

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



IDENTIFICAÇÃO DE HÁBITOS DE SONO, COMPREENSÃO DO SONO
E ROTINAS DE SONO EM CRIANÇAS DE IDADE ESCOLAR
Estudo com crianças e pais

Ana Cristina Guimarães

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



IDENTIFICAÇÃO DE HÁBITOS DE SONO, COMPREENSÃO DO SONO
E ROTINAS DE SONO EM CRIANÇAS DE IDADE ESCOLAR
Estudo com crianças e pais

Ana Cristina Guimarães

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

Agradeço à Professora Margarida Custódio dos Santos, pelo seu apoio e ajuda, os quais foram imprescindíveis à realização deste estudo.

Ao colégio onde os dados foram recolhidos, à Directora, às professoras e a todas as funcionárias que ajudaram, pela sua disponibilidade e atenção, que permitiram realizar este trabalho.

A todas as crianças do colégio, pelo seu entusiasmo em participar no estudo.

Ao meu irmão, que me apoiou em todos os momentos da realização deste trabalho, e da minha vida.

Aos meus pais, pelas experiências que me proporcionam constantemente.

A todas as minhas amigas que me apoiaram em palavras e actos durante este trabalho.

RESUMO

O sono é um fenómeno universal de grande importância para o desenvolvimento infantil. A qualidade do sono é determinada por vários factores, entre eles as rotinas de sono. É assim importante estudar as rotinas de forma a aumentar o conhecimento sobre este determinante. Apesar da criança ter um papel importante na qualidade do seu sono, foram encontrados poucos estudos na literatura sobre a percepção e crenças infantis referentes ao sono.

O presente estudo tem como objectivos a identificação dos hábitos, rotinas de sono e problemas relacionados com o sono infantil, referidos pelas crianças e os seus pais.

A amostra do estudo foi recolhida num Colégio Privado e numa escola Pública em Lisboa. O estudo foi realizado em duas fases, na primeira 181 mães e 122 pais preencheram o Children's Sleep Habits Questionnaire (Owens, 2000; adaptação portuguesa de Silva, 2011), e o Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono, desenvolvido para o estudo. Na segunda fase 132 crianças preencheram o Sleep Self Report (Owens et al., 2000; traduzido por Januário, 2012), e foi realizada uma entrevista semi-estruturada a 90 crianças seleccionadas de forma aleatória.

Para a análise dos resultados foram utilizados estudos estatísticos descritivos e não paramétricos, através do *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 21.

A análise dos resultados mostrou que 12% das mães e 4,8% dos pais consideram que o seu filho tem problemas de sono, e 22% das crianças referiram ter problemas relacionados com o sono e o dormir. Comparativamente, mais mães do que pais consideram que o filho tem parassónias. As crianças percebem o sono centrando-se em aspectos concretos. As rotinas de sono mais identificadas são: lavar os dentes, procura de companhia, ir à casa de banho e vestir o pijama. Em relação a comportamentos antes de ir deitar, as crianças referem aprovar essencialmente comer, lavar os dentes e ir para a cama dos pais, e desaprovar ver televisão, jogar play-station e jogar à bola. No entanto, estes comportamentos são aprovados mas apenas segundo condições descritas pelas crianças.

Os resultados podem contribuir para a adequação da intervenção preventiva dos problemas de sono e para a construção de programas de promoção do sono infantil.

Palavras-chave: sono, perturbações de sono, *Children's Sleep Habits Questionnaire*, Questionário de Hábitos e Rotinas do Sono, *Sleep Self Report*, hábitos e rotinas de sono; práticas de sono saudáveis, crenças infantis sobre o sono.

ABSTRACT

Sleep is a universal phenomenon of great importance to child development. Sleep quality is determined by several factors, including sleep routines. Therefore it's important to study sleep routines in order to increase the knowledge of this factor. Although children have an important role in the quality of their sleep, there are few studies about children's perception and beliefs about sleep.

This study aims to identify sleep habits and routines, and the problems associated with children's sleep, reported by the children and their parents.

This study was applied in a private school and a public school in Lisbon. The study was conducted in two phases, in the first 181 mothers and 122 fathers completed the Children's Sleep Habits Questionnaire (Owens, 2000; Silva's Portuguese adaptation, 2011) and the Sleep Habits and Routines Questionnaire, developed for this study. In the second phase 132 children completed the Sleep Self Report (Owens et al., 2000; translated by Januário, 2012), and a semi-structured interview was applied to 90 children, that were randomly selected.

For the analyses of the results, we used the *Statistical Package for the Social Sciences*, version 21, to obtain descriptive and non-parametric statistics.

The results showed that 12% mothers and 4.8% fathers considered their child has having a sleep problem, and 22% of the children reported having sleep problems. Comparatively, more mothers than fathers considered that their child has parasomnias.

Children explain their beliefs about sleep using concrete aspects. The most identified sleep routines were: brushing teeth, seeking company, going to the bathroom and putting on pyjamas. Regarding sleep behaviours before bedtime, children mainly approve eating, brushing teeth and going to parents bed, and disapprove of watching television, playing play-station and football. However, these behaviours are sometimes approved, but with conditions associated to them by the child.

The results of this study may contribute to an adequate intervention in sleep problems and in the development of programmes promoting infant sleep.

