



Dormir sozinho: quando (e como) esse dia chega?

PRÉ-ESCOLAR A ESCOLAR

ARTIGO

ABR 23, 2025

11MINS

Dormir sozinho ou com os pais é uma escolha de cada família, mas se você quiser realizar essa transição, reunimos algumas histórias e dicas.

Introdução

É melhor seu filho dormir sozinho ou junto com você? Eis a questão! E a resposta,

como quase tudo na criação de filhos, não é única!

Em países asiáticos e africanos, a cama compartilhada (também chamada de coleito) durante a infância é comum até os seis anos de idade ou mais. Às vezes, é a chegada de um irmãozinho que muda esse marco temporal – ou a vontade própria da criança.

Já nos países ocidentais, a cama compartilhada costuma ser contraindicada por grande parte dos psicólogos e especialistas em desenvolvimento infantil. As associações de pediatria do Brasil e dos Estados Unidos recomendam que os filhos aprendam a dormir sozinhos em suas próprias camas ainda pequenos.

Mas não precisa mudar de país para encontrar diferenças. A resposta sobre a criança dormir sozinha ou na cama dos pais pode variar de família para família. E às vezes varia dentro de casa, mesmo, conforme a personalidade de cada filho.

E, claro, a resposta também pode variar conforme a fase – da criança e dos pais.

Cada filho, um tipo de sono

Verônica e Juliano Porto têm dois filhos: Henrique, de 7 anos, e Helena, de 3. Os pais decidiram não fazer cama compartilhada. Eles queriam que os filhos tivessem clareza sobre qual é o espaço das crianças e qual é o dos adultos. Mas, para cada filho, se desenha uma história.

“Com o Henrique foi super fácil. Eu só cantava pra ele, ficava nos pés da cama e ele logo dormia! A casa pode cair que ele não acorda! Já a Helena só dorme abraçada. E acorda gritando quando vê que a mãe foi ‘substituída’ por almofadas de proteção. Ela é super apegada, gosta de dormir grudada, até o desmame está mais difícil com ela.”, conta Verônica.

No caso dessa família, quase sempre é a mãe que vai para o quarto da filha. Lá, elas pegam no sono juntas e a mãe dorme durante uma parte da noite no quarto da criança. A cama do casal vira cama da família só de manhã ou nos fins de semana, para curtirem a preguiça matinal juntos.

Mas, afinal, existe idade certa para dormir sozinho?

A Associação Americana de Pediatria orienta que o bebê passe a noite no quarto dos pais durante o primeiro ano de vida, para facilitar a observação. Porém, em camas separadas: berço, carrinho ou moisés. A cama compartilhada não é recomendada, por aumentar os riscos de sufocamento ou quedas.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) aconselha que, assim que possível, a criança tenha seu espaço definido na hora de dormir, seu berço.

Mas também lembra que deve-se levar em consideração possíveis agravantes que o bebê tenha apresentado na maternidade (doenças de origem infecciosa ou distúrbios nutricionais), além do clima frio e da frequência de mamadas.

Qual é o problema de a criança não dormir sozinha?

O principal argumento contra a cama compartilhada, quando se trata de bebês, é o maior risco de sufocamento. Especialistas em sono infantil também alegam que dormir sozinho é importante para o aspecto emocional da criança, permitindo maior independência. Outra razão seria a preservação do espaço de intimidade dos pais.

Por outro lado, o psiquiatra Luis Augusto Rohde questiona a associação entre cama compartilhada e impactos na mortalidade e/ou aspectos emocionais. Segundo ele, ainda não existem dados definitivos sobre benefícios e malefícios dessa escolha. *“A literatura sobre problemas emocionais, comportamentais e de sexualidade em crianças que dormem com os pais entre 3-8 anos é pequena e de baixa qualidade metodológica, e, na sua imensa maioria, não evidencia qualquer problema”*, escreveu em artigo na Revista Veja.

Dormir sozinho ou dormir com os pais: histórias da vida real

Para além das opiniões e estudos sobre o tema, temos a realidade das famílias. Ouvimos algumas delas para saber como estão lidando com a questão na hora de dormir.

O pai foi dormir no sofá

Camilla Gimenes conta que o filho Henrique dorme com ela na cama desde que nasceu, há dois anos e meio. *“Meu marido dorme no sofá desde então, mas brinco que ele dorme melhor do que eu”*, comenta.

Não faltam críticas e julgamentos de familiares e amigos. *“É tiro para todo lado, sobre cama compartilhada ou amamentação prolongada. Eu desisti de argumentar, concordo e sigo fazendo o que acredito”*, explica a mãe.

Pai e mãe consideram importante essa conexão e agora começam a pensar numa transição. *“Estou pensando em desmontar o berço intacto, porque, quando for para o quartinho dele, já vai para uma cama no chão mesmo, com mais autonomia”*.

Filho dormir sozinho? Depende do dia e da fase

“Depende da fase”, diz Crícia Giamatei sobre o filho de quase 3 anos dormir sozinho ou não. *“E hoje em dia acho que varia mais com nossas fases do que com as dele!”*, complementa rindo.

