

PROCEDIMENTO DE SONO SEGURO

1. Objetivo

O presente procedimento estabelece as orientações a cumprir pela equipa da Creche Municipal relativamente ao sono e repouso das crianças, com **especial atenção às crianças do berçário**.

Pretende-se assegurar que o momento de sono decorre num ambiente:

- seguro;
- tranquilo;
- confortável;
- adequado à idade e desenvolvimento da criança;
- respeitador das necessidades individuais;
- promotor de um descanso adequado.

O sono constitui uma necessidade fundamental da criança e deve ser encarado simultaneamente como um momento de **cuidado, conforto, desenvolvimento e segurança**.

2. Âmbito

O presente procedimento aplica-se a todos os profissionais que acompanham crianças durante os períodos de sono ou repouso.

As orientações relativas à segurança do sono são particularmente relevantes para bebés e crianças pequenas, devendo ser consideradas as características e necessidades próprias de cada faixa etária.

3. Princípios fundamentais

A Creche deve proporcionar condições que permitam à criança dormir de forma segura, respeitando simultaneamente os seus ritmos individuais.

A equipa deve:

- conhecer as necessidades de sono de cada criança;
- respeitar os sinais de sono e cansaço;
- proporcionar um ambiente calmo;
- garantir supervisão adequada;
- utilizar equipamentos de sono adequados à idade;
- evitar situações que possam aumentar o risco de sufocação, queda, sobreaquecimento ou outros acidentes;
- comunicar à família alterações significativas nos padrões de sono da criança.

4. Informação individual da criança

No acolhimento da criança, a equipa deve conhecer, sempre que possível:

- horário habitual de sono;
- duração aproximada dos períodos de sono;
- sinais de cansaço;
- formas habituais de adormecer;
- utilização de chupeta;
- existência de objeto de conforto;
- posição habitual de sono;
- necessidades específicas;
- informação relevante transmitida pela família;
- indicação médica relevante, quando existente.

Estas informações devem constar da documentação individual da criança quando sejam relevantes para os seus cuidados.

As rotinas familiares podem ser consideradas, desde que sejam **compatíveis com as condições de segurança definidas pela instituição**.

5. Preparação do espaço de sono

Antes do período de repouso, o profissional deve verificar se:

- o espaço se encontra limpo e organizado;
- a temperatura é adequada;
- existe ventilação adequada;
- a iluminação é reduzida e confortável;
- não existem objetos que possam constituir perigo;
- os espaços de circulação estão desimpedidos;
- cada criança dispõe do seu espaço individual de sono.

O ambiente deve ser tranquilo, evitando ruído excessivo e estímulos desnecessários.

6. Berços e camas

No berçário, cada criança deve dispor de um **berço individual adequado à sua idade e desenvolvimento**.

Os berços devem:

- ser mantidos livres de objetos desnecessários.

Não devem ser utilizados equipamentos ou acessórios que não sejam adequados ou autorizados para o efeito.

Qualquer dano ou situação que possa comprometer a segurança do equipamento deve ser imediatamente comunicado e o equipamento retirado de utilização quando necessário.

7. Posicionamento do bebé para dormir

Os bebés devem ser colocados **de costas para dormir**, salvo indicação clínica específica devidamente fundamentada e comunicada à instituição.

A posição de dormir deve ser assegurada sempre que o bebé é colocado para repousar.

A equipa não deve adotar posições alternativas por iniciativa própria com o objetivo de facilitar ou prolongar o sono.

Caso exista uma orientação médica específica relativamente à posição de sono, esta deve ser documentada e comunicada à equipa responsável pela criança.

8. Espaço de sono livre de objetos de risco

O espaço destinado ao sono deve permanecer livre de objetos que possam aumentar o risco de sufocação ou dificultar a respiração.

Deve evitar-se a utilização de:

- almofadas;
- edredões ou cobertores soltos;
- peluches;
- protetores de berço;
- objetos volumosos;
- cordões ou fitas;
- objetos pequenos;
- outros elementos não adequados ao espaço de sono.

A roupa utilizada deve ser adequada à temperatura e ao desenvolvimento da criança, evitando o sobreaquecimento.

9. Chupeta

A utilização de chupeta deve respeitar as necessidades individuais da criança e as orientações acordadas com a família.

Durante o sono:

- a chupeta deve ser utilizada apenas quando adequada à criança;
- não devem ser utilizados fios, cordões, fitas ou acessórios presos à chupeta durante o sono;
- a chupeta deve ser mantida limpa e em boas condições;
- uma chupeta danificada deve ser retirada de utilização.

A equipa não deve forçar a utilização da chupeta nem utilizá-la como única estratégia para acalmar a criança.

10. Objetos de conforto

Quando a criança utiliza um objeto de conforto, a sua utilização deve ser avaliada de acordo com a idade, características do objeto e condições de segurança.

Não devem ser disponibilizados durante o sono objetos que possam constituir risco de sufocação, estrangulamento ou outro perigo.

No caso de bebés mais pequenos, deve ser privilegiado um espaço de sono livre de objetos desnecessários.

11. Roupas e temperatura

A roupa da criança deve ser adequada à temperatura ambiente.

Deve evitar-se:

- excesso de roupa;
- sobreposição excessiva de peças;
- utilização de materiais que provoquem sobreaquecimento;
- coberturas soltas que possam cobrir o rosto.

A equipa deve observar regularmente o conforto da criança, evitando tanto o sobreaquecimento como o frio.

