E – porque que é que ficas com sono?

C – porque trabalho, fico cansada!

E – e tu gostas de ir dormir?

C – sim!

E – olha, sabes, estive cá um menino que me disse que não gosta nada de ir dormir, por que é que achas que ele disse isso?

C – porque acho que gosta mais de brincar, não trabalha assim tanto...

E – isso nunca te acontece? Não gostares de ir dormir?

C – às vezes acontece...

E – porque é que achas que se deve dormir?

C – para descansarmos!

E – o que é que achas que acontece ao teu corpo quando estás a dormir?

C – fico com os olhos fechados!

E – achas que cresces, por exemplo??

C – sim...

E – e para reestabelecer energia?

C – sim!

E – olha quem é que te contou as coisas que sabes sobre o sono?

C – umas vezes a minha mãe diz-me porque é que tenho de ir dormir

E – olha e esta menina está a ir para a cama, a que horas é que costumas ir para a cama?

C – às 9h30!

E – e ao fim de semana?

C – fico mais um bocadinho, mais 30 minutos!

E – então e quando vais para a cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

C – umas vezes vêm-me contar historias, outras vezes eu e o meu irmão também vem, outras vezes vou sozinha!

E – então conta-me la como é na tua casa, chega a hora de ires para a cama e alguém te diz: Jéssica vai-te deitar! É?

C – sim

E – e depois?

C – ainda ontem fui para a cama sozinha, sem me dizerem nada..

E – então e chega a hora de deitar e o que é que tu fazes? Vais à casa de banho é? E o que fazes mais?

C – lavo os dentes, faço xixi, antes de ir lavar os dentes vejo tv ou brinco com o meu irmão!

E – depois lavas os dentes, vestes o teu pijama e deitas-te logo? E fazes todos os dias a mesma coisa?

C – outras vezes antes de ir para a cama como umas bolachas, outros dias durmo em casa da minha tia!

E – muitos dias que vais la dormir?

C – não, de vez em quando só e quando estou de férias!

E – vou-te perguntar umas coisas e quero que tu me digas se achas que essa menina devia fazer antes de ir para a cama, por exemplo, achas que antes de se ir deitar devia ir jogar à bola?

C – não!

E – e porquê?

C – porque assim ficava ate muito tarde a jogar à bola...

E – e se ela for comer?

C – sim!

E – e se lavar os dentes antes de se ir deitar?

C – também é bom!

E – e se for para a cama dos pais?

C – sim!

E – porquê?

C – porque se ela não tiver uma cama, pode ir para a cama dos pais!

E – e se ela tiver uma cama e mesmo assim for para a cama dos pais?

C – sim, porque pode ter medo do escuro!

E – tens medo do escuro?

C – sim!

E – e o que fazes para lidar com esse medo?

C – deito-me com os meus peluches, outra vez durmo com a luz ligada e depois tapo-me e deito-me!

E – olha se ela antes de ir para a cama for ver tv, achas uma boa ideia?

C – acho, para ela ver as coisas que quiser até à hora de ir para a cama!

E – e jogar playstation?

C – não, porque depois ela quer só jogar os pais dela dizem para ir para a cama e ela diz que quer ir jogar mais!

E – olha, e este menino aqui já foi para a cama e não consegue dormir, tu quando vais para a cama adormeces logo?

C – às vezes fico ainda acordada!

E – e o que fazes quando ficas acordada?

C – uns dias fico a pensar na escola, outros dias adormeço logo!

E – nesses dias que ficas a pensar da escola o que é que pensas da escola?

C – o que me ensinaram na escola!

E – esse menino aí e ele não consegue dormir e se for para a cama dos pais achas que vai adormecer melhor?

C – sim! Porque com os pais fica melhor e já consegue adormecer...

E – se ele jogar playstation?

C – acho que também não vai conseguir adormecer, porque assim não lhe apetece ir para a cama!

E – e se ele ler uma história?

C – sim...

E – e se pedir aos pais para lhe lerem uma história, achas que é pior ou melhor?

C – melhor!

E – e se fechar os olhos e pensar em coisas boas?

C – também!

E – e se agarrar um boneco?

C – também!

E – e porque?

C – se gostar de ficar do boneco e ficar agarrado durante a noite pode conseguir adormecer, se não gostar não vai conseguir!

E – imagina agora que este menino estava a dormir e acordou durante a noite, tu costumavas acordar durante a noite?

C – só para ir beber água!

E – e adormeces logo?

C – às vezes...

E – e quando não adormeces logo o que fazes?

C – fico com os olhos abertos até adormecer ou leio uma história...

E – se estivesses ao pé deste menino e ele não conseguisse adormecer que conselhos lhe davas?

C – para ler uma história, para pensar em coisas boas

E – imagina que há um menino que não quer ir para a cama, o que devem fazer os pais?

C – mandá-lo para a cama ou devem ir fazer qualquer coisa com ele, brincar, para ele depois ir para a cama!

E – e se este menino vai depois para a cama e não consegue adormecer, o que podem os pais fazer para o ajudar?

C – se for pequenino pode ainda cantar uma canção, se for da minha idade pode brincar um bocadinho até adormecer!

E – e achas que resulta?

C – sim acho que sim!!

CR15

E – vou-te mostrar aqui um desenho de um menino, que achas que ele está a fazer?

C – está a dormir!

E – porque achas isso?

C – está com os olhos fechados e está na cama!

E – e achas que é de noite ou de dia?

C – de noite!

E – porquê?

C – por causa da lua!

E – achas que é a cama dele, ou a cama de outra pessoa?

C – é a cama dele!

E – porque achas isso?

C – porque é pequena, a dos pais é maior!

E – quando ele foi para a cama achas que tinha sono ou não?

C – tinha sono!

E – e porque achas isso?

c- porque esta a dormir!

E – vou –te perguntar antes assim, como é ter sono? Quando tens sono que é que tu sentes?

C – se me deitar começo logo a dormir...

E – porque achas que temos sono?

C – para nós crescermos...

E – tu quando vais para a cama tens sono e quando acordas como te sentes?

C – bem-disposto!

E – para que achas que se deve dormir?

C - para crescermos mais...

E – olha, teve cá um menino que me disse que não gosta de dormir, porque achas isso?

C – não gosta de crescer?

E – vêes mais algum motivo por ele não querer ir para a cama?

C – não gosta de dormir...

E – achas que ele quer ficar mais tempo a brincar?

C – sim...

E – que acontece ao teu corpo quando dormes?

C – alonga...

E – então e mais?

C – acorda-se mais desperto...

E – quem te contou o que sabes sobre o sono?

C – aprendi com a mãe...

E – vocês falam sobre isso?

C – sim falamos ontem...

E – olha agora esta menina está a ir para a cama, a que horas costumavas ir para a cama?

C – a seguir ao jantar vou ver tv e depois quando a minha mãe diz que já chega vou lavar os dentes e depois é que vou dormir!

E – vai alguém contigo ou vais sozinho?

C – vou sozinho!

E – tu deitas-te todos os dias à mesma hora ou no fim-de-semana é mais tarde?

C – à sexta-feira deito me mais tarde!

E – quando te deitas vais comer e lavar os dentes, porque é que vais lavar os dentes?

C – para não ter dor de dentes!

E – e porque que é que vais comer?

C – para ficar mais saudável!

E – e antes de ires dormir achas que ficas mais saudável?

C – acho que não...

E – olha tu fazes sempre a mesma coisa antes de ires para a cama?

C – há dias em que é diferente...

E – e nesses dias que fazes diferente?

C – não sei...

E – então é todos os dias igual é isso?

C – sim...

E – agora queria que me dissessem se há alguma coisa que essa menina faz antes de ir dormir! Achas bem ela ir jogar à bola?

C – Não!

E – e porque?

C – se ela for jogar antes de ir para a cama fica mais cansada e tem-se mais sono!

E – se ela for comer antes de dormir?

C – parece-me bem!

E – porquê? Achas que fica mais aconchegada?

C – sim?

E – se for lavar os dentes achas bem ou mal?

C – bem! Para tirar a comida dos dentes!

E – se ela for para a cama dos pais antes de ir para a dela?

C – tem de adormecer sozinha e depois vai para a cama dela...

E – e se ela vir tv?

C – é bom...

E – porquê? Deixa-te mais animado?

C – sim!

E – e jogar playstation?

C – ao dia da semana nunca posso a não ser à sexta!

E – porque é que achas que não podes?

C – porque tenho de acordar muito cedo!

E – olha este menino neste cartão já está na cama e não consegue adormecer, isso também te acontece?

C – às vezes...

E – e que fazes nesses dias?

C – fecho os olhos e começo a contar cordeiros...

E – e resulta?

C – sim!

E – que conselho davas a este menino para dormir?

C – contar cordeiros também!

E – e se ele que não consegue dormir fosse para a cama dos pais? É uma boa ou má ideia?

C – uma má ideia! Porque primeiro deve-se tentar dormir sozinho, depois tenta-se outra vez e só depois é que se pode ir para a cama dos pais!

E – e jogar playstation?

C – é uma má ideia, porque também não consegue dormir...

E – e se ele não conseguir dormir ele ler uma história, achas que o ajuda a adormecer?

C – mais ou menos...

E – porquê? pode ser uma história má?

C – sim...

E – olha e fechar os olhos e pensar em coisas boas?

C – é uma boa ideia!

E – e agarrar um boneco?

C – também é bom!

E – porquê? Tu agarras um boneco às vezes?

C – sim...

E – e o que é que tu sentes quando o agarras?

C – parece que to a agarrar o lado de uma ovelha...

E – e ficas mais confortável é?

C – sim...

E – agora imagina que este menino aqui depois de conseguir adormecer acordou durante a noite! Tu também acordas durante a noite?

C – às vezes... para beber água...

E – vais beber água, voltas para a cama e depois?

C – tento adormecer!

E – como é que tentas adormecer?

C – agarro-me ao peluche... e às vezes tapo o peluche e depois quando volto e depois volto-me a agarrar a ele...

E – se esse menino te dissesse que não consegue dormir que lhe dizias para fazer?

C – para agarrar uma guitarra...

E – e achas que ele ficava mais calmo e dormia?

C – sim...

E – imagina la um menino que diz aos pais que hoje não vai dormir! E os pais diziam “vais vais!” e o menino não queria na mesma. Que devem fazer os pais?

C – tentá-lo convencer!

E – como é que eles o podem convencer?

C – então diziam: “se tu dormires amanhã vamos almoçar fora” e depois ele vai dormir e no dia seguinte eles não vão almoçar fora!

E – achas que é uma boa estratégia?

C – sim...

E – imagina que ele vai para a cama e depois não consegue adormecer, o que é que os pais podem fazer para ajudá-lo?

C – deixar o candeeiro aceso e depois ele adormece e desligam-lhe a luz!

CR16

E - o que é que achas que este menino está a fazer?

C – está a dormir...

E – porque é que tu achas isso?

C – Porque está de noite e porque tem sono

E – achas que está na cama dele ou na cama de outra pessoa?

C – está na cama dele.

E – porquê?

C – porque não esta lá mais ninguém.

E – Porque é que achas que ele tinha sono?

C – então porque está a dormir...

E – Ok. Ele está a dormir porque tinha sono, e porque é que achas que ele tinha sono?

C – é querer dormir...

E – Olha e se tu tiveres sono o q é q tu sentes?

C – Não sei...

E- Olha por exemplo não sentes os olhos pesados, vontade de fechar os olhos...

C – Sim...

E – Então isso para ti é ter sono?

C – sim.

E – Tu gostas de dormir?

C – Não...

E – conta-me lá porquê...

C – quero ficar a jogar...

E – Sabes que estive cá um menino que me disse que não gosta nada de dormir. Porque é que tu achas que ele me disse isso?

C – Porque gosta de ficar a brincar...

E – Muito bem. O que é q tu achas que acontece ao teu corpo quando estás a dormir?

C – fica leve...

E – Ah muito bem... E achas que acontece mais alguma coisa? Será que crescer?

C – Sim!

E – Ficas mais descansado, mais relaxado...

C – Sim.

E – Quem é que te contou o que tu sabes sobre o sono?

C – Ninguém.

E – Será que foste aprendendo sozinho?

C – Sim.

E – Olha esta menina está a ir para a cama... A que hora costumas ir para a cama?

C – Não sei...

E – Não sabes? Então?

C – Eu não vou para a cama...

E – Não vais para a cama? Então como é que é? Adormeces noutra sítio?

C – Sim, e depois levam-me...

E – Ah então costumas adormecer na sala ou no sofá?

C – No sofá.

E – Então achas que adormeces cedo ou tarde?

C – Não sei... para aí à meia-noite.

E – E no fim-de-semana é igual?

C – Não, deito-me mais tarde.

E – Então quando chega a hora de dormir tu adormeces no sofá... Então e antes disso não lavas os dentes?

C – Sim.

E – Então porque é que lavas os dentes?

C – para não ficares com cáries...

E – Então e antes de ires dormir fazes mais alguma coisa?

C – Não...

E – Comes alguma coisa?

C – Sim...

E – Achas que esta menina devia jogar à bola antes de ir para a cama?

C – Não...

E – Então porquê? Diz-me lá, tu jogas à bola antes de te ires deitar?

C – Sim...

E – Então e faz-te sentir melhor?

C – Sim!

E – Pronto... Então e se esta menina for comer antes de ir para a cama?

C – hum... Sim... Dá-lhe mais sono...

E – E se ela for lavar os dentes, achas bem?

C – É uma boa ideia.

E – Porque tira os bichinhos dos dentes?

C – Sim!

E – Então e se ela for para a cama dos pais?

C – Isso são os bebés...

E – Então mas imagina que ela é grande...

C – Não deve!

E- Porque é que achas que os bebés gostam de estar na cama dos pais?

C – porque... vão para lá...

E – Então e se for jogar playstation?

C – Não sei... Secalhar faz doer os olhos.

E – Isso acontece-te?

C – Sim.

E – E se a menina for ver televisão antes de ir para a cama?

C – É bom... Secalhar adormece mais rápido.

E – imagina que este menino já está na cama mas não consegue dormir. Tu adormeces logo quando chegas à cama?

C – Não.

E – Então e o que é que tu fazes?

C – Bebo água.

E – Então o que fazes mais?

C – Depois fico a olhar para o espelho.

E – Ficas a olhar para o teu reflexo no espelho?

C – Sim!

E – Então e se este menino for para a cama dos pais? – criança não responde – Olha se fosse na tua casa, e tu fosses para a cama dos teus pais? Fazias isso?

C – Sim.

E – Pronto. E se ele por não conseguir adormecer for jogar playstation.

C – Vem o pai e ralha com ele.

E – Então e se ele ler uma história para ele próprio?

C – É uma boa ideia.

E – E se ele pensar em coisas boas?

C – É boa ideia.

E – E se ele agarrar um boneco que ele gosta muito?

C – É bom.

E – Imagina que ele afinal já dormiu e que acordou a meio da noite. Costuma acontecer contigo?

C – Sim, mas depois vou para o sofá até ao dia a seguir.

E – Porque é que achas que se acorda durante a noite.

C – porque não se tem mais sono.

E – Então mas quando tu acordas durante a noite já não voltas a tentar adormecer?

C – Sim, eu deito-me no sofá.

CR17

E – Vou-te aqui mostrar um menino e queria que me disseses o que é que achas que ele está a fazer.

C – Está a dormir.

E- E porque é que tu achas que ele está a dormir?

C – Porque está aqui a lua e porque quando é de noite dorme-se e ele está com os olhos fechados.

E – E é na cama dele ou na de outra pessoa?

C – Na cama de outra pessoa, porque se fosse na cama dele ele não tinha isto...

E – O colchão?

C – ah isto é um colchão... mas as nossas camas não têm estas gavetas...

E – Muito bem. E achas que quando ele se foi deitar tinha sono?

C – Tinha, porque ele está mesmo descansado.

E – O que é que é ter sono? O que é que tu sentes quando tens sono?

C – Sinto vontade de dormir...

E – Sentes-te cansado, com os olhos pesados.

C – Sim! – De manhã tenho muita energia para ler, ensinar, brincar, e depois à noite temos pouca energia e temos de descansar...

E – Tu gostas de dormir?

C – Sim!

E – Muito?

C – Sim!

E – Mas sabes que estive cá um menino que me disse que não gosta nada de dormir. Achas que ele disse isso porquê?

C – Porque secalhar ele queria ficar a ver televisão. Às vezes também me apetece ficar a fazer isso. Mas tenho de ir dormir para acordar cedo.

E – Para teres energia?

C – Sim.

E – Para que é que serve dormir?

C – hesita. Para ganhar energia...

E – E para mais alguma coisa? Por exemplo, achas que cresces?

C – Sim!

E – Então e o que é que acontece ao teu corpo quando estás a dormir?

C – Fica como se tivéssemos sem nos mexermos, crescemos... Às vezes não conseguimos levantar-nos, dói-nos muito. Quando a mãe quer que nós nos levantemos dizemos “espera aí, falta só um bocado!!”

E – Quem te contou o que tu sabes sobre o sono?

C – No ATL há uma psicóloga que fala comigo, e aprendo lá.

E – Muito bem. Esta menina está a ir para a cama. A que horas costumas ir para a cama?

C – Normalmente vou às 20.

E – E nos fins-de-semana?

C – Nos fim-de-semana vou às 21.

E – Então e vai alguém contigo ou costumas ir sozinho?

C – Vou sozinho.

E – Explica-me la como é quando chega a hora de ir para a cama...

C – Eu sei quando tenho que ir, eu ponho o alarme.

E – Então e o que fazes todos os dias antes de ir para a cama?

C – Lavo os dentes, faço xixi e vou para a cama.

E – Porque lavas os dentes?

C – Para eles não ficarem com bactérias. E não ter cáries. E também porque eu bebo o leite.

E – Fazes sempre a mesma coisa?

C – Quando eu fiz anos, não foi assim.

E – Achas que esta menina devia jogar a bola antes de se ir deitar?

C – Não, porque está no quarto e se faz barulho pode acordar as outras pessoas.

E – E se for na rua?

C – Não porque ela pode ficar com sono na rua...

E – Ah e se ela for comer antes de se ir deitar?

C – Não, porque ela pode vomitar...

E – E se ela for lavar os dentes?

C – Sim, por causa das bactérias.

E – E se ela for para a cama dos pais?

C – Se ela pedir aos pais para dormir na cama deles.

E – E achas que é bom ou que é mau?

C – Se eles autorizarem é bom, senão não pode. Eu durmo no meu quarto sozinho para não ter medo. quando tenho medo fico no meu quarto e depois adormeço.

E – E ver tv?

C – é bom, porque assim sonhamos mais com o que queremos fazer.

E – E jogar playstation?

C – Eu não jogo!!!

E – olha este menino aqui já chegou à cama, já se deitou mas não consegue adormecer... Isso já aconteceu contigo?

C – De vez em quando... Um dia eu estava a ouvir sons, e fiquei acordado até de manhã.

E – E imagina que não consegues adormecer, o que achas que é bom fazer para adormecer?

C – Ouvir uma história, tentar fechar com os olhos fechados e adormecer.

E – Achas que este menino se for para a cama dos pais consegue adormecer?

C – Não, se ele não conseguiu na dele... Na cama dos pais tb não!

E – E se jogar playstation?

C – Não porque faz muito barulho.

E – E se ele ler uma história?

C – é bom.

E – e se pedir aos pais para lhe lerem uma história?

C – Sim, se for bebé ou criança, pode ser... se for grande lê sozinho.

E – Se pensar em coisas boas?

C – É bom. Porque pensa e repensa e adormece. Quando a mãe se zanga connosco e nos manda dormir cedo, nos ficamos lá no quarto a chorar e acordamos de manhã

E –E agarrar num boneco que ele goste?

C – É bom. Eu Às vezes também agarro um boneco que eu gosto, um peluche.

E – E o que acontece?

C – Ele é fofinho e eu brinco com ele, depois durmo.

E – Este menino já dormiu e acordou a meio da noite. Isso já te aconteceu?

C – Sim.

E – Conta-me como foi.

C - as vezes acordo quando estou com fome ou quero beber agua.

E – Então e depois adormeces logo quando voltas para a cama?

C – Depois volto para a cama, para o beliche e adormeço.

E – se este menino não conseguir adormecer, que conselho é que lhe dás?

C – Para ele se acalmar, olhar para o tecto e fechar os olhos.

E – Olha se há um menino que não quer ir para a cama, o que é que os pais devem fazer?

C – Devem castigá-lo!

E – E se não conseguir adormecer?

C – Devem ler-lhe uma história!

CR18

E – O que é que este menino está a fazer

C – Esta a dormir.

E – achas que é dia ou noite?

C – É de noite.

E – Cama dele?

C – Acho que sim.

E – E ele tinha sono?

C – Sim.

E – O que é ter sono?

C – Sono é quando as pessoas estão muito cansadas e tem que ir dormir. Elas estão cansadas e têm que ir dormir.

E – Gostas de dormir?

C – sim.

E – porquê?

C – porque quando estou cansada quero ir dormir para ter mais forças.

E – então porque será que temos sono?

C – porque ficamos cansados porque estamos a brincar ou trabalhar durante o dia e precisamos de descansar o nosso cérebro.

E – estive aqui um menino que me disse que não gostava de dormir... porque achas que ele me disse isso?

C – porque secalhar não gosta de estar parado e quer brincar... e não fica cansado!

E – então e para que serve dormir?

C – para nós renovarmos as nossas forças e o nosso cérebro não ter uqe nos estar sempre a dar informações, para ele também poder descansar. E a nossa vista. Essas coisas...

E – O que é que acontece ao nosso corpo quando vamos dormir?

C – Fica mole e não o sentimos.

E – Quem te contou estas coisas todas?

C – Ninguém!

E – Aprendeste sozinha?

C – Sim!!

E – Muito bem. Esta menina está a ir para a cama. A que horas costumas ir para a cama nos dias de aulas?

C - 8.30h.

E – E aos fins-de-semana?

C – Por vezes mais tarde, mas costumo ir à mesma hora.

E – alguém vai contigo quando te vais deitar?

C – Vou sozinha.

E – Conta-me o que fazes quando vais para a cama.

C – Chego a casa, tomo banho e visto o pijama, faço os trabalhos de casa, janto e depois lavo os dentes. Depois a minha mãe lê uma história, rezamos e vamos dormir. (partilha quarto com a irmã mais nova)

E – Quem te manda para a cama?

C – Os dois ao mesmo tempo.

E – E apagam a luz?

C – Há uma luz na casa de banho.

E – O que gostas mais de fazer?

C – De ler a história.

E – E o que gostas menos?

C – De lavar os dentes.

E – Vou te mostrar alguns cartões e vou pedir que me digas se achas que este menino deve ou não fazer estas coisas para adormecer melhor. – Jogar à bola.

C – Não. Porque se estás com sono não deves lutar contra isso – não consegues pensar bem porque o cérebro está muito cansado, está habituado a que vás descansar, e não faz bem ir jogar a nada.

E – E comer?

C – Sim, devemos jantar.

E – e se for comer qualquer coisita mesmo antes de ir deitar.

C – há crianças que bebem o leite, e há crianças que fazem a ceia, porque já passa muito tempo do jantar e não se pode ir com a barriga vazia para a cama porque ficamos muitas horas sem comer. Eu não como porque eu janto e vou logo para a cama.

E – Então e se for lavar os dentes?

C – Sim deve lavar os dentes, para não os levar sujos com micróbios.

E – Então e ir para a cama dos pais?

C – Não se deve fazer isso. Porque os pais estão a dormir e se nós formos para a cama dos pais vamos acordá-los e também porque a cama dos pais é para duas pessoas não para três.

E – E ver tv.

C – Não porque cansa a vista.

E – E jogar playstation?

C – Não porque também cansa a vista.

E – Olha este menino já está na cama mas não consegue dormir. Como é que é contigo?  
Quando chegas à cama dormes logo?

C – Não. Porque tenho que pensar em alguma coisa. Eu nunca durmo sem pensar, então antes de dormir penso numa coisa boa. Penso numa coisa boa a noite toda... Fecho os olhos e espero até adormecer.

E – Então e porque é que achas que não adormeces logo?

C – Porque dormir não é só fechar os olhos e estar a dormir, tens que... não sei...

E – Então, este menino que não consegue dormir, o que deveria fazer?

C – Pensar numa coisa boa, como eu... Pensa em algo que gostasse...

E – Achas que este menino deve levantar se e ir para a cama dos pais para adormecer melhor?

C – Não, porque se formos para a cama dos pais, ficamos habituados e não conseguimos dormir tão bem, tu tens de te habituar a estar sozinha na tua cama, não podes ir para a cama das outras pessoas.

E – e ver tv?

C – há pessoas que necessitam ver televisão para conseguirem dormir melhor. Há novelas que dão mais tarde, porque as pessoas que não conseguem adormecer precisam delas. Mas eu acho que não se deve ver televisão.

E – e jogar playstation?

C – também não. Há pessoas que precisam mas não se deve.

E – então e ler um historia?

C – acho que sim mas depende da história. Se for de terror não se deve ler, porque depois ficamos com pensamentos maus e não dá jeito para adormecer, mas se for uma história bonita que as pessoas gostem de ler, acho que sim.

E – se forem os pais a ler?

C – É igual.

E – Então e agarrar um boneco ou algo?

C – Depende há pessoas que precisam. Mas acho que não é necessário. Imagina, vai para os escuteiros, está habituado a dormir com um lencinho, não dá jeito nos escuteiros estar com o lencinho. E depois ainda lhe custa mais adormecer. E também não vai ser adulto e andar dali para um lado e para o outro com um ursinho.

E- e fechar os olhos e pensar em coisas boas?

C – é bom, quando vais adormecer não deves pensar em coisas más.

E – Olha este menino acordou durante a noite. Porque achas que acordou?

C – Porque estava com pensamentos maus. Ou secalhar sentiu ou ouviu alguma coisa.

E – Tu costumavas acordar?

C – Só as vezes se tiver de ir à casa de banho.

E – E só acordas por isso?

C – Sim!

E – então e depois consegues adormecer logo?

C – Começo a pensar em coisas boas.