Key-words: sleep, sleep disturbances, Children's Sleep Habits Questionnaire, Sleep Habits and Routines Questionnaire, Sleep Self Report, sleep habits and routines, healthy sleep practices, child's beliefs

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	2
1.1 Definição de Sono	
1.2 Evolução dos padrões de sono na infância	
1.3 Consequências de sono insuficiente	
1.4 Perturbações de sono - Classificação	
1.4.1 Perturbações de sono nas várias faixas etárias	
1.5 Determinantes do sono	
- Práticas parentais/educativas na hora de deitar	
- Diferenças culturais	
- Rotinas de sono	
- Práticas de sono saudáveis	
1.6 Percepção parental em relação ao sono	
1.7 Compreensão infantil do sono	
1.8 OBJECTIVOS	15
Objectivos gerais e específicos	
2. METODOLOGIA	16
2.1 Tipo de estudo	
2.2 População	
2.3 Instrumentos de recolha de dados	
- Questionário sócio-demográfico (Anexo II)	
- Children's Sleep Habits Questionnaire (Anexo III)	
- Sleep Self Report (SSR) (Anexo IV)	
- Questionário da Higiene do Sono (Anexo V)	
- Entrevista semi-estruturada	
2.4 Procedimento	
2.5 Análise de dados	
3. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	24
3.1 Resultados do Questionário Sócio-Demográfico	

3.2 Resultados referentes ao objectivo 1 - Identificação dos hábitos de sono e perturbações de sono referidas pelos pais

3.2.1 Children's Sleep Habits Questionnaire – CSHQ

- Comparação entre as médias das subescalas das mães e dos pais
- Comparação entre grupos, segundo o estado civil dos pais

3.2.2 Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono - QHRS

3.3 Resultados referentes ao objectivo 2 - Identificação dos hábitos de sono referidos pelas crianças (através do Sleep-Self Report)

- Comparação entre os relatos de pais e filhos no que diz respeito a rotinas e perturbações de sono.

3.4 Resultados referentes ao objectivo 3 – Exploração de crenças infantis relativas ao sono e comportamentos de rotina de sono (através da entrevista semi-estruturada)

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS 49

4.1 Resultados referentes ao objectivo 1 - Identificação dos hábitos de sono e perturbações de sono referidas pelos pais

4.1.1 Children's Sleep Habits Questionnaire – CSHQ

4.1.2 Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono - QHRS

4.2 Resultados referentes ao objectivo 2 - Identificação dos hábitos de sono referidos pelas crianças (através do Sleep-Self Report)

4.3 Resultados referentes ao objectivo 3 – Exploração de crenças infantis relativas ao sono e comportamentos de rotina de sono (através da entrevista semi-estruturada)

5. CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS 57

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 59

INDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Consistência interna, médias, desvios padrões

Tabela 2 - “Hora de deitar”

Tabela 3 - “Comportamento durante o sono”

Tabela 4 - “Acordar durante a noite”

Tabela 5 - “Acordar de manhã”

Tabela 6 - “Sonolência Diurna”

Tabela 7 - “Na semana passada, a criança permaneceu sonolenta em alguma destas situações?”

Tabela 8 – Frequências das respostas ao questionário

Tabela 9 – Comportamento parental em situação de oposição da criança

Tabela 10 – Frequências, médias e desvios padrões do SSR

Tabela 11 – Associação entre as respostas da criança e dos pais

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Características da amostra dos pais

Quadro 2- Análise das verbalizações das crianças em relação à questão “*O que é ter sono?*”

Quadro 3- Análise das verbalizações das crianças em relação à autoridade sobre o deitar

Quadro 4- Análise das verbalizações das crianças em relação às rotinas do sono

Quadro 5 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – comer antes de deitar

Quadro 6 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – comer antes de deitar

Quadro 7 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono –lavar os dentes antes de deitar

Quadro 8 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – jogar à bola antes de deitar

Quadro 9 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – jogar à bola antes de deitar

Quadro 10 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – ir para a cama dos pais antes de deitar

Quadro 11 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – ir para a cama dos pais antes de deitar

Quadro 12 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – ver televisão antes de deitar

Quadro 13 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – ver televisão antes de deitar

Quadro 14 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – jogar play-station antes de deitar

Quadro 15 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – jogar play-station antes de deitar

ANEXOS (em suporte informático)

Anexo I – Consentimento informado

Anexo II – Questionário sócio-demográfico

Anexo III – Children's Sleep Habits Questionnaire

Anexo IV – Questionário de Rotinas e Hábitos de Sono

Anexo V – Sleep Self Report

Anexo VI – Outputs estatísticos referenciados na tese

Anexo VII – Transcrições das entrevistas semi-estruturadas

Anexo VIII – Análises de conteúdo individuais

Anexo IX – Tabelas com a análise de conteúdo global referenciadas na tese

INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi realizado na elaboração da tese de dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, no núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença, para a faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

O estudo realizado teve como objectivo a identificação dos hábitos e perturbações de sono referidas por pais e crianças, e as crenças sobre o sono relatadas pelas crianças.

Este estudo está organizado em cinco capítulos. O primeiro capítulo diz respeito ao enquadramento teórico realizado com base na literatura referente a esta temática. Neste é definido o que é o sono, as suas consequências a diversos níveis, e os seus determinantes. São definidas as perturbações de sono e a sua prevalência ao longo das várias faixas etárias, e abordam-se também as percepções parentais e a compreensão infantil do sono. São também apresentados aos objectivos deste estudo.

O segundo capítulo diz respeito à metodologia do estudo, onde se refere o tipo de estudo, a população, os instrumentos de recolha de dados, o procedimento utilizado na investigação e na recolha de dados.

No terceiro capítulo são apresentados os resultados do questionário sócio-demográfico, e os resultados referentes aos objectivos do trabalho, que são os seguintes: (1) Identificação dos hábitos de sono e perturbações de sono referidas pelos pais; (2) Identificação dos hábitos de sono referidos pelas crianças; e (3) Exploração de crenças infantis relativas ao sono e rotinas de sono. Foi também realizada a comparação entre as respostas dos pais, e as respostas dos pais com as das crianças.

O último capítulo diz respeito à discussão dos resultados, apresentada segundo os objectivos deste trabalho, e às conclusões finais deste trabalho, incluindo as limitações encontradas.

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1 Definição de sono

O desejo de dormir é uma das motivações mais prevalentes, tornando-se prioritária face às outras motivações se a pessoa estiver muito tempo acordada (Gleitman, 2002).

O sono é um fenómeno universal e no seu desenvolvimento, crianças e adolescentes passam, em média, 40% do dia a dormir (Mindell e Owens, 2003). As crianças ocupam um terço da sua vida a dormir, o que indica a importância do sono no desenvolvimento e saúde infantil (Dworak, Schierl, Bruns e Struder, 2007). Owens, Jones e Nash (2011) também afirmam que o sono é importante para o funcionamento óptimo e para uma boa saúde.