"Às vezes cansa, mas acho tão gostoso receber um abraço com uma mãozinha pequenina no meio da noite, que eu acabo deixando", conta Erin Mizuta, mãe de uma menina de 3 aninhos.

Na casa do Rafael, de 4 anos, *"a ordem é cansar o moleque antes de ir pra cama",* conta Kitty Villas Boas, a mãe. *"Dorme com a gente, mas acorda na cama dele. Tem dia que todos apagam e aí dorme todo mundo agarrado!",* ri.

"Por que eu preciso dormir sozinho e vocês podem dormir juntos?"

A pergunta foi feita aos pais pelo pequeno Antônio, aos 4 anos de idade. Nessa fase, os pais estavam fazendo mais uma tentativa de direcioná-lo para o quarto.

O pequeno não sabia, mas seu argumento encontra respaldo na fala de um especialista espanhol:

"Existe uma tendência inata a dormir acompanhado. Se o abrigo social dá alívio aos adultos, faz mais sentido no caso de uma criança, que é mais vulnerável. No final das contas, é lógico que elas nos procurem, especialmente de noite", disse Iván Carabaño, chefe do serviço de Pediatria do Hospital Universitario Rei Juan Carlos, em entrevista ao jornal El País.

Os pais de Antônio optaram por acolher essa necessidade, mas já ensaiam uma nova tentativa de transição.

É gostoso quando ele abraça, e sentimos que ele tem a necessidade, mas é cada chute que a gente leva", revela Pedro Sousa, o pai - que, na maioria das noites, tem ido dormir no quarto que era pra ser do filho. *"Vamos mudar em breve, e a expectativa é que o quarto novo facilite a transição",* finaliza.

Como fazer a transição de quarto para o filho dormir sozinho?

Uma mudança no quarto é também a aposta da família do Pietro, de 4 anos. *"Estamos tentando fazer a transição. Compramos um colchão de solteiro a mais pro quarto dele e cada dia um está dormindo com ele. Primeiro pra ele se acostumar o tempo todo no quarto dele. Depois, acostumar a não mamar quando estiver escuro. E depois, a ficar sozinho",* planeja a mãe, Ana Gissoni.

Com a Isis Lima, mãe da Iara, de 6 anos, está dando certo. *"Mudamos de casa um dia antes da Iara fazer 6 anos. De presente, ela ganhou um quarto todo gracinha (sem luxo, só arrumadinho pra ela). Foi incrível o efeito. Fizemos cama compartilhada até 5 anos, 11 meses e 29 dias! Às vezes ela vem pra nossa cama, às vezes chama à noite pra irmos pra dela (eu ou o pai), mas, na maior parte das vezes, dorme lá mesmo",* conta.

“Uma cama gandi” e “dinossauros na parede” foi o segredo do sucesso na transição do Joaquim para o próprio quarto aos 4 anos. *“Compramos um colchão de casal e desenhamos o quarto todo”*, conta a mãe, Joana Imparato. E funciona até hoje (cinco anos depois)! *“Mas ele acordou de madrugada até os 5 anos e ainda vem pra minha cama de manhã”*, explica para lembrar que não existe *“mágica”*.

7 dicas para ajudar seu filho ou filha a dormir sozinho

Além da mudança no quarto ou na cama, que pode servir como estímulo nessa transição dos mais crescidinhos, reunimos mais algumas dicas. Segundo Carabaño, a maior parte das crianças vai requerer seu próprio espaço até os 10 anos.

Mas, se a cama compartilhada começa a atrapalhar a rotina da família, o novo arranjo de sono também pode ser conversado de forma acolhedora. Veja 7 dicas:

- Você pode negociar com a criança e ter dias de dormir com os pais e dias de dormir sozinho.
- Estabeleça uma nova rotina na hora de dormir, direcionando-a para o quarto da criança, como um momento agradável. Os pais podem sentar ao lado até que a criança adormeça.
- Garanta que a criança tenha feito bastante atividade física durante o dia, mas que à noite já comece uma rotina de relaxamento.
- Diminua as luzes, desligue a TV e aparelhos de som e feche as janelas.
- Carregado de afeto: além de ter gastado energia em brincadeiras, é importante que as crianças tenham tido seu momento de conversa, carinho e aconchego com os pais. Essa conexão não precisa ser necessariamente na hora de dormir, mas é importante que aconteça em algum momento. Veja como fortalecer o vínculo entre pais e filhos.
- Alimentação: nem de mais, que dificulte a digestão, nem de menos, que deixe a criança com fome. Confira dicas sobre o que comer antes de dormir.
- Se a criança acordar à noite (por pesadelo, para ir ao banheiro, ou porque está resfriada), permaneça no quarto dela até que se acalme, avisando que depois você voltará para seu quarto, mas que está pertinho.

Quando e como o dia do filho dormir sozinho no próprio quarto chega, é uma escolha da família. Porém, essa dinâmica precisa funcionar para todos os membros de forma saudável.

