



04

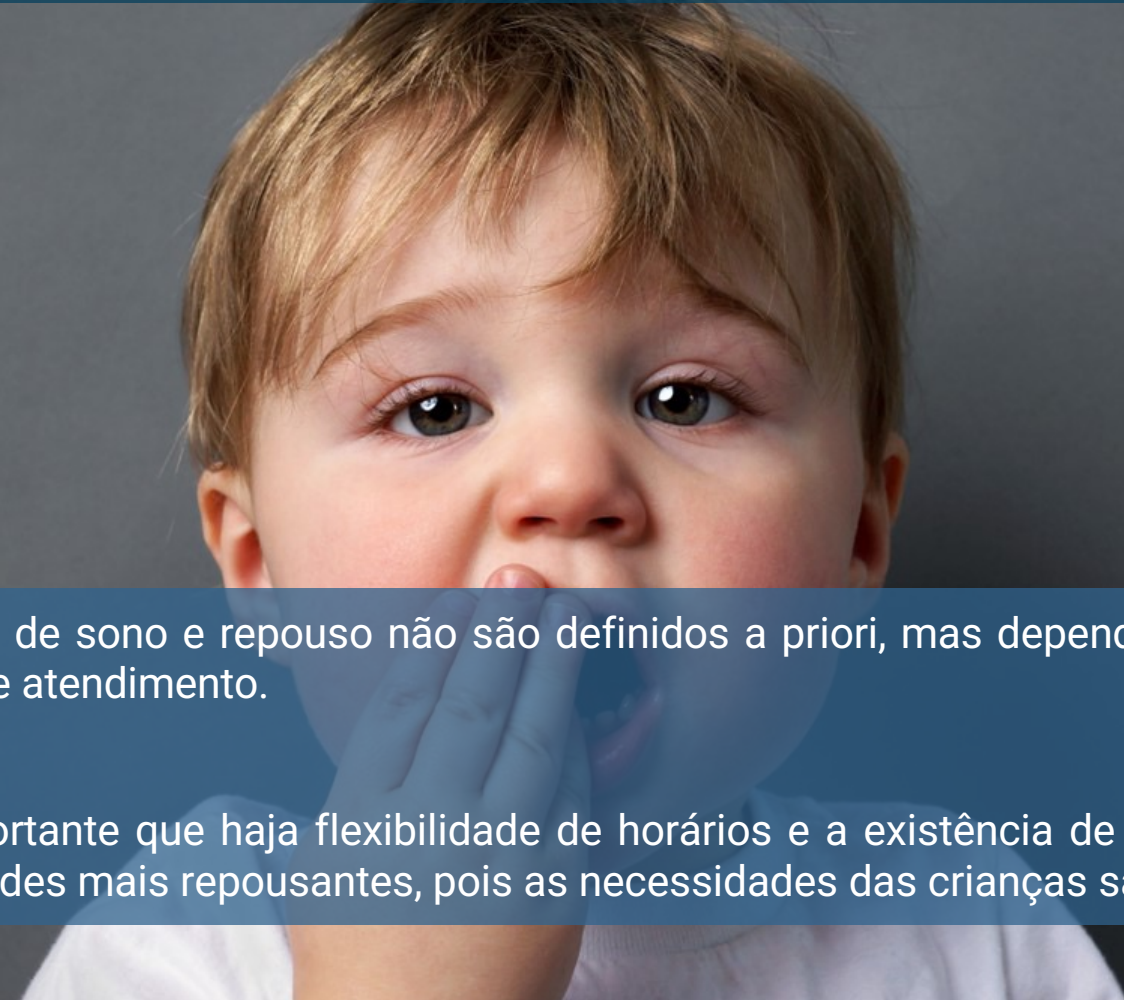
CUIDADOS DE CONFORTO E  
REPOUSO DA CRIANÇA

#### 4. CUIDADOS DE CONFORTO E REPOUSO DA CRIANÇA

O atendimento das **necessidades de sono e repouso**, nas diferentes etapas da vida da criança, tem um importante papel na saúde em geral e no sistema nervoso em particular.