E – Imagina um menino que não quer ir para a cama. Como é que achas que os pais deviam fazer para o convencer?

C – acho que deviam dizer-lhe qualquer coisa de positivo... Dizer que se ele não fosse para a cama amanhã não acordava e não podia ir à escola brincar com os colegas. Ensinar-lhe porque é que é importante ir para a cama.

E – Então e se ele não conseguir adormecer? O que devem os pais fazer?

C – Contar-lhe uma história, ou dizer-lhe um pensamento bom para o ajudar a ultrapassar aquilo.

CR19

E – O que é que este menino está a fazer?

C – A dormir.

E – é de dia ou de noite?

C – é de noite.

E – achas que está na cama dele?

C – não. Porque a cama é enorme.

E – então e tu gostas de dormir?

C – hum... como acordo às 8h é a melhor parte do dia...

E – achas que este menino tinha sono?

C – secalhar não, tinha foi para lá e adormeceu.

E – o que é ter sono?

C – é ter vontade de dormir.

E - porque é que temos sono?

C – essa é difícil... porque há uma fase do dia em que temos de relaxar e descansar.

E – esteve aqui um menino.... Porque achas que disse isso?

C – porque raramente tem sono.

E – disseste que gostas de dormir. Porquê?

C – porque há dias que estou muito cansado e gosto de descansar.

E – então e nos dias que não estás cansado não gostas de dormir?

C – Gosto, porque faz-me bem.

E – para que serve dormir?

C – para relaxar o corpo, descansar...

E – o que acontece ao corpo?

C – ficamos muito quietos, e a única coisa que mexe é a nossa barriga para respirar. Às vezes tenho comichão na garganta e mexo-me mais – mas nós não damos por isso! Quando fui operado ao nariz e aos ouvidos, chorei muito a dormir mas quando acordei não me lembrei de nada.

E – Quem te contou...?

C – É uma coisa que eu penso.

E – Pensas sobre isto?

C – sim.

E – Esta menina está a ir para a cama. A que horas costumas ir para a cama?

C – as 9h, e programa a tv meia hora e quando apaga vou dormir.

E – e no FDS?

C – vou dormir um bocadinho mais tarde porque não tenho aulas.

E – Alguém vai contigo?

C – não, vou sozinho.

E – Conta-me o que fazes antes de ir dormir.

C – às vezes vou fazer alguma coisa para comer e fico a ver tv enquanto como... Chego a casa, acabo os TPC's, depois jogo meia hora de PS e depois vejo televisão, janto, lavo os dentes, fico na sala a ver TV e depois vou para a cama.

E – alguém te manda para a cama?

C – A mãe.

E – Então quando te dizem para ires para a cama o que fazes?

C – Visto o pijama, lavo os dentes, vejo tv, vou à wc e vou para a cama. E a minha mãe dá-me um beijo de boa-noite.

E – E a mãe fecha a porta?

C – Sim, porque as minhas irmãs só tem 5 meses e não as podemos acordar.

E – Fazes sempre a mesma coisa?

C – Só ao fim-de-semana é que não.

E – do que contaste o que gostas mais?

C – Gosto de jogar Mikado antes de ir para a cama.

E – e o que menos gostas?

C – é ir para a cama.

E – vou-te mostrar uns cartões... o que deve fazer antes de ir deitar. Jogar à bola.

C – Não. Imagina que te mandam ir para a cama e tu estás todo suado, e depois não te apetece tomar banho.

E – tv

C – isso sim. Porque não devia estar tão perto da tv, mas sim, porque cansa a visão e faz-nos adormecer.

E – PS

C – Acho que sim porque cansa a visão.

E – comer.

C – Faz bem. Só que tem de ser depois da digestão.

E – Lavar os dentes

C – sim porque imagina que estás a respirar micróbios pela boca enquanto dormes...

E – cama dos pais.

C – isso é uma coisa má,... imagina que tens 17 anos e não consegues dormir sozinha... não te deves habituar, deves saber dormir sozinha.

E – CARTAO não consegue dormir. E tu?

C – Demoro 4/5 minutos a adormecer. Às vezes há dias que estou mais eléctrico e não consigo dormir. As vezes também penso em coisas más e não consigo dormir.

E – o que fazes para adormecer?

C – conto carneirinhos.

E – e este menino porque será que não consegue dormir?

C – pode haver algum barulho, ou está sem sono porque dormiu de dia.

E – mais cartões. O que deve fazer para adormecer melhor. Cama dos pais.

C – os pais podem risonar e não consegues dormir. Por isso não...

E – história

C – Cansa a vista e é uma maneira de aprenderes a ler melhor.

E – pais lerem.

C – Com a minha idade? Não, já temos idade para ler nós.

E – Tv

C – Sim é bom porque cansa a vista, e ficas com sono, apagas a tv e dormes.

E – PS

C – a mesma coisa.

E – peluche.

C – isso há muitas pessoas que fazem isso mas é abebezado.

E – Coisas boas

C – Sim porque ao pensares em coisas boas ficas na nuvens e relaxas e consegues dormir.

E – menino acordou durante a noite

C – Pode ter tido um pesadelo. Podia ter sede ou fome.

E – e tu acordas?

C – Sim, porque eu tenho fome e vontade de ir à wc.

E – e o que fazes para adormecer de novo?

C – conto carneirinhos. Às vezes quando olho para a luz no WC ou cozinha, canso os olhos, e adormeço logo.

E – Imagina que não quer ir dormir. Pais?

C – Enganá-lo. Dizer que ... não é enganar... Manda-lo para a cama e ver tv lá... ou ler-lhe uma história... é abebezado mas pronto, se não consegue adormecer.

E – E se não consegue adormecer.

C – Podiam deixa-lo ir para a cama deles e depois levavam-no para o quarto deles. Eu não gosto disso!

CR20

E – O que está o menino a fazer?

C – a dormir

E – De noite ou dia

C – Noite.

E - Cama dele?

C – sim.

E – Tinha sono?

C – sim.

E – o que é ter sono?

C – hum... ter sono é quando estamos cansados ficamos cheios de sono.

E - Porque temos sono?

C – Para ficarmos com mais energia para o dia seguinte.

E – Gostas de dormir

C – sim, porque gosto de estar na cama.

E – Menino que não gosta de dormir. Porquê?

C – Gosta de estar acordado toda a noite?

E – Para que serve dormir?

C – (Não responde)

E – Porque achas que tens de dormir?

C – porque o dia correu bem.

E – Corpo

C – fica mole e quente.

E – Achas que pára?

C – Não.

E – Então?

C – Pára.

E – Então tu dizes que dormes quando tens dias bons. E quando tens dias maus não dormes?

C – durmo.

E – então para que serve dormir nesses dias?

C – Para esquecer o que aconteceu...

E – novo cartão. Menina a ir dormir. A que horas vais tu?

C – Às 8h.

E – e no fim-de-semana?

C – às 22.

E – Vais sozinho?

C – Sim.

E – O que fazes quando chegas da escola até ires deitar

C – Vou comer, lanchar, depois vou ver tv e depois vou jogar playstation. Depois vou jantar, vejo tv, vou lavar os dentes e depois vou para a cama.

E – Jantas, lavas os dentes, vêes tv e vais para a cama. Quem te manda ir deitar?

C – ninguém.

E – Quando chegas à cama o que fazes?

C – apago a luz.

E – E adormeces?

C – Sim.

E – O que mais gostas de fazer destas coisas?

C – jogar playstation

E – e menos?

C – comer.

E – Fazes todos os dias a mesma coisa?

C – Sim.

E – novos cartões. Jogar à bola.

C – não. Porque é de noite está frio e podemos apanhar uma constipação.

E – E comer.

C – sim. Para... Para tomarmos um lanche. Para não acordarmos com fome.

E - dentes

C – Sim. Para não termos os dentes sujos.

E – cama dos pais

C – Não. Porque os pais têm de dormir sozinhos porque estão muito cansados do trabalho.

E – jogar playstation

C – Não porque depois não conseguimos adormecer.

E – e ver tv

C – às vezes. Para adormecermos.

E – Neste cartão temos um menino que já esta na cama. Tu dormes logo?

C – sim. Às vezes.

E – E porque não consegues às vezes?

C – porque tenho pesadelos.

E – então mas para isso já tinhas que ter adormecido... Porque não consegues dormir quando te deitas?

C – porque penso em coisas más...

E – Dá-me lá um exemplo de coisas más.

C – Se me magoei... Se perdi o meu melhor amigo...

E – O que deve fazer para conseguir adormecer melhor. Ir para cama dos pais.

C – não. Quer dizer... sim...porque se não conseguirmos adormecer devemos ir para a cama dos pais.

E – ler historia

C – sim para dormirmos melhor.

E – serem os pais a ler.

C – não. Porque podemos ler sozinhos.

E – agarrar um peluche.

C – sim...

E- porque?

C – não... porque podemos apanhar uma alergia.

E – pensar em coisas boas

C – sim. Porque se alguma coisa correr mal isso ajuda-nos a dormir.

E – e jogar playstation.

C – não porque nos ficamos com o jogo na cabeça e não conseguimos adormecer.

E – ver tv

C – sim para conseguirmos dormir melhor.

E – mesmo cartão. Menino acordou. Porque achas que acordou?

C – Porque pensou que estava la alguém para roubar.

E – tu acordas?

C – não

E – Este menino tem muita dificuldade em adormecer. Que pode fazer?

C – beber um copo de água. Pensar em coisas boas. E ver tv. E consegue adormecer.

E – Imagina que este menino não quer ir dormir. Pais que podem fazer?

C – mandá-lo ir para a cama e dizer para dormir ao pé deles na cama deles.

E – Se ele não consegue adormecer.

C – Contar uma história. Brincar com ele. E só.

CR21

E – O que está o menino a fazer?

C – a dormir de noite.

E – cama dele?

C – não porque isto é um sofá.

E – mas é uma cama

C – então acho

E – tinha sono?

C – sim

E – o que é ter sono?

C – é estar cansado

E – porque temos sono?

C – porque brincamos durante o dia e cansamo-nos

E – gostas de dormir

C – gosto porque sinto-me descansado, aliviado

E – menino que não gosta de dormir

C – não sei.

E – pensa lá um bocadinho.

C – deve ter estado a brincar algo que gostava e mandaram-no para a cama.

E – para que ser dormir?

C – Para descansar

E – O que acontece corpo

C – fica mais calmo... não sei mais...

E – quem te contou

C – não sei.

E – aprendeste sozinho?

C – Não, umas coisas com o meu pai outras com a minha mãe e as outras com a professora.

E – menina a ir p cama. A que horas vais para a cama

C – nove.

E – aos fim-de-semana?

C – não sei. Vou mais tarde.

E – vais sozinho?

C – o meu pai leva-me para a cama mas não fica lá. (partilha quarto com a irmã)

E – Quando chegas da escola o que fazes?

C – Depois de jantar, visto o pijama, lavo as mãos, a cara e os dentes e vou para a cama.

E – fazes o mesmo todos os dias

C – não, aos sábados e domingos fico mais tempo acordado.

E – mais gostas

C – de ir sozinho para a cama

E – menos

C – de lavar a cara.

E – cartões. Lavar os dentes

C – deve. Senão os dentes podem ficar mal lavados, pode ficar com eles amarelos.

E – comer

C – não. Só se depois lavar os dentes... pode de vez em quando... comer uma fruta...

Mas ficamos com a barriga muito cheia...

E - Jogar a bola

C – Não... porque está escuro e podemos acertar com a bola em alguma coisa...

E – ver tv

C – sim... eu vejo! Não sei...

E – jogar playstation...

C – se for as sextas e sábados pode ser... porque no dia a seguir não há escola.

E – ir para a cama dos pais.

C – quando estou doente tenho de ir.

E – e se não estiveres

C – não, porque vamos incomodar os pais.

E – Cartão. Menino não consegue dormir. Como é contigo?

C – demoro 20 minutos a adormecer...

E – O que achas que o menino pode fazer para adormecer

C – contar macacos..

E – é o que tu fazes?

C – às vezes

E – das outras vezes adormeces logo?

C – sim.

E – cartões. Levantar-se e ir para a cama dos pais

C – não. Porque estão lá os pais e não conseguimos dormir.

E – ler historia

C – sim. Não faz mal ler uma história! Ler faz bem...

E – e se for os pais

C – é a mesma coisa.

E – fechar os olhos e pensar coisas boas

C – sim. Porque é mais fácil adormecer

E – peluche

C – também. Ajuda a adormecer.

E – ver tv

C – não sei... acho que não.

E – PS

C – não... porque tem muita claridade.

E – Cartão! Acordou porquê?

C – porque teve um pesadelo.

E – como é contigo acordas?

C – não. Só para ir à wc

E – que pode fazer para adormecer de novo

C – fazer algo que goste... Tocar guitarra...

E – imagina menino não quer ir para a cama. Pais.

C – deixa-lo a ver tv e ele adormece e eles levam-no para a cama.

E – se ele não conseguir adormecer?

C – devem ajudá-lo... não sei como... devem pô-lo a ver tv ou deixa-lo fazer o que ele gosta.

CR22

E – Que está o menino a fazer?

C – a dormir

E – é de dia ou de noite?

C – De noite

E – é a cama dele?

C – sim porque tem aqui a almofada e aqui tem uns paus, a janela...

E – Ele tinha sono?

C – sim. Porque ele tem os olhos fechado...

E – o que é ter sono?

C – é quando fechas os olhos para dormir.

E – porque temos sono?

C – porque quando é de noite temos sono... e ,... de manhã não temos...porque de noite está tudo escuro e não vemos nada, e os nossos olhos ficam todos... como se fosse... a fechar os olhos.

E – gostas de dormir?

C – gosto. Porque sonho com coisas boas.

E – menino que não gosta

C – porque gostava de ficar a jogar.

E – para que serve dormir

C – para no dia seguinte acordarmos melhor

E – o que acontece ao nosso corpo?

C – fica mole, não sentimos nada, e fica todo relaxado.

E – quem te contou?

C - ninguém, fiz pela minha imaginação.

E – cartão. Menina a ir dormir. A que horas vais p cama?

C – às 22h

E – e nos fins-de-semana?

C – às 22h.

E – vais sozinha?

C – às vezes a minha mãe ou irmã levam-me ao colo porque já estou a dormir.

E – o que fazes todos os dias?

C – vou para o computador, sento-me no sofá e vejo tv e adormeço.

E – já tens o pijama vestido?

C – sim.

E – quando chegas da escola o que fazes?

C – Visto o pijama. Eu fico a brincar com a minha irmã, depois janto e depois vou para o computador, vejo tv e adormeço... depois levam-me para a cama.

E – todos os dias?

C – sim.

E – então e não lavas os dentes?

C – lavo os dentes antes de ir para o sofá.

E – dormes sozinha na cama?

C – sim, mas a minha irmã também dorme no meu quarto.

E – gostas mais

C – ver televisão

E – e o que gostas menos

C – estar a brincar sem ter nada para fazer.

E – fazes todos os dias a mesma coisa?

C – sim.

E – cartões. O que deve fazer. Jogar ps

C - não deve. Porque depende das horas, se estiver muito tarde, no dia a seguir acorda mais tarde.

E – E ver tv?

C – também depende das horas.

E – jogar a bola

C – não. Porque está... se jogar na rua não tem ninguém para jogar, e também já está de noite, como é que ele vê... e se for mesmo muito tarde, vai para a cama muito tarde.

E – comer

C – deve... porque antes de deitar... eu bebo sempre o leite. A minha mãe acorda-me quando estou no sofá... bebo o leite e volto a dormir...

E – então e lavar os dentes

C – deve-se

E – cama pais

C – não porque os pais estão a dormir e nos não vamos la acordar... a cama é só para eles.

E – menino que não consegue dormir. Tu dormes logo?

C – sim. Mas quando não consigo dormir, fecho os olhos e passado um tempo consigo dormir.

E – Quando fechas os olhos em que pensas?

C – em coisas boas.

E – o que achas que o menino pode fazer?

C - deitar-se, fechar os olhos e pensar em coisas boas... e ficar quietinho.

E – Cartões. Ver tv

C – Deve-se ver. Se estiver deitado, ele vê, mas os olhos começam a fechar...

E – E jogar ps

C – é a mesma coisa

E – cama dos pais

C – não porque assim não consegue dormir, porque já estão duas pessoas na cama. E até pode cair da cama.

E – ler historia

C – acho bem, porque aprende a ler... e se estiver cansado fecha o livro e dorme... os olhos vão adormecendo enquanto lê...

E – E se forem os pais a ler

C – é a mesma coisa

E – fechar os olhos e pensar em coisas boas

C – é bom, porque pensar em coisas más não vale a pena, porque acordamos outra vez. Em coisas boas não.

E – peluche

C – também é bom, porque assim pode adormecer...

E – menino que acordou. Porquê?

C – teve um sonho mau.

E – acontece contigo?

C – Não.

E – dormes a noite toda?

C – Sim.

E – o que pode o menino fazer para voltar a adormecer?

C – ligar a televisão.

E – imagina que este menino faz birra e não vai para a cama. Pais?

C – Tem de obriga-lo... ler uma história... ou pode ir adormecer na cama dos pais e eles levam-no para a cama dele.

E – dificuldade em adormecer. Pais.

C - Devem preparar o leite... E podem ler uma história com coisas boas que ele queria...

CR23

E – O que o menino faz

C – a dormir

E – de dia ou noite

C – noite

E – tinha sono

C – sim porque adormeceu...

E – cama dele

C – Sim... porque é do tamanho dele

E – o que é ter sono

C – é não conseguir abrir os olhos

E – porque temos sono?

C – porque estamos cansados

E – gostas de dormir?

C – sim porque gosto de descansar

E – menino que não gosta... porque?

C – não sei... Secalhar não gosta de descansar...

E – Para que serve dormir?

C – Para no dia seguinte não estarmos cansados...e pensarmos bem nas aulas.

E – corpo

C – é como se o corpo estivesse desligado.

E – Quem te contou estas coisas todas?

C – O meu pai.

E – Cartão. Menina. A que horas?

C – 9h.

E – e nos fins-de-semana?

C – um bocado mais tarde...

E – Vais sozinho

C – sozinho

E – como é que tu fazes quando vais para a cama

C – Janto, depois vou lavar os dentes...

E – Então mas quando chegas a casa como é?

C – Às terças e quintas tomo banho... depois visto o pijama e vou jantar...

E – E depois do jantar...

C - Lavo os dentes...e vou para a cama

E – Então e não vês tv?

C – sim depois de lavar os dentes vou para a minha cama ver tv.

E – Gostas mais

C – jantar...

E – e menos

C - não há nada...

E – CARTÕES: Jogar bola

C – Não... porque antes de ir para a cama já estamos dentro de casa e não jogamos a bola

E – comer

C – Acho que sim. Porque não devemos ficar com a barriga vazia durante a noite

E – dentes

C – sim, senão podem doer os dentes. Porque ficam estragados.

E – E ir para cama pais

C – Não. Porque temos a nossa cama

E – TV

C – Não porque a vista fica muito cansada

E – PS

C – Não, porque depois não queremos ir para a cama.

E – Menino que não consegue dormir. Como é contigo?

C – Não durmo logo. Primeiro começo a pensar que tenho que dormir.

E – O que pode o menino fazer

C – deve pensar que tem de dormir ou no dia a seguir não consegue acordar

E – Outros cartões. Ver TV.

C – Sim. Porque ficamos mais cansados e já dá para dormir

E - PS

C – Não, porque depois não nos apetece dormir

E – Cama dos pais

C – Não porque depois tem de nos levar para a nossa cama

E – ler historia

C – sim porque adormecemos mais rápido.

E – pais a contar

C – Sim, porque adormecemos e não precisamos guardar o livro

E – pensar coisas boas

C – é bom para adormecer mais rápido.

E – peluche

C – Sim, porque ficamos com mais sono porque ficamos quentinhos

E – Acordou a meio da noite

C – Teve um pesadelo

E – e contigo?

C – só para fazer xixi

E – o que fazes para adormecer de novo?

C – continuo a pensar que tenho que dormir.

E – imagina que não quer ir para a cama. Pais?

C – dizer que se não for para a cama fica de castigo.

E – e se não conseguir dormir. Pais?

C – ler-lhe uma história. E dizer para ele pensar em coisas boas.

CR24

E – Que está o menino a fazer?

C – a dormir.

E – achas que é de dia ou noite?

C – noite.

E – achas que está na cama dele?

C – sim.

E – tinha sono?

C – tinha.

E – O que é ter sono?

C – é dormir.

E – E porque é que temos sono.

C – Porque ao fim do dia estamos muito cansados.

E – Gostas de dormir?

C – sim porque já não estou cansado e porque não me mexo muito...

E – menino que não gosta

C – porque ele quer brincar sempre.

E – para que serve dormir

C – para descansar...

E – corpo.

C – Não sei responder. O corpo mexe-se sozinho... e não pensamos!

E – cartão menina. A que horas vais para a cama

C – Às 11h

E – e no fim-de-semana?

C – 11 ou 1 da manhã.

E – Vais sozinho?

C – a minha mãe vai comigo para me adormecer.

E – Conta-me o que fazes todos os dias

C – Vou jantar, vejo tv, jogo e vou para a cama.

E – Explica la.

C – Depois do jantar visto o pijama e depois vejo tv, jogo e vou dormir.

E – Não lavas os dentes?

C – Não.

E – quem te manda deitar?

C – ninguém, só as vezes a mãe.

E – E quando vais para a cama o que fazes?

C – Vejo tv para adormecer.

E – O que faz a tua mãe para te adormecer.

C – Ela veste o pijama e vem para o meu quarto e vê tv comigo, quando adormeço ela vai-se embora.

E – todos os dias fazes o mesmo?

C – sim.

E – gostas mais.

C – de jogar

E – o que gostas menos?

C – não sei.

E – Cartões. Ver tv

C – sim, porque dá-me mais sono

E – jogar PS

C – Também. Um bocadinho, dá sono.

E – cama dos pais.

C – Não.

E – Lavar os dentes

C – sim, para cheirmos bem da boca.

E – comer

C – sim, faz bem.

E – E jogar à bola

C – faz bem, ficamos cansados.

E – Menino na cama não consegue dormir. Como é contigo?

C – Tenho de ver um bocado de tv e adormeço (criança está a bocejar)

E – há alguma razão para não adormeceres?

C – Tenho medo dos ladrões.

E – Então nessas alturas vês tv?

C – Sim.

E – resto dos cartões. Cama dos pais

C – Não. Porque acordamos os pais.

E – Ler uma historia

C – Sim, porque estamos cansados e adormecemos bem.

E – pais a ler.

C – Adormecemos... mas se for historia para adormecer.

E – Pensar em coisas boa

C – também porque quando pensamos em coisas boas adormecemos melhor.

E – peluche

C – Não, porque estamos agarrados e não conseguimos dormir bem. (boceja)

E – TV

C – Se não estiver perto da tv não pode.

E – porque ajuda?

C – porque podemos ficar cansados

E – jogar PS

C – sim porque ficamos cansados, depois já estamos fartos e vamos para a cama dormir.

E – menino acordou de noite. Porquê?

C – estava aflito para fazer xixi

E – tu acordas?

C – Não.

E – o que deve o menino a fazer

C – Temporiza a televisão uma ou duas horas e depois adormece.

E – menino que não quer dormir. Pais?

C – devem castiga-lo...

E – Só isso?

E – sim.

E – então e se não conseguir adormecer?

C – devem ler lhe um livro.

CR25

E- O que está o menino a fazer?

C – A dormir.

E – Porquê?

C – Porque já é de noite.

E – Cama dele?

C – É.

E – porquê?

C – Porque está sozinho.

E – tinha sono?

C – Sim.

E – Porque dizes isso?

C – Porque está a dormir.

E – porque temos sono?

C – Porque estamos cansados..

E – houve um menino que disse que não gosta de dormir. porque achas que ele disse isso?

C – secalhar gosta de ficar até tarde, porque gosta de ver a televisão ou jogar alguma coisa...

E – Para que serve dormir?

C – Para descansarmos o corpo.

E – Corpo.

C – Fica relaxado...

E – Quem contou o que sabes.

C – Ninguém. Aprendi sozinha.

E – Cartão. Menina. A que horas te costumás ir deitar.

C – às 9h

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – Vou às 10.

E – sozinha

C – Não

E – Como fazes antes de deitar

C – Vou á casa-de-banho, bebo água, deito-me e fecho os olhos e tento adormecer.

E – Lavas os dentes?

C – sim!

E – Sempre o mesmo

C – Sim!

E – restantes cartões. PS

C - não porque depois não quer ir dormir.

E – TV

C – é igual à PS.

E – comer

C – é bom para não ter fome de noite.

E – Cama dos pais

C - não deve porque fica muito apertada!

E – Jogar à bola.

C – É bom porque fica mais cansada.

E – Menino que não consegue dormir.

C – Durmo logo.

E – resto dos cartões. Se agarrar boneco

C – Sim! Porque fica mais confortável.

E - Pais lerem história.

C – É bom, ajuda a sonhar com coisas boas.

E - pensar em coisas boas?

C – A mim ajuda, fico mais relaxada!

E – ler historia

C –.

E - cama dos pais?

C – Acho que dorme mais descansado porque está ao pé dos pais.

E – comer?

C – Não sei...

E – Menino acordou durante a noite. Porque?

C – Secalhar teve um pesadelo...

E – Imagina um menino que acordou durante a noite, porque teve um pesadelo. O que é que tu lhe dizias para fazer?

C – Para ter calma, foi só um pesadelo, beber agua e deitar-se, e dormir de novo.

E – menino que não quer dormir. Pais?

C – Não sei.

E – adormecer. Pais?

C – Levem-no para a cama deles.



CR26

E - O que está o menino a fazer?

C – Está a dormir.

E – Porque dizes isso?

C – Porque está de olhos fechados.

E – Cama dele?

C – Sim.

E – porquê?

C – Porque não está lá mais ninguém.

E – tinha sono?

C – Não sei... Acho que não.

E – Porque dizes isso?

C – Porque queria brincar mais.

E – Porque temos sono?

C – Porque brincámos muito de dia..

E – menino que não gosta de dormir.