Existem vários estádios de sono, que variam em profundidade e se repetem de forma cíclica ao longo de uma noite de sono. O sono divide-se em dois tipos de padrões, o padrão de sono com movimentos oculares rápidos (REM "rapid eye movements") e o sem movimentos oculares rápidos (NREM "non-rapid eye movements"), sendo este dividido em 4 fases, os estágios 1 a 4, de profundidade crescente. Depois de se adormecer, dá-se a evolução do estágio 1 ao 4 do sono NREM, também denominado sono lento, e de seguida ocorre o sono REM, ou paradoxal, no qual ocorrem os sonhos (Gleitman, 2002).

No sono NREM, ocorre relaxamento muscular comparativamente ao estado de vigília apesar de se manter sempre alguma tonicidade basal. No sono REM, apesar da atonia muscular que acompanha este estágio, observam-se movimentos corporais erráticos, de diversos grupos musculares, principalmente na face e membros, tal como emissão de sons. Durante o sono, o indivíduo não interage com o ambiente, encontra-se imóvel ou com um número limitado de movimentos, involuntários e automáticos. A reactividade a estímulos externos e dolorosos é reduzida, em comparação com o estado de vigília, principalmente nas fases de sono profundo. É necessário o aumento da intensidade do estímulo para que o indivíduo volte ao estado de vigília, o que nem sempre é observado, particularmente nas crianças (Fernandes, 2006).

Ambos os padrões de sono estão associados a tarefas de aprendizagem (Buckhault, 2011), mas o sono REM parece ser mais importante para a consolidação das tarefas de memória do que o NREM (Plihal, 1997). O sono REM é importante para a memória emocional e processual, enquanto que o sono NREM é importante para a memória declarativa (Walker et al., 2004).

1.2 Evolução dos padrões de sono na infância

Segundo National Sleep Foundation (2006) a quantidade e o horário de sono altera-se ao longo do desenvolvimento da criança. Os recém-nascidos (0 a 3 meses) dormem entre 10 a 18 horas por dia, em intervalos curtos (45 minutos a 3 horas), sem diferenciar a noite e o dia. Os bebês (3 a 12 meses), de noite dormem um intervalo de tempo maior (8 a 10 horas), e fazem duas a três sestas durante o dia (com um total de 3 a 4 horas de sono diário). As crianças (12 meses a 3 anos) dormem 9 a 10 horas durante a noite, e 1 a 3 horas durante o dia. As crianças de idade pré-escolar (3 a 5 anos) dormem 9 a 10 horas durante a noite, embora seja esperado que necessitem de 11 a 12 horas. Nesta fase etária a principal mudança é o término das sestas diárias, apesar de 25% das crianças de 5 anos continuar a fazer a sesta. Considerava-se que as crianças de idade escolar (5 a 12 anos) dormiam 10 a 12 horas noturnas, mas estudos demonstram que dormem em média 9,5 horas e que um terço desenvolve problemas de sono (Mindell et al, 2009). Os adolescentes necessitam de 9 horas de sono, apesar de dormirem em média 7 a 7,5 horas.

Acordar durante a noite, por breves períodos, é normal (Ward e Mason, 2002), e ocorre 5 a 8 vezes no padrão de sono típico das crianças (Dahl, 1998), normalmente sem a criança ou os pais se aperceberem. McKenna et al. (1993) propuseram que, nos bebês, acordar durante a noite é um componente necessário para o desenvolvimento normal do cérebro.

1.3 Consequências de sono insuficiente

A curta duração e fraca qualidade do sono, tem consequências negativas a nível da saúde física e mental, e no funcionamento cognitivo e social (Fallone et al., 2001, cit. por Blunden, 2011). Perturbações do sono têm também consequências a nível do funcionamento cognitivo, emocional, comportamental e familiar.

Saúde Física e Mental

O sono tem um grande impacto na saúde humana. Estudos indicam que um sono perturbado aumenta o risco de baixa tolerância à glucose em adultos (Spiegel, Leproult e Van Cauter, 1999) e de obesidade em adultos e crianças (Gangwisch, Malaspina, Boden-Albala e Heymsfield, 2005), estando relacionado com o desenvolvimento de diabetes. Um sono perturbado está associado a um maior risco de excesso de peso e obesidade devido a alterações na regulação do apetite (Carter, 2011), e um sono de curta duração e fraca qualidade causa défices nas capacidades motoras (Laureys, 2002).

Num estudo de Kaneita et al (2007), realizado com adolescentes japoneses, os autores verificaram que a saúde mental de adolescentes que dormem menos de 7 ou mais de 9 horas, é pior do que a saúde mental de adolescentes que dormem mais de 7 mas menos de 9 horas.

Funcionamento cognitivo

A perturbação do sono influencia as funções cognitivas, como o desempenho académico (Taras, Potts-Datema e Pearson, 2005).

Sadeh (2007) afirma que existem dois mecanismos subjacentes, pelos quais o sono insuficiente ou perturbado pode afectar negativamente o funcionamento cognitivo e o comportamento em geral. O primeiro mecanismo, está associado ao papel activo do sono na maturação do cérebro, processamento de informação, consolidação da memória, aprendizagem e outras funções de manutenção cerebral (Stickgold, 2001; Stickgold, Hobson, Fosse, et al., 2001; Mirmiran e Vansomeren, 1993; Peigneux, Laureys, Delbeuck, et al, 2001; Frank e Benington, 2006). Um sono insuficiente impede ou reduz as actividades cerebrais necessárias requeridas para a maturação do cérebro, regulação dos afectos, consolidação da memória e aprendizagem. O segundo mecanismo, está associado ao papel revigorante do sono e ao facto de que sono insuficiente ou perturbado leva ao aumento da sonolência durante o dia, estado de alerta reduzido, e funcionamento diário comprometido de áreas cerebrais específicas (o cortex pré-frontal), o que origina muitas áreas de função cognitiva e regulação comportamental comprometida (Dahl, 1996; Horne, 1993; Drummond, Brown, 2001; Harrison, Horne, Rothwell, 2000; Harrison, Horne, 2000; Jones, Harrison, 2001).