Num espaço coletivo, prever momentos para descanso entre períodos de atividades — o que nem sempre significa dormir — pode ser importante para crianças que necessitam descansar ou de maior privacidade.

## 4. CUIDADOS DE CONFORTO E REPOUSO DA CRIANÇA



Os horários de sono e repouso não são definidos a priori, mas dependem de cada caso, ou de cada tipo de atendimento.

Mas é importante que haja flexibilidade de horários e a existência de ambientes para sono ou para atividades mais repousantes, pois as necessidades das crianças são diferentes.

#### 4. CUIDADOS DE CONFORTO E REPOUSO DA CRIANÇA

Durante o primeiro ano de vida as crianças vão regulando as suas necessidades de sono.

Um ambiente tranquilo e seguro, com pessoas e objetos conhecidos, particularmente aqueles que têm um significado especial para a criança, como um “paninho”, a chupeta ou qualquer outro objeto que traga de casa, ajudam a dormir melhor.



## 4. CUIDADOS DE CONFORTO E REPOUSO DA CRIANÇA

- ❑ **Embalos e canções de embalar acalmam e induzem ao sono.**
- ❑ Alguns cuidados precisam de ser providenciados antes dos bebês e crianças pequenas dormirem, como **retirar calçados**, verificar se há necessidade de **troca de fraldas sujas ou molhadas**, **retirar objetos ou roupas que apertam**, **colocar o bebê de lado para evitar acidentes** no caso de regurgitar ou vomitar durante o sono.

#### 4. CUIDADOS DE CONFORTO E REPOUSO DA CRIANÇA

Conforme os bebês vão crescendo e permanecendo mais tempo acordados, com maior segurança emocional e capacidade de se locomoverem pelo espaço, é desejável que os berços sejam substituídos por colchões individuais para os períodos de sono, preservando-se, entretanto, a necessidade de privacidade, conforto e segurança física e afetiva.

## 4. CUIDADOS DE CONFORTO E REPOUSO DA CRIANÇA

- ❑ **A preparação para o período de descanso implica um espaço de transição para:**
  - Uma preparação individual com cada criança, percebendo-se que nem todas necessitam de dormir à mesma hora, respeitando assim o seu ritmo individual;
  - Uma suave mudança entre as atividades/brincadeiras mais ativas e o dormir (p.e. através de utilização de música suave ou contar histórias).

## 4. CUIDADOS DE CONFORTO E REPOUSO DA CRIANÇA

### □ Crianças com idade até 12 meses

- São colocadas a descansar em berços individuais, já preparados com os seus lençóis e manta previamente identificados;
- Devem ser colocadas a dormir numa posição adequada (p.e. de costas e ligeiramente sobre um dos braços, com apoio nas costas e peito e nunca são colocadas a dormir de barriga para baixo);
- Não são colocados objetos no berço para além do seu brinquedo preferido, (p.e. almofadas, brinquedos), especialmente junto ao seu nariz ou boca;
- São retiradas do berço à medida que vão acordando e levadas para o espaço de transição, onde permanecerão a realizar atividades.

## 4. CUIDADOS DE CONFORTO E REPOUSO DA CRIANÇA


### □ Crianças com idade superior a 12 meses

- De acordo com o nível de autonomia e independência de cada criança, cada uma ajuda a despir-se e a descalçar-se, em que estes momentos são aproveitados pelos colaboradores para promover novas aprendizagens (p.e. identificando partes do corpo e roupa utilizada);
- Antes de ser colocada a dormir a criança pode ter necessidade de ir ao bacio ou à sanita;
- São colocadas a descansar em catres individuais, já preparados com os seus lençóis e manta e que previamente foram identificados;
- Os catres são colocados no espaço destinado para o efeito (p.e. sala de atividades ou numa sala cujo objetivo é só promover os períodos de descanso das crianças);
- Para além do seu brinquedo preferido, não são colocados outros objetos no catre (p.e. almofadas, colchões, brinquedos);
- Depois de as crianças serem colocadas a dormir, e de acordo com as necessidades de cada uma, um colaborador deverá permanecer com elas procurando acalmá-las até adormecer;
- À medida que as crianças acordam, são ajudadas a vestir-se e levadas para um espaço, onde ficam a realizar atividades mais sossegadas até as outras acordarem.

