

o bem que o escuro faz

um livro de Thaina Santana Gonçalves



Organizadoras:
Claudia Giuliano Bica
Ana Carolina da Costa e Fonseca





o bem que o escuro faz

Para que todas as crianças durmam bem...



Olá, eu sou o coala!

Eu gosto muuuuito de dormir!

Posso fazer isso por até 22 horas seguidas!

**Passo quase o dia todo tirando uma
sonequinha!**

**Eu consigo dormir de dia ou de noite, porque
preciso de um sono longo para digerir meu
alimento favorito: folhas de eucalipto!**



Você sabe para que serve seu sono?

Depois de um dia cheio de brincadeiras e aventuras, o sono é importante para o descanso e mais um montão de coisas!



**Vamos ver
quais são?**





É durante o sono que o sistema de defesa* mais trabalha, protegendo nosso corpo contra infecções causadas por micro-organismos. Vírus e bactérias são exemplos de micro-organismos.



*Sistema de defesa = sistema imunológico

**Além disso, enquanto dormimos,
produzimos o hormônio do crescimento,
uma substância importante para o nosso
desenvolvimento.**



**Tenha boas
noites de
sono!**





Quando está escuro, nosso cérebro entende que é hora de dormir! Então, ele logo trata de produzir melatonina!

Mas o que é melatonina?

- Eu explico!

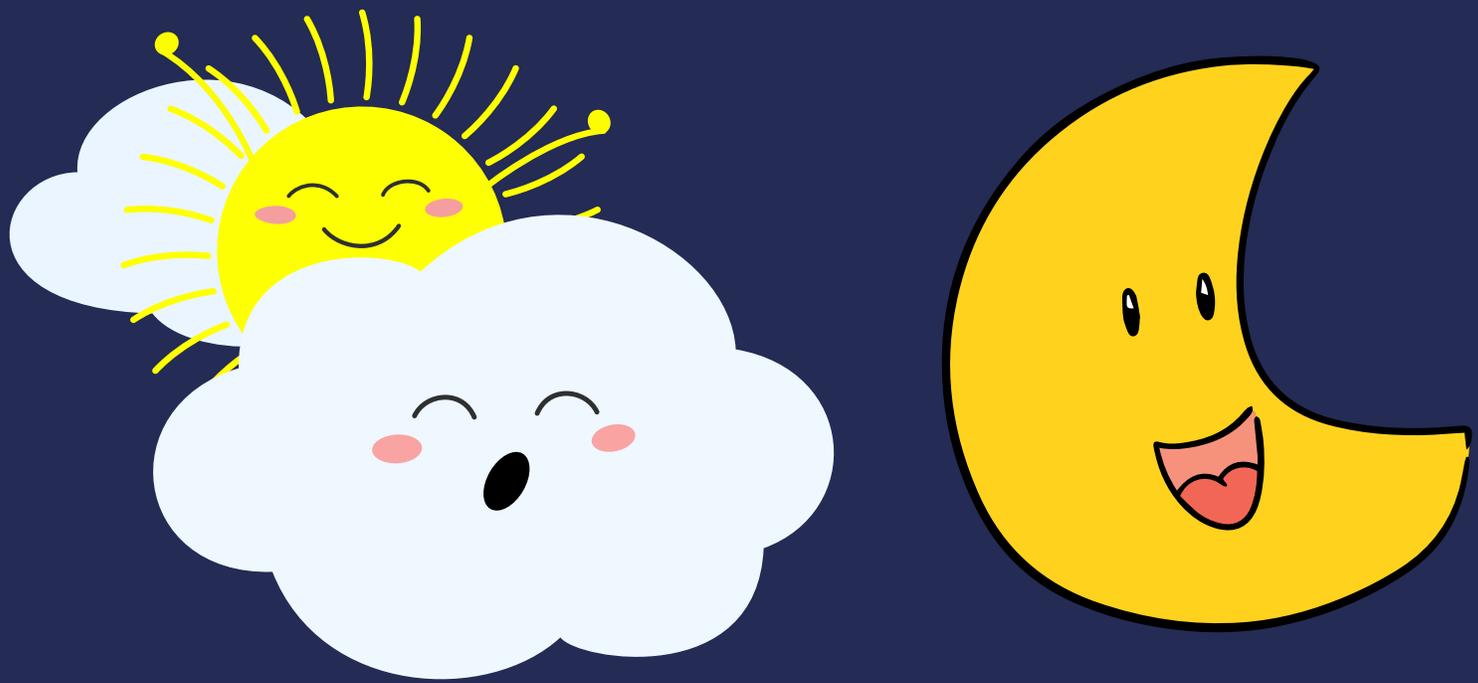


A melatonina é um hormônio que ajuda na regulação do sono para acordarmos dispostos e termos um dia cheio de atividades.