C – secalhar ele não sabe que dormir faz bem.

E – Para que serve dormir?

C – Para acordarmos no dia a seguir.

E – Corpo.

C – Fica mole...

E – Quem contou o que sabes.

C – A minha mãe.

E – Cartão. Menina. A que horas te costumás ir deitar.

C – às 21h.

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – Vou às 22h.

E – sozinha

C – Não, a minha mãe vai comigo.

E – Como fazes antes de deitar?

C – A mãe dá-me um beijinho.

E – Então e antes disso?

C – Então, vou vestir o pijama e lavo os dentes.

E – Sempre o mesmo

C – Sim, mas às vezes adormeço no sofá!

E – E depois levam-te para a cama?

C – Sim, o pai.

E – restantes cartões. TV

C – Pode ver um bocadinho, porque cansa os olhos e tem mais sono.

E – PS.

C – Não porque depois não quer ir dormir.

E – comer

C – O jantar?

E – Não, uma ceia.

C – Ah, é bom... deixa-nos aconchegados!

E – Cama dos pais

C - não acho bem. Porque nós temos a nossa cama!

E – Jogar à bola.

C – Não deve. Pode ser perigoso estar a jogar às escuras...

E – Menino que não consegue dormir.

C – Às vezes não consigo dormir.

E – E o que fazes nesses dias?

C – Conto carneirinhos.

E – E resulta?

C – Sim!

E – resto dos cartões. Se agarrar boneco

C – Sim! Porque parece que está ali alguém com ele.

E - Pais lerem história.

C – É bom, eu gosto muito de histórias de princesas!

E - pensar em coisas boas?

C – Ajuda-te a sonhar sonhos bons.

E – ler historia

C – É bom! Ajuda-te a pensar em coisas bonitas!

E - cama dos pais?

C – Acho que pode dormir mais descansado.

E – comer?

C – Se for pouquinho e depois for logo lavar os dentes!

E – Menino acordou durante a noite. Porque?

C – Acho que ele teve um sonho mau.

E – Tu tens sonhos maus?

C – só às vezes...

E – E depois acordas... o que fazes?

C – Chamo a mãe...

E – E o que é que a mãe faz?

C – dá-me um beijinho e diz que já passou... depois eu volto a dormir e ela vai para a cama dela.

E – Imagina um menino que acordou durante a noite, porque teve um pesadelo. O que é que tu lhe dizias para fazer?

C – Que fosse beber água e pensasse em coisas boas.

E – menino que não quer dormir. Pais?

C – Não sei... Podiam contar uma história.

E – adormecer. Pais?

C – Dar um beijinho e também contar uma história.

Cr27

E - O que está o menino a fazer?

C – A dormir.

E – Porquê?

C – Porque já está de noite.

E – Cama dele?

C – Não...

E – porque achas isso?

C – Porque é grande.

E – tinha sono?

C – Sim.

E – Porque achas isso?

C – Porque está a dormir.

E – porque temos sono?

C – Porque temos de ir dormir...

E – menino que não gosta de dormir.

C – Não sei...

E – Para que serve dormir?

C – Para descansarmos e brincarmos mais no dia a seguir.

E – Corpo.

C – Não se mexe...

E – Quem contou o que sabes.

C – Ninguém. Fui pensando.

E – Cartão. Menina. A que horas te costumavas ir deitar.

C – às 22.30.

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – Sim...

E – sozinho?

C – Sim.

E – Como fazes antes de deitar

C – Vou á casa de banho, e vou para a cama.

E – Então e não bebes ou comes algo?

C – Não... Só o jantar.

E – Então e não lavas os dentes?

C – Lavo.

E – Então deixa ver se entendi. Jantas... vais à casa de banho... lavas os dentes e vais dormir?

C – Sim.

E – Sempre o mesmo

C – Sim.

E – restantes cartões. Comer

C – Sim, porque assim não acorda de noite com fome!

E - PS

C - não porque depois não quer ir dormir.

E – TV

C – é igual à PS.

E – Cama dos pais

C - não deve porque depois não sabe dormir sozinho!

E – Jogar à bola.

C – É bom porque o exercício faz-te muito bem.

E – Menino que não consegue dormir. Contigo?

C – às vezes... Quando tenho de ir à casa de banho.

E – E consegues adormecer logo?

C – Sim!

E – O que fazes?

C – Fecho os olhos e espero.

E – resto dos cartões. Se agarrar boneco

C – Isso é para bebés.

E - Pais lerem história.

C – Se ele não souber ler... mas eu acho que ele já sabe.

E – ler historia

C – Fica com os olhos a doer e depois não consegue dormir.

E - pensar em coisas boas?

C – Não sei... Se ficar a pensar secalhar não dorme.

E - cama dos pais?

C – Não deve, a cama dos pais é dos pais, e é só para duas pessoas.

E – comer?

C – Pode comer...

E – Menino acordou durante a noite. Porque?

C – Para ir à casa de banho...

E – Imagina um menino que acordou durante a noite, porque teve um pesadelo. O que é que tu lhe dizias para fazer?

C – Para fechar os olhos e dormir.

E – menino que não quer dormir. Pais?

C – Deviam castiga-lo.

E – adormecer. Pais?

C – Podem ler uma história...

CR28

E - O que está o menino a fazer?

C – A dormir.

E – Porque dizes isso?

C – Porque está deitado, tem os olhos fechados e é de noite.

E – Cama dele?

C – sim

E – porque achas isso?

C – Porque não está lá mais ninguém.

E – tinha sono?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque está a dormir com a boca aberta.

E – porque temos sono?

C – Porque o nosso corpo precisa descansar.

E – menino que não gosta de dormir.

C – secalhar tem medo do escuro!

E – Tu tens medo do escuro?

C – Não, mas a minha irmã pequenina tem!

E – Achas que isso é coisa de meninos mais pequenos?

C – Não sei... o António da minha turma também tem.

E – Para que serve dormir?

C – Para termos energia para no dia a seguir irmos para a escola.

E – Corpo.

C – Então... Não sei... Eu estou a dormir...

E – Então e achas que acontece alguma coisa de diferente ao teu corpo quando estás a dormir?

E – Não se mexe.

E – Quem contou o que sabes.

C – Hum... Acho que ninguém.

E – Cartão. Menina. A que horas te costumas ir deitar.

C – às 9 e meia

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – No fim-de-semana, à sexta e sábado vou quando quiser...

E – sozinho?

C – Sim...

E – Como fazes antes de deitar

C – Vou á casa-de-banho, faço xixi, lavo as mãos, cara, pés e dentes. E depois visto o pijama... Depois fecho os olhos e faço força para dormir.

E – O que é isso de fazer força para dormir?

C – Fico muito quieto.

E – Sempre o mesmo

C – Sim!

E – restantes cartões. Cama dos pais.

C – Se eles não se chatearem não vejo problema.

E – Jogar à bola.

C – As meninas não jogam muito bem, acho que ela devia fazer outra coisa.

E - PS

C – Eu jogo..

E – TV

C – Sim... Ficas entretida e consegues dormir.

E – comer

C – Não, porque ficas com a barriga cheia.

E – Menino que não consegue dormir.

C – Eu nunca acordo...

E – Então que conselho davas a este menino?

C – Dizia-lhe para ficar quieto de olhos fechados... Costuma resultar comigo!

E – resto dos cartões. Pais lerem história

C – Pode ser bom... Dá sono.

E - Se agarrar boneco

C – Sim! Fica mais acompanhado.

E - pensar em coisas boas?

C – Sim... não vale a pena pensar em coisas más...

E – ler historia

C – é bom porque também ajuda a aprender a ler.

E - cama dos pais?

C – Não porque os pais têm de estar sozinhos!

E – comer?

C – Se beber o leite quente...secalhar ajuda!

E – Menino acordou durante a noite. Porquê?

C – Deve ter tido um pesadelo... Eu tive um ontem... Sonhei que nos estavam a roubar...

E – Imagina um menino que acordou durante a noite, porque teve um pesadelo. O que é que tu lhe dizias para fazer?

C – Que pensasse num sonho bom... ou numa bicicleta. Eu gosto muito de andar de bicicleta.

E – menino que não quer dormir. Pais?

C – Devem castiga-lo!

E – adormecer. Pais?

C – Podem dar-lhe um copo de leite.

CR 28

E - O que está o menino a fazer?

C – Está deitado...

E – Então e está a fazer alguma coisa em especial?

C – Secalhar está a dormir!

E – Porquê?

C – Porque está na cama.

E – E é de noite?

C – Sim, está aqui a lua.

E – Cama dele?

C – É.

E – porquê?

C – Porque tem só uma almofada!

E – tinha sono?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque já está a dormir.

E – porque temos sono?

C – Não sei..

E – Pensa la um bocadinho... Quando temos sono o que é que fazemos?

C – Ficamos com vontade de ficar deitados...

E – Então e porque será que temos vontade de estar deitados? Quando nos deitamos o que fazemos?

C – Vamos dormir...

E – Para que serve dormir?

C – Para recuperarmos as nossas energias...

E – menino que não gosta de dormir.

C – secalhar ele queria ficar a ver TV...

E – Isso acontece contigo?

C – Sim, dá a novela...e como é tarde a minha mãe não me deixa ver....mas ela agora grava para eu ver quando chego da escola!!

E – Corpo.

C – Fica quentinho e sossegado.

E – E mais alguma coisa?

C – Crescemos... Mas isso eu nunca vi... Mas a minha mãe contou-me!

E – Cartão. Menina. A que horas te costumam ir deitar.

C – às 9h

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – Vou mais tarde.

E – sozinha

C – Não. A mãe vai comigo para me aconchegar.

E – Como fazes antes de deitar

C – A mãe diz-me que já está na hora... Depois eu vou para a cama.

E – Então e não vestes o pijama? Nem lavas os dentes?

C – Ah !!! Lavo! O pijama visto quando chego a casa depois de tomar banho.

E – Sempre o mesmo

C – Não!! Às sextas não tomo banho.

E – restantes cartões. PS

C - não acho bem. Acho que depois não quer ir para a cama

E – TV

C – Eu vejo, mas tem de ir a horas para a cama.

E – comer

C – É bom, fica com a barriga quentinha...

E – Cama dos pais

C - é bom... porque os pais dão maminhos.

E – Jogar à bola.

C – Não deve... porque depois fica muito acordado e quando chega a hora de ir para a cama ele não consegue adormecer!

E – Menino que não consegue dormir.

C – Às vezes também me acontece...

E – E sabes explicar porque?

C – Não sei... acordo só...

E – resto dos cartões. ler historia

C- Sim, mas tem de ser uma história boa senão vai ter pesadelos.

E – Agarrar peluche

C – Sim! Porque assim pode sentir que está acompanhado.

E - Pais lerem história.

C – É bom, assim ele vai ficar com sono.

E - pensar em coisas boas?

C – Sim, ajuda a adormecer.

E - cama dos pais?

C – Não... os pais podem ralar...

E – comer?

C – Acho que ajuda... Porque se tiveres fome não consegues dormir.

E – Menino acordou durante a noite. Porque?

C – Deve ter tido um pesadelo...

E – Imagina um menino que acordou durante a noite, porque teve um pesadelo. O que é que tu lhe dizias para fazer?

C – Que pensasse em coisas boas para se esquecer do pesadelo.

E – menino que não quer dormir. Pais?

C – Deviam explicar-lhe que se não dormir vai ficar maldisposto no dia a seguir.

E – adormecer. Pais?

C – Podem ler uma história de embalar.

CR30

E- O que está o menino a fazer?

C – A dormir.

E – Porquê?

C – Porque já é de noite.

E – Cama dele?

C – É.

E – porque achas isso?

C – Porque está sozinho.

E – tinha sono?

C – Sim.

E – Porque achas isso?

C – Porque está a dormir.

E – porque temos sono?

C – Porque estamos cansados..

E – menino que não gosta de dormir.

C – secalhar gosta de ficar até tarde, porque gosta de ver a televisão ou jogar alguma coisa...

E – Para que serve dormir?

C – Para descansarmos o corpo.

E – Corpo.

C – Fica relaxado...

E – Quem contou o que sabes.

C – Ninguém. Aprendi sozinha.

E – Cartão. Menina. A que horas te costumas ir deitar.

C – às 9

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – Vou às 10.

E – sozinha

C – Não

E – Como fazes antes de deitar

C – Vou á casa-de-banho, bebo agua, deito-me e fecho os olhos e tento adormecer.

E – Lavas os dentes?

C – sim!

E – Sempre o mesmo

C – Sim!

E – restantes cartões. PS

C - não porque depois não quer ir dormir.

E – TV

C – é igual à PS.

E – comer

C – é bom para não ter fome de noite.

E – Cama dos pais

C - não deve porque fica muito apertada!

E – Jogar à bola.

C – É bom porque fica mais cansada.

E – Menino que não consegue dormir.

C – Durmo logo.

E – resto dos cartões. Se agarrar boneco

C – Sim! Porque fica mais confortável.

E - Pais lerem história.

C – É bom, ajuda a sonhar com coisas boas.

E - pensar em coisas boas?

C – A mim ajuda, fico mais relaxada!

E – ler historia

C – não é bom, porque depois demora muito tempo e no dia a seguir não consegue acordar.

E - cama dos pais?

C – Acho que dorme mais descansado porque está ao pé dos pais.

E – comer?

C – Não sei...

E – Menino acordou durante a noite. Porque?

C – Secalhar teve um pesadelo...

E – Imagina um menino que acordou durante a noite, porque teve um pesadelo. O que é que tu lhe dizias para fazer?

C – Que fosse beber água e pensasse em coisas boas.

E – menino que não quer dormir. Pais?

C – Não sei.

E – adormecer. Pais?

C – Levem-no para a cama deles.

CR31

E - O que está o menino a fazer?

C – A dormir.

E – Porque achas isso?

C – Porque está deitado e com os olhos fechados.

E – Achas que está na cama dele?

C – Sim, porque está sozinho... e só tem uma almofada.

E – Achas que ele tinha sono?

C – Secalhar tinha.

E – Porque achas isso?

C – Porque ele está a dormir descansado.

E –porque achas que temos sono?

C – Porque durante o dia vamos gastando a energia... e depois temos de ir dormir.

E – Menino que não gosta de dormir...porque?

C – Secalhar ele tem muitos pesadelos...

E – Então e isso acontece contigo?

C – Sim, às vezes.

E – Para que achas serve dormir?

C – Para recuperar energia e ficarmos mais relaxados.

E – O que acontece ao nosso corpo enquanto dormimos?

C – Então, fica quieto...e sonhamos... e crescemos...

E – Quem te contou o que sabes.

C – A minha avó fala comigo... E na escola...

E – Cartão. Menina. A que horas te costumás ir deitar.

C – 21.30

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – Sim...

E – Sozinha?

C – Não, às vezes a minha avó fica a dormir comigo até a minha mãe chegar do trabalho.

E – Como fazes antes de deitar?

C – Vejo televisão, vejo a novela da tv. Depois fico com sono e vou-me deitar.

E – Lavas os dentes?

C – Às vezes sim, mas às vezes tenho muito sono.

E – restantes cartões. Comer.

C – É mau, porque depois ganha energia e já não quer ir dormir.

E – E ver tv?

C – Depende... eu vejo mas depois fico com muito sono. Se não ficar até muito tarde é bom... a novela ajuda a ter sonhos bons...

E – cama dos pais.

C – Não deve... Os pais precisam de descansar e se ela for para lá vão ficar muito apertados.

E – jogar ps?

C – Não. Acho que a ia deixar mais acordada...

E – Jogar bola

C – De noite?

E – Sim, antes de se ir deitar...

C – Acho que é perigoso, pode-se magoar ou vir alguém e roubá-la!

E – Menino que não consegue dormir. Acontece contigo?

C – Às vezes... alguns dias não correm bem... e depois fico a pensar e não consigo adormecer.

E – resto dos cartões. Se agarrar boneco

C – Eu tenho um ursinho... Costumo dormir abraçada a ele.

E - Pais lerem história.

C – Eu gosto das histórias da minha avó, mas acho que se forem os pais a ler também ajuda. Porque ela vai começar a dormir e vai sonhar que é uma princesa!

E - Pensar em coisas boas?

C – É bom... vai deixá-la relaxada.

E – ler historia

C – É bom porque ela assim começa a sonhar.

E - cama dos pais?

C – Acho que não deve, os pais podem ralhar. Com ela e depois ela não vai mesmo conseguir dormir.

E – comer?

C – Acho que não. Porque depois tem de lavar os dentes.

E – Menino acordou durante a noite. Porque?

C – Secalhar ouviu barulhos...

E – Imagina um menino que acordou durante a noite. O que é que tu lhe dizias para fazer para voltar a dormir logo?

C – Pode chamar a mãe e pedir para ela contar uma história...

E – menino que não quer dormir. Pais?

C – Podem ligar a televisão e deixa-lo entreter-se um bocadinho e depois ele deixa-se dormir e eles desligam.

E – adormecer. Pais?

C – Fazem isso... ligam a tv.

CR32

E - O que está o menino a fazer?

C – Este menino está a dormir.

E – Achas isso porquê?

C – Porque já é de noite... E porque ele tem os olhos fechados.

E – Cama dele?

C – Sim, porque não está lá mais ninguém.

E – Achas que tinha sono?

C – Não... porque acho que ele queria ficar a brincar mais

E – Porque achas que temos sono?

C – Porque estamos cansados.. E precisamos de saber que está na hora de ir dormir.

E – Menino que não gosta de dormir.

C – Ele deve querer ficar a jogar... Eu não gosto de ir para a cama, porque queria ficar a jogar um jogo que o Lucas também joga, e nós conseguimos folhas com passwords para jogar mais...

E – Para que serve dormir?

C – Para termos saúde.

E – Corpo.

C – Eu acho que cresce, mas eu nunca vi.

E – Quem contou o que sabes.

C – A minha mãe, às vezes quando não quero ir dormir ela conta-me isso.

E – Cartão. Menina. A que horas te costumas ir deitar.

C – As vezes vou às 22, mas demoro muito a adormecer.

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – Sim...

E – Vais-te deitar sozinho?

C – A minha mãe às vezes leva-me para a cama... senão eu não quero ir.

E – Como fazes antes de deitar

C – A minha mãe grita comigo... E eu vou a correr.

E – Então e não vais à casa de banho, nem lavas os dentes?

C – sim!

E – Então conta lá por ordem senão eu não entendo nada!

C – Então, eu tomo banho... depois vou jantar... depois vou jogar no computador... depois vou para a cama...

E – Então não lavaste os dentes...

C – Sim, antes de ir para a cama, vou fazer xixi e lavo os dentes...

E – E fazes isso para quê?

C – Para não ir dormir com os dentes sujos... e não ter cáries...

E – Sempre o mesmo

C – Sim!

E – restantes cartões. Cama dos pais

C - Se os pais deixarem, acho que não tem mal.

E – Jogar à bola.

C – Não se deve jogar à noite nem no quarto...

E- PS

C – Não, porque depois ela não quer ir dormir.

E – TV

C – Só se for um bocadinho. É bom porque deixa a vista a doer e depois tens mesmo que fechar os olhos.

E – comer

C – Pode ficar gorda, é melhor não... A minha tia comia muito e agora ficou doente.

E – Menino que não consegue dormir.

C – às vezes queria jogar mais e depois não consigo dormir...

E – resto dos cartões. Se agarrar boneco

C – O meu primo bebé fazia isso... Não sei se é bom, eu não faço

E - Pais lerem história.

C – Se ele não souber ler... Senão acho que deve ser ele a ler...

E – O que achas de ele pensar em coisas boas?

C – Sim, pode ser bom... Fica relaxado.

E – ler historia

C – É bom porque assim aprende a ler melhor e fica muito cansado e vai dormir.

E - Cama dos pais?

C – Acho que não... Depois não consegue dormir sozinho.

E – comer?

C – Já te tinha dito... Pode ficar gordo e doente...

E – Menino acordou durante a noite. Porque?

C – Estava a pensar no jogo e quer ir jogar.

E – Imagina um menino que acordou durante a noite por esse motivo, mas não pode levantar, tem de voltar a dormir. O que é que tu lhe dizias para fazer?

C – Para contar carneirinhos.

E – menino que não quer dormir. Pais?

C – Devem pô-lo na cama à força e dizer-lhe que se não dormir fica de castigo! Comigo resulta!

E – adormecer. Pais?

C – Podem ficar lá com ele, mas depois quando ele adormece devem de ir para a cama deles..

CR33

E - O que está o menino a fazer?

C - A dormir.

E - Dizes isso porquê?

C - Porque já é de noite.

E - Cama dele?

C - É.

E - porquê?

C - Porque está sozinho.

E - tinha sono?

C - Sim.

E - Porquê?

C - Porque está a dormir.

E - porque temos sono?

C - Porque estamos cansados...

E - menino que não gosta de dormir.

C - secalhar gosta de ficar até tarde, porque gosta de ver a televisão ou jogar alguma coisa...

E - Para que serve dormir?

C - Para descansarmos o corpo.

E - Corpo.

C - Fica relaxado...

E – Quem contou o que sabes.

C – Ninguém. Aprendi sozinha.

E – Cartão. Menina. A que horas te costumavas ir deitar.

C – às 9

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – Vou às 10.

E – sozinha

C – Não

E – Como fazes antes de deitar

C – Vou á casa de banho, bebo água, deito-me e fecho os olhos e tento adormecer.

E – Lavas os dentes?

C – sim!

E – Sempre o mesmo

C – Sim!

E – restantes cartões. PS

C - não porque depois não quer ir dormir.

E – TV

C – é igual à playstation

E – comer

C – é bom para não ter fome de noite.

E – Cama dos pais

C - não deve porque fica muito apertada!

E – Jogar à bola.

C – É bom porque fica mais cansada.

E – Menino que não consegue dormir.

C – Eu durmo logo.

E – resto dos cartões. Se agarrar boneco

C – Sim! Porque fica mais confortável.

E - Pais lerem história.

C – É bom, ajuda a sonhar com coisas boas.

E - pensar em coisas boas?

C – A mim ajuda, fico mais relaxada!

E – ler historia

C – não é bom, porque depois demora muito tempo e no dia a seguir não consegue acordar.

E - cama dos pais?

C – Acho que dorme mais descansado porque está ao pé dos pais.

E – comer?

C – Não sei...

E – Menino acordou durante a noite. Porque?

C – Secalhar teve um pesadelo...

E – Imagina um menino que acordou durante a noite, porque teve um pesadelo. O que é que tu lhe dizias para fazer?

C – Que fosse beber água e pensasse em coisas boas.

E – menino que não quer dormir. Pais?

C – Não sei.

E – adormecer. Pais?

C – Levem-no para a cama deles.

CR34

E – O que está o menino a fazer?

C – A dormir. Porque está deitado com os olhos fechados.

E – Cama

C – está na cama dele. Porque está ... não está lá mais ninguém.

E – Tinha sono?

C – Sim.

E – como é ter sono?

C – Fecha se os olhos e adormece-se

E – Gostas de dormir?

C – Sim. Porque põe me a cabeça fresca. Assim posso ir para a escola e ter boas notas.

E – menino que não gosta de dormir.

C – Não queria ir para a escola. Deve querer ficar a ver tv.

E – Porque achas que as pessoas têm sono?

C – Porque vêm cansadas do trabalho.

E – E chegam a casa e querem descansar?

C – Sim.

E – O que acontece ao corpo.

C – Acho que fico deitado e não acontece nada... E estou em segurança.

E – Quem te contou isto?

C – ninguém... também falei com a mãe o com o pai...

E – menina a ir para a cama. Que achas que ela fez antes de ir dormir?

C – Não sei...

E – quem é que achas que a mandou para a cama?

C – a mãe...

E – Como lhe terá dito?

C – Vai-te deitar!

E – Como é na tua casa?

C – A mãe diz para eu me ir deitar e eu vou, vou lavar os dentes e depois vou para a cama.

E – E vais logo para a cama?

C – Sim...

E – O que gostas mais

C – Gosto mais de estar a ver televisão...

E – Jogar à bola

C – Não.... Porque ficamos de rastos... e podemos ficar tao cansados que adormecemos pelo caminho quando estamos a ir para a cama.

E – comer

C – não acho mal...

E – tu fazes isso?

C – as vezes..

E – porque é que é bom?

C – Não sei...

E – Será que ficas aconchegado?

C – Fico pesado...

E – lavar os dentes

C – é bom, para deixar as gengivas saudáveis.

E – cama dos pais

C – não, é apertado... pode cair da cama porque não há espaço, ficavam muito apertados.

E – Se ela for jogar pS

C – é mau... porque à noite faz mal à vista... e também fica muito cansada... E pode adormecer...

E – Menino que não consegue dormir.

C – Acho que teve um pesadelo.

E – tu dormes logo?

C – sim, chego à cama e durmo logo.

E – E como fazes para dormir?

C – Fecho os olhos e descanso.

E – pensas em alguma coisa?

C – Não...

E – Tens alguma coisa que te ajude dormir?

C – Sim, a minha avó dorme comigo...

E – Achas que este menino dormia melhor se fosse para a cama dos pais?

C – não... porque iria ficar acordado porque ficavam todos com calor. E dores nas costas e pernas.

E – ler livro

C – Acho que era bom.

E – Pedir aos pais para lerem

C – Acho que é bom... depois adormeces e os pais vão embora.

E – Coisas boas

C – Acho bem. Porque estamos a sonhar com coisas boas e não temos pesadelos.

E – peluche

C – Acho bem, ficava aconchegado.

E – Acordas durante a noite?

C – Não.

E – Menino que não quer ir dormir.

C – Devem dizer-lhe para ir e ele vai.

CR35

E – o que está o menino a fazer

C – A dormir.

E – Porquê?

C – porque é de noite e ele está com sono

E – porque achas que tem sono?

C – porque está cansado

E – tu tens sono quando vais para a cama?

C – sim

E – é a cama dele

C – sim, porque está sozinho.

E – o que é ter sono?

C – É gastar a energia toda que temos.

E – O que sentes?

C – muito cansado.

E – Gostas de dormir?

C – sim.