A photograph of four babies sitting on a light-colored rug. The baby on the left is wearing a striped shirt and denim overalls, looking towards the camera. The baby next to them is wearing a blue shirt and is partially obscured. The baby in the center is wearing a striped shirt and is holding a green apple. The baby on the right is wearing a blue shirt and is also holding a green apple. There are other fruits like a red apple and a yellow lemon on the rug. A semi-transparent blue horizontal bar is overlaid on the image, containing the text '05 | NECESSIDADES NUTRICIONAIS'.

05

NECESSIDADES  
NUTRICIONAIS



# 5.1

Alimentação equilibrada

## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS



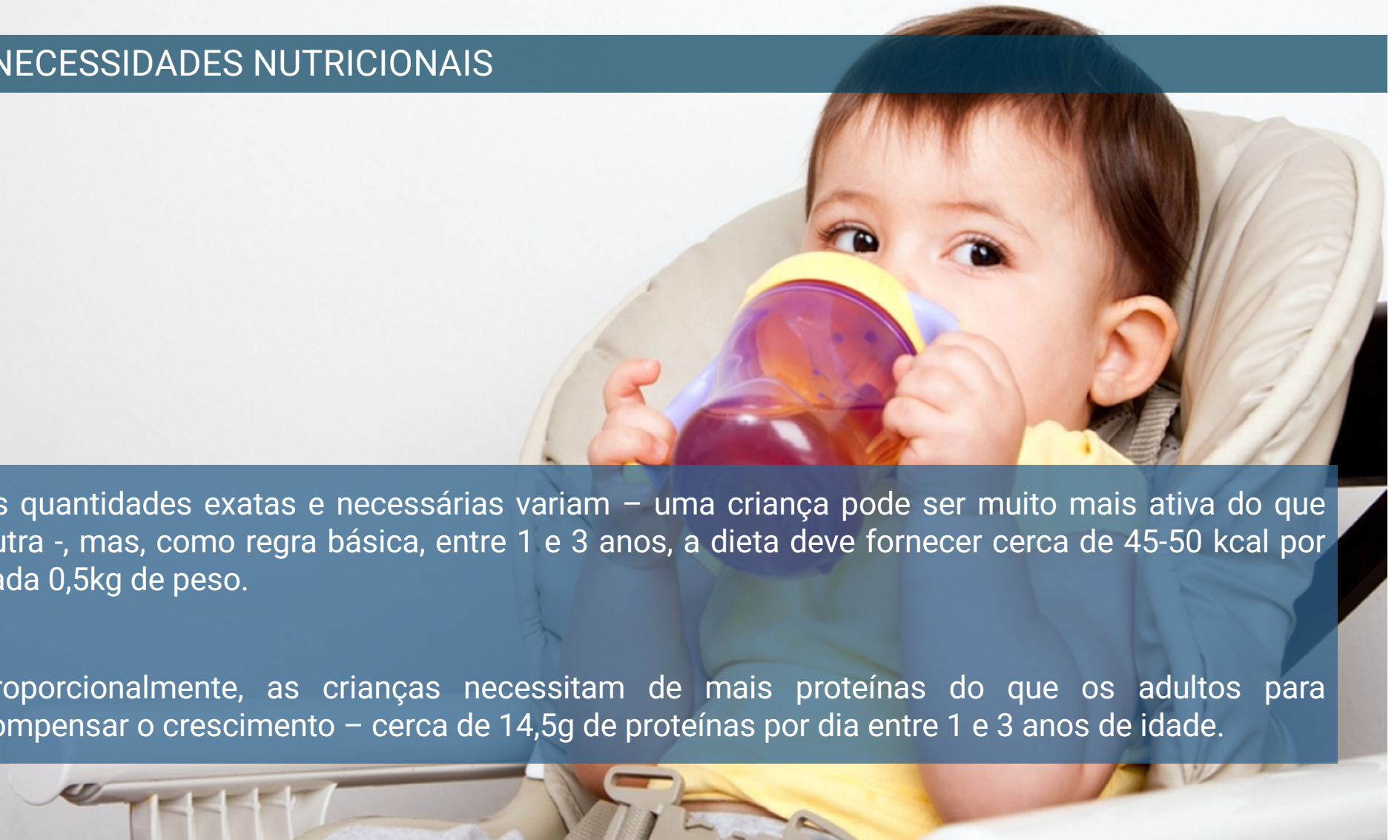
A seleção da alimentação a fornecer às crianças deve ter em consideração princípios de alimentação saudável, respondendo às necessidades energéticas e de funcionamento orgânico das crianças, e servir como oportunidade de aprendizagem de uma alimentação saudável.