As perturbações de sono comportamentais que reduzem a quantidade do sono reduzem também a quantidade de sono REM nas horas de madrugada, tendo um impacto significativo na capacidade de aprendizagem (Blunden, 2011)

Num estudo realizado por Radazzo, Muehlbach, Schweitzer e Walsh (1998), com crianças dos 10 aos 14 anos, em que um grupo de crianças dormia 5 horas e outro 11 horas, verificou-se que as funções cognitivas superiores, como o pensamento abstracto e a criatividade verbal, ficam comprometidas após uma única noite de sono perturbado

Funcionamento Emocional e Comportamental

Qualquer perturbação no sono que reduz a qualidade ou a quantidade do sono tem um efeito prejudicial no comportamento (Blunden, 2011).

Um conjunto alargado de estudos tem verificado que as perturbações de sono estão associadas a dificuldades emocionais, como a ansiedade e depressão, e comportamentais, como a atenção e conduta, em crianças e adolescentes (Gregory e O'Connor, 2002).

No estudo realizado por Blunden e Chervin (2010) com crianças australianas dos 7 aos 11 anos, os autores verificaram problemas de sono afectam a regulação emocional e o controlo dos comportamentos. A diminuição do período de sono normal leva a um aumento da agressividade, irritabilidade, labilidade emocional e menor tolerância à frustração (Blunden, 2011).

Consequência dos problemas de sono na Família

Os problemas de sono na infância podem causar preocupação desnecessária e perturbação do sono nos pais (Palmstierna, Sepa e Ludvigsson, 2008), resultando em fadiga diária, perturbações de humor, e estão associados à depressão materna e a níveis inferiores de bem-estar parental (Boergers, Hart, Owens, Streisand e Spirito, 2007).

As perturbações de sono têm também efeitos significativos no funcionamento familiar (Kerr et al, 1994), como discordância parental e mesmo abuso infantil (Kerr et al., 1994).

Os efeitos das perturbações de sono são ainda mais sentidos em famílias de níveis sócio-económicos desfavorecidas (Buckhault, 2011).

Os problemas de sono desenvolvidos durante a infância, quando não tratados podem tornar-se um problema persistente, com efeitos que se prolongam até à idade adulta (Blunden, 2011). Um sono pobre na infância origina saúde física pobre em adultos, talvez mediada por um funcionamento imunológico comprometido (Vgontzas, 2008), sendo este mais provável em pessoas numa posição socio-económica mais baixa (Sekine, 2006). Os problemas de sono levam também a um risco acrescido de ansiedade (Gregory, Caspi, Eley, Moffitt, O'Connor e Poulton, 2005), e a dificuldades no sono na idade adulta (Buckhault, 2011). A curta duração e fraca qualidade do sono potenciam um maior potencial para o abuso de álcool e drogas em adulto (Wong et al., 2004), e o risco de suicídio em adulto (Wojnar, 2009).

1.4 Perturbações de sono - classificação

Segundo a ICSD (2001), as perturbações de sono podem ser divididas em quatro grupos: (1) as dissónias; (2) parassónias; (3) as associadas a disfunções mentais, neurológicas ou médicas; (4) ou outras, em que não existe informação suficiente para confirmar a perturbação.

- (1) As dissónias podem ser divididas em três grupos: as perturbações de sono intrínsecas, com origem no corpo (e.g. insónia, narcolepsia, hipersónia, síndrome de apnea do sono, etc); perturbações de sono extrínsecas, com origem fora do corpo; e perturbações de sono do ritmo circadiano, relacionadas com o período de sono.

As perturbações de sono extrínsecas incluem as seguintes perturbações: Higiene de Sono Inadequada, Perturbação de Ajustamento do Sono, Síndrome de Sono Insuficiente, Perturbação de Estabelecimento de Tempo Limite de Sono e Perturbação de Sono Associada ao Início do Adormecimento (ICSD, 2001).

- (2) As parassónias podem ser classificadas em perturbações de excitação (e.g. sonambulismo, terrores nocturnos), perturbações de transição sono-vigília (e.g. perturbação de movimentos ritmicos, início do adormecimento, falar durante o sono, câimbras nocturnas nas pernas), parassónias associadas ao sono REM (e.g. pesadelos, paralesia do sono), ou outras parassónias (e.g. bruxismo, enurese nocturna, etc).

Mais recentemente, Blunden (2011) afirma que, as perturbações de sono na infância podem ser divididas segundo as que têm etiologia física (e.g. perturbações respiratórias relacionadas com o sono, parassónias e perturbação de movimentos periódicos dos membros), e as que não têm etiologia física. Os problemas de sono mais comuns nos primeiros anos são os que têm uma etiologia não fisiológica.

Segundo Blunden (2011), as perturbações comportamentais de sono em crianças são descritas como “Behavioural Insomnia of Childhood” (BIC) - Insónia Comportamental da Infância, pela Academia Americana de Medicina do Sono (AASM, 2005), na sua Classificação Internacional de Perturbações de Sono – Segunda Edição (ICSD-2, 2005). As BIC foram classificadas pela ICSD como dissónias, descritas na segunda edição como perturbações caracterizadas por dificuldade em iniciar ou manter o estado de sono, ou sonolência excessiva.

De todas estas perturbações, as mais importantes para o presente estudo, são as dissónias extrínsecas, com origem em factores externos ao corpo (AASM, 2005), mais especificamente, a Higiene de Sono Inadequada, Perturbação de Estabelecimento de Tempo Limite de Sono e Perturbação de Sono Associada ao Início do Adormecimento.