E – estive cá um menino

C – queria brincar mais

E – para que serve dormir

C – para relaxar o corpo

E – o que acontece ao corpo

C – para dar energia

E – e mais?

C - para crescer

E – quem te contou isto

C – fui eu que descobri sozinho.

E – menina a ir dormir. A que horas vais tu?

C – as 22 ou 22.30.

E – e no fim-de-semana?

C – mais para as 11.

E - Chega a hora de ires dormir. Como é lá em casa? Vais sozinho.

C – Vou sozinho... Vou à casa de banho, faço as minhas necessidades, às vezes lavo os dentes, deito-me e vejo um bocadinho de televisão.

E – Achas que esta menina devia jogar À bola antes de ir para a cama?

C – Não.

E – porquê?

C – pode jogar...

E – porquê?

C – para gastar energia.

E – Comer

C – pode jogar depois de comer... depois não.

E – lavar dentes.

C – Sim, deve, depois de comer.

E – Cama dos pais

C – Acho mau. Quer dizer é indiferente. Eu nunca quero ir para a cama dos meus pais.

E – TV

C – A que horas?

E – antes de deitar.

C – Não faz mal.

E – E jogar ps?

C – Ajuda a adormecer porque gastamos energia.

E – menino não consegue adormecer.

C – Deixo passar algum tempo até adormecer.

E – o que é bom para adormecer?

C – pensar em coisas positivas.

E – Achas que ele pode ir para a cama dos pais?

C – Pode, mas era melhor ficar na sua cama.

E – PS.

C – Acho mau. Porque ele esta na cama e acabou. E depois fica maldisposto de manhã e não se consegue levantar porque se deitou tarde.

E – ler historia

C – É bom porque assim ele adormece

E – pais lerem

C – É igual

E – pensar coisas boas

C – É bom, +e o que eu faço. Quando penso em coisas boas fico calmo

E – agarrar um boneco

C – é bom, fica calmo.

E – acordou de noite. Porque?

C – teve um pesadelo... ou não tinha mais vontade de dormir.

E – Costumas acordar de noite?

C – não nunca.

E – um menino que não quer ir dormir

C – mandem-no que ele vai, tem de insistir

E – E se ele não conseguir adormecer

C – Lerem uma história e darem-lhe um beijinho



CR36

E – o que este menino está a fazer?

C – a dormir

E – porquê?

C – esta de noite

E – cama dele

C – cama dos pais porque é maior que ele.

E – tinha sono?

C – sim, porque ele está a dormir.

E – gostas de dormir?

C – sim! Porque descanso para um novo dia.

E – menino que não gosta de dormir.

C – porque secalhar quando vai para a cama não tinha sono.

E – para que serve dormir.

C – para recuperar energia, para no outro dia conseguirmos fazer as coisas bem e não estarmos maldispostos.

E – o que sentes quando tens sono

C – cansada... vontade de me encostar... quero ir logo para a cama.

E – para que serve dormir

C – para descansar

E – o que acontece ao corpo

C – a recuperar energia, a descansar...

E – E achas que serve para crescer?

C – sim.

E – quem te contou

C – aprendi algumas coisas sozinha, outras com os meus pais.

E – cartão menina. A que horas costumas ir deitar.

C – 21 ou 22... mas mais Às 21

E – nos fins-de-semana também?

C – sim.

E – vais sozinha?

C – o meu pai manda-me para a cama.

E – então e vais lavar os dentes ou à wc?

C – sim

E – fazes todos os dias igual?

C – sim...

E – TV

C – não. Porque depois fica mais acordada.

E – PS

C – não... porque depois não quer ir dormir. E não consegue pegar no sono.

E – Comer

C – Parece bem. Depende se ela não comer muito....

E – Pais lerem

C – É boa ideia. Porque adormece mais feliz.

E – Jogar futebol.

C – Acho mal. Porque fica com mais energia e depois vou para a cama e não consigo dormir.

E – Achas que ela devia lavar os dentes?

C – Sim. Para eles não ficarem estragado.

E – Tu costumavas fazer isso...

C – Sim.

E – menino que não adormece

C – as vezes acontece comigo...

E – o que fazes

C – continuo na cama sem fazer nada... as vezes penso nalgumas coisas... coisas que posso ou quero fazer.

E – cama dos pais

C – era mau. Porque depois acorda os pais.

E - costumavas ir?

C – não.

E – E se ele fechar os olhos... coisas boas

C – Já consegue dormir.

E – é uma boa estratégia para ti!

C – Eu às vezes faço isso!

E – e se ele agarrar o peluche

C – sim... adormece melhor.

E – E se ele ler uma história?

C – Já consegue adormecer... Porque ao ler fica com vontade de dormir.

E – E pais

C – é igual

E - menino acordou.

C – as vezes acordo porque tenho de ir á casa de banho.

E – e adormeces logo?

C – sim.

E – conselho que davas ao menino.

C – para ele ler uma história. Fica mais contente e tem vontade de dormir.

E – menino que não quer ir para a cama.

C – Mandá-lo para a cama. Devem ir pô-lo mesmo na cama.

E – não consegue adormecer.

C – contarem-lhe uma história!

CR37

E – menino a faz

C – a dormir – porque está deitado numa cama a dormir com olhos fechados

E – dia noite

C – é de noite, porque tem aqui a lua pintada na janela

E – Achas que é a cama dele?

C – Eu acho que sim... porque normalmente ele pode estar a dormir com uma pessoa mas como aqui não está outra pessoa pode ser a cama dele...

E – tina sono

C – sim

E – o que é ter sono

C – A pessoa começa com um som estranho, ou fica com os olhos fechados e não se apercebe que está a dormir

E – Gostas de dormir?

C – Gosto. Porque é uma boa altura para a gente descansar.

E – porque temos sono

C – se não houvesse noite nós não dormíamos, estávamos sempre acordados, e não podíamos descansar! Assim é uma boa altura para dormirmos

E – Sabes que estive cá um menino que me disse... Porquê?

C – Porque pode ter muitos pesadelos...

E – isso acontece contigo?

C – Não, é raro.

E – Para que serve dormir?

C – Temos de dormir porque podemos sempre estar a falar noutras coisas... mas depois começa a contar carneiros... e depois estás a dormir e a descansar!

E – o que acontece ao teu corpo?

C – Não sei...

E – Então achas por exemplo que cresces?

C – Sim!! Costuma se dizer isso!

E – Quem te contou...

C – A minha mãe, e o meu pai também contava mas ele agora está a viver em angola porque é empresário.

E – Menina a ir para a cama. Como é na tua casa?

C – Eu não gosto muito de ir para a cama... A minha maneira de adormecer é agarrar um peluche ou ouvir música... Vou a casa de banho, vou À cozinha buscar algo para comer e vou para a cama... mas nem sempre vou logo a seguir a comer porque me pode dar uma dor de barriga.

E – A que horas te deitas?

C – às vezes deito-me às 21 ou outros às 22h.

E – Os dias mais tarde é nos fins-de-semana?

C – não, no fim-de-semana ainda me directo mais tarde.

E – jogar bola.

C – não, se está na hora de ir para a cama tem de ir para a cama e pronto.

E – comer.

C – ela pode ir, mas depois não deve ir logo para a cama por causa de dor de barriga

E – ver tv

C – pode ficar a ver um bocadinho se os pais deixarem.

E – Então e se for lavar os dentes

C – Sim, deve ir lavar. Eu lavo porque a dentista mandou-me, porque eu tinha furos nos dentes...

E – Cama dos pais

C – ele pode estar com medo e ir para a cama deles.

E – menino que já está na cama mas não consegue adormecer. Contigo?

C – é muito raro.

E – se acontecer que fazes?

C – falo com o meu peluche ou oiço música.

E – Achas que deve ir para a cama dos pais?

C – Não, deve contar carneiros ou ouvir musica,

E – ps

C – ajudar a adormecer ajuda, mas fica até muito mais tarde.

E – ler historia

C – resulta comigo por isso deve resultar com ele

E – pais lerem

C – vai ficar cheinho de sono

E – pensar em coisas boas

C – ajuda a adormecer, porque eu faço isso e resulta... ele pensa no que aconteceu no dia dele e a reflectir.

E – agarrar o boneco

C – ajuda porque pode ficar abraçadinho a ele se ele tiver algum medo.

E – dormiu parte da noite e acordou. Contigo?

C – Já aconteceu.

E – Então e depois consegues adormecer de novo?

C – Sim... Mas depende... Eu às vezes fico com muitas saudades do meu pai e aí não consigo dormir. O que eu faço é agarrar em algo para me esquecer...

E – imagina menino que não quer ir para a cama

C – podem dizer que ele fica mais um bocadinho e depois ele diz que já pode ir para a cama... podem dar-lhe um copo de leite... E podem deixa-lo dormir no sofá.

E – E se não conseguir adormecer.

C – contar uma história ou verem um filme todos juntos.

CR38

E – O que está a fazer?

C – Dormir. Porque está deitado na cama.

E – dia ou noite?

C – é de noite.

E – cama dele?

C – Sim. Porque é pequena.

E – Tinha sono?

C – Sim.

E – como é ter sono?

C – é estar cansado...

E – O que tu sentes?

C – sinto-me mole.

E – porque achas que ele tinha sono quando se foi deitar?

C – Porque está a dormir normalmente.

E – Porque achas que temos sono?

C – Porque nos cansamos durante o dia.

E – Gostas de dormir?

C – Sim.

E – menino.... Porquê?

C – porque quer ficar a ver televisão

E – para que serve dormir?

C – para ganhar energia...

E – O que acontece ao nosso corpo quando dormimos?

C – Não sei...

E – Então achas que crescemos?

C – Sim...

E – Então e tens pesadelos?

C – Não nunca...

E – Que sorte! Quem te ensinou o que sabes sobre o sono?

C – Ninguém, aprendi sozinho.

E – Boa. Cartões.... A que horas te costumas deitar?

C – Ao um quarto para as dez.

E – Sempre À mesma hora?

C – No fim-de-semana vou mais tarde.

E – Sabes a que horas?

C – Depende... se tiver futebol vou mais cedo...

E – Então conta lá, chega a hora de ires para a cama e alguém vai contigo?

C – Não, vou sozinho.

E – Então chega a hora de ires deitar, estás na cama a ver Televisão, é isso?

C – Sim.

E – E depois o que é que acontece?

C – quando está na hora vou.

E – e que fazes?

C – Lavo os dentes, vou à casa de banho, visto o pijama, tomo os medicamentos, e vou deitar.

E – Cartões - Comer.

C – Não, porque fica com a barriga cheia e não consegue dormir.

E – Pais história

C – Acho que sim. Porque vai adormecendo...

E – PS.

C – Não. Porque fica viciada e não consegue desligar e ir embora.

E – Jogar futebol.

C – Não... porque no outro dia acorda muito cansada.

E – TV.

C – Não... Eu às vezes faço isso mas depois fico com sono e durmo.

E – Lavar os dentes.

C – Sim é boa ideia...

E – Menino que não consegue adormecer.

C – as vezes acontece comigo.

E – o que fazes?

C – Fico às voltas na cama...

E – Achas que ele devia agarrar um peluche?

C – Sim...

E – Tu fazes isso?

C – Não...

E – então porque achas isso?

C –porque pode ficar confortável.

E – cama dos pais.

C – Não porque fica muito apertado e não consegue dormir.

E – Ler historia

C – é bom porque entretanto ganha sono

E – Coisas boas

C – Não...

E – Então porquê?

C – Não sei...

E – Então imagina lá. Se não conseguires dormir, fechares os olhos e pensares em coisas boas... ficas com mais ou menos sono?

C – Com mais...

E – Então é uma boa ou má estratégia para este menino?

C – é boa.

E – Tv.

C – Não, é como eu disse da playstation.

E – Menino acordou durante a noite. Acontece contigo?

C – Sim.

E – O que fazes nessas alturas?

C – Às vezes se tiver de ir à wc vou... acendo a luz... e espero que venha o sono.

E – imagina um menino que não quer nem por nada ir para a cama, o que devem os pais fazer?

C – Explicar-lhe que dormir faz bem.

E – Quando acordas a meio da noite porque acordas?

C – Porque as vezes tenho o pé dormente ou preciso ir à casa de banho.

E – E depois adormeces logo?

C – Sim.

E – e se um menino não conseguir adormecer o que é que os pais devem fazer?

C – Ler-lhe uma história, porque ganha sono e fica entretido e acaba por adormecer.

CR39

E – O que achas que este menino está a fazer?

C – Está a dormir. Porque está deitado sem fazer nada e com a cabeça encostada.

E – Achas que é a cama dele?

C – Sim. Não está ali mais ninguém.

E – Achas que ele tinha sono quando foi para a cama?

C – Hum. Acho que sim. Porque ele já está a dormir.

E – Como é ter sono?

C – é precisar de descansar o corpo...

E – Como sabes que estás com sono?

C – fico cansado e com dor de pernas...

E – Gostas de dormir?

C – as vezes... as vezes quero ver jogos, mas não posso... E depois o meu pai ralha-me...

E – Menino que não gosta de dormir.

C – não sei... secalhar quer ficar acordado toda a noite a brincar ou a jogar

E – Porque temos sono?

C – Eu não sei...

E – Será para descansar?

C – Acho que sim...

E – Para que serve dormir?

C – Para descansar o corpo...

E – e isso para que serve?

C – Para acordar melhor...

E – Muito bem. Corpo \*

C – Sonha coisas...

E – Boas ou más?

C – sim! Boas!

E – E só acontece isso?

C – Só sonhamos...

E – Quem te contou isto?

C – Ninguém...

E – Aprendeste sozinho?

C - Sim!

E – cartão. Menina a ir para a cama. O que achas que ela fez antes de ir para a cama?

C – Deu um beijinho aos pais, lavou os dentes e foi dormir.

E – Quem é que achas que a mandou para a cama?

C – O pai... porque ela não queria ir para a cama.

E – Como é contigo?

C – Eu nunca quero ir para a cama... e fujo... e a minha mãe apanha-me... e poe-me na cama.

E – Como fazes antes de dormir?

C – Dou beijinhos, vou \*a casa de banho e vou dormir.

E – Mais

C – gosto de estar com o meu primo

E – Menos

C – de ir dormir

E - porque fazes essas coisas antes de ir dormir?

C – para dormir bem.

E – o que é dormir bem?

C – é dormir descansado.

E – cartões. Jogar bola.

C – É mal, porque fica muito frio. Depois podem-nos roubar.

E – TV

C – Pode ir. Porque programa o tempo e depois adormece.

E – PS.

C – Sim, se for fim-de-semana.

E – ajuda-te a dormir?

C – Sim! Fico contente...

E – cama dos pais

C – se ela tiver medo pode ir.

E – Vais para a cama dos teus pais?

C – Os meus pais não deixam.

E – Lavar os dentes

C – Sim, tem de ser, para os dentes não ficarem sujos e com cáries.

E – Comer.

C – beber o leite faz bem... Não sei mas a minha mãe diz sempre para eu beber o leite.

E – Este menino não consegue adormecer.

C – Não! Fico a olhar para a parede.

E – E resulta?

C – Sim... tem de ser...

E – Então e demoras muito?

C – Sim...

E – E ficas assim lá parado a olhar para a parede??

C – Sim...

E – E não te chateia

C – sim eu queria era ver tv ou jogar...

E – E é a única coisa que fazes é olhar para a parede?

C – sim...

E – Cartões. Cama dos pais

C – Sim! Porque ficas menos assustada

E – peluche

C – sim pode ser. Sentimo-nos melhor!

E – Coisas boas

C – é boa ideia... porque ficas a pensar em coisas boas e acordas contente...

E – ler livro

C – eu gosto muito de ler!! Livros de aventura! Não sei porque mas resulta... fico a estudar e fico cansado...

E – pedir aos pais para lerem

C – é a mesma coisa.

E – Costumas acordar de noite?

C – Sim porque me destapo e tenho frio.

E – e o que fazes para adormecer?

C – Tapo-me e durmo logo outra vez.

E – menino que não quer ir dormir.

C – Não sei... prometer que compra um doce.

E – Menino a fazer?

C – está a dormir. Porque está numa cama com os olhos fechados...Mas tem a boca aberta parece que está assustado.

E – Está na cama dele?

C – Sim, senão via-se a outra parte.

E – tinha sono?

C – Não sei... Estava cansado

E – Como é ter sono?

C – É ficar muito cansado e ir para a cama dormir.

E – Gostas de dormir?

C – Sim porque gosto de descansar...

E- Porque temos sono?

C – Ficamos cansados e temos de dormir.

E – menino que não gosta de dormir

C – Secalhar gosta de estar sempre a brincar e não quer ir para a cama.

E – Corpo

C – Nada...

E – achas que não acontece nada? Não será que ganhas energia? Ou Cresces?

C – Crescemos mas não notamos!!

E – quem te contou estas coisas?

C – Ninguém.

E – Cartão. Menina. O que fez ela antes de se ir deitar?

C – Bebeu agua e foi à casa de banho.

E – Tu fazes isso?

C – Sim...

E – Lavas os dentes?

C – Lavo os dentes... e às vezes como uma banana...

E – porque achas que lavas os dentes?

C – porque assim os dentes não ficam podres...

E – O que gostas mais de fazer antes de ir dormir?

C – De jogar playstation.

E – o que gostas menos antes de ir deitar?

C – De ir para a cama.

E – Cartões. Comer.

C – Depois de lavar os dentes?

E – Antes de ir deitar.

C – Sim é bom. Mas não comer algo que depois tenha de lavar os dentes.

E – e lavar os dentes?

C – acho bem.

E – e ir para a cama dos pais?

C – Não devemos, porque os acordamos e eles se chateiam.

E – Jogar PS.

C – Antes de dormir não, só antes de ir jantar. Porque cansa os olhos e depois custa mais a descansar.

E – Tv

C – é má ideia porque também cansa os olhos.

E – Jogar bola

C – Na cama????

E – Não...

C – Mas quê na rua????

E – Sim por exemplo...

C – Não!!! Os pais ficam preocupados!

E – Menino que não consegue dormir. Acontece contigo?

C – É muito raro.

E – O que fazes para dormir logo?

C – Tento dormir...

E – o que fazes para dormir?

C – fecho os olhos e penso em coisas... Penso em dormir.

E – Cartões. Pais lerem historia

C – Acho bem, porque depois adormecemos na história e é mais fácil estar na cama.

E – ler historia

C – Não porque assim, não sei mas adormecemos com o livro na cabeça

E – Pensar em coisas boas

C – Na cama? Acho bem...

E – peluche...

C – Eu não agarro, ponho só na almofada... porque é como o peluche fosse o seu companheiro.

E – Cama dos pais.

C – tem de pedir primeiro autorização. Quando era mais novo dormia no meio deles... mas depois cresci.

E – Se acordares de noite é porquê?

C – Porque secalhar tenho de ir à wc ou beber água, ou dizer alguma coisa aos meus pais.

E – Menino que não quer dormir.

C – Para ir porque tem de descansar e é melhor.

E – Achas que ele vai?

C – Não... Não lhe vai ligar nenhuma.

E – então que devo fazer?

C – Desliga-se o que ele estiver a fazer.

CR41

E - menino a fazer?

C – A dormir. Então porque está na cama...

E – E achas que é de noite?

C – Sim, está aqui a lua desenhada!

E – Parece-te a Cama dele ou de outra pessoa?

C – Eu acho que é de outra pessoa... Porque se fosse dele só tinha uma gaveta.

E – tinha sono?

C – Eu acho que sim.

E – Porquê?

C – Porque ele parece estar muito a dormir.

E – Porque achas que temos sono?

C – Porque durante o dia corremos muito e vemos muitas coisas...

E – menino que não gosta de dormir. Porque?

C – Secalhar ele tem medo do escuro... Ou então tem pesadelos.

E – Para que serve dormir?

C – Para acordarmos com vontade de ir para a escola... E conseguirmos fazer as coisas de matemática.

E – Corpo.

C – Fica dormente... E eu não sei que estou a dormir!

E – Quem contou o que sabes.

C – Não sei...

E – Cartão. Menina. A que horas te costumavas ir deitar.

C – às 9

E – E ao fim de semana vais à mesma hora?

C – Vou mais tarde mas acordo à mesma hora, sempre!

E – E vai alguém contigo?

C – Não...

E – Como fazes antes de deitar?

C – Bebo um copo de água, digo até amanhã, lavo os dentes e visto o pijama.

E – Fazes sempre o mesmo?

C – às vezes tomo banho...

E – restantes cartões. TV

C – Acho que faz mal, porque está muito perto da televisão e isso faz-nos usar óculos.

E – PS

C – é a mesma coisa. Vês, está muito perto. A minha mãe diz sempre que ficamos mal dos olhos.

E – comer

C – pode ser... deixa a barriga mais composta...

E – Jogar à bola.

C – Eu acho que ela não devia.

E – Cama dos pais

C - é tão bom, porque ficamos muito quentinhos e a mãe dá-nos muitos beijinhos e dormimos logo.

E – Menino que não consegue dormir.

C – Eu adormeço logo...

E – Resto dos cartões. Pais lerem história.

C – Sim! Porque vai ficando embalado e consegue adormecer...

E - Se agarrar boneco

C – É bom, porque parece que tem os pais ali com ele.

E – ler história

C – É bom, porque assim fica com a história na cabeça e depois pensa nisso e fica com sono...

E - Pensar em coisas boas?

C – Eu acho bem...

E - cama dos pais?

C – Sim, se os pais não se zangarem com ele, ele dorme logo porque ele podia ter medo e ali sente-se mais seguro.

E – E ir comer?

C – Acho que isso o pode deixar com mais sono, mas acho que ele devia chamar a mãe...

E – Menino acordou durante a noite. Porque?

C – Então... Secalhar tinha fome, ou vontade de ir fazer xixi...

E – Imagina um menino que acordou durante a noite e que não consegue voltar a adormecer. O que é que tu lhe dizias para fazer?

C – Ele podia ler uma história...

E – Então e se um menino não quiser ir dormir e disse aos pais que não vai. O que é que eles devem fazer?

C – Levam-no para a cama deles e contam-lhe uma história.

E – E se ele não conseguir adormecer. Pais?

C – Ele pode ter fome, ou doer-lhe a barriga. Os pais tem de lhe perguntar!

Cr42

E – O que está a fazer?

C – A dormir. Porque está com os olhos fechado, deitado na cama com um cobertor em cima dele.

E – Cama dele?

C – Sim, por causa das gavetas... Levam a roupa dele.

E – Tinha sono?

C – Tinha, para estar a dormir dessa forma, a risonar e tudo...

E – O que é ter sono?

C – tenho sono quando estou a fazer coisas durante muitas horas, fico cansado e depois tenho sono.

E – Gostas de dormir?

C – Gosto. Porque ajuda a crescer e faz bem à saúde.

E – Porque faz bem à saúde? Explica lá?

C – é quando formos mais velhos termos uma boa vida.

E – O que é uma boa vida para ti?

C – poder ganhar dinheiro e trabalhar e poder viajar com os meus filhos.

E – menino que não gosta nada de dormir.

C – Não sei.

E – haverá algum motivo...

C – Quer jogar um jogo...

E – porque temos sono?

C – porque têm que dormir.... Para poderem crescer. Depois são muito altos e correm muito. Faz bem à saúde!!

E – Como aprendeste estas coisas?

C – A minha mãe diz que dormir faz bem à saúde.

E – menina. O que fez antes de ir deitar.

C – escovou os dentes, tomou banho e pôs o pijama.

E – alguém a mandou?

C – Foi sozinha.

E – Como é na tua casa?

C – As vezes é uma seca e quero ir para a cama... A minha mãe diz que tenho de ir para a cama... e eu vou.

E – O que fazes antes de ires dormir?

C – Janto, vejo tv e jogo pc, depois ponho o pijama e depois lavo os dentes e vou dormir.

E – Porque fazes essas coisas?

C – porque gosto!

E – O que gostas mais de fazer antes de ir para a cama?

C – Jogar computador.

E – O que gostas menos de fazer?

C – Não sei.

E – Cartões. Ver tv.

C – Não... se for ver filmes de terror vai-lhe dar pesadelos.

E – PS.

C – Não porque vai jogar jogos divertidos e depois não quer ir para a cama.

E – Cama dos pais.

C – só se tiver um pesadelo!

E – Lavar os dentes

C – Sim por causa das cáries.

E – Comer

C – Sim, porque assim durante a noite não fica com a barriga a dar horas.

E – jogar à bola.

C – Vai fazer desporto, então fica com sono e vai dormir. É bom.

E – Menino que não consegue dormir. Acontece contigo?

C – Sim, digo à minha mãe que não tenho sono, depois ela deixa-me ficar na sala a ver tv, depois adormeço e a minha mãe leva-me para a cama.

E – cartões. Coisas boas.

C - Sim, porque ele estava descontraído e acabava por adormecer.

E – pais lerem historia

C – sim, porque a meio adormecia e tinha um sono alegre

E – agarrar peluche

C – não sei, nunca experimentei... mas nos mais pequeninos resulta...

E – Ler historia

C – já fiz isso e consegui adormecer, fiquei com muito sono.

E – Cama dos pais.

C – Sim. Eu as vezes vou para o quarto dos meus pais e adormeço lá.

E – Acordas de noite?

C – sim, para ir fazer xixi...

E - e depois dormes logo?

C – sim...

E - menino que não quer dormir...

C – mandam-no dormir ou poem-no na cama a contar carneiros... Digam para ele brincar até adormecer.

CR43

E – O que está a fazer?

C – hum... Está a dormir?

E – Então porque pensas isso?

C – Porque já é de noite...

E – Achas que ele está na cama dele ou de outra pessoa?

C – Está na cama dos pais.

E – Porque achas isso?

C – Porque a cama é muito grande para ele.

E – Tu costumavas dormir na cama dos teus pais?

C – Só quando era mais pequenino.

E – Achas que este menino tinha sono?

C – Não sei...

E – Tu quando te vais deitar costumavas ter soninho?

C – Às vezes...

E – O que é para ti ter sono?

C – É quando me começa a doer a cabeça e tenho de me ir deitar.

E – Gostas de dormir?

C – Sim!

E – E há alguma razão para gostares?