A dieta da criança deve conter um equilíbrio razoável de todos os nutrientes principais: proteínas, hidratos de carbono (amidos), gorduras, fruta, vegetais, de modo que obtenha todas as vitaminas e sais minerais de que necessita.

## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

As quantidades exatas e necessárias variam – uma criança pode ser muito mais ativa do que outra -, mas, como regra básica, entre 1 e 3 anos, a dieta deve fornecer cerca de 45-50 kcal por cada 0,5kg de peso.

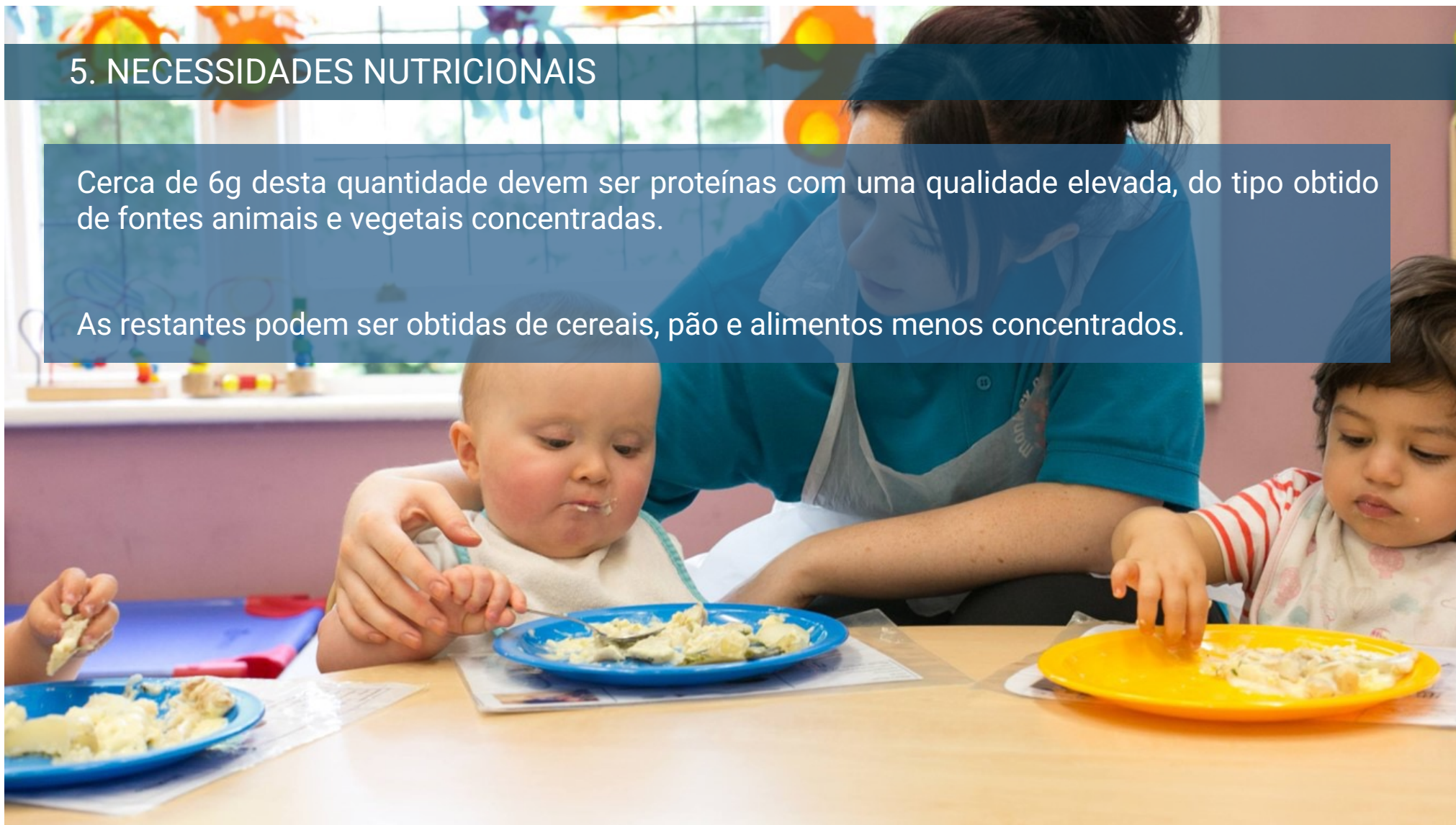
Proporcionalmente, as crianças necessitam de mais proteínas do que os adultos para compensar o crescimento – cerca de 14,5g de proteínas por dia entre 1 e 3 anos de idade.



## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Cerca de 6g desta quantidade devem ser proteínas com uma qualidade elevada, do tipo obtido de fontes animais e vegetais concentradas.

As restantes podem ser obtidas de cereais, pão e alimentos menos concentrados.



## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

- ❑ Para poder satisfazer as necessidades nutritivas da criança, deve procurar garantir que ela ingere 1 dose diária de carne ou peixe, ou 2 doses de proteínas vegetais (frutos secos, leguminosas), por dia, 4 porções de pão, cereais, batata ou outros alimentos com amido, 4 doses de fruta e vegetais e pelo menos 350ml de leite ou 2 doses de lacticínios, como iogurte ou queijo.
- ❑ Os alimentos devem distribuir-se ao longo do dia, por 5 a 6 refeições diárias, a intervalos regulares.

## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS



## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

- ❑ O total de alimentos, ingeridos ao longo do dia, deve respeitar as proporções da roda dos alimentos, incluindo hortaliças, legumes e frutos, não esquecendo os alimentos do grupo do leite, os cereais e derivados como o pão, passando pelas leguminosas.



## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS



O **pequeno-almoço** é uma refeição fundamental para a criança, nunca devendo ser omitido.

O leite, acompanhado de pão ou cereais, deve fazer parte desta refeição.

A quantidade diária de leite recomendada ronda o 1/2 litro, podendo ser gordo ou meio-gordo.

## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

A meio da manhã deve ser fornecida uma pequena refeição, a fim de evitar que a criança fique mais do que 3 horas sem comer.

Meia carcaça ou papo-seco, duas ou três bolachas sem creme ou uma peça de fruta são suficientes.



## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

As duas principais refeições devem começar com uma sopa de legumes da época.

Os produtos hortícolas devem ser predominantes nas sopas e no prato.