Na *Higiene de Sono Inadequada*, o desempenho nas actividades de vida diárias, é inconsistente com a manutenção de uma boa qualidade de sono e estado de alerta durante o dia. A *Perturbação de Ajustamento do Sono* está relacionada temporariamente com stress agudo, conflito, ou mudança ambiental que causa excitação emocional. O *Síndrome de Sono Insuficiente* ocorre num individuo que falha, persistentemente, em obter o sono nocturno suficiente, necessário para suportar a vigília normal. A *Perturbação de Estabelecimento de Tempo Limite de Sono* é principalmente uma perturbação infantil, caracterizada pela aplicação inadequada da hora de dormir pelo cuidador, com a pessoa a resistir ou recusar ir para a cama na hora apropriada. A *Perturbação de Sono Associada ao Início do Adormecimento* ocorre quando

o início do sono é comprometido pela ausência de um certo objecto ou um conjunto de circunstâncias.

1.4.1 Perturbações de sono nas várias faixas etárias

As perturbações do sono são comuns em crianças (Palmstierna, Sepa e Ludvigsson, 2008) e adolescentes (Gregory e Sadeh, 2012). Durante o seu desenvolvimento uma percentagem alargada de crianças apresentará algum grau de problemas de sono considerados transitórios e normais do desenvolvimento (Stores, 1999; Sadeh et al., 2000, cit. por Blunden, 2011), mas outras irão desenvolver problemas de sono crónicos e persistentes. A maioria dos problemas de sono nos jovens, não têm uma etiologia fisiológica, mas são baseados nos comportamentos (Hiscock et al. 2007).

Os problemas de sono mais comuns durante a infância são dificuldade em adormecer e acordar durante a noite, e na maioria dos casos as perturbações desaparecem sozinhas (Ward and Mason, 2002)

Blunden (2011) afirma que as perturbações comportamentais do sono são comuns, afectando 20 a 30% dos bebés e crianças (Morgen-thaler 2006), 30 a 40% das crianças de idade pré-escolar (Blader et al., 1997; Owens et al., 1998; Blunden et al., 2005), 10 a 45% das crianças pré-adolescentes (Wolfson et al., 2007) e 11 a 30% dos adolescentes (Wolfson, 2003; Carskadon et al., 2004).

Problemas de sono nos bebés e criança pré-escolares

Os problemas de sono mais comuns nas crianças mais novas são os de etiologia não fisiológica. Nos bebés e crianças, os problemas de sono mais frequentes são a *Perturbação de Sono Associada ao Início do Adormecimento*, a *Perturbação de Estabelecimento de Tempo Limite de Sono*, ou a combinação das duas. Na *Perturbação de Sono Associada ao Início do Adormecimento*, o início do sono está comprometido pela ausência de um certo objecto ou conjunto de circunstâncias, pois a criança não consegue iniciar o sono sem a presença de um objecto ou pessoa (como por exemplo um biberão, ser embalada, alimentação, presença parental). Esta perturbação cria dependência no início do sono, durante o dia e a noite, pois a criança é incapaz de se auto-acalmar. Na *Perturbação de Estabelecimento de Tempo Limite de Sono*, os pais têm dificuldade em aplicar os limites na hora de dormir, o que resulta em atrasos na hora de dormir da criança e uma redução da duração do sono (Blunden, 2011).

Problemas de sono nas crianças de idade escolar

Segundo Blunden (2011), normalmente as crianças de idade escolar já alcançaram a consolidação do sono, a capacidade de atingir um período de sono interrompido e de se auto-acalmarem (Mindell et al, 1999). Apesar disso ainda são relatadas frequentemente a *Perturbação de Sono Associada ao Início do Adormecimento* e *Perturbação de Estabelecimento de Tempo Limite* (Mindell, 2003)

Em crianças de idade escolar a *Perturbação de Sono Associada ao Início do Adormecimento*, raramente envolve associações com a alimentação mas sim com a presença do cuidador (Kushnir, 2011, cit por Blunden, 2011). Os medos nocturnos, moderados e limitados no tempo são prevalentes no desenvolvimento normal, e a maioria das crianças supera-os (Gordon, 2007). As crianças que não os superam estão mais propensas a apresentar medos na hora de deitar e a precisar de ajuda para acalmar, desenvolvendo a *Perturbação de Sono Associada ao Início do Adormecimento*.

Os problemas de sono são uma parte integral do quadro clínico em crianças que têm medos na hora de dormir, uma vez que apresentam dificuldade em adormecer sozinhas, acordam durante a noite frequentemente e têm dificuldade em voltar a adormecer sem ajuda (Blunden, 2011).

Os factores da higiene de sono, como o uso excessivo dos media na hora de dormir têm impacto no sono (Gupta, 1994). Estes factores causam o adiamento da hora de dormir e podem desenvolver *Síndrome de Higiene de Sono Inadequada*. Os pais de crianças de idade escolar devem definir limites relativamente ao uso dos media, de forma a reduzir a exposição aos mesmos na hora de dormir. O estabelecimento de limites parece ser um factor importante na *Perturbação de Higiene de Sono Inadequada* neste grupo etário (Blunden, 2011).

Problemas de sono nos adolescentes

Nos adolescentes, as perturbações comportamentais de sono mais comuns são a *Higiene de Sono Inadequada*, *Síndrome de Sono Insuficiente* e *Perturbação de Estabelecimento de Tempo Limite de Sono* (Blunden, 2011).

1.5 Determinantes do sono

Sadeh, Tikotzky e Scher (2010), afirmam que o sono infantil é influenciado por factores de maturação biofisiológica, intrínsecos, constitucionais, biológicos, temperamentais e médicos, e também pela influência dos pais e factores relacionados com os comportamentos interactivos dos pais.

As perturbações de sono podem ser causadas por condições médicas, como a apneia obstrutiva do sono, por factores psicológicos ou sociais (Ward e Mason, 2002), e pela interacção entre factores fisiológicos da criança e o seu relacionamento com os pais (Lacerda, 2000; cit por Mendes, Fernandes e Garcia, 2004).

Estudos encontraram associações entre perturbações do sono e **factores ambientais**, como por exemplo o conflito conjugal dos pais (El-Sheikh, Buckhalt, Mize e Acebo, 2006), o nível de educação inferior dos pais (Rona, Li, Gulliford e Chinn, 1998; Sadeh, Raviv e Gruber, 2000), a origem geográfica dos pais (Rona, Li, Gulliford e Chinn, 1998) e a alimentação nocturna excessiva (Sadeh, Raviv, Gruber, 2000; Pearl, 2002).