12. Supervisão durante o sono

O período de sono deve decorrer sob **supervisão adequada da equipa**.

A supervisão implica:

- saber quais as crianças que estão a dormir;
- conhecer o local onde cada criança se encontra;
- verificar regularmente o seu estado;
- observar a respiração e o bem-estar da criança;
- estar atenta a alterações de posição, comportamento ou coloração;
- garantir que o ambiente continua seguro.

A responsabilidade pela supervisão deve estar claramente definida entre os profissionais presentes.

“Está alguém na sala” não substitui “sabemos quem está responsável pela vigilância”.

Durante os períodos de sono, a equipa deve evitar atividades que impeçam uma vigilância adequada das crianças.

13. Verificação do ambiente durante o sono

Durante o período de repouso, devem ser verificadas regularmente:

- condições do espaço;
- temperatura;
- ventilação;
- posição da criança;
- segurança do berço/cama;
- presença de objetos inadequados;
- estado geral da criança.

Qualquer situação de risco deve ser corrigida imediatamente.

14. Criança que adormece fora do espaço de sono

Sempre que uma criança adormeça num local que não seja o seu espaço habitual de sono, a situação deve ser avaliada.

No caso de bebés, deve ser privilegiada a transferência para um **espaço de sono adequado e seguro**, logo que seja possível fazê-lo em segurança.

Não devem ser utilizados como locais habituais de sono:

- cadeiras;
- sofás;
- espreguiçadeiras;
- carrinhos;
- cadeiras de refeição;
- outros equipamentos que não tenham sido concebidos para o sono.

15. Rotinas de sono e respeito pelos ritmos individuais

A Creche deve procurar respeitar os ritmos individuais das crianças, especialmente durante o primeiro ano de vida.

A equipa deve estar atenta a sinais como:

- bocejo;
- esfregar os olhos;
- irritabilidade;
- redução da interação;
- perda de interesse;
- dificuldade em manter-se acordada;
- outros sinais habituais da criança.

Sempre que possível, a rotina deve ser ajustada às necessidades da criança, evitando privá-la de descanso quando demonstra necessidade de dormir.

A aquisição progressiva de hábitos de sono deve ser feita de forma tranquila e consistente, em articulação com a família.

16. Ambiente emocional

O momento de sono deve ser associado a segurança e tranquilidade.

A equipa deve:

- utilizar voz calma;
- evitar repreensões relacionadas com o sono;
- não obrigar a criança a permanecer imóvel;
- proporcionar estratégias de conforto adequadas;
- respeitar diferentes formas de adormecer;

As crianças que não adormecem devem ser acompanhadas de acordo com a sua idade e necessidades, procurando proporcionar um período tranquilo de repouso.

17. Vigilância especial

Deve ser reforçada a atenção sempre que:

- a criança apresente sinais de doença;
- exista febre ou alteração do estado geral;
- tenha ocorrido um acidente;
- a criança apresente dificuldade respiratória;
- exista indicação médica específica;
- tenha ocorrido alteração significativa do comportamento habitual;
- a criança esteja a utilizar algum equipamento ou estratégia de sono que exija atenção específica.

Nestas situações, a equipa deve seguir os procedimentos de saúde e emergência da instituição.

18. Situação de emergência durante o sono

Se, durante a vigilância, uma criança apresentar uma alteração súbita do estado de consciência, dificuldade respiratória, ausência de resposta ou outra situação que possa representar uma emergência:

1. **Avaliar imediatamente a criança.**
2. **Acionar os meios de emergência adequados, quando necessário.**
3. **Prestar os primeiros cuidados dentro das competências e formação do profissional.**

4. **Contactar a família.**
5. **Informar a coordenação/responsável da instituição.**
6. **Registar a ocorrência de acordo com o procedimento de acidentes e emergências.**

Em situações de emergência, a equipa deve manter a calma e seguir os procedimentos de primeiros socorros e emergência definidos pela instituição.

19. Comunicação com a família

A família deve ser informada quando existam alterações relevantes, nomeadamente:

- alteração persistente dos hábitos de sono;
- dificuldade invulgar em adormecer;
- sonolência excessiva;
- despertares invulgares;
- alterações relevantes durante o sono;
- situações de saúde observadas durante o período de repouso;
- qualquer incidente ocorrido durante o sono.

A comunicação deve ser objetiva, respeitosa e baseada em factos observados.

20. Registos

Sempre que necessário, devem ser efetuados registos relativos a:

- períodos de sono, quando previstos na rotina da sala;
- alterações significativas;
- incidentes;
- situações de saúde;
- informação relevante comunicada à família;
- orientações médicas específicas.

Os registos devem respeitar as regras de confidencialidade e proteção de dados da instituição.

21. Responsabilidades da equipa

Todos os profissionais que acompanham as crianças devem:

- conhecer e cumprir este procedimento;
- conhecer as necessidades individuais das crianças;
- garantir condições adequadas de sono;
- assegurar supervisão adequada;
- comunicar riscos ou alterações;
- manter os equipamentos em boas condições;

- comunicar imediatamente qualquer incidente;
- nunca deixar uma criança sem supervisão adequada durante o período de sono.

DECLARAÇÃO DE CONHECIMENTO

Declaro que tomei conhecimento do presente Procedimento de Sono Seguro e que me comprometo a cumprir as orientações nele estabelecidas.

Nome do profissional	Função	Assinatura	Data