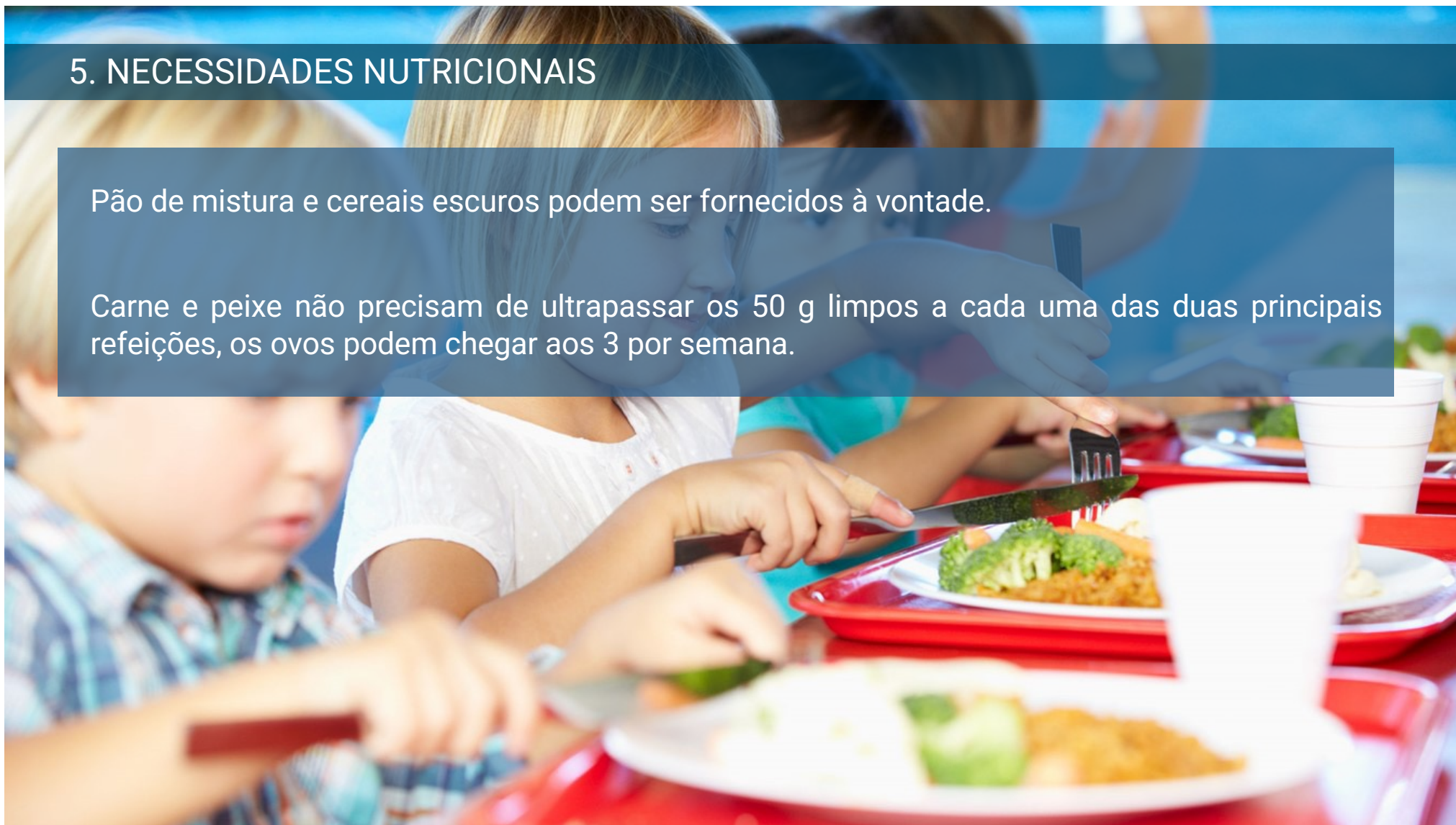
Em conjugação com a fruta, devem ser consumidos diariamente.



## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

Pão de mistura e cereais escuros podem ser fornecidos à vontade.

Carne e peixe não precisam de ultrapassar os 50 g limpos a cada uma das duas principais refeições, os ovos podem chegar aos 3 por semana.



## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

**Sal e açúcar, o mínimo possível.**

Água e sumos naturais são as bebidas mais adequadas.

A sobremesa deve ser constituída por fruta. Em dias especiais pode ser fornecida uma sobremesa doce.



## 5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

A meio da tarde deve ser fornecida uma merenda, em que o leite ou derivados e o pão não devem faltar.

O jantar será semelhante ao almoço, devendo começar também com uma sopa de legumes e terminar com uma peça de fruta.

Antes de ir para a cama, algumas crianças gostam de beber um copo de leite.