Existem também associações entre as perturbações do sono e **factores da criança**, como o seu temperamento (Owens-Stively et al, 1997), e provir de um nível sócio económico desfavorecido (Buckhalt, 2011).

As rotinas de sono da criança de idade escolar são determinadas pelas **práticas parentais do sono**.

A parentalidade refere-se ao conjunto complexo de comportamentos parentais, deveres, papéis, expectativas, cognições e emoções relacionadas com cuidar e educar a sua criança (Sadeh, Tikotzky e Scher, 2009).

Existe uma relação bidireccional entre a parentalidade e o sono infantil. As crenças, expectativas, emoções e comportamentos parentais, relacionados com o sono infantil, são influenciados por: o contexto sócio-cultural e ambiental; a sua história de desenvolvimento e memórias; a sua personalidade e psicopatologia; a idade da criança e as suas características de desenvolvimento; e os padrões de sono da criança. As cognições parentais sobre o sono infantil guiam os comportamentos parentais relacionados com sono, que influenciam o sono das crianças (Sadeh, Tikotzky e Scher, 2010).

A associação entre o sono infantil, as cognições parentais e os comportamentos na hora de deitar, sugere que os pais têm um papel importante na evolução e manutenção dos problemas de sono durante a infância (Touchette, Petit, Tremblay e Montplaisir, 2009).

Na literatura encontra-se uma ligação entre o envolvimento parental nocturno e os problemas de sono nas crianças. As crianças que adormecem com uma assistência parental significativa (por exemplo a ser segurada, alimentada, balançada, etc) são mais prováveis de ter um aumento no número e duração das vezes que acordam durante a noite. As crianças que adormecem com um alto nível de envolvimento parental e comportamentos para a acalmar, não desenvolvem a sua capacidade de auto-regulação e de se auto-acalmarem, continuando assim a

depende de intervenções parentais repetidas durante a noite. Concluindo, um envolvimento parental mínimo durante o processo de acalmar e durante a noite, está associado a um sono mais consolidado nas crianças. (Sadeh, Tikotzky e Scher, 2010).

Segundo um estudo realizado por Owens-Stively et al. (1997), as práticas parentais mais relaxadas (com menos normas) foram associadas a perturbação de sono na população pediátrica em geral, e as características intensas e negativas do temperamento parecem estar associadas a perturbações comportamentais de sono clinicamente significativas. Também os estilos parentais inadequados e comportamentos diários disruptivos estão associados a perturbações de sono moderadas.

As rotinas parentais relativamente ao sono diferem entre as várias **culturas e mesmo dentro de cada cultura.**

Segundo Sadeh, Mindell e Rivera (2011), as cognições e percepções parentais relativamente ao sono das crianças são moldadas pelo contexto cultural, as suas narrativas de infância e a experiência com a sua própria criança. Os autores demonstraram que existem variações nos padrões de sono, nos comportamentos parentais e no contexto do sono entre vários países e culturas (Mindell, Sadeh, Kohyama e How, 2010; Mindell, Sadeh, Wiegand, How e Goh, 2010). Nomeadamente, verificaram diferenças entre países asiáticos e caucasianos. Nos países asiáticos, os bebés e crianças (com idades entre os 0 e 3 anos) são mais prováveis de ter uma hora de deitar mais tarde, dormir menos, de ter mais relatos de dificuldades de sono e dormir na cama ou quarto dos pais, em comparação com os países caucasianos. Por outro lado, os comportamentos parentais relacionados com o sono, são mais preditivos do sono das crianças nos países caucasianos, do que nos países asiáticos (Sadeh, Mindell e Rivera, 2011).

Sadeh, Mindell e Rivera (2011) afirmam que, segundo um estudo longitudinal, realizado na Suíça, a duração do sono em crianças e adolescentes tem diminuído, e a hora de deitar tem sido adiada, durante as últimas décadas (Iglowstein, Jenni, Molinari e Largo, 2003). Em média, as crianças japonesas vão para a cama mais tarde do que as crianças australianas (Kohyama, Shiiki, Ohinata-Sugimoto, Hasegawa, 2002; Armstrong, Quinn, Dadds, 1994), tal como as crianças islandesas em comparação com as europeias (Thorleifsdottir, Bjornsson, Benediktsdottir, Gislason e Kristbjarnarson, 2002).

Biggs et al. (2010) referem que a duração de sono recomendada para crianças dos 6 aos 12 anos é 11 horas (National Sleep Foundation, 2009), mas devido às crianças se deitarem mais tarde e se levantarem mais cedo, as crianças de culturas Asiáticas (Liu, Liu, Owens e Kaplan, 2005; Ng et al., 2005; Shinkoda, Matsumoto, Park e Nagashima, 2000; Yang, Kim, Patel, & Lee, 2005) têm uma menor duração do sono nocturno do que as crianças Americanas e Europeias (Adam, Snell e Pendry, 2007; Gulliford, Price, Rona e Chinn, 1990; Iglowstein,

Jenni, Molinari e Largo, 2003; Spilsbury et al., 2004; Spruyt, O'Brien, Cluydts, Verleye e Ferri, 2005; Thorleifsdottir, Bjornsson, Benediktsdottir, Gislason e Kristbjarnarson, 2002).

As diferenças culturais nos padrões de sono de crianças de idade escolar, pode ser explicada por um factor cultural, a atitude dos pais face aos trabalhos de casa e a sua importância relativamente ao sono (Liu et al., 2005; Steger, 2006; Yang et al., 2005). Por exemplo, pais coreanos e chineses são menos propensos a impor regras ao sono, e mais propensos a encorajar a criança a ficar acordada até tarde para estudar (Biggs et al. 2010).

Estudos recentes sugerem que as crianças jogam computador, em média, 1 hora e 40 minutos por dia, e 10 horas por semana (Paavonen et al. 2006).