Avaliar se o casal está tendo espaço para sua própria intimidade, longe das crianças, é importante. E que a criança está sendo incentivada em sua autonomia emocional, também.

Aliás, autonomia não é só na hora de dormir! Saiba mais sobre como ajudar as crianças a se tornarem mais independentes.

Desenvolvimento infantil e o processo de dormir sozinho

O desenvolvimento infantil é um processo complexo, no qual as crianças passam por diversas fases e adquirem habilidades físicas, cognitivas e emocionais. Uma das etapas importantes nesse processo é o desenvolvimento da autonomia, que inclui a capacidade de dormir sozinho.

No entanto, para algumas crianças, o medo de dormir sozinho pode ser um obstáculo nesse processo. O medo é uma reação natural, principalmente em idades mais jovens, quando as crianças ainda não têm pleno controle sobre seu ambiente. A insegurança e a ansiedade são emoções comuns associadas ao medo de dormir sozinho.

Essas emoções podem ser causadas por diversos fatores, como pesadelos, separação dos pais, mudanças recentes de ambiente ou a imaginação ativa típica da infância. As crianças podem sentir-se vulneráveis e inseguras quando estão sozinhas no escuro, o que pode levar à ansiedade e dificultar o sono.

Para ajudar a criança a superar o medo de dormir sozinho, é importante acolher suas emoções, fornecer conforto e segurança. Isso pode ser feito através da criação de uma rotina calmante antes de dormir, como ler uma história ou ouvir música relaxante. Certifique-se de que o ambiente esteja seguro e tranquilo, com uma luz noturna que possa proporcionar algum conforto.

Com paciência e amor, a criança gradualmente aprenderá a enfrentar seus medos e a acreditar em sua própria capacidade de dormir sozinha. Esse processo faz parte do desenvolvimento infantil e contribui para a construção da autonomia e da autoconfiança da criança.

Desenvolvimento emocional e independência

O desenvolvimento emocional e a independência da criança são aspectos fundamentais para o crescimento saudável e harmonioso. Ensinar limites é crucial neste processo, pois ajuda a criança a compreender suas próprias emoções e aprender a lidar com elas de maneira adequada.

Uma técnica eficaz para ensinar limites é estabelecer regras claras e consistentes, que devem ser explicadas de forma simples e compreensível para a criança. É importante também que os pais sejam exemplos, demonstrando comportamentos coerentes com as regras estabelecidas.

No que diz respeito ao sono, é fundamental estabelecer uma rotina consistente, com horários regulares de dormir e acordar. Isso ajuda a criança a desenvolver uma noção de tempo e a criar uma sensação de segurança e previsibilidade.

Além disso, é importante incentivar a independência emocional, permitindo que a

criança expresse seus sentimentos e opiniões, mesmo que sejam diferentes dos adultos. Ao mesmo tempo, é necessário estabelecer limites saudáveis para evitar comportamentos indesejáveis ou prejudiciais.

É natural que as crianças resistam aos limites e às técnicas de sono no início, mas é fundamental não ceder, pois isso pode prejudicar seu desenvolvimento emocional e independência. É importante ser firme e consistente, mas também compreensivo e empático, ajudando a criança a entender os motivos por trás das regras e técnicas aplicadas.

Confiança e segurança para a criança dormir sozinha

Fornecer confiança e segurança para a criança dormir sozinha é essencial para seu desenvolvimento emocional e independência. Estabelecer uma rotina de sono é um aspecto fundamental nesse processo. Ter um horário consistente para dormir ajuda a criança a se sentir mais segura e preparada para a noite. Isso também permite que ela se acostume com a ideia de dormir sozinha, tornando-a parte de sua rotina diária.

Criar um ambiente acolhedor é outro fator importante. Certifique-se de que o quarto da criança seja calmante, com uma temperatura adequada e pouca luz. Considere o uso de objetos de transição, como um brinquedo favorito ou um cobertor especial, que possam oferecer conforto e segurança durante a noite.

Por fim, fornecer apoio emocional durante a transição é essencial para que a criança se sinta confiante. Esteja disponível para ouvir seus medos e preocupações e valide suas emoções. Dê-lhe a segurança de que você estará por perto caso ela precise de algo durante a noite.

Os benefícios emocionais de dormir sozinho são muitos. A criança aprenderá a confiar em si mesma e a desenvolver habilidades de autorregulação. Ela também terá a oportunidade de aprender a resolver problemas por conta própria e a se sentir independente. Essas conquistas são importantes para o crescimento saudável e a construção da autoconfiança da criança.

Referências

O Sono da Criança e do Adolescente - UM GUIA PARA PAIS E CUIDADORES

<https://absono.com.br/wp-content/uploads/2024/01/abs-cartilha-sono-cria...>

O ritual do sono infantil

<https://www.spssp.org.br/PDF/Viva%20Sa%C3%BAde%20Ed%20198-87-88-89-90.pdf>

Biblioterapia para Medos Noturnos em Crianças: Um Estudo de Caso

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/Qbn5VLxJNpMyygDH5B8S9jP>