C – Porque a minha cama é muito confortável... E porque assim no dia a seguir consigo ir para a escola e brincar.

E – Sabes, estive cá um menino que não gosta nada de dormir. Porque achas que ele me disse isso?

C – Secalhar ele queria brincar mais.

E – porque achas que temos sono?

C – Para irmos dormir.

E – E há mais algum motivo?

C – Que eu saiba não!

E – Quem te contou estas coisas?

C – Ninguém...

E – Esta menina está a ir para a cama. O que fez antes de ir deitar?

C – Acho que estive a ver televisão.

E – Achas que alguém a mandou ir para a cama?

C – Acho que não...

E – Como é na tua casa?

C – Quando estou na casa do pai ele manda-me ir dormir... Em casa da mãe vou sozinho...

E – O que fazes antes de ires dormir?

C – Janto... E depois vou jogar playstation. Depois lavo os dentes e vou dormir.

E – Porque fazes essas coisas?

C – porque gosto!

E – O que gostas mais de fazer antes de ir para a cama?

C – Jogar playstation.

E – O que gostas menos de fazer?

C – De jantar...

E – Cartões. Jogar playstation.

C – É bom, porque eu fico relaxado... Mas depois às vezes não me apetece ir dormir...

E – E achas que é então uma coisa boa para se fazer antes de ir dormir?

C – Sim!!

E – Ir para a cama dos pais.

C – Não, acho que ela devia ir para a cama dela.

E – Ver televisão.

C – Sim... Mas não pode ser um filme de terror, senão vai ter pesadelos.

E – Tu tens pesadelos?

C – Só às vezes quando era mais novo.

E – E agora já não tens?

C – Não!

E – Boa! Mas que sorte que tu tens!! Olha e o que achas se ela antes de ir para a cama for lavar os dentes?

C – Sim, é bom! Se ela não lavar pode ficar com os dentes com bichos e depois ficam pretos.

E – Se ela for comer alguma coisa antes de se ir deitar?

C – Eu não gosto... Mas acho que se ela tiver fome deve de ir comer.

E – Se antes de ir para a cama ela for jogar à bola.

C – Acho que ela não devia, porque depois pode acordar os vizinhos e eles podem ficar zangados.

E – Menino que não consegue dormir. Acontece contigo?

C – Só em alguns dias...

E – cartões. Os pais lerem uma história.

C – Acho bom, quando somos mais pequeninos...

E – Então achas que devia ser ele a ler uma história?

C – Pode ler, mas devia ser uma história calminha senão fica sem sono.

E - E se ele pensar em coisas boas?

C – Tipo quê?

E – Então pode pensar no jogo da playstation que ele gosta de jogar...

C – Ah sim, mas depois pode ficar sem vontade de dormir...

E – Agarrar peluche?

C – Pode resultar mas eu não faço isso...

E – Cama dos pais.

C – Acho que ele deve de tentar dormir sozinho... Mas se estiver com muito medo pode ir para a cama dos pais.

E – Acordas de noite?

C – Não, nunca...

E - menino que não quer dormir...

C – Acho que devem dizer-lhe que ou ele vai para a cama ou fica de castigo.

CR44

E – O que está a fazer?

C – Está na cama...

E – E está a fazer alguma coisa?

C – Está a dormir...

E – Então e achas que esta cama é dele?

C – Eu acho que sim...

E – Achas que ele tinha sono?

C – Sim, porque já está a dormir...

E – Como é quando tens sono? O que sentes?

C – (Hesita) Fico assim quietinha e depois adormeço...

E – Gostas de dormir?

C – Sim.

E - Porquê?

C – Porque depois acordo com força para brincar.

E – Esteve cá um menino que não gosta nada de dormir.

C – Secalhar ele tem pesadelos...

E – Tu tens pesadelos?

C – Sim, às vezes... No outro dia sonhei que tinha morrido... Depois acordei, e vi que estava a chorar...

E – E porque achas que temos sono?

C – Para ganharmos energia!

E – Como sabes estas coisas?

C – Aprendi com a professora... Em estudo do meio.

E – Cartão de menina. O que fez antes de ir deitar.

C – Acho que escovou os dentes e vestiu o pijama.

E – alguém a mandou para a cama?

C – A mãe.

E – Como é na tua casa?

C – É a mãe que me diz que está na hora de ir deitar... Depois eu lavo os dentes e vou...

E – O que fazes antes de ires dormir?

C – ponho o pijama e depois lavo os dentes e vou dormir.

E – Cartões. Ver tv.

C – É bom, porque ficas com mais sono. Mas ela não devia estar tão perto da televisão.

E – Cama dos pais.

C – Eu acho que se ela pedir aos pais pode ir.

E – PS.

C – Faz mal... depois fica viciada e não quer ir para a cama.

E – Lavar os dentes

C – Sim senão os dentes caem!

E – Comer algo antes de ir dormir.

C – Sim, assim a barriga já não dá horas...

E – Ir jogar à bola.

C – Podem fazer-lhe mal e se for em casa pode partir alguma coisa...

E – Menino que não consegue dormir. Acontece contigo?

C – Não...

E – cartões. Pensar em coisas boas.

C - É bom porque assim ele pode ter sonhos bons... E fica distraído...

E – Agarrar um peluche

C – É bom porque assim ele sente que está acompanhado e já consegue dormir.

E – pais lerem historia

C – sim, porque como os pais estão ao pé dele, ele pode dormir descansado

E - Ler historia

C – Às vezes ajuda...

E – Cama dos pais.

C – Sim. Como está acompanhado adormece melhor.

E – Acordas de noite?

C – Sim, quando tenho de ir fazer xixi e porque às vezes dói-me o braço.

E - e depois dormes logo?

C – às vezes não... Conto carneirinhos ou converso com o meu boneco...

E - menino que não quer dormir... Pais.

C – Podem deixá-lo ir para a cama deles.

E – Que está o menino a fazer?

C – a dormir

E – é de dia ou de noite?

C – é de noite, porque ele está a dormir

E – é a cama dele?

C – sim

E – Ele tinha sono?

C – sim, porque senão não estava a dormir assim com a boca aberta.

E – o que é ter sono?

C – Não sei...

E – Conta-me lá. Se estiveres com sono o que é que sentes?

C – Fico mole...

E – porque achas que temos sono?

C – Porque temos de ir dormir...

E – gostas de dormir?

C – Sim... Porque quando eu não durmo fico com dor de cabeça...

E – menino que não gosta de dormir

C – porque secalhar ele não tem sono.

E – para que serve dormir

C – para termos energia...

E - o que acontece ao nosso corpo?

C – Fica pronto para irmos brincar outra vez.

E – E quem te contou estas coisas que tu sabes sobre o sono?

C- Foi a minha avó.

E – Menina a ir dormir. A que horas vais dormir?

C – às 21h

E – e nos fins-de-semana vais à mesma hora?

C – Sim, às vezes posso ir um bocadinho mais tarde.

E – E vais sozinha?

C – Às vezes adormeço no sofá... E depois a mãe ou o pai levam-me para a cama.

E – o que fazes todos os dias?

C – Lavo os dentes... e vou para a cama

E – já tens o pijama vestido?

C – sim.

E – todos os dias fazes a mesma coisa?

C – sim.

E – O que gostas mais de fazer?

C – Brincar...

E –E o que gostas menos?

C – Não sei...

E – fazes todos os dias a mesma coisa?

C – sim.

E – cartões. O que deve fazer. Jogar ps

C - não deve. Porque se estiver até muito tarde, doem-lhe os olhos.

E – E ver tv?

C – também faz doer os olhos, não devia.

E – comer

C – deve... eu bebo sempre o leite.

E – jogar a bola

C – não. Porque está escuro e não consegue ver nada.

E – então e lavar os dentes? Achas bem?

C – deve lavar para ficarem limpinhos.

E – Ir para a cama dos pais?

C – Acho que não devia, porque os pais trabalharam o dia todo e precisam dormir...

E – Imagina este menino que não consegue dormir. Tu adormeces logo?

C – Sim.

E – E fazes alguma coisa especial para isso?

C – Penso em coisas boas.

E – o que achas que este menino pode fazer?

C – Pode deitar-se, fechar os olhos...

E – Cartões. Ir para a cama dos pais

C – não porque tem pouco espaço.

E – Ler uma historia

C – É bom, se for uma história bonita fica mais calmo

E - E se ele for ver televisão?

C – Não porque secalhar depois não quer ir dormir...

E – E jogar ps

C – Não, porque depois joga jogos divertidos e fica sem querer voltar a dormir.

E – E se forem os pais a ler uma história?

C – Acho que ele não devia acordar os pais, ele pode ler um livro sozinho...

E – fechar os olhos e pensar em coisas boas

C – é bom, porque ajuda a relaxar.

E – Agarrar um boneco ou um peluche

C – também é bom.

E – menino que acordou durante a noite. Porque achas que acordou?

C – Secalhar teve de ir à casa de banho.

E – Acontece contigo também?

C – Não.

E – dormes a noite toda?

C – Sim.

E – O que poderia o menino fazer para voltar a adormecer?

C – Pode pensar em coisas boas.

E – imagina que este menino faz birra e não vai para a cama. Pais?

C – Tem de obriga-lo!

E – dificuldade em adormecer. Pais.

C- Devem ler uma história que ele escolha...

## CCC132

MS: o que é que está aí. Este menino está a fazer o que?

A dormir

MS: ... E é de noite ou é de dia?

É de noite, nota-se porque está aqui.

MS:... E ele está na cama dele?

Sim está.

MS:... E achas que ele tinha sono, quando se foi deitar?

Sim, nota-se. Deita-se e parece que já está a dormir.

MS:... E o que é ter sono?

É ter um sentimento, de quando sentimo-nos muito cansados, apetece-nos ir para a cama e dormimos, depois quando acordamos já estamos cheios de energia.

MS:... Então porque é que nós temos sono?

Porque se não dormissemos não cresciamos.

MS:... Então tu achas que nós temos sono para podermos crescer é isso?

Sim, se não ficávamos uns anõezinhos

MS:... Então ter sono serve para isso?

Serve para crescer, serve para dar energia, serve...para descansar o corpo e... serve para recarregar.

MS: Para recarregar...

Energias ... A segunda que eu disse, de dar energia, era de manhã. Estamos a dormir e acordamos, já estamos cheios de energia. Isso é mais quando já estamos bem acordados, é, eu fico assim com os olhos coladinhos

MS: ... Então e tu gostas de dormir?

Gosto

MS: ... Porque é que tu gostas de dormir?

Porque posso descansar e acho a cama confortável. Às vezes até vou para a cama dos meus pais porque, enquanto eu não me vou deitar, a minha mãe costuma ler um livro ou costuma ir ao ipac do meu pai e eu sou muito curioso

MS: E ficas lá a ver

Gosto de ver o que é que a minha mãe está a ler. É assim um livro muito famoso, E. L. James, as 50 Sombras de Grey.

MS: ... Então ela fica lá a ler, mas depois ficas lá a dormir vou vais para a cama?

Não, não. Às vezes o meu pai ou a minha mãe levam-me à cama, foi o caso de ontem, e às vezes adormeço lá e o meu pai leva-me para a cama.

MS: Às vezes adormeces lá, adormeces na cama dos pais?

Sim, adormeço, fico lá um bocadinho...e depois o meu pai pega-me e deita-me na minha cama.

MS: E tu vais para a cama dos teus pais porque, és tu que queres ou é os pais que querem?

Eu é que quero, eu acho giro.... Acho que tenho mais espaço e é confortável. A minha, os meus pais mudaram a minha cama do lugar. Esta cama (do cartão) está igualzinha à minha, só que antes estava assim, e eu dormia... Primeiro que tudo eu dormia com a cabeça aqui, depois dormia com a cabeça aqui, depois o meu pai mudou a cama para aqui e depois eu dormia com a cabeça aqui e agora durmo com a cabeça aqui.

MS: Mas olha todos os dias vais para a cama dos teus pais ou só vais às vezes?

Às vezes

MS: ... E quem é que diz que é essas vezes? És tu ou os teus pais?

Sou eu ... Acho que sim

MS:... Como é que tu fazes? Vais primeiro para a tua cama e depois vais para a cama dos teus pais ou vais logo?

Não, não. O meu pai fica a brincar com o meu mano que tem 2 anos, depois eu vou para a minha cama, não, para a cama da minha mãe ou do meu pai, que são, é dos dois, e fico lá durante um bocadinho. Depois o meu pai vai lá e, ou a minha mãe, levam-me para deitar.

MS:... Olha esteve aqui um menino à bocadinho que me disse que não gostava nada de dormir. No outro dia falei com um menino que disse “eu não gosto nada de dormir”.

Porque é que tu achas que ele disse isto?

Porque ele deve gostar mais de ficar acordado e pode querer ver tv ou pode querer brincar mais um bocado.

MS: ... E diz-me uma coisa, e o que é que acontece quando as pessoas dormem?

Às vezes temos sonhos que vêm do cérebro ou dos órgãos, que parece que estamos num sonho real. Eu às vezes até sei que estou no sonho, nota-se, e eu antes fazia assim no sonho e abria bem os olhos e depois já estava acordado na cama real. Depois às vezes não consigo sair do sonho.... Ou às vezes não sonho, já sonhei que havia uma planta carnívora gigante roxa. Então quando eu morro, o sonho...a fingir que eu morro, saio logo do sonho. Então eu finjo que morro, então saio logo do sonho.

MS: Ah pois, arranjas uma maneira de morrer.

Eu não gosto lá muito de sonhar. Gosto de dormir descansado

MS: É? Gostas de dormir descansado sem grandes sonhos.

Hoje sonhei que fiquei em primeiro lugar

MS: Foi um bom sonho

Sim, e eu fiquei mesmo, na vida real, só que no sonho eu fiquei acima, fiquei 4 décimas acima da menina que ficou em 1º lugar do 3º B, só que, em real, eu fiquei empatado com ela

MS: ... Estás-me a dizer que aquilo que acontece quando nós dormimos é ter sonhos. E o que é que acontece ao corpo quando nós estamos a dormir? Como é que é isso, como é que se dorme?

Tipo, ganhamos energia e depois, mais ou menos, crescemos 1 centímetro por dia.

Depois não notamos isto, porque um centímetro é minúsculo... Então o corpo alarga os ossos e recarrega, e depois quando acordamos, às vezes, passado um mês ou um ano estamos muito maiores.

MS: ...E quem é que te explicou estas coisas todas, quem é que te contou isto, quem é que te ensinou estas coisas todas que tu sabes?

Sou eu que estou a dizer isto, mas eu não me lembro de quem é que me ensinou, acho que sou eu. Ah é porque eu já estou no 3º ano, já...explico assim as coisas um bocado melhor.

MS: ... Então agora temos aqui uma outra menina. Esta menina está a ir para a cama. Isto é uma cama? Parece um sofá

MS: É. Pois parece, mas não, é uma cama, e a menina está a ir para a cama e tal, sim senhor. Estás a ver, está a andar, para ir para a cama. E agora queria que tu me disseses a que horas é que tu costumavas ir para a cama, quando estás em aulas.

Quando estou em aulas costumo ir às 10(h) da noite ou às 9h30. O meu pai diz “olha, já é muito tarde, tens de ir para a cama”, e depois quando é 9h30 eu reclamo um bocadinho porque ainda não são, e o meu pai diz faltam uns 10 ou 5 minutos para as 9h30, ... e depois diz que já são 9h30 ...

MS: ... E aos fins de semana? Também vais a essa hora?

Não, aos fins de semana vou um bocadinho mais tarde ou então vou à mesma hora.

Porque, aos fins de semana eu às vezes vou à mesma hora porque aos fins de semana só descanso um niquinho às vezes. Sábado tenho catequese, domingo, há catequese às

10h30, domingo natação às 9h30, é muito cedo, então o meu pai, mês por mês, um dia para descansar. Sem aulas.

MS:... Sem nada

Não, mas não é sem aulas de escola, é catequese, sem catequese ou sem natação.

MS:... E alguém vai contigo quando tu, quando vais para a cama? Vais tu sozinho, vai...?

Deitam-me, deitam-me.

MS: Quem é que te deita?

Às vezes é o meu pai e a minha mãe ficam lá um niquinho de nada, uns 2 minutos para ai. Então, a minha avó não costuma fazer isso porque vai para casa, e a minha mãe e o meu pai ficam lá comigo. Só o tempo que eu disse.

MS:... Então vamos lá pensar. Tu estás agora, são 9h30 e o A. tem de se ir deitar. E agora quero que tu me contes tudo o que acontece até tu te ires deitar. Estás a fazer o que, normalmente quando os teus pais te mandam ir para a cama, estás a ver tv, estás a jogar, o que é que estás a fazer?

Ah a chegar à noite, assim, à semana não posso, só sexta-feira.

MS: É que podes. Mas estou a dizer durante a semana, como é que fazes?

Durante a semana vou...

MS: Jantas

Sim, janto, vejo um bocadinho de tv, depois os meus pais levam-me comigo à cama e dão-me um beijinho

MS: E o que é fazes antes de te deitar? Levam-te só há cama?

Não, eu janto e fico um bocadinho a ver tv

MS: ... e depois eles levam-te para a cama, não é isso?

É.

MS: E depois o quê? Vestes o pijama?

Não, depois lavo os dentes.

MS: ... Os teus pais estão te a levar agora para a cama, primeiro vão parar na casa de banho

Ah não não. Primeiro visto o pijama e depois é que vou lavar os dentes.

MS: ... Já te estou a ver. Estás a ir com os teus pais, estás a vestir o pijama, depois a seguir vais lavar os dentes, e depois?

Depois vou para a cama

MS: ... E depois os teus pais ficam lá um bocadinho.

Às vezes, às vezes.

MS: E depois dão-te um beijinho.

E dão-me um beijinho, de boa noite.

MS: Pronto, fica o A. na cama, é isso? E às vezes vais para a cama da tua mãe e depois é que és mudado para a tua cama, é assim?

Sim

MS: ... E isto é o que tu fazes todos os dias?

A mãe manda-me ir para a minha cama, eu só fico lá mais um bocadinho e depois vou.

MS: ... E tu gostas de fazer estas coisas todas ou, por exemplo, lavar os dentes gostas?

Às vezes, quando estou muito cansado não gosto lá muito. É assim quando são para aí 1h da manhã ou meia hora da manhã... Então eu fico muito cansado, mas o meu pai obriga-me a lavar os dentes e eu às vezes vou. Outras vezes não porque estou muito, mas mesmo muito, muito cansado.

MS: Pois estás muito cansado e não te apetece muito ir, não é isso?

É

MS: ... Agora imagina o seguinte. Vou-te aqui mostrar uns cartões para tu dizeres se estes meninos devem ou não devem fazer isto que aqui está quando vão para a cama.

Olha ir comer antes de ir para a cama, o que é que tu achas?

Ah, às vezes não se deve fazer lá muito, não deve fazer lá muito bem porque pode parar a digestão. Quando estamos o corpo deitado pode ficar a doer, dor de barriga e podemos estar com vontade de fazer necessidades.

MS: Está bem, então não achas que se deve comer antes de ...

Às vezes. Às vezes podemos.

MS: ... Quando é que podemos?

Às vezes quando falta um bocadinho para ir para a cama, ah, às vezes o corpo, se comermos, se bebermos leite isso não faz mal, se comermos só um bocadinho, um bocadinho de nada, como, às vezes um pãozinho, metade de um pão com manteiga... isso pode não fazer mal.

MS: Agora comer a sério pode fazer mal.

Sim. Comer para aí, cereais e beber bebidas, assim 2 copos e depois ainda comer uma maçã, isso faz muito mal

MS: ... O que é que tu achas de jogar play-station antes de dormir?

Não, isso não, isso não podemos.

MS: Porquê?

Porque se ficamos lá a jogar, ah, nós não conseguimos dormir, ficamos demasiado tempo acordados e depois quando é para acordar ficamos assim com os olhos assim, parece ...e roxo e quase a cair, não conseguimos ... Até costumo enfiar a cabeça nos cereais.

MS: ... E ir para a cama dos pais o que é que tu achas, pode-se fazer ou não se pode fazer?

Quando eles estão a dormir

MS: Eles estão deitados e vais para a cama dos pais antes de irmos para a nossa cama, o que é que tu achas?

Quando acontece alguma coisa, ah, assim que eu não consigo dormir ou está, tenho algum problema, doi-me a barriga ou estou cheio de comichão nas costas, que eu ando cheio de comichão. Ah acordo a minha mãe ou o meu pai. No caso da comichão é o meu pai porque ele costuma mais saber, comecei a contar ao meu pai que eu andava cheio de comichão e também se me comesse a doer o pé ou o pescoço, que aqui eu tenho um osso deslocado... Que o meu pai diz que eu tenho de ir à fisioterapia, e o pé é por, costuma-me doer imenso os pés e hoje de manhã quase que não conseguia andar com uma dor na perna.

MS: Mas isso é durante a noite quando tu acordas, não é? Estou a dizer antes de ir dormir, achas que estes meninos devem ir para a cama dos pais ou não?

Ahm, depende. Se os pais não quiserem, se mandarem ir para a sua cama, isso têm de ir para a sua cama, não podem ficar na cama dos pais. Se os pais deixarem podem ir para a cama deles... Se tiverem a dormir e não tivesse acontecido nada, isso não é lá muito habitual porque os pais podem-se chatear... Podem querer dormir e podem ter um sonho muito bonzinho e depois parou o sonho.

MS: ... E ver tv, achas que os meninos devem ver?

É a mesma coisa que jogar play-station, dificulta o sono, não conseguimos dormir, e às vezes, no caso deste menino não deve ficar muito perto, porque faz mal à vista e porque podemos ficar cego.

MS: ... E se tivéssemos aqui um cartão com um menino a jogar à bola, o que é que tu achas, achas que se deve jogar à bola antes de ir para a cama?

Durante a noite

MS: Não, não é durante a noite, antes de ir para a cama.

Ah, pode ser ....

MS: Ou seja, seria assim ... lavar os dentes e ir jogar à bola e só depois é que se vai para a cama.

Ah, acho que era melhor se, primeiro jogar à bola, depois lavar os dentes e depois ir para a cama, por.. jogamos à bola isso não faz mal, temos mais exercício, depois ficamos cansados e então é habitual que vamos dormir e, mas é melhor se primeiro lavássemos, primeiro jogássemos à bola do que lavar os dentes, porque se lavares os dentes podíamos depois cair e, ou então beber água e essa água podia estar suja, e então tínhamos de lavar os dentes a seguir, ... antes de jogar à bola, não, depois de jogar à bola.

MS: ... Agora temos aqui um outro cartão com um outro menino... e este menino olha deitou-se mas não consegue dormir. Este menino está aqui, está na cama dele mas não consegue dormir.

Eu acho que não consegue porque ele deve ter tocado viola, nota-se que está aqui a imagem, e depois estava a tocar tão alto, tanto tempo, tão agudo e tão grave, que o som não sai dos ouvidos, não consegue pensar noutra coisa.

MS: Olha e contigo, tu costumavas ter dificuldade em dormir?

... Às vezes, depende.

MS: ... E porque é que tu não dormes logo?

Eu primeiro fecho os olhos para ver se consigo dormir logo, e depois, às vezes viro a cabeça e abro os olhos durante um bocadinho, às vezes quando não consigo dormir nada brinco um bocado, mas é na cama, brincar com os dedos ou com uns peluches que eu tenho lá...

MS: ... Porque é que tu achas que não dormes logo? O que é que faz que Porque se eu dormisse logo eu acho que isso não fazia lá muito sentido. É assim deitámo-nos, rrrshhh.

MS: ... Demoras sempre assim aquele bocadinho a adormecer.

Um bocadinho. Quando estou muito cansado demoro pouco tempo, uns 10 minutos, quando não estou cansado demoro uns 20.

MS: E o que é que tu fazes para dormir? ... O que é que te ajuda a dormir?

Ah, fechar os olhos.

MS: Fechas os olhos e

E às vezes quando estão a fazer muito barulho eu digo aos meus pais para baixarem a tv ou para fechar a porta do corredor ou do meu quarto, eu não gosto lá muito, porque o meu mano deixa sempre tudo desarrumado e eu posso pisar as coisas e não vejo. E

depois não sei se a porta está aberta ou fechada e às vezes ela está aberta mas está muito escuro, então quando eu não vejo abro a janela, abro só um bocadinho e depois vejo tudo.

MS: ... Então pensa lá, estavas deitado na tua cama, fechas os olhos para tentar dormir.

Pensam em alguma coisa ou é só fechar os olhos?

É fechar os olhos, eu costumo pensar em alguma coisa.

MS: O quê?

Eu, é uma coisa, é de brincar. Eu imagino que tenho um escudo protector... é que eu imagino muitas coisas.

MS: Muitas histórias

Não, imagino que há ladrões na minha casa, que eles entram

MS: E isso ajuda-te a dormir?

Ah, às vezes. Eu sei que não há, era só na brincadeira.

MS: Ah então quer dizer que fechas os olhos e ficas a fazer uma história é isso, é isso que te ajuda a dormir?

Às vezes abro, quando estou assim, depois abro durante um bocado para me virar ou para fazer outra coisa qualquer.

MS: ...Imagina que estava aqui um menino que não conseguia dormir, não conseguia dormir, aqueles dias que não consegues dormir, ele não conseguia dormir. Vou-te mostrar aqui outra vez algumas coisas que este menino pode fazer e vamos ver se tu achas que ele devia fazer isto. Olha ele não consegue dormir, achas que ele se devia levantar e ir comer?

Não propriamente, porque, como eu já tinha dito, como está aqui nesta imagem, pode dificultar a digestão e podemos ficar com dores de barriga e podemos ficar doentes. Não é habitual... Só se for um copo de leite, um copo de leite pode ser. Eu antes quando tinha uns 6 ou 5 ou 7 anos bebia leite do biberon para, porque eu, pois, sim, ficava a beber o leite. Antes, para ai até aos 6 anos bebia leite de manha, e os 7, para depois já estava...

MS: Então quer dizer que ele pode levantar-se para ir beber um copo de leite.

Só um copo de leite, comer ...