Enquanto se joga computador pode-se experienciar várias emoções, acompanhadas por alterações fisiológicas (Dworak, Schierl, Bruns e Struder, 2007). Alguns estudos demonstraram que, enquanto ver televisão gasta a mesma energia do que estar sentado, jogar computador resulta num aumento de variáveis fisiológicas e metabólicas em crianças mais novas (como, por exemplo, batimento cardíaco, pressão arterial, frequência respiratória e gasto de energia), resultando assim num aumento do estado de excitação do Sistema Nervoso Central (Wang e Perry, 2006). Um estado de excitação elevado nas horas precedentes a se ir dormir pode influenciar o sono em si (Dworak, Schierl, Bruns e Struder, 2007).

As rotinas inadequadas do sono, como o uso excessivo dos media na hora de dormir (como a televisão, jogos de computador, telemóveis e computadores) interfere com o sono, adiando a hora de dormir (Gupta, 1994).

O visionamento prolongado de televisão durante a idade escolar e adolescência contribui para o desenvolvimento de problemas de sono no início da idade adulta (Johnson, 2004).

Um estudo de Owens et al. (1999), com crianças de idade escolar, demonstra que o uso da televisão está associado à resistência ao deitar, a medos na hora de deitar e ao atraso no início do sono, o que resulta em sono insuficiente. O tempo gasto a ver televisão pode estar a substituir outras actividades menos sedentárias e passivas, como jogar no exterior ou praticar desporto, resultando num sono com fraca qualidade.

Um estudo, realizado por Bernard-Bonnin et al. (1991), evidenciou que um terço das crianças via televisão sem haver regras impostas pelos pais, enquanto que, segundo Rideout, Roberts e Foehr (2007), apenas 13% das crianças de idade escolar têm controlo parental e regras sobre o conteúdo observado nos media. Tal não é suficiente, uma vez que a visualização de media com conteúdo adulto, violento ou sexual, associada a um estado de excitação, pode afectar o sono das crianças (Brady e Matthews, 2006), podendo resultar em dificuldade em adormecer e/ou despertares nocturnos, relacionadas com ansiedade (Owens et al. 1999).

Num estudo de Owens et al. (1999), 1/4 dos pais relataram a presença de uma televisão no quarto da criança. A existência de uma televisão no quarto da criança leva a alterações nos parâmetros de sono-vigília, relacionados com a hora de dormir e a duração do sono (Van den Bulck, 2004), sendo assim o melhor preditor das perturbações de sono e da resistência ao deitar (Owens et al. 1999; Christakis, Ebel, Rivara e Zimmermann, 2004).

As preocupações sobre os media não se devem limitar apenas à televisão, uma vez que jogar computador e usar a Internet também estão relacionados com comportamentos do sono (Van den Bulck, 2004). O estudo de Van den Bulck (2004), demonstra que as crianças que têm televisão e computador no quarto ou que usam a Internet antes de irem para a cama, deitam-se mais tarde e relatam em média maiores níveis de cansaço. Este estudo indica também que a visualização de televisão em excesso pode estar associada a várias perturbações de sono durante a adolescência.

Segundo Dworak, Schierl, Bruns e Struder (2007), estudos recentes indicam que depois de se ver televisão e jogar computador há um aumento do atraso do início do sono (Alexandru, Michikazu, Shimako et al., 2006; Paavonen, Pennonen, Roine, Valkonen e Lahikainen, 2006), um risco elevado de despertares nocturnos (Alexandru, Michikazu, Shimako et al., 2006), dificuldade em adormecer e diminuição da qualidade do sono (Van den Bulck, 2004; Owens, Maxim, McGuinn, Nobile, Msall e Alario, 1999; Johnson, Cohen, Kasen, First e Brook, 2004). As dificuldades no dormir foram associadas a problemas de comportamento (como problemas na frequência escolar), maiores níveis de cansaço (Van den Bulck, 2004), e uma fraca qualidade de sono foi associada a problemas de saúde mental, desempenho escolar inferior e queixas somáticas.

O estudo de Dworak, Schierl, Bruns e Struder (2007) demonstra que a exposição excessiva aos media afecta a arquitectura e a continuidade do sono das crianças. Concretamente, jogar computador resulta no adiamento do início do sono, aumento do período de sono no estágio 2 e diminuição no estágio 3 e 4, e ver televisão resulta na redução da eficiência do sono. Tais resultados indicam uma influência negativa da exposição excessiva aos media no sono e saúde das crianças.

Consequentemente é referida na literatura a importância imposição de limites pelos pais, sobre o conteúdo e o tempo de exposição aos media (Dworak, Schierl, Bruns e Struder, 2007), sendo que os pais devem reduzir a exposição de crianças de idade escolar aos media na hora de deitar (Blunden, 2011). A imposição de mais estrutura, como uma hora de término de uso dos media, pode reduzir o seu impacto (Van den Bulck, 2004).

É também necessário ter em conta que o consumo de medicamentos para ajudar a dormir é comum (Kerr e Jowett, 2006), e as consequências derivantes.

Segundo Owens, Jones e Nash (2011) **as práticas de sono saudáveis** (higiene de sono), que incluem um horário de sono regular; hora de deitar cedo; rotina de deitar regular; ausência de um adulto quando se adormece; ausência de objectos electrónicos, principalmente de uma televisão no quarto; e não consumir cafeína, têm sido associadas a uma melhor qualidade de sono na população pediátrica (Mindell, Meltzer, Carskadon e Chervin, 2009; Cain e Gradisar, 2010; Anderson e Whitaker, 2010). Uma vez que níveis elevados de excitação fisiológica (uso de estimulantes como a cafeína) e cognitiva/emocional (ver televisão) podem interferir com o sono, práticas de sono saudáveis promovem o sono, ao reduzir a estimulação ambiental. Estas boas práticas de sono permitem uma quantidade e um horário de sono adequados, baseados na idade e necessidades da criança (Galland e Mitchell, 2010; Hale, Berger, LeBourgeois e Brooks-Gunn, 2009; Jan, Owens e Weiss M, et al., 2008).