Produzimos um pouquinho de melatonina ao longo do dia, mas é à noite que ocorre a maior produção!

Conforme vai escurecendo e o sol vai dando tchau, nosso corpo vai se preparando para dormir...





**Com o quarto todo escurinho e com a coberta
quentinha, está na hora de produzir mais
melatonina, o querido hormônio do sono!**



Mas... Ops!
O quarto não está escurinho!



Você sabia que, quando o quarto não está completamente escuro, o nosso corpo entende que ainda é dia e não fabrica melatonina suficiente para uma boa noite de sono?



E o que será que isso causa?

Não dormimos corretamente e passamos o dia cansados...



Não conseguimos brincar, estudar, nem nos divertir!

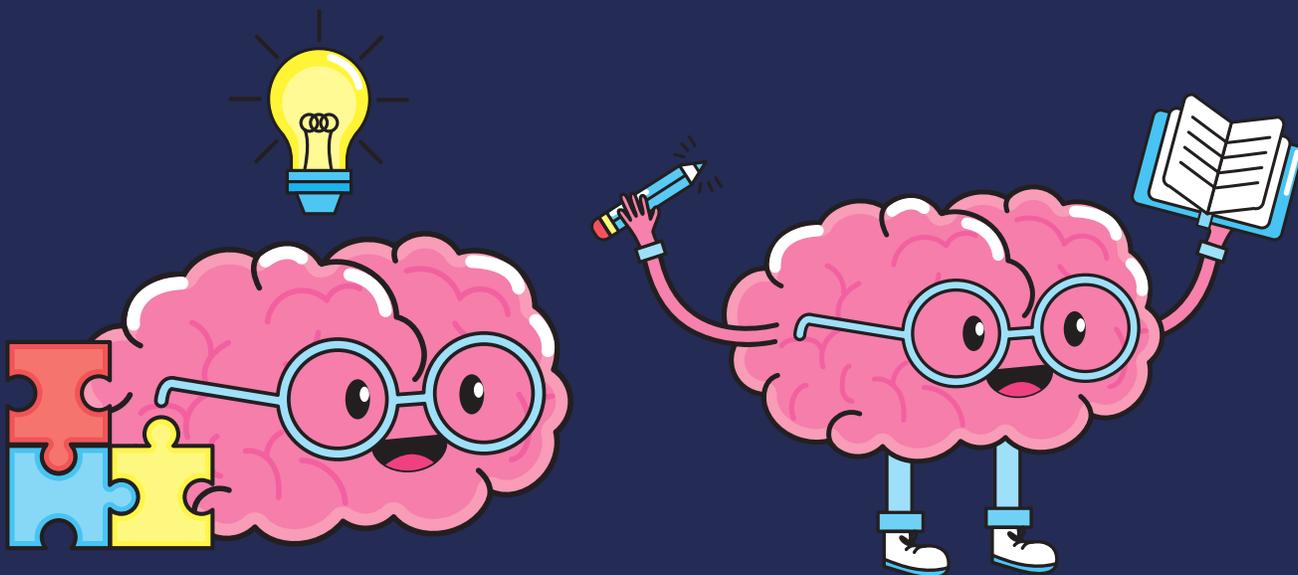


Além disso, pela falta de qualidade no sono, podemos nos sentir mais irritados, estressados e chorosos.

Isso tudo porque nosso corpo não entendeu que era noite, por conta da claridade, e não produziu melatonina suficiente.