MS: ... Achas que ele se deve levantar e ir para a cama dos pais?

Se doer a barriga ou tiver com algum problema, as dores que eu expliquei... Se os pais ainda estiverem acordados não há problema nenhum, se tiverem a dormir toca só um bocadinho, assim, e vê se eles acordam. Depois eu, eu costumo, toco e chamo muito

muito baixinho, e então ando à volta assim da cama dos meus pais a ver se eles acordam e depois a minha mãe nota que eu estou lá, sabe que eu estou lá e então...

MS: Olha e ler uma história, achas que ler uma história pode ajudá-lo?

Ler podemos, porque faz bem ao cérebro e dá sono, cansa...gasta a energia do cérebro e dos olhos ...

MS: ... E os pais, e chamar os pais para contar uma história, o que é que tu achas?

Se eles tiverem a dormir não, não se deve.

MS: Mas se eles tiverem acordados pode.

Pode, desde que a criança já, já tenha ouvido essa história muitas vezes mas continuar a gostar de ouvir pode ... se já ouviu muitas vezes, continuar a pedir aos pais e se ele não quer ver é só para acordar os pais para fazerem companhia, não.

MS: ... E fechar os olhos e pensar em coisas boas, achas que isto ajuda a dormir?

Pensar em coisas boas?

MS: Sim

Sim, pode ajudar ... pois ficamos a adormecer, é como o medo, às vezes quando temos medo pensamos em coisas boas e o medo vai-se embora.

MS: ... E agarrar-se a um peluche, achas que pode ajudar ou não?

Pode ... é assim se não gostarmos de estar sozinhos podemos agarrar num peluche e já temos companhia.

MS: Tu fazes isso?

Tenho 2, 1 não é propriamente um peluche mas eu acho que é, que é aquele que eu disse que fazia assim

MS: E agarras-te a ele?

Sim, um fica num braço e o outro fica noutra, às vezes ficam os 2 assim.

MS: E isso ajuda-te a dormir?

Ajuda

MS: ... Então tu para dormires fechas os olhos, pensas em histórias mas também agarras um peluche para ... adormecer melhor

Sim faço. Às vezes não penso em nada, não penso em histórias, não costumo pensar nisso nem nisto nem nisto. Costumo pensar em coisas...

MS: Histórias mesmo

Não não. Costumo pensar em coisas que aconteceram ou nesse dia

MS: Coisas boas é?

Sim, ou então penso, eu no ipad do meu pai eu tenho um jogo que eu gosto, tenho jogos que gosto muito, então...imagino que estou muito avançado, gosto de estar muito avançado.

MS: ... Mas também te agarras aos peluches?

Sim ao mesmo tempo... porque ajuda-me a pensar

MS: ... E por-se a pé para ir jogar play-station o que é que tu achavas?

Não, não se deve

MS:... Agora vamos pensar o seguinte, vamos pensar que este menino adormeceu ... durante a noite, mas de repente acordou. ...ele acordou durante a noite, porque é que tu achas que ele acordou?

Deve ter uma indigestão se tivesse comido... deve estar com dores de cabeça por causa de alguma coisa ou dores de barriga ou ... então está a dormir, está assim a virar-se e então deu um jeito, e então sentiu o jeito e acordou, e depois ficava assim com a mão “ai doeu”.

MS: ... Achas que pode ter, pode ser também um pesadelo?

Sim pode ser. Às vezes eu já tenho, às vezes até se pode fazer um pesadelo, acordamos quando o pesadelo acorda, acordamos logo. Até ... pareceu ... o pesadelo foi real... Até nos desenhos animados eles fazem ahha ahha

MS: Foi só um susto... Olha tu costumavas acordar durante a noite?

Não muitas vezes.

MS: ... Quando vezes porque?

Umhas 5 vezes, umas 6 ou 5 vezes por mês.

MS: ... Olha e tu acordas porque?

Porque... posso ter um pesadelo, ah é assim, como eu já tinha explicado

MS: Ou pode ser das dores não é?

Sim ... abrir os olhos e fico acordado...

MS: O que é que tu fazes quando acordas?

Quando acordo, adormeço, não é adormecer logo, é uns 5 minutos depois já estou a dormir.

MS: E o que é que fazes para dormir nessa altura?

Fecho os olhos, como sempre.

MS:Fazes ... como fazes quando te vais deitar é isso?

Mas não penso em nada, não penso em nada, porque assim eu podia ficar mais tempo e podia ser umas 4 da manhã ou 3 e depois não tinha

MS: Então fecha só os teus olhos e agarras-te aos bonecos ...?

Sim e passados uns 5 minutos já estou a dormir... e costumo ter uns sonhos pequeninos. Quando acontece um pesadelo e acordo uns 5 minutos, costumo ter assim uns sonhos pequeninos, mais ou menos assim, depois acordo outra vez e mais um sonho pequenino, acordo imensas vezes ... quando é os sonhos pequenos acordo umas 3 ou 2 vezes

MS: ...Imagina que havia um menino que não queria ir para a cama... e os pais queriam que ele fosse para a cama. O que é que tu achas que os pais podem fazer para ele ir para a cama?

Podiam convencê-lo, como, tipo, ah comprar-lhe um presente ou ler-lhe uma história e assim ele gostar, podiam fazer isso e ele ia para a cama, e adormecia. Podiam contar histórias da sua infância, podiam tentar convence-lo a ir para a cama a dizer que podiam acontecer coisas boas, porque podia acontecer, porque a mamã podia, se fosse a mamã a dizer isso podia dizer, fazer uma coisa para ele não ter pesadelos, que é brincar, assim na cabeça.

MS:... E se ele tiver dificuldade em adormecer? Como é que tu achas que os pais podem ajudar os meninos a adormecer?

Contam uma canção de embalar ou uma história. As histórias era as médias, não é pequenas nem grandes, que ele pode demorar uns 30 minutos até os pais lerem, depois se não tiver ainda a dormir é... como é que se diz? É apropriavel que os pais deitam-se, deitem-se com ele, e dêem um abracinho e isso, é, os filhos gostam então adormecem.

## CCC 029

MS: Olha conta-me lá o que é que esse menino está aí a fazer?

A dormir.

MS: ... É de dia ou é de noite?

Noite.

MS: Porque é que dizes que é de noite?

Tem aqui uma lua.

MS: ... E ele está na cama dele?

Sim.

MS: E quando ele se foi deitar tu achas que ele tinha sono?

Sim.

MS: E o que é que é ter sono?...

É uma pessoa estar cansada.

MS: ... E porque é que tu achas que nós temos sono? ....

Porque a pessoa fica muito cansada ao final do dia e depois ... apetece-nos dormir.

MS: ... Fica assim cansada no corpo é isso? ... E tu gostas de dormir?

Sim.

MS: ... Porque é que tu gostas de dormir?

Porque sinto-me com sono.

MS: ... E é assim ao final do dia que sentes-te com sono, de noite, ou sentes-te com sono durante o dia?

De noite

MS: ... Começas a sentir sono nos olhos? Ou é no corpo todo?

Acho que é no corpo todo.

MS: ... E para que é que serve dormir então?

Para nos descansar.

MS: ... Descansar o corpo é? ... Esteve aqui um menino à bocadinha que disse que não gostava nada de dormir... Porque é que tu achas que os meninos podem não gostar de dormir?

Porque eles pensam que, ah, vai demorar muito tempo quando chega a hora de dormir, porque nós temos de dormir 10 horas, então pensam que vai demorar muito tempo.

MS:... O que é que tu achas que acontece às pessoas quando elas estão a dormir?...

Ficam quietas.

MS: ... deitadas na cama é isso? Ficam quietas, e o corpo fica quietinho é isso?

Às vezes não.

MS: ... Às vezes mexe-se assim, às vezes as pessoas não dão conta é isso? Então dormir para ti é ficar assim queitinho, o corpo fica quietinho enquanto dormimos é?... Agora temos aqui uma outra menina que está a ir para a cama. ... Tu a que horas costumas ir para a cama? Nos dias das aulas.

Às 10.

MS:... Quem é que te manda ir para a cama?

A mãe.

MS:... E aos fins de semana vais mais cedo ou vais mais tarde?

Vou mais tarde na Sexta e mais cedo no Domingo.

MS: ... E agora aquilo que eu te pedia é que tu me dissesses o que é que tu fazes antes de ir para a cama. Jantas e a seguir fazes o quê? ...

Faço xixi e depois às vezes lavo os dentes.

MS: ... e depois cama?

Sim.

MS: E vais sozinha para a cama ou vai alguém contigo?

A minha mãe vai comigo.

MS:... Então levantam-se do sofá, não é? Levantam-se e diz assim “então agora é altura de irmos para a cama”, lá vai a A.F. com a mãe fazer xixi, é isso? E depois? Cama.

Sim.

MS:Depois vai para a cama. Às vezes lavas os dentes e outras vezes não lavas os dentes.

Vais para a cama. Quando é que vestiste o pijama? Vestiste antes de jantar ou agora?

Às, muitas vezes visto antes de jantar quando vou tomar banho, mas quando não tomo banho visto à noite.

MS: ... antes de deitar? Então vestes o pijama, deitas-te na cama, e a mãe está sempre contigo é isso? ... e a mãe deita-te e depois vem-se embora?

Sim.

MS: ... E há alguma coisa que tu não gostes muito de fazer, antes de ir para a cama?

Lavar os dentes gostas?

Mais ou menos.

MS: ... Porque mais ou menos? Sabe mal?

É que eu tenho uma rinite/ranhite (??) e depois os dentes misturam, e a pasta de dentes mistura-se com isso.

MS:... Agora vou-te mostrar aqui uma série de coisas que vou-te perguntar se tu achas que estes meninos devem ou não devem fazer isto antes de ir para a cama ... Achas que os meninos devem comer antes de ir para a cama ou não?

(Sim)

MS: Sim? Então como é que fazem, devem ir comer e a seguir ir para a cama é isso?  
Sim, mas ao jantar.

MS: Ah o jantar, não é antes antes de ir para cama, é ao jantar.

Sim

MS: E se for antes antes de ir para a cama, achas que eles devem fazer isso ou não?

Não

MS:... Porquê?

Porque pode causar vómitos

MS:... E se for ver tv, achas que os meninos devem ver tv?

Não

MS:... Porquê?

Podem ter sonhos maus.

MS: ... E antes de irem para a cama, irem para a cama dos pais, o que é que tu achas? ...

Não.

MS: ... Porquê?

Porque podem adormecer lá e isso incomoda.

MS: ... Tu nunca vais para a cama dos teus pais? ... Não? Vais sempre para a tua cama, ficas na tua cama... E jogar play-station, o que é que tu achas? ...

Não.

MS: Porquê?

Cansa muito.

MS: ... Achas que deve jogar à bola antes de ir para a cama?

Não.

MS: ... Porque não?

Porque também fica muito cansado.

MS: ... Agora a menina foi ai e deitou-se ... mas não consegue dormir ... Como é que é contigo, tu dormes logo, dormes quando te deitas, ou demoras tempo a adormecer?

Demoro um bocadinho a adormecer, depois de a mãe me ler uma história.

MS: Ah, a mãe lê-te uma história?

Sim

MS: Ah, então a mãe ajuda-te a dormir a ler uma história é? Então espera, a mãe deita-te, cobre-te, senta-se. Senta-se na tua cama ou senta-se ... na cama ao lado?

Senta-se na minha cama

MS: ... e lê-te uma história, é isso? E isso ajuda-te a dormir?

Sim

MS: E depois vai-se embora e tu mesmo assim ainda ficas acordada algum tempo?

Não

MS: Então tu dormes com a história da tua mãe. Todos os dias ela conta-te uma história?

Sim

MS: E que história é que tu gostas mais?

É uma de um unicórnio que teve um espelho mágico.

MS: Ah e ela lê ou conta-te?

Lê

MS: Ela lê a história toda e depois é que se vai embora.... E nos dias em que a mãe não está ou quando tu estás fora da mãe, como é que tu fazes para dormir?

Tenho de dormir sozinha.

MS: ... E fazes o que para adormecer?

Agarro-me com um peluche.

MS: Agarras-te a um peluche. Ai ficas assim mais molezinha, agarrada ao peluche para te ajudar a dormir ... E o que é que tu achas se este menino para dormir se levantasse e fosse para a cama dos pais? ...

Não.

MS: ... Porque não?

Porque ele tinha de adormecer na sua cama.

MS: ... E o que é que ele podia fazer para adormecer na sua cama?

Podia deitar-se.

MS: Deitar-se? E agarrar-se ao peluche como tu fazes? Olha e este menino agora o que fez foi agarrar-se ao peluche, tu achas bem então?

Sim

MS: ... E se ele pensar em coisas boas, o que é que tu achas? ...

Sim até pode ser, porque assim podia dormir...

MS: Podia dormir a pensar em coisas boas?

Para ter sonhos.

MS: Ter sonhos. Mas isso ajudava a dormir ou não?

Acho que sim.

MS: ... Que coisas boas? ...

Viajar de avião.

MS: ... Tu gostas de viajar de avião? ... E chamar os pais para eles contarem uma história? ...

Sim.

MS: ... E ler ele uma história?

Sim, às vezes eu leio.

MS: Às vezes também lêes. Então tem mais uma coisa que te ajuda a dormir, tu lêes uma história... E jogar play-station achas que ele devia?

Não.

MS: ... Porquê?

Porque cansa.

MS: .... E ver tv, achas que ele se podia por-se a pé e ir ver tv para poder dormir melhor?

Não.

MS: ... Porquê?

Porque faz mal.

MS: ... Faz mal a quê?

À visão.

MS: ... Ele agora adormeceu ... e de repente acordou ... Porque é que tu achas que ele acordou a meio da noite?

Porque teve um sonho.

MS: ... Um sonho mau foi isso?

Ou um sonho bom.

MS: Ou um sonho bom, ah acorda.

Uma vez eu acordei porque tive um sonho bom.

MS: ... E contigo também já aconteceu, e sonhos maus também já tiveste?

Sim

MS: E acordas?

Sim acordo

MS: E depois o que é que tu fazes a meio da noite quando tu acordas?

Tento dormir outra vez.

MS: Como tentas?

Fecho os olhos

MS: Fechas e mais nada? É só fechar os olhos?

Sim, porque estou cansada.

MS: ... E nessa altura usas o teu peluche?

Sim

MS: Agarras-te ao teu peluche a seguir? Mas não te pões a pé para ir à cama dos pais?

Não

MS: ... Ficas só assim? E isso acontece-te muitas vezes?

Não

MS: ... E quando eras mais pequenina acontecia?

Sim, algumas vezes.

MS: ... Imagina que o menino ... os pais mandavam ele ir para a cama e ele não ia para a cama ... começava a fazer uma birra. O que é que tu achas que os pais podem fazer para levar os meninos para a cama? ...

Contarem uma história.

MS: ... E se ele tiver dificuldade em adormecer, achas que é a mesma coisa?

Não.

MS: Não? Então o que é que os pais podem fazer para ajudar os meninos a dormir?

Dar um beijinho de boa noite.

MS: Darem beijinhos de boa noite ou para ti também contar histórias não é? Também era bom. ... Quem é que te contou, quem é que te ensinou estas coisas de, sobre dormir?

A minha mãe estava a ler um livro então disse-me isto.

MS: Ah foi ela que te ensinou ...

Sim

MS: Há muito tempo ou há pouco tempo?

Há pouco tempo.

## CCC 035-1

E: ... O que é que tu vês aí? O que é que está aí, esse menino aí a fazer?

C: Vejo um menino a dormir.

E: ... E é de dia ou é de noite?

C: De noite

E: ... E tu achas que ele está na cama dele?

C: Sim

E: ... E achas que ele tinha sono quando foi para a cama?

C: Sim

E: Olha o que é que é ter sono?

C: Ah, quando nós estamos com vontade de ir descansar ou estamos assim muito cansados e queremos relaxar.

E: ... E porque é que tu achas então que, que temos sono? Por estarmos cansados?

C: Acho que sim.

E: ... E tu gostas de dormir?

C: Adoro

MS: ... Porque é que tu gostas de dormir?

C: Porque depois estou, estou cansado e posso dormir. Gosto mais de dormir tipo à sexta à noite, ao sábado, porque assim posso dormir mais durante a noite.

E: Ah, ou seja, acordas mais tarde?

C: Sim.

E: Ah então tu gostas de acordar tarde.

C: Gosto

E: ... Olha esteve aqui um menino a dizer que não gostava nada de dormir. O que é que tu achas? Porque que tu achas que há meninos que não gostam nada de dormir?

C: Acho que é porque querem brincar, querem divertir-se, exprimir a sua energia.

E: ... Olha e para que é que tu achas, para que é que serve dormir? ...

C: Não sei explicar.

E: Tenta, tenta mostrar-nos. Para quê que servirá dormir?

C: Epá, eu acho porque o dia acaba.

E: O dia acaba, o dia acaba e dormir serve para quê? ...

C: Para, para pensarmos nesse dia e depois voltarmos a, se fizermos uma coisa mal quando estamos a dormir podemos relembrar o que é que nós fazemos de mal para tentar melhorar e, praticamente é o que eu acho de...

E: ... Então estás me a dizer que serve para descansar e por outro lado para as pessoas pensarem naquilo que fazem coisas erradas e ficarem a fazer as coisas melhor ... Olha e o que é que acontece a nós quando estamos a dormir? ...

C: Sonham, pensam na vida

E: ... Tu também pensas na tua vida quando estás a dormir?

C: Às vezes, não costumo muito pensar, eu costumo mais de sonhar

E: Sonhar. Gostas de sonhar?

C: (responde na afirmativa)

E: Gostas, tens sonhos bons.

C: Tenho

E: ... Olha e estas coisas todas que me estás a dizer quem é que te contou isto? ...

C: Ninguém

E: Ninguém, foste tu que foste pensando

C: Hmhm

E: Foste pensando nas coisas ... A que horas é que tu costumas ir para a cama?

C: Nos dias de semana às 8 e meia (20h30) e aos fins-de-semana costumo ir, à sexta e ao sábado costumo ir às 10 e meia (22h30) para a cama.

E: ...A que horas é que tu jantas?

C: Não sei bem, mas costumo jantar lá perto das 8 (20h).

E: 8 e depois a seguir vais para a cama é isso? Jantas e vais para a cama é isso?

C: Hmhm. Devo jantar para aí às 7 e 50, 7 e 40 (19h50/40)

E: ... Olha e tu acordas a que horas?

C: Às 7, 7 e 2, 7 e 1.

E: ... E quando tu vais para a cama alguém vai contigo, levam-te à cama ou és tu que vais sozinho?

C: Não, só que depois eu vou para a cama e a minha mãe vai-me lá pôr a minha manta.

E: ... Como é que é antes de tu ires para a cama? Quero que me contes a história toda antes de ires para a cama. Tu jantas e depois?

C: Depois janto, se ainda tiver tempo vou brincar

E: Vais brincar a quê?

C: Vou jogar à bola. Aos fins-de-semana posso jogar um bocadinho

E: E depois?

C: ... Vou para a cama.

E: ... Como é que tu vais para a cama? ...

C: Eu vou, depois vou buscar um leite à cozinha, e depois é que me vou deitar.

E: ... Não vais à casa de banho?

C: Não, isso só costumo ir durante a noite.

E: ... Já estás de pijama ou ainda não estás de pijama?

C: Já, porque eu costumo, sempre quando chego a casa costumo sempre vestir o pijama.

E: ... Já estás de pijama e deitas-te na cama, é isso? E agora estás sempre sozinho. E depois de te deitares na cama a tua mãe diz “vou ai por-te a manta”.

C: Não, eu chamo-a

E: Ah tu chamas ... E depois a mãe vem e tapa-te ... e vai-se embora

C: Sim

E: Fecha a porta ou não?

C: Não

E: ... E a luz fica acesa ou não?

C: Fica

E: A luz fica acesa ... E é assim todos os dias?

C: A minha mãe deixa a luz acesa do corredor por causa que a minha irmã não consegue dormir sem a luz aberta

E: E isso incomoda-te ou não?

C: Não, porque eu fecho os olhos, e quando fecho os olhos vejo tudo negro.

E: E no teu quarto, estás a dormir sozinho ou também está a tua mana lá a dormir?

C: Durmo sozinho

E: ... A tua mãe tapa-te ... e mesmo no Verão também te põe a manta por cima?

C: (responde afirmativamente)

E: ... Tu gostas é que ela venha por a manta por cima cá por mim

C: Não, eu também gosto da manta porque eu, eu sou muito friorento.

E: Hh então a manta aconchega-te, põe-te quentinho ... Aquilo que quero que tu me digas é se achas bem ou achas mal ... Achas que a menina deve comer antes de ir para a cama? ...

C: Depois de ir para a cama ou antes de jantar

E: Depois de jantar, mesmo antes de ir para a cama ...

C: Acho que não, acho que não, porque está a fazer a digestão

E: ... Mas beber um copinho de leite pode.

C: Pode. Ou de água. Convém sempre

E: ... Esta menina antes de se ir deitar vai para a cama dos pais. Achas que se deve ir ou não?

C: Às vezes para dormirmos melhor ou tipo, temos um pesadelo

E: Mas isso é durante a noite não é? Estou a dizer antes de ir para a cama ...

C: Eu faço isso às vezes, quando não consigo dormir nada vou para a cama dos pais

E: ... E os pais já lá estão deitados ou ainda não?

C: A mãe ... Às vezes minha já está, outras vezes não está

E: ... Mas tu vais à mesma lá para a cama deles?

C: Sim

E: Ficas lá um bocadinho, é isso?

C: É

E: ... jogar play-station, o que é que tu achas?

C: Acho que não

E: Porque não?

C: Por causa dos olhos. Se assim ficamos muito tempo viciados, então os nossos pais dizem assim “vai para a cama, vai para a cama” e nós dizemos “mais um bocadinho, vá lá”. Depois como estamos ensonados queremos jogar mais e acho que isso não convém

E: ... e ver tv...?

C: Às vezes

E: ... Quando ...?

C: Quando tipo, enquanto não estamos a, tipo vamos para a cama e enquanto não é hora de nos deitar podemos ver

E: Pode ser. E se for hora de deitar?

C: Acho que não

E: ... Porque não?

C: É a mesma questão de jogar, que se não ficamos lá muito tempo

E: Muito viciados ... E lavar os dentes?

C: Sim

E: ... Mas tu costumavas ou não?

C: Costumo, sempre

E: Ahn então espera, já há mais qualquer coisa que tu fazes. Vais beber o leite e depois vais lavar os dentes, e depois é que vais para a cama, é assim?

C: Não, eu acabo de jantar, lavo os dentes, depois bebo o leite e depois vou para a cama.

E: ... E jogar à bola ...?

C: Só durante o dia

E: ... ou seja, antes de, quando se vai para a cama não se deve jogar à bola

C: Não

E: ... A menina deitou-se ... mas não consegue dormir ... Costuma acontecer contigo?

C: Raramente, muito raramente

E: ... Às vezes acontece ... e quando tu te deitas então o que é que ajuda a dormir? ...

C: Fecho só os olhos ... depois começo a sonhar e adormeço

E: ... Começas a sonhar ou comesças a pensar?

C: A sonhar

E: ... E agarras-te a algum peluche, aconchegas-te, fazes qualquer coisa ou não?

C: Não

E: Não, nada?

C: Só ponho assim uns peluches na ponta da almofada ou

E: Para os veres?

C: Ou tipo se, se eu quero estar mais quentinho ponho-os assim ao pé de mim

E: E isso ajuda-te a dormir?

C: Às vezes

E: ... E nos dias em que tu te deitas e não consegues dormir...o que é que tu fazes para dormir?

C: Não consigo dormir, ou vou para a cama dos meus pais ou então brinco um bocadinho na cama e depois fico lá

E: Brincas com quê?

C: Com os meus peluches, ou atiro-os ao ar ou faço casas para eles, com as almofadas

E: ... E nessas alturas tu não consegues dormir porquê?

C: Não sei

E: Não sabes. Tens medo?

C: Não

E: ... É só porque não vem o sono, é isso?

C: Hmhm

E: ... vou-te mostrar aqui uma coisa que esta menina pode fazer a ver se tu achas bem ou mal ... Chamar os pais para contar uma história. ...

C: Só se não conseguirmos adormecer.

E: Sim, se não conseguir adormecer ... achas que os meninos podem chamar os pais ...?

(responde na afirmativa) Podem. Olha e ler uma história? ...

C: Só quando os pais mandarem “filho vai para a cama” temos que logo parar

E: ... Imagina que ele não consegue dormir, ele está na cama dele a ler uma história, pode ou não? Não?

C: Se os pais dão uma ordem é para cumprir.

E: ... Ele foi para a cama, mas ficou a ler uma história para dormir

C: E os pais já lhe tinham avisado?

E: Não

C: Não? Então pode

E: Pode. E achas que ler uma história pode ajudar a adormecer? Pode. Olha e pensar em coisas boas? Isto pode ajudar ou não?

C: Muito

E: ... Tu às vezes fazes isto?

C: Hmhm

E: Que coisas boas é que tu pensas?

C: Eu não costumo muito pensar, eu costumo mais sonhar. Eu gosto mais de sonhar porque, pensar não, não consigo bem, por causa que já são coisas inventadas, então eu quero inventar. Inventar coisas e

E: ... Mas quando te deitas inventas coisas é? Inventas quê? Histórias?

C: Hmhm. Às vezes

E: ... E agarrar-se a um peluche? ...

C: Sim

E: E ver, jogar play-station? ...

C: Não

E: ... E ver tv...? (sim) Pode ... E ir para a cama dos pais...? (sim) Também pode ajudar a adormecer ... E em que alturas é que ele deve ir para a cama dos pais? Dizia-me à bocadinha que era quando ele não conseguia dormir vai lá para a cama dos pais. E porque é que tu achas que ir para a cama dos pais ajuda?

C: Porque os nossos pais podem nos ensinar, ensinar coisas para nós pensarmos, sonhar e assim, e, ou então podemos, não sei bem explicar mas vou tentar, podemos, eu costumo, quando vou para a cama dos meus pais, aconchegar-me, aconchegar-me aos pais e enrolar-me, e começo a dormir

E: ... E é quase quase como agarrar um peluche ou é melhor?