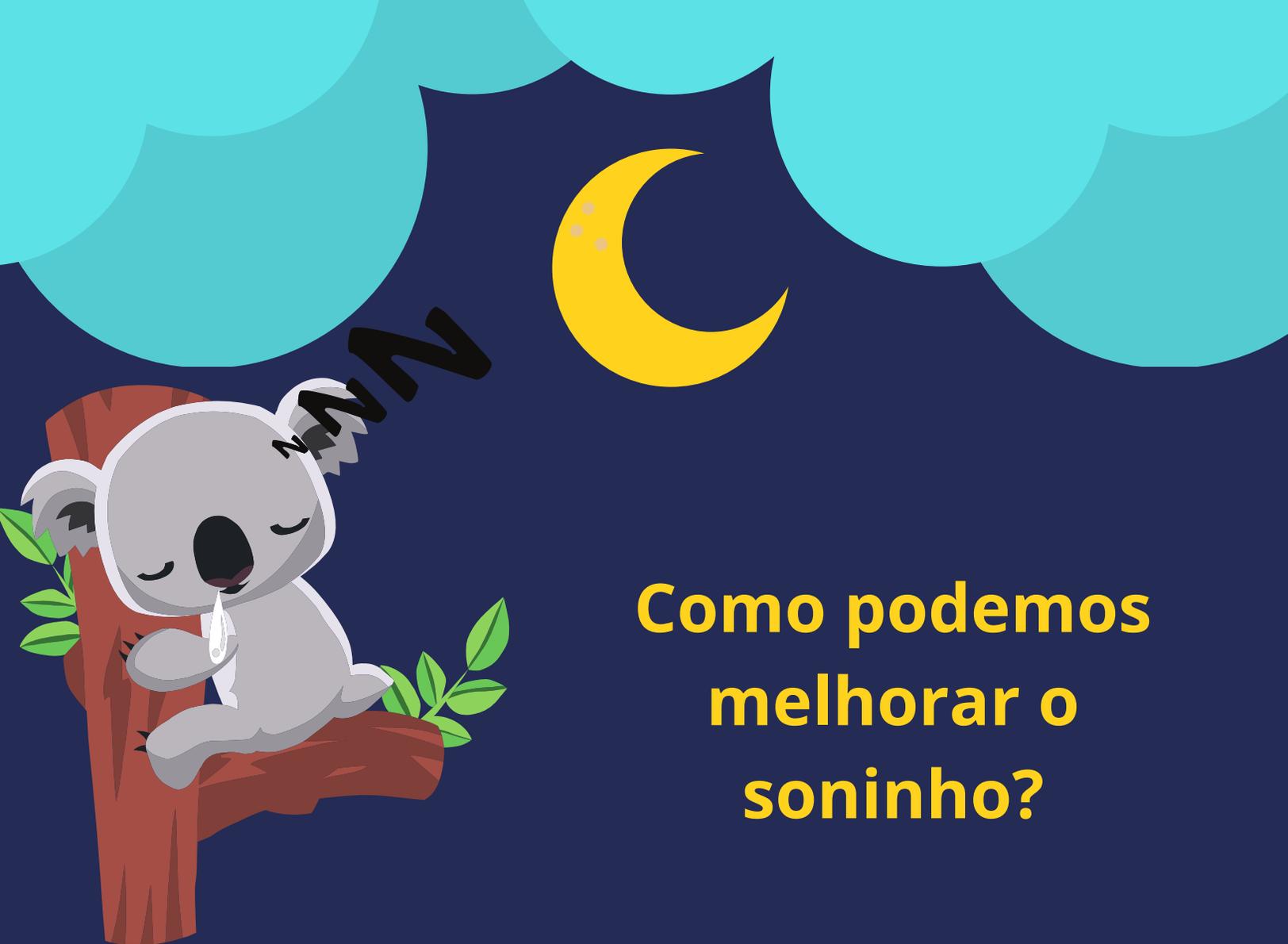
Os efeitos a longo prazo são ruins, podendo causar doenças!





Além disso, durante o sono, fixamos em nosso cérebro o que aprendemos ao longo do dia. Uma boa noite de sono nos deixa dispostos para aprendermos muito mais!





**Como podemos
melhorar o
soninho?**

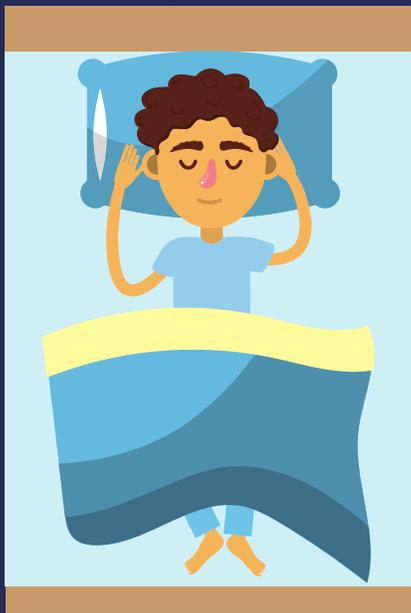
**Com uma boa rotina antes de dormir,
consequimos melhorar a qualidade do sono!**

**Vamos conhecer agora
um pouquinho da
higiene do sono?**



A higiene do sono vem de uma boa rotina para nos ajudar a dormir melhor.

Tenha um horário fixo para dormir e para acordar!



Isso faz o corpo entender o horário de sentir sono e de despertar, criando uma rotina.

Cuidado com o tempo da soneca!



Mesmo que seja bom dormir após o almoço, temos de cuidar para não exagerar e não prejudicar o sono da noite.





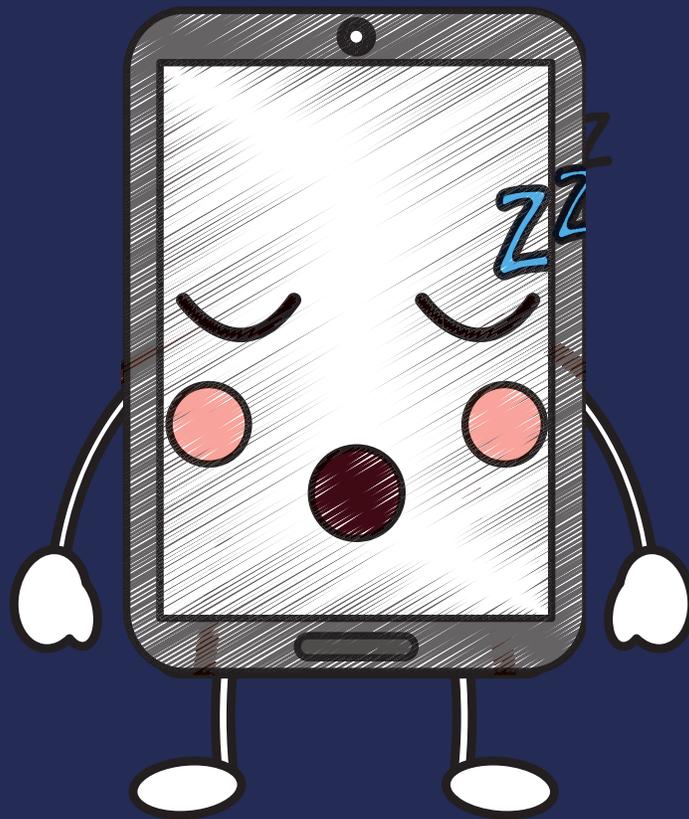
Na caminha...

Devemos deixar o ambiente escurinho, sem barulho e com uma temperatura confortável.



Não use dispositivos eletrônicos na hora de dormir!

Eles emitem uma luzinha diferente e invisível, a luz azul, que prejudica a produção de melatonina.



Então, na hora do soninho, coloque o seu celular para dormir também.

**Agora que já sabemos o melhor
jeito de dormir, está na hora!**

**Pegue o seu ursinho preferido, o cobertor
favorito, dê um beijinho em quem você ama,
apague a luz e...**

Boa noite!



FIM



Esta é uma sugestão de rotina do soninho.

Como é a sua rotina?

ROTINA DO SONINHO

Jantar	19:00
Tomar banho	19:45
Colocar pijama	20:15
Escovar os dentes	20:20
Ler um livro	20:25
Apagar a luz	21:00



Para escrever este livro, lemos os seguintes textos:

Claustrat B, Brun J, Chazot G. **The basic physiology and pathophysiology of melatonin.**

Sleep Med Rev. 2005 Feb;9(1):11-24. doi: 10.1016/j.smr.2004.08.001. PMID: 15649735.

Pandi-Perumal SR, Srinivasan V, Spence DW, Cardinali DP. **Role of the melatonin system in the control of sleep: therapeutic implications.**

CNS Drugs. 2007;21(12):995-1018. doi: 10.2165/00023210-200721120-00004. PMID: 18020480.

Zisapel N. **New perspectives on the role of melatonin in human sleep, circadian rhythms and their regulation.** Br J Pharmacol. 2018

Aug;175(16):3190-3199. doi: 10.1111/bph.14116. Epub 2018 Jan 15. PMID: 29318587; PMCID: PMC6057895.



Castelinho de Livros

Literatura é a arte que, pelas palavras, transporta o leitor para muitos mundos. A literatura infantil fala para os leitores ainda em formação e, também, para jovens e adultos que compartilham seu tempo com crianças e, deste modo, adentram o mundo da fantasia e da curiosidade, ainda infinita, através da leitura de livros.