C: É melhor

E: ... E depois o que é que a mãe te diz?

C: Não diz nada porque já está a dormir

E: ... E depois quem é que te levanta da cama dos pais, ou ficas lá a dormir a noite toda?

C: Fico lá a dormir e depois o meu pai, às vezes eu fico lá a dormir a noite toda, às vezes o meu pai leva-me para a minha cama

E: Às vezes ficas lá a dormir a noite toda. Isso é muitas vezes ou poucas vezes?

C: Poucas vezes. Médias vezes

E: ... Ou seja, muitas vezes dormes na cama dos teus pais ... É porque não consegues dormir na tua cama ou é porque te apetece?

C: É porque me apetece. Porque eu, eu aqui na escola não consigo estar com os meus pais, só ao fim do dia, então

E: Ficas com saudades deles ... Agora imagina que o menino adormeceu ... e de repente acordou a meio da noite. Porque é que tu achas que ele acordou?

C: Eu costumo acordar. Ou tenho um pesadelo, ou tenho vontade de ir à casa de banho

E: ... Costumas acordar por isso, este menino acordou por isso. E olha, e depois custa a voltar a adormecer ou não?

C: A mim não. A mim, eu fico assim e depois começo logo a dormir

E: ... Viras-te para o lado e começas logo a dormir. E se for um pesadelo, costumavas ir à cama dos teus pais? Vais logo a correr, para a cama dos teus pais?

C: Não, eu estou na minha cama e chamo “mãe! pai!”

E: E eles vêm?

C: Vêm

E: E o que é que eles dizem?

C: Ou às vezes, dizem assim “o que é que foi?”, e eu digo assim “tenho um pesadelo”, “oh filho agora dorme lá”, e às vezes eu vou para a cama dos meus pais

E: Metes-te na cama dos teus pais e já passa o pesadelo

C: Às vezes eu acordo o meu pai, porque eu estou a ir pelo corredor ou pelo corredor do quarto e acordo os meus pais porque está aqui a cama e depois está aqui o móvel e eu tenho de passar assim pelo meio e

E: E eles acordam

C: Hmhm, porque eu bato na cama

E: ... Imagina que havia um menino que não queria ir para a cama ... O que é que tu achas que os pais podem fazer? ...

C: Podem deixar o filho deitar-se na sua cama ou deixá-lo ver um bocadinho de tv, coisas assim

E: ... Olha e para ajudar os filhos a adormecer, o que é que tu achas que os pais podem fazer?

C: Ler uma história, aconchegar os filhos

E: Por uma manta por cima, aconchegar

C: Imaginar coisas, os pais dizerem coisas tipo “ai, está um homem a andar numa nuvem” e dizer coisas assim do género

E: Para levar os meninos para o imaginário

C: Hmhm

## CCC 094

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

É de noite

E: É a cama dele?

É

E: Tinha sono?

Deve ter porque, devia ter tido sono porque depois não conseguia adormecer assim.

Tipo isto (cartão) podia ser alguns minutos depois e assim, se ele não tivesse sono não tinha adormecido logo

E: O que é ter sono?

Ter sono é, é quando estamos muito cansados, precisamos de dormir, precisamos de recuperar as nossas forças e, e porque quando, nós precisamos de energia e quando estamos a dormir retomamos a energia toda para um novo dia, porque o, o dia, a noite passa, a noite passa, e nós à noite, há pessoas que dormem, que fazem ao contrário, mas todos os dias é preciso dormir, se não a pessoa no dia a seguir, se dormir pouco, não se consegue quase mexer, não tem forças quase nenhuma. Isso já aconteceu e

MS: Já te aconteceu?

Sim

MS: Então conta lá como foi

Era tipo, quando eu acordava não me conseguia mexer bem estava meio, caía para o lado quando, quando acordava ficava sem forças

E: E achas que isso era porque estavas cansado? (acena que sim) Sim? Ok. Então tu, nós dormimos para não ficarmos cansados é? Ok. Então e porque é que temos sono?

MS: Ele já respondeu, porque está cansado. *Quando for assim passa em frente não é? (para E.)*

E: Gostas dormir?

Gosto

E: Porquê?

Porque eu, eu antes andava no rugby e depois quando chegava a casa estava todo cansado e precisava de dormir bem para o próximo dia, ainda estava com dores, ainda estava com mais dores, só que no próximo dia é um novo dia e depois era fim de

semana e podia-me levantar mais tarde para recuperar as forças, porque quando mais dormimos mais, quando mais dormimos mais, como é que se diz, mais forças temos

MS: Sim senhor. Mas estás a dizer que era do rugby, e sem ser do rugby?

Sem ser do rugby também. Se nós nos formos deitar tarde, tarde, e acordarmos cedo é como dormir, tipo, parece que dormir, há pessoas que dizem que dormir 8 horas é dormir pouco porque, e as crianças pensam que, como não têm noção do tempo que dormimos, as 8 horas acham que é dormir muito, porque 8 horas para nós é muito tempo

E: Meninos não gostam dormir. Porquê?

Porque, tipo os pais, os pais dizem para nós irmos para a cama e eles querem, um exemplo, eles querem ficar a ver tv até mais tarde, depois os pais dizem para nós irmos para a cama e nós não queremos, depois é um esforço para irmos para a cama, depois para dormir e depois a acordar, acordamos sem forças e isso, e a pessoa quando não gosta de dormir e está cheia de sono, está meio a fechar os olhos só que não quer dormir, por isso tenta, tenta não adormecer para ficar mais tempo acordado para no próximo dia conseguir dormir mais ou isso

MS: Então tu achas que os meninos podem não gostar de dormir para poder dormir melhor no dia seguinte, é isso?

Não, não era isso que eu queria dizer. Porque, quando queremos, há um programa que nós queremos de ver e depois queremos acabar de ver o programa, e quando é um jogo de futebol o jogo de futebol é tarde, podemos acabar de ver o jogo de futebol só que depois é muito tarde e as pessoas que acordam muito cedo, tipo eu acordo às 7 da manhã e vou-me sempre deitar às 9, se eu me deitar às 10 no dia seguinte tenho muito sono. E quem não gosta de dormir não quer dormir ou vai para a cama e fica acordado a ler ou a jogar ou alguma coisa, depois tipo às 11 já está mesmo e cai para o lado, dorme.

E: Para que serve dormir?

*MS: Ele já lhe respondeu. Tem de ouvir muito bem, dá energia. Fique sempre com as coisas que eles vão dizendo na cabeça (para E). E o que é que acontece quando as pessoas dormem? ... O que é que achas que acontece às pessoas quando elas estão a dormir? ...*

Quando elas estão a dormir.

MS: Sim... O que é que está a acontecer enquanto tu dormes?

Estamos a descansar o corpo, porque quando o corpo está a exercitar está a andar, ou quando estamos a correr ou a andar perdemos forças, e depois quando estamos muito

tempo parados e não mexemos os músculos eles recuperam, recuperam as forças, e depois quando vamos tomar tipo o pequeno almoço é que já temos, já temos a noção de que estamos acordado, só que ainda estamos meio a dormir, só que, quando é que lavamos a cara depois é que percebemos, estamos a vestir, lavamos a cara e ficamos assim

MS: Então tu estás-nos a dizer que quando estão a dormir, os músculos ficam todos parados, é isso?

Sim, só o diafragma é que, e a caixa torácica é que mexe e fazem força para respirar. Só que quando estamos a dormir parece que não respiramos. Eu já tentei fazer isso, não consigo porque adormeço, depois estou assim e não, e depois quando estamos a dormir não pensamos, temos sonhos e, só que não é daquelas coisas que, tipo pensamos, vamos pensar fazer uma coisa, tipo vamos pensar desenhar uma coisa, não é, os sonhos é, tás, estão a a dormir e estamos a imaginar coisas

MS: Não é bem pensar, não é?

Sim e nós também, é da nossa imaginação

E: Onde é que aprendeste isso? Quem é que te contou?

Eu, eu descobri isso sozinho. Às vezes vou, uma vez fui à net para ver isso e e, e depois tentei fazer uma coisa e percebi que consegui, e percebi o que é que é, não estou, não estou, não consigo explicar bem, e percebi o que é que é dormir. Fiz uma coisa, que era ficava acordado até tarde, depois levantava-me cedo e depois no dia a seguir ficava, deitava-me cedo e acordava cedo e assim conseguia, depois fiz isso e quando, quando eu, o di, as horas que eu dormi foi, foi tipo, deitava-me às 9 e acordava-me às, acordava às 7, dormia assim, essas horas, e depois deitava-me às 11, acordava às 6, dormia menos, quase a metade

MS: Então quer dizer que tu aprendeste por ti, foi isso?

E: Horas ir para cama durante semana?

Nos dias da semana, 9 e meia, 10.

E: Fim de semana?

No fim de semana, 11, 10 e meia

E: Para cama vais sozinho ou vai alguém contigo?

Vou sozinho, só quando estou mesmo com sono adormeço no carro, é que precisam de me levar para a cama

E: ... Explica-me aqui o que é que acontece ... Tu jantas, não é? E a seguir, o que é que fazes até ires para a cama?

Vejo um bocadinho de tv, tiro a mesa e vejo tv, tipo 1 quarto de hora, e depois vou para a cama

E: Então e já estás com o pijama vestido?

Já, porque eu visto quando tomo banho, e quando nos dias da nata, da natação, tipo ontem, eu visto o pijama quando, és dias da natação visto o pijama quando, quando vou para a cama.

E: Então tomas banho e vestes o pijama antes de jantar?

Sim

E: Então e fazes mais alguma coisa antes de deitar? Lavar os dentes ou mais alguma coisa?

Leio. Só quando estou muito cansado é que, domingo, aos fins-de-semanas, quando quero fazer uma coisa vou ao Magalhães e vejo.

MS: Olha queria é que tu te imaginasses a, agora estás a ir para a cama, tá bem?

Disseram, quem é que te diz para tu ires para a cama?

A mãe ou o pai

MS: Então olha a mãe está a dizer-te “para a cama”, e agora quero que nos contes tudo o que fazes até te ires deitar.

Primeiro vou, vou lavar os dentes

MS: Então estás a sair

Sim, vou à casa de banho, lavo os dentes. Depois vou para o quarto, vou, vou buscar um livro, às vezes, às vezes vou buscar um lápis para fazer uma coisa numa revista minha, depois vou para a cama, faço isso, depois chamo a minha mãe pa, eu dou-lhe um beijinho, ela põe-me as coisas lá em baixo, depois vou para a cama dormir. Não, faço aquilo na cama, eu expliquei mal. Depois a minha mãe sobe ao beliche e ela, e depois eu dou-lhe aquilo, ela desce, fecha a porta e eu começo a dormir.

E: ... A luz está acesa ou está apagada?

Apagada. Com a porta um bocadinho entreaberta

MS: *Está a ver, tem de pôr a criança no sitio. (para E)*

E: A porta está um bocadinho aberta para entrar um bocadinho de luz é?

Sim

E: Então e tu dormes num beliche, dormes com mais alguém no quarto?

Não.

E: Ah então dormes na parte de cima

É um beliche e uma secretária em baixo, na casa do pai é uma cama normal.

MS: E é diferente da casa da mãe da casa, na casa do pai como é que tu dormes?

Eu durmo, é ig, faço o mesmo, a mesma coisa, só que eu não leio, eu tenho, eu tenho 18 cds dos descobrimentos, quando saíram no Expresso deram-me, e eu oiço os cds e depois adormeço logo

MS: ... Mas também chamas o pai, para o pai vir dar um beijinho ou não?

Não

MS: Não, ai já não, ou seja, vais para a cama e não chamas ninguém.

Não

MS: Muito interessante, sim senhora.

E: Fazes todos os dias a mesma coisa? Na casa da mãe fazes sempre assim e na casa do pai fazes sempre como contaste?

Não

E: ... E como é que é diferente?

Às vezes lavo os dentes prim, às vezes acabo de jantar, lavo os dentes primeiro, vejo um bocadinho de tv e vou para a cama

E: E outras vezes vês primeiro tv e lavas os dentes a seguir, é isso?

Sim

E: Gostas mais?

Ouvir um cd e, e fazer as coisas das minhas, da minha revista

E: Gostas menos, não gostas muito?

Não gosto muito de, quando vou para a cama não gosto muito de ler livros assim muito grandes porque depois vou para a cama, estou a pensar numas coisas, esqueço-me da história e quando a minha mãe diz “Kiko vai para a cama e fecha o livro e a luz”, eu tenho que fechar o livro e a luz e estou a meio do capítulo, por isso dá mais jeito ler, leio tipo banda desenhada

E: Que é mais pequenino

Que é mais pequenino e consigo sempre acabar a história, quando a mãe me chama para ir para a cama, eu leio tipo mais uma página para acabar a história e dou-lhe.

E: Pois porque os livros grandes depois tens de parar não é? E depois não acabas.

Sim, e depois a meio do capítulo não é, assim não dá.

E: Agora vamos usar este cartão à mesma. Então a menina está a ir para a cama, o que é que achas que ela deve fazer antes de ir para a cama?

MS: Que ela pode ou não fazer. Vais agora ver uns cartões e aquilo que tu vais nos dizer é se achas que se deve fazer isso ou que não se deve fazer isso

E: Exactamente, se concordas. Então a menina está a comer. Já jantou, isto é a seguir, é logo antes de ir para a cama. Achas que sim ou que não?

Não

E: Porquê?

Porque quando ela vai para a cama e, ela está a meio da digestão e depois pode ter uma paragem de digestão

E: Ok, então comer fazia-lhe mal.

Sim

E: Então e beber alguma coisa. Achas que pode beber um copinho de leite, de água?

Um copinho de, um copo de água, ma, ah um copo de água não muito frio pode ser, só que eu antes bebia leite só que agora já não bebo, porque à noite ficava com umas dores de barriga

E: E ir para a cama dos pais, achas que pode ser?

Pode, só que quando, quando não conseguimos dormir e, e eles não estão lá, eu normalmente vou, eu, não, eu, uma ou, uma vez por semana quando não consigo dormir vou, ah, o pai ainda não está, por isso eu vou para a cama, fico ali, quando ele, quando ele me vê tira-me da cama, põe-me na minha, não sinto nada

E: Ah então de vez em quando vais para a cama do pai

Sim

E: Então e com a mãe? Quando estás na casa da mãe.

Não. Porque na casa da mãe tenho que a chamar, porque o beliche é muito alto e, e posso cair. Então assim posso enrolar um pé sem querer e cair

E: Então para não caíres ficas na tua caminha.

Chamo a mãe

MS: Olha e porque é que tu vais para a cama do pai?

Porque às vezes, uma ou duas vezes não consigo dormir, por isso

MS: Vais para lá para conseguir dormir

Sim

E: E depois o pai trás-te?

Não, depois ele diz-me “Kito vai para a tua cama”, eu vou e durmo logo.

MS: Mas tu achas que na cama do pai dormes melhor, é isso? Porquê?

É um bocadin. Porque a minha cama, eu não consigo dormir porque tenho uma coisa nas costas e a cama é dura e dói-me, e na cama do pai, mais mole, adormeço. Claro que depois o pai, o pai diz-me para ir para a cama, põe-me a almofada e

E: Ver tv

Aqui (*aponta para cartão*) ele está a fazer mal porque está muito perto da tv. Devia estar tipo aqui a ver tv, e só um bocadinho, não estar com os olhos todos abertos, devia estar só a ver um bocadinho, a ficar com mais sono, depois ia para a cama. Aqui ele está com os olhos todos abertos, a mudar de canal, a mudar de canal, a pôr mais alto, fica todo excitado e não consegue dormir.

E: Então e se ele visse mais para trás, só um bocadinho, achas que podia?

Podia ver um bocado mais para trás porque, assim ele punha um bocadinho mais alto, conseguia ouvir e depois como estava atrás estava deitado, ah ele estava a ver a tv e, como é que se diz, via e não, e não ficava tão excitado, porque ouvia um som mais baixinho, até os bonecos quando aquilo, depois aquilo acaba, é mais fácil ir dormir porque não estamos tão excitados

MS: Mais fácil ir para a cama, não é? Estamos sempre a a falar antes de ir para a cama.

Muito bem

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque, porque, quando nós jogamos ps à noite os jogos ficam, é que, isto é que é mesmo ah, ficamos todos excitados, todos excitados, quando vamos para a cama só pensamos naquele jogo que estamos a jogar e não conseguimos dormir.

E: Jogar à bola

Não

E: Porquê?

Estamos a fazer a digestão, jogar à bola antes de deitar também não ajudava a digestão, e jogar à bola é que é mesmo, não dá, porque nós assim temos de sair, temos de sair para ir lá fora, dar uns chutos na bola, voltar

E: E a essa hora não.

Não

E: Ok. Mas por exemplo lavar os dentes antes de deitar, ai sim?

Sim, ai é o que se normalmente faz

MS: Porquê?

Porque ah temos de lavar os dentes bem para, para, para ficar, para não termos micróbios nos dentes quando

MS: Estou a perceber

E: ... Tu deitas-te e dormes logo?

Não

E: Porquê?

Passa tipo uma, uns 15 minutos, depois é que eu consigo adormecer

E: ... O que é que tu fazes ou o que é que pensas para conseguires dormir?

Eu, eu quando não consigo dormir, nos 15 minutos, penso assim “como é que eu durmo?”, penso isto, depois quando já estou meio sono e depois quando estou a dormir penso noutra coisa e , e, e estou a pensar como é que eu durmo, que é descobrir como é que eu durmo

MS: E como é que descobres? Descobres o quê?

Eu, eu ainda não consegui porque quando eu dormi, assim tinha de ficar com uma câmara ligada para ver, e de manhã é que ia desligar, e aquilo ficava logo sem bateria, acabava e não via nada

MS: Então pensa lá, estás deitado na cama, não estás a conseguir dormir, está bem?

Sim

MS: Estás a pensar “mas como é que eu vou dormir?”. E depois o que é que vem mais à cabeça?

Depois eu penso que podia pensar noutras coisas, tipo eu gosto muito, eu tenho uns brinquedos que gosto muito, e eu pensei nesses brinquedos e ajuda-me a dormi, a dormir

MS: Pensas nos brinquedos. Pensas em coisas que fizeste, sitios onde foste?

Sim

MS: Ou seja, pensas nessas coisas boas, viagens, coisas que fizeste, coisas boas

E: Pensas em coisas boas e depois dormes, ajuda-te a dormir

Coisas que eu gosto

E: ... Menino está deitado. O que é que ele pode fazer que o ajude a adormecer ... Ler uma história

Pode

E: Isso ajuda-o a adormecer, sim?

Sim

E: Porquê?

Porque a ler uma história nós ficamos mais cansados, não é daquelas coisas que excite, nós estamos a ler, ficamos mais cansados, depois quando já é mais tarde estamos cansados, pomos o livro em baixo e dormimos

E: Pais lerem história

Também. Só que nós estamos na cama e eles lêem, porque se tivermos tipo, este menino está no sofá

E: Então achas que é melhor se ele tiver na cama deitado e os pais estiverem lá a ler  
Sim, sim

E: Porque assim depois adormece logo

Sim, e não tem que ir para a cama e se ainda os pais levam e ele fica um bocadinho

E: ... E imaginar coisas boas? Sim, achas que sim? Tu fazes, imaginas, já tinhas dito, imaginas coisas boas sim?

(acena que sim)

E: Bonequinho, peluche ou mantinha

Sim, ajuda

E: E tu tens algum peluchinho? (acena que sim) Sim? Usas todas as noites? (acena que sim) Sim? E ele ajuda-te a dormir?

Sim, tenho, tenho 3 para a casa da mãe e 4 para a casa do pai, porque tenho muitos, só que depois cada vez vou tendo mais e por isso ponho-os na minha cama. Quando a casa do pai estava a ser remodelada toda eu, eu, a primeira vez que dormi lá estava cheio de medo, por isso tive de pôr os, os peluches que eu tinha à volta de mim, que é um exagero, e depois é que

MS: Então quer dizer que os peluches tiram o medo? Porquê que tu achas que os peluches tiram o medo?

Porque depois nós pensamos que os peluches, tipo nós estamos com medo, estamos com medo que aconteça alguma coisa má e os peluches quando apertamos é uma coisa que nós gostamos muito, ficamos a pensar nos peluches, como gostamos muito dos peluches ficamos a pensar nos peluches e tiramos o medo. Ficamos a pensar noutra coisa e nós ficamos sem medo, esquecemo-nos daquela coisa e

MS: Distrais-te, não é?

E: Ir cama pais

Porque, para ajudar a adormecer e ir para a cama dos pais, ah eles estão a dormir não é? Nós vamos para a cama dos pais acordamo-lo e nós, eles, eles cantam-nos uma canção, nós ficamos a dormir e depois adormecemos ou, ou fazem-nos outra coisa, adormecemos, depois o pai leva-nos para nossa cama e nós acordamos lá

E: ... E tu, quando vais para a cama do pai, ajuda-te não é? Achas que sim? (acena que sim). Jogar ps?

(acena que não)

E: Porquê?

Porque, eu acho que já respondi a esta

E: Pois, porque a pessoa depois fica mais acordada

Fica toda excitada

E: Então para ajudar a adormecer, se a pessoa está com sono não pode

Não, naquele do, posso pôr aqui neste, no de ler? Não é bom, não é bom ler uma história tipo de monstros, porque depois ficamos com medo que eles apareçam

E: Depois não consegues dormir tão bem

Pois. Posso? (pôr cartão correcto)

E: Podes, podes. Obrigada. Menino acordou meio noite. Porquê?

Pode ter tido um pesadelo e ehh! E tipo pode estar, pode ter, ter tido um pesadelo que está um ladrão na sua casa e ele, e ele assustava-se, ehh, e via que não estava nada.

Pensar em coisas boas dormia, pesadelos não

E: ... E achas que pode ter acontecido mais alguma coisa para ter acordado durante a noite?

Não, pode ter ouvido um barulho estranho e, e ter, e ter curiosidade de ver o que é que era

E: E tu também costumavas acordar a meio da noite?

(acena que não)

E: Não? Ok. Mas olha o menino, o menino acordou, e ele agora não consegue voltar a adormecer. O que é que tu achas que ele pode fazer?

Pode fazer o que normalmente faz, pode i, fazer a rotina de novo para depois pensar que era mais tarde, pensar que era aquela hora e adormecer outra vez

MS: A rotina de novo. Pode fazer a rotina de novo, explica-nos lá o que é isso

A rotina é, a rotina é quando, é o que ele faz antes de ir para a cama. Porque ele já está habituado, lê a história, depois adormece e assim é melhor

MS: Ou seja, ele então a meio da noite faz a mesma coisa que fazia antes de ir

Pode ir buscar um livro, ler e adormecer

MS: Ou seja pode-se pôr a pé, ir buscar um livro e tornar a ler

Sim, pode ir pôr a pé, ir à sala e não fazer nada, ir à casa de banho, ir buscar um livro e ler

E: Imagina menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Obrigavam-no a ir para a cama

E: Obrigavam-no a ir para a cama como? O que é que eles podiam fazer?

Se ele não queria, ele, os pais diziam “vai para a cama”, “não”, “cama”, “não”, “cama”, “não”, levavam-no para a cama, punham-no na cama, davam um, podiam-lhe deixar jogar um bocadinho de computador que ele gostava, depois desligava, já estava meio assim, lia a história e adormecia

E: Então se o menino não queria, obrigavam a ir, levavam-no e deixavam-no jogar um bocadinho no computador

Não é bem jogar um bocadinho de computador, é fazer uma coisa que ele goste para ajudá-lo a adormecer

E: ... Menino não conseguia adormecer. Pais deviam fazer?

Deviam-lhe ou, ou dar um peluche, dar o peluche para ele ficar melhor, mais aconchegado, podiam-lhe cantar uma canção, uma canção de embalar

## CCC 008

AG: Tu aqui tens um menino, tens aqui um menino a dormir. O que é que ele está a fazer agora? Está a dormir não é? Então e achas que é de noite ou é de dia?

De noite

AG: ... Então e achas que ele está na cama dele?

Sim

AG: ... Então e o menino achas que ele tinha sono?

Sim, se quer ir dormir tem de ter sono.

AG: ... Então e o que é que é ter sono? Quando se tem sono, o que é que é isso?

É quando estamos muito cansados e não conseguimos ficar muito tempo com os olhos abertos

AG: ... E porque é que achas que temos sono?

Porque se nós não tivéssemos sono estávamos todos os dias acordados e estávamos sempre muito cansados.

AG: ... E tu gostas de dormir?

Gosto

AG: ... Porque é que gostas?

Porque para depois ... se vou tipo numa viagem que é muito longe e se eu adormecer tenho, tenho mais energias para brincar.

AG: ... Mas sabes há meninos que disseram que não gostavam nada de dormir. Porque é que tu achas que eles não gostam de dormir?

Deve ser para ficarem mais tempo a brincar.

AG: ... Então e para que é que serve dormir? ...

Para descansar, para...

AG: ... Então e o que é que nos acontece? O que é que acontece às pessoas quando estão a dormir?

Não sabemos.

AG:... Então e imagina, o que é que tu achas que pode ser? Uma ideia.

Podemos risonar.

AG: ... Tu achas que risonas?

Sim

AG: ... Então e tu sabes muita coisa. Quem é que te contou essas coisas todas que tu sabes?

A professora.

AG: ... E contou-te agora ou já foi há muito tempo?

Foi há muito tempo.

AG:... Então olha vou mostrar-te outro cartão ... Olha tens aqui uma menina... ela está a ir para a cama, não é?

Sim

AG: É de noite e isto é a cama dela. Então a que horas é que tu costumavas ir para a cama durante a semana, nos dias em que tens aulas?

Às vezes vou às 9h30 e outras vezes vou às 10h.

AG: ... E no fim de semana?

Meia noite, 1 da manhã.

AG: ... Então e quando tu vais para a cama, vai alguém contigo ou vais sozinho para a cama?

A mãe vai lá, para dar-me um beijinho para eu adormecer.

AG: ... E a mãe vai contigo ou tu já estás na cama e depois a mãe vai lá ter?

Não, ela diz para eu ir lavar os dentes, depois vou para a cama e ela vai lá ter.

AG: ... Então tu vais sozinho e depois ela vai lá ter contigo.

Sim e depois ainda vai lá ter a cadela.

AG: Então vamos ver. Tu jantas, não é?

Sim

AG: Então e a seguir o que é que fazes, entre jantar e ir para a cama o que é que tu fazes? Antes de te deitares.

Brinco um bocadinho ou vejo televisão.

AG: ... Então e já tens o pijama vestido ou vestes a seguir?

Já tenho, porque quando saio do banho visto.

AG: ... E tomas banho antes de jantar é? (acenou que sim) ... Então pronto tomas banho, vestes o pijama, jantas e depois brincas um bocadinho, e a seguir?

A seguir vou para a cama

AG: ... Então e bebes um copinho de leite ou lavas os dentes antes?

Só lavo os dentes.

AG: Lavas os dentes antes. Ok. Então e é todos os dias que fazes isto? (acenou que sim)

AG: É sempre. Fazes todos os dias assim? ... Então e o que é que gostas mais antes de deitar? Brincar, lavar os dentes

Brincar.

AG: O que é que gostas menos, o que é que não gostas muito de fazer?

Quando vou às vezes, estou a ver tv, não gosto muito das coisas que estão a dar lá.

AG:... Olha vou-te mostrar aqui uns cartões para tu escolheres ... Esta menina não consegue dormir muito bem ...

MS: ... A menina antes de ir para a cama, vamos ver o que é que ela pode fazer.

AG: Agora vou-te mostrar uns cartõezinhos e tu vais escolher o que é que tu achas que ela devia fazer ... A menina foi comer qualquer coisa, já jantou, isto é a seguir. Achas que ela antes de ir deitar pode ir comer, ajuda?

Não, porque se estamos a fazer a digestão depois ainda vem outra coisa e vomitamos.

AG: ... Então e beber alguma coisa? Achas que pode beber um bocadinho de água, de leite?

Sim

AG: ... E tu fazes isso?

Não, só quando estou com a minha avó.

AG: ... Olha a menina, o que é que achas de ela ir para a cama dos pais? Antes de ir para a cama dela.

Se tiver medo, mas assim pode ir acordar os pais.

AG: ... Então achas que só pode ir se os pais estiverem acordados, ou não deve ir?

Pode ir, mas o problema é que se acorda os pais ... eles se calhar demoram um bocadinho a adormecer.

AG: ... Então e ver tv antes de deitar? Achas que ajuda depois a dormir?

Não

AG: ... Porque é que não ajuda?

Porque se nós estamos a olhar para a tv, depois ... se a mãe diz “vai para a cama” nós ficamos a olhar para a tv.

AG: Ah e depois não vamos para a cama é isso? Ok ... Este aqui é parecido, jogar play-station.

Não

AG: ... Porquê?

Porque se nós estamos a jogar play-station e a mãe vai e mandar outra vez ir para a cama, aí é que nunca mais vamos, porque a play-station é muito, é muito gira para jogar.

AG: Ah, depois não queremos parar é isso? ... Então e ler uma história? Os pais lerem uma história a nós?

Faz bem

AG: ... E ajuda depois a adormecer?

A mim não, mas à menina deve ser...

AG: Então e a ti, os teus pais lêem-te uma história? Não? Não te ajuda. ... E se for uma própria pessoa a ler, se fores tu a ler uma história ou o menino, ajuda?

Ajuda

AG: ... E tu lês histórias?

Não

AG: Então olha, imaginar coisas boas, deitas-te e pões-te a pensar em coisas boas, que aconteceram ou que imaginas. Ajuda?

Ajuda, estamos a sonhar em coisas boas.

AG: ... Então e achas que agarrar um peluchinho também ajuda, ou um boneco?

Sim eu também às vezes agarro uns peluches para, porque eles, para mim é muito importante, mas para a menina se calhar, ela gosta de peluches ou tem medo do escuro.

AG: ... E para ti é? Então quando tu te vais deitar também tens uns peluchinhos ao teu lado, é isso? Ok. Todos os dias tens?

Ah, quase todos os dias

AG: Ajudam-te a dormir?

Não, não fazem quase nada.

AG: Não ah ok.

MS: Mas tu tens os lá?

Tenho

MS: Tens lá ao pé de ti? Ou seja eles ajudam qualquer coisa.

Ficam lá porque, porque eu, porque já são, um foi a minha mãe que comprou desde que eu era bebé e o outro foi porque ela tinha, e eu durmo com eles só por causa disso.

AG: Ah, tens lá porque a mãe deu... Olha tu tens aqui um menino, ele está deitado, só que ele não consegue dormir. É de noite, deitou-se, mas não consegue adormecer. Então e como é que é contigo? Quando tu te deitas dormes logo?

Não... Só no fim de semana.

AG: ... Então e porque é que não dormes logo? O que é que acontece?

Porque fico muito tempo acordado a pensar noutras coisas, e depois passado 5 ou 10 minutos adormeço.

MS: E pensas o quê?

Estou a pensar que, eu inventei uma brincadeira antes de ir dormir e fico a brincar a isso. E depois adormeço.

AG: Então e a brincadeira, gostas?

Gosto

AG: Ajuda-te a adormecer... Então o que tu fazes para adormecer é pensar nessa brincadeira, sim?

Às vezes, outras vezes adormeço logo

AG: Então outras vezes é mais rápido... E fazes isso sozinho ou às vezes está lá alguém que te ajuda a adormecer?

Faço isto sozinho

AG: ... Então há alguns dias adormecer logo e há outros em que demoras um bocadinho mais.

*MS: Agora não vai poder dizer estes cartões porque já os fez.*

AG: ... Agora temos este menino que está acordado a meio da noite. Ele deitou-se, ele adormeceu, mas depois acordou a meio da noite. Porque é que achas que ele acordou? Pode ter tido um pesadelo.

AG: ... Então e achas que pode ter acontecido mais alguma coisa ou é só um pesadelo? Podia estar alguém a fazer barulho.

AG: ... Então e tu? Como é que é contigo? ... Acordas a meio da noite?

Só quando tenho pesadelos.

AG: Então às vezes tens pesadelos.

MS: .. Tens pesadelos muitas vezes? Às vezes tens.

AG:... Então e o que é que tu fazes, quando tens esses pesadelos o que é que fazes? Quando acordo, vejo que está tudo preto e volto a adormecer.

AG: ... É fácil depois voltar a dormir para ti?

Não

AG: ... Porquê? Porquê que é difícil?

Porque às vezes lá em cima podem estar a fazer barulho.

AG: Ah. E o que é que tu fazes para conseguir dormir? Viras-te de lado e fechas os olhos ou fazes mais alguma coisa?

Tiro, eu durmo com duas almofadas, tiro uma e meto por cima dos ouvidos.

AG: Ah tapas-te com a almofada para conseguir dormir.

Assim... não sei quando estou a dormir é que meto assim mas nunca ponho.

MS: Olha e se for a meio da noite e estiver tudo sossegado para tu. Com pesadelo acordas a meio da noite não é? ... Imagina, estás a acordar, tens o pesadelo e depois

fazes o que? Está tudo em silêncio, não está te a custar dormir. Pões-te a pé, vais para a cama dos pais, vais beber qualquer coisa.

Fecho os olhos e penso numa coisa para tentar adormecer.

MS: Pensas numa coisa boa é isso? ...

AG: E consegues sempre adormecer assim? ... Agora imagina um menino que não quer ir dormir e quase que faz uma birra e diz aos pais “ai eu não quero...”. Como é que os pais deviam fazer para ele ir para a cama?

Meter de castigo, para não brincar, dizer que ele, para ele ir já para a cama ou então não pode ver tv. ... Só se for bebé é que lhe vão dar leitinho.

AG: ... Então e imagina que o menino está a ter dificuldade em dormir, não está a conseguir. Não está a fazer birra mas não está a conseguir dormir, o que é que achas que devem fazer aí, os pais?

Contar-lhe uma história

AG: ... E mais alguma coisa?

Cantar uma música.

## CCC 047

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Acho que sim

E: Achas que sim. Parece a cama dele

Parece

E: Tinha sono?

Acho

E: O que é que é ter sono?

Quando estou muito cansado

E: Então porque é que tu achas que nós temos sono?

Porque, porque temos um dia muito activo e depois quando chegamos a casa estamos muito cansados e temos que ir dormir. Porque ficamos muito cansados

E: Então tens um dia muito activo e ficas cansado, e por estar cansado precisas de dormir

Sim. Mas às vezes não, não vou, porque às vezes não me apetece.

E: E gostas ou às vezes não?

Outras vezes estou a fazer coisas giras e gosto de continuar, mas depois é, tenho que ir dormir

E: Então às vezes gostas de continuar as coisas giras que estás a fazer, então e outras vezes gostas de dormir ou?

Sim, quando estou muito cansado tenho que ir

E: Então quando estás cansado gostas de dormir, mas quando estás a fazer coisas giras gostas de continuar a fazer as coisas

Também depois demoro muito tempo a adormecer e

E: Ah demoras muito tempo. E quanto tempo é que achas que é? Muito tempo, não sabes?

Meia hora ou 1 hora

E: Meninos não gostam dormir. Porquê?

Porque se calhar estão a fazer coisas e depois não querem parar de as fazer e ficam a, e continuam a fazê-las. E também não estão cansados

E: Queriam continuar a fazer as coisas?

Sim

E: Para que é que tu achas que serve dormir? Disseste que dormimos porque estamos cansados, então e para que é que serve?

Para depois quando acordarmos já, já não estamos cansados, se não ficávamos acordados a noite toda e depois ficávamos cansados de dia

E: E o que é que acontece ao corpo? É para descansar, para não ficarmos cansados. E o corpo, o que é que acontece?

Descansa também

MS: Olha mas como é que é? *Repare bem tem sempre de pôr isto, não é? (para E).*

Estás a dormir, estás deitado a dormir, o que é que está a acontecer dentro de ti?

Estou a, estou a parar de ficar cansado e

MS: Estás a parar de ficar cansado, está assim a acontecer ao corpo, estou parado de ficar cansado, é isso?

Porque não estou a, porque não estou a mexer e a fazer coisas muito

E: Ah, o corpo está parado

Sim

E: E mais? O que é que acontece mais? Tu deitas-te, o corpo fica parado e mais o quê?

MS: Fica só assim parado. Dormir é ficar com o corpo parado, é isso? Dentro de ti o que acontece é que as coisas ficam todas paradas

Não ficam todas, se não

MS: Pois, então o que é que não fica parado?

Os pulmões

E: Ah pois, temos de respirar

E se tivermos comido antes, a digestão também

E: Quem contou?

Às vezes a minha mãe, o meu pai. Quando eu fico a dormir, ela às vezes vai-me ver, e vem ver se eu estou bem

E: Horas ir dormir semana?

Às 10 e meia, ou às 10, ou à, agora costumo ir mais às 10 e 15

E: Fim de semana?

No fim de semana, meia noite, 23 e meia

E: Ah então no fim de semana vais um bocadinho mais tarde.

Sim

E: Para cama vais sozinho ou vai alguém contigo?

A minha mãe leva-me, que é para depois pôr bem o cobertor, porque se não depois torno-me a mexer para pôr bem o cobertor mas depois ele vai para baixo

E: Então tu vais com a tua mãe para o quarto, deitas-te e ela tapa-te com o cobertor

Sim, e depois eu fico lá

E depois a mãe vai-se embora

Sim

E: ... Imagina ir para a cama. A tua mãe diz para ires para a cama. O que é que acontece?... Vamos imaginar o que é que acontece, jantas e a seguir?

A seguir eu fico, fico um bocadinho a ver tv e estudo um bocadinho também

E: ... E mais, a seguir? Depois a mãe diz “vai para a cama”

Sim. Eu às vezes não quero, não quero ir, mas às vezes quando estou cansado vou

E: Então e o que é que acontece? Explica-me o que é que acontece, quando a mãe disse para ires, o que é que tu fazes?

Digo à mãe que não quero e quando ela me está a levar faço um bocadinho de força, que é para ela não me levar para a cama

E: E ela depois vais contigo

Vai

E: Então e vestes o pijama ou já estava vestido?

Visto, já tinha vestido

E: Quando? Antes de jantar?

Quando chego a casa, tomo banho e depois veste logo o pijama

E: Então chegas a casa, tomas banho, vestes o pijama, depois jantas

Depois espero um bocadinho que a minha mãe chegue, depois, e depois às vezes já temos a comida feita e jantamos

E: Ok, jantas, depois brincas um bocadinho?

Sim

E: E depois? Depois a mãe diz “vai para a cama” e tu engonhas um bocadinho, não queres ir

Sim

E: E ela vai contigo lavar os dentes e depois para a cama ou como é que é?

Não, é, é que ela, ela manda-me lavar os dentes, eu vou lavar os dentes, depois volto e depois vamos para o quarto

E: Ah então vais lavar os dentes sozinho e depois a mãe leva-te para a cama, sim?

Sim

MS: E depois como é que é? Entras no quarto e conta lá, estás a entrar no quarto agora, e a seguir?

Eu entro no quarto e depois deito-me na cama e a minha mãe

E: E a mãe tapa

Tapa. Mas depois passado um bocadinho de tempo eu chamo-a porque fico com muito calor, e depois ela, ela tira o cobertor, que é para ficar com mais

E: E depois consegues adormecer a seguir?

Sim, passado um bom bocado.

MS: Olha e quando a mãe sai a luz fica acesa ou apagada?

A, a do meu quarto fica desligada, mas só fica uma luz de presença

E: Ah tens uma luzinha pequenina no quarto então, sim?

Não, fora do quarto, no corredor

E: E a porta fica um bocadinho aberta? E aí passa um bocadinho da luz

Sim, a porta fica aberta

E: Fazes todos os dias a mesma coisa ou só de vez em quando? Estavas a dizer que fazes isso quando não queres muito ir deitar ou

Ou às vezes, quando, eu pronto fico bem nas aulas e porto-me bem, às vezes eu durmo com a mãe, às vezes eu durmo, quando não estou a conseguir adormecer adormeço com a mãe às vezes, e depois é que ela me deita

E: Então às vezes adormeces no teu quarto sozinho e outras vezes adormeces com a mãe

Sim

E: Deitas-te na cama da mãe é?

Sim

E: E ela fica lá contigo e consegues adormecer é?

Consigo dormir

E: E depois voltas para a tua? Ou trazem-te para a tua

Sim, trazem-me para a minha

MS: Olha nessa altura, é quando tu te vais deitar que vais para a cama da mãe ou é depois?

É nessa altura

MS: Muito bem. E quem é que te traz para a tua cama, é a mãe?

À e é, o pai, a mãe, às vezes. Porque depois o pai vai-se deitar, que o pai vai mais tarde, quando eu adormeço, e depois quando, ele pega-me e leva-me para o meu quarto, e depois deitam-se os dois

E: Quando ele vai-se deitar vai-te pôr a ti na tua cama

Sim

E: Gostas mais?

De, depois de jantar e brincar um bocadinho, ficar mais, gosto mais de estar no fim de semana porque fico mais, e depois às vezes no dias que vou dormir com a mãe, porque adormeço mais cedo

E: É mais fácil adormecer com a mãe.

É

E: Então e porquê que é mais fácil?

Porque eu, eu como estou no meu quarto fico com os olhos abertos à espera que adormeça, porque quando fico com os olhos fechados (interromperam), depois é, fico lá a, à espera que adormeça

E: E com a mãe é mais rápido?

É

MS: Porquê que tu achas que é mais rápido?

Porque com a mãe eh, ela, ela, quando eu estou deitado com ela, ela ainda vai ler, ela ainda, ela lê um bocadinho, ela lê quando vai para a cama, e depois quando eu fico com ela, ela tem uma luz mais perto e eu fecho mais os olhos, para não ver e depois adormeço melhor

E: Gostas menos?

Goste de, quando, não percebi muito bem a pergunta

E: Então tu, tu vais-te deitar não é, lavas os dentes, já tens o pijaminha vestido e a mãe leva para a cama

Sim

E: Então o que gostas mais é de estar a brincar antes, não é, e de quando estás deitadinho na cama da mãe. O que é que gostas menos? Gostas menos de lavar os dentes, gostas menos do quê?

Ah, quando, quando, mas na Sexta eu posso ir dormir mais tarde, e agora tenho futebol de manhã e depois tenho de ir dormir mais cedo, e às vezes fico lá assim um bocadinho a fazer mais força e depois não gosto muito

E: ... O que pode fazer para ajudar antes de ir para a cama?

MS: O que é que tu achas que se pode ou não fazer, está bem, antes de ir para a cama.

E: Comer

Não, não pode

E: Porquê?

Porque depois quando vai para a cama fica a fazer a digestão, e quando, e e depois de lavar os dentes não se pode comer, porque depois, porque se não tens de lavar outra vez os dentes. E também porque a digestão quando te deitas, às vezes quando eu bebo água, depois quando vou-me deitar às vezes fica assim a água para aquele lado e depois começa-me a doer a barriga

E: Ir cama pais

Acho que, às vezes acho que, quando tem alguma, algumas dores tem que ir à cama dos pais, ficar lá um bocadinho que é para ver se fica melhor, porque depois quando precisar está logo ao lado da mãe

MS: Olha mas tu achas que ele deve ou não deve ir para a cama dos pais? Aqui é deve ou não está bem? Deve ou não, ir para a cama dos pais, antes de ir para a cama?

Eu acho que, eu acho que deve

E: E ver tv, achas que sim?

MS: Que deve ou não

Quando vamos dormir?

E: Sim, antes de ir dormir

Um bocadinho, também não faz mal nenhum

E: E jogar ps antes de dormir, achas que deve?

MS: Antes de ir para a cama

Se for, se for uma hora ou duas antes pode

E: Então e se for logo antes, logo antes de deitar?

Eu acho que não

E: Porquê?

Porque depois acho que fica com a vista um bocadinho, a pensar nos jogos e depois quando vai dormir com os olhos fechados fica a pensar nos jogos

E: Fica a pensar no jogo e depois não consegue dormir

Sim

E: Jogar bola

Está a jogar à bola, mesmo verdadeira?

E: Sim, sim, uma bola mesmo

Está, acho que sim, ah na, acho que não

E: Porquê?

Porque depois pensa que no outro dia, quando a mãe lhe mandou deitar, pensa que no outro dia quando chegar ao pé da bola, vai conseguir marcar golos. Fica a pensar nisso, como é que vai marcar

E: Fica a pensar e depois não consegue dormir, é isso?

Sim

E: Lavar dentes

Sim

E: Sim, é importante?

É, de manhã e de noite

E: Menino na cama, não consegue dormir ... Quando tu te deitas dormes logo?

Não, chamo a mãe, chamo a mãe, mas não vou dormir para a cama dela.

E: Então tu deitas-te e chamas a mãe

E digo-lhe que não consigo dormir, e depois ela, ela fica lá assim a olhar para mim, que é para ver quando é que eu fico a, a, e depois eu, eu, eu depois fico com mais sono e adormeço.

MS: Ela fica lá de pé ou sentada?

Fica, acho que fica de joelhos, acho que não fic, não vejo muito bem porque depois também já estou a dormir

MS: Meio a dormir. Olha e tu chama-la porquê? Porque tens medo?

Não, porque depois fico assim e não consigo dormir e, e assim não vou ficar, vou ficar acordado toda a noite, porque depois quando eu não consigo dormir, depois já não consigo dormir mesmo, e depois tenho de chamar a mãe, que é para ver o que é que ela pode fazer

MS: Então e o que é que ela pode fazer?

Ela pode, ela pode-me levantar e eu, e eu ficar lá um bocadinho assim a dar assim uma volta assim devagarinho e começo a ficar com mais sono, e depois põe-me na cama e fica um bocadinho lá.

E: Então de vez em quando chamas a mãe porque não consegues dormir. E há outros dias que consegues dormir rápido?

Rápido, sim, quando fico lá assim um bocado de mais tempo e depois fico assim com os olhos, mais

E: ... O que é que tu pensas ou fazes, para conseguir dormir?

MS: Chamas a mãe e mais? Há mais alguma coisa ou não?

Penso em coisas boas, penso que quando vou ter excelente nos testes e penso que estou com a mãe e com o pai a brincar

MS: A fazer coisas que fizeste com a mãe e o pai, boas é isso?

Sim, fico a pensar em coisas boas

E: Pensas em coisas boas

Porque não sonho

E: Não sonhas muito?

Nunca sonho

MS: Não te lembras de sonhar?

Não gosto de sonhar. Na, ah só me lembro de sonhar duas vezes, mas só sonhos maus

MS: Ah então não gostas de sonhar

Não, só se fossem coisas boas

MS: Mas e tens medo de sonhar?

Tenho

MS: Ai é? Mas sabes que os sonhos às vezes são muito bons

Sim, mas des, desde bebé que eu tenho sonhos, e os sonhos que eu sempre tive só, só foram maus

MS: Ai é, e já tiveste muitos sonhos maus?

Hmhm, mas depois eu não sei o que é que aconteceu mas parei de sonhar e nunca mais sonhei em coisas más

MS: Então sonhavas coisas más mais quando tu eras pequenino, era assim?

Sim

MS: Um dia vais ter um sonho muita bom, vais ver

Mas às vezes quando eu quero não consigo

MS: Quando tu queres sonhar e não consegues. Sabes nós não sonhamos porque queremos

Eu sei

MS: Isso era bom, eu dormia e depois era agora quero sonhar mesmo que fui à lua, era uma sorte

E: Era tão giro ... Menino deitado ... o que deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Acho que sim

E: Porquê?

Porque o menino como não consegue dormir quando vai para a cama dos pais fica ao lado do, dos pais ou então no meio, fica ao lado dos pais e depois os pais como estão a dormir, ele já não tem nada para fazer e, e tenta fechar os olhos e tenta dormir

E: Ler história. Deve?

Também. Sim porque quando fica a ler, quando vai ficar muito a ler, muito a ler, fica a ler e fica, fica, fica mais cansado de estar a ler, e depois quando fica cansado já consegue, já consegue adormecer

E: Jogar ps, deve jogar ps?

Hm, eu acho

MS: Achas que a ps podia ajudá-lo a adormecer?

Nunca tentei mas, ah sim, fica, também fica cansado da vista, fica cansado de ver e depois

E: Então achas que devia jogar porque fica cansado, é isso?

Si, mas acho que não se devia jogar muitas vezes

E: Ver tv

Acho que é a mesma coisa, acho que

MS: Que não devia fazer isso muitas vezes é isso?

Acho que, sim

E: Boneco, peluchinho

Acho que para algumas pessoas dá mas para outras não

E: Então e tu, tens algum bonequinho que usas?

Sim, quando era bebé tinha, mas agora já não

E: Então achas que algumas pessoas devem usar e outras não, é?

Sim, pessoas que gostam de peluches

E: Imaginar coisas boas

Sim

E: Porquê?

Porque, porque fica, ficas a pensar que no outro dia vais fazer aquilo e depois queres adormecer rápido e acordar muito rápido que é para ir fazer aquilo

E: Pais lerem história, também ajuda?

Sim, ajuda

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

É, porque se calhar queria ir à casa de banho

E: ... E achas que pode ter sido por mais alguma coisa?

Isso também me acontece, mas

E: Então de vez em quando acordas a meio da noite?

Sim

E: Porquê? Também queres ir à casa de banho

Às vezes quero, mas à outras vezes que vou, vou um bocadinho para a cama dos pais

E: Mas porquê que acordaste? Vais para a cama dos pais mas porquê que acordaste a meio da noite?

Porque parei, parei de ter o sono

E: Ah então só acordaste, não aconteceu nada?

Sim, como se fosse de manhã. Acordei mas

E foste para a cama dos pais?

Sim, que é para voltar a adormecer mais rápido, se não ia demorar mais

MS: E nessa altura ficas lá e dormes a noite toda lá ou depois os pais põem-te na cama?

Durmo lá e depois acordo e vou para o meu quarto

MS: Ah e tornas a acordar é isso? Ficas lá um bocadinho e depois acordas outra vez

Não, acordo mas depois já é de manhã

MS: Já é de manhã, então dormes lá na cama deles

Sim, é metade na minha cama e metade

MS: Metade na cama deles

Mas isso é só às vezes, é só às vezes

E: Só às vezes, não acontece todos os dias?

Não

MS: E aí vais para a cama deles porquê? Porque estás um bocadinho com medo? Há muitos medos. Eu tenho medo, por exemplo, ia às vezes para a cama dos meus pais porque tinha um bocadinho de medo.

E: Porque acordas com pesadelo ou está escuro?

MS: Não, pesadelo não que ele já disse que não tem, não é? Sentes, perdeste o sono e depois acordas e tens um bocadinho de medo, é isso?

Sim, porque às vezes depois está assim uns barulhos eu fico com um bocadinho de medo

MS: Olha era a mesma coisa que me acontecia a mim, e depois ia para a cama dos pais e ficavas lá assim quietinho

E, e nos dias de trovoada, que eu ficava mesmo, porque depois ouvia o barulho, de repente estava assim a dormir e depois ouvia um barulho e ficava logo sentado

E: E depois com os pais é mais fácil voltar a dormir

Pois, porque depois segurava a mão do, do meu pai

MS: Seguras a mão do pai ou da mãe?

E depois, acho que é mais a mão da mãe, porque acho que fico mais perto da mãe, porque depois seguro a mão e vejo que está tudo bem, que não há nenhum problema

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Emberrar também. A minha mãe faz sempre, quando eu não quero dormir

E: Como? Emberrar?

Dizer, quando, quando ele estava a jogar o jogo, que para não ir, que não queria ir para a cama, e, e emberra que no próximo, nos próximos dias não, não joga aquele jogo.

E: ... E mais alguma coisa ou só isso?

O que o menino gosta de fazer, já não faz

E: Então diz ao menino que não vais fazer o que gostas, é isso?

Não é bem o que gostas, mas podes fazer assim o que gostas, não podes é jogar e não ver tv

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Acho que deviam ficar um bocadinho ao pé dele e depois quando ele adormecesse iam embora