Castelinho de Livros é um Programa de Extensão da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), que mistura entretenimento e conhecimento de ciências e de humanidades. Esperamos que ajude a responder a algumas das curiosidades que as crianças têm e a despertar outras tantas sequer imaginadas. O Programa tem parceria com a Faculdade de Direito da Fundação Escola Superior do Ministério Público (FMP).

Esta e outras obras estão disponíveis para *download* gratuito em:
<https://editora.fmp.edu.br/>.



Leia sem moderação, compartilhe sem limites!

Sigam-nos no Instagram:

<https://www.instagram.com/castelinho.ufcspa/>



Organização, revisão técnica e autoria

Ana Carolina da Costa e Fonseca e **Claudia Giuliano Bica** são professoras de Bioética na UFCSPA há mais de dez anos e compartilham disciplinas e interesses. Com formações distintas e complementares, Ana é doutora em Filosofia (UFRGS) e Claudia é bióloga e doutora em Patologia (UFCSPA), adoram a troca de ideias e falar de ciência e de humanidades para crianças.

Renata Maria Dotta é psicóloga (PUCRS), doutora em Ciências da Saúde (UFCSPA) e professora da FMP. Atua no campo das políticas públicas de saúde no Departamento de Atenção Primária da Secretaria Estadual da Saúde e revisa livros infantis ao amanhecer. **Tierre Aguiar Gonçalves** é médico (UFCSPA), cirurgião da Marinha do Brasil, e revisa livros infantis nos momentos de folga dos plantões. Ambos fizeram a revisão técnica deste livro.

Este livro foi produzido na disciplina de Bioética, na modalidade EaD-emergencial, por **Thaina Santana Gonçalves**, aluna do curso de Enfermagem da UFCSPA.



Fundação Escola Superior do Ministério Público do Rio Grande do Sul

CONSELHO ADMINISTRATIVO

PRESIDENTE

Fábio Roque Sbardellotto

VICE-PRESIDENTE

Luciano de Faria Brasil

SECRETÁRIO

Gilbertto Thums

REPRESENTANTE DO CORPO DOCENTE

Alexandre Lipp João

FACULDADE DE DIREITO

DIRETOR

Gilbertto Thums

COORDENADOR DO CURSO DE

GRADUAÇÃO

Luis Augusto Stumpf Luz

COORDENADOR DO CURSO DE

MESTRADO

Anizio Pires Gavião Filho

EDITORA DA FMP

DIRETOR

Gilbertto Thums

VICE-DIRETOR

Fábio Roque Sbardellotto

CONSELHO EDITORIAL

Ana Carolina da Costa e Fonseca

Anizio Pires Gavião Filho

Bianca Pazzini

Carla Carrion Frós

Fábio Roque Sbardellotto

Francisco José Borges Motta

Gilbertto Thums

Raquel Fabiana Lopes Sparemberger

Renata Maria Dotta

REVISÃO

Rodrigo de Oliveira Lemos





Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
CIP-Brasil. Catalogação na fonte

G635b Gonçalves, Thaina Santana
O bem que o escuro faz [recurso eletrônico] / Thaina Santana
Gonçalves ; organizadoras: Ana Carolina da Costa e Fonseca e
Claudia Giuliano Bica. – Porto Alegre: Editora da FMP, 2021.
Recurso online (26 p. : il.)

Modo de acesso: <https://editora.fmp.edu.br/index.php/efmp/catalog>
ISBN 978-65-992089-7-3

1. Literatura infantil. 2. Saúde do sono. I. Fonseca, Ana Carolina da
Costa e. II. Bica, Claudia Giuliano. III. Título.

CDU 613.7-053.2

Bibliotecária Responsável: Cristini Fernandes Borth Klippel - CRB 10/2649

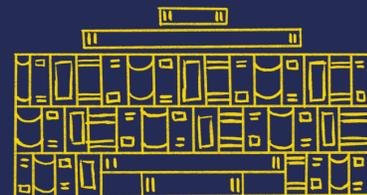
Para a construção deste livro foi utilizada a plataforma Canva®.
É permitida a reprodução sem fins lucrativos desta obra, parcial ou total, desde que
citada a fonte ou o sítio da Internet onde pode ser encontrada:

<https://editora.fmp.edu.br/>

O presente livro foi avaliado e recomendado para publicação por
parecerista e aprovado pelo Conselho Editorial da Editora da FMP para publicação.



Editora da
FMP



CASTELINHO DE LIVROS
UFSCPA