Uma vez que as práticas de sono são comportamentos aprendidos, a compreensão das crenças e atitudes dos cuidadores sobre as práticas de sono saudáveis, e a identificação de falhas no seu conhecimento, pode facilitar o desenvolvimento de materiais educacionais e estratégias para melhorar a saúde do sono nas crianças (Owens, Jones e Nash, 2011).

1.6 Percepção parental em relação ao sono

As perturbações de sono das crianças são alvo da preocupação parental, sendo que entre 10 e 75% dos pais relatam problemas de sono (Mindell et al. 2010; Sadeh et al., 2009). No entanto nem sempre estes problemas são relatados na consulta de pediatria e quando relatados são frequentemente desvalorizados. Esta constatação levou autores a defender que a informação que lhes é disponibilizada deve ser a mais clara e completa possível, mas a literatura demonstra que muitos dos conselhos fornecidos aos pais sobre o sono das crianças são contraditórios (Kerr e Jowett, 2006).

A este respeito, num estudo realizado na população holandesa, 25% das crianças foram consideradas pelos seus pais como tendo pelo menos um problema de sono, prevalência esta comparável com a encontrada em outros países, e a sonolência diurna foi relatada mais frequentemente como um problema (Litsenburg, Waumans, Berg, e Gemke, 2010). Num estudo realizado na população portuguesa, de Mendes et al. (2004), as perturbações de sono foram definidas como “qualquer tipo de ocorrência durante o sono, referida pelos pais como uma alteração do que pensavam ser o sono normal do filho”. Neste estudo as perturbações de sono foram referidas pelos pais como ocorrendo em 74% das crianças, entre os 5 aos 10 anos, sendo as parassónias a mais referida (70 casos referidos, numa amostra total de 100 crianças).

A avaliação do sono das crianças através de questionários destinados a serem preenchidos pelos pais demonstrou correlações adequadas com medidas objectivas, tal como a actigrafia, para os horários de sono. Apesar disso, os pais são menos precisos na avaliação da qualidade do sono (Wiggs, Montgomery e Stores, 2005) uma vez que vários aspectos dos problemas de sono podem passar despercebidos pelos pais. Assim é útil ter também em conta os relatos das crianças.

Owens, Maxim, Nobile, McGuinn e Msall (2000) não encontraram correlações entre a avaliação parental e a auto-avaliação da criança sobre o seu próprio sono. Diversos estudos demonstram que as crianças de idade escolar podem ter percepções das suas experiências e comportamentos diferentes das dos seus pais. Os pais de crianças mais velhas recebem pouca informação, ou podem mesmo desconhecer quais as respostas emocionais e comportamentais da criança face a uma diversidade de situações. Assim, considerar apenas a perspectiva dos pais sobre algo pode fornecer uma imagem incompleta da experiência da criança (Owens, Maxim, Nobile, McGuinn e Msall, 2000). Um estudo de Owens, Spirito, McGuinn e Nobile (2000), examinou os hábitos de sono de quase 500 crianças de idade escolar, e sugere que existem discrepâncias entre os relatos dos pais e das crianças sobre diversos comportamentos do sono, como o atraso no início do sono e os despertares nocturnos.

1.7 Compreensão infantil sobre o sono

Na revisão de literatura não foram encontrados muitos estudos que se centrem na perspectiva da criança sobre o seu próprio sono.

As crenças infantis sobre a saúde e a doença, muito estudadas em Psicologia da Saúde e Pediátrica, influenciam as atitudes de promoção da saúde e confronto da doença (Burbach e Peterson, 1988; Maddux, Roberts, Sledden e Wright, 1986, cit por Barros, 2003). É possível fazer um paralelo entre as significações das crianças sobre a saúde e a doença e as suas significações sobre o sono, que por sua vez podem influenciar os comportamentos relativos ao sono da criança.

O desenvolvimento cognitivo da criança, tal como definido por Piaget, determina a construção das significações sobre os fenómenos de saúde e doença. Nos últimos 30 anos surgiram vários modelos desenvolvimentistas, que têm características em comum, uma vez que organizam o desenvolvimento de forma hierárquica do concreto para o abstracto, do particular para o geral, do mais rígido para o mais flexível, do perceptivo para o racional (Barros, 2003).

Desses modelos, o de Simeonson, Buckley e Monson de 1979 e o de Barrio de 1990, são particularmente relevantes para o presente estudo.

No estágio pré-operatório as significações sobre os sintomas apoiam-se numa percepção mais directa e evidente, ou seja, baseada nos sentidos (no que se vê, ouve, sente, cheira), e são descritos de uma forma indiferenciada e global, apoiando-se em atribuições de tudo ou nada; os fenómenos têm uma causa próxima. Relativamente à explicação dos sintomas de doença, segundo o modelo de Simeonson, Buckley e Monson (1979) os conceitos são indiferenciados, mágicos ou supersticiosos; e o modelo de Barrio (1990) afirma que ocorre apenas um reconhecimento ou enumeração de situações de doença, sem haver reflexão sobre o fenómeno.

No estágio operatório concreto, ocorre a emergência de uma causalidade objectiva e racional, que permite obter explicações mais complexas e menos perceptíveis; existe uma maior diferenciação entre o real e o imaginário; e tem-se uma perspectiva mais objectiva sobre as causas da doença. Relativamente à explicação dos sintomas de doença, segundo o modelo de Simeonson, Buckley e Monson (1979) a doença é conceptualizada em termos concretos e específicos, e no modelo de Barrio (1990) dá-se o início das definições parcialmente lógicas mas não se chega a definir a doença de um modo abstracto, nem a relacionar os aspectos da mesma.

No estágio formal existe a capacidade para compreender os processos internos do organismo, e a complexidade do processo de adoecer e de curar; já não se está limitado ao pensamento concreto, mas recorre-se ao pensamento hipotético à capacidade de abstracção. Relativamente à explicação dos sintomas de doença, no modelo de Simeonson, Buckley e Monson (1979) a definição é centrada num princípio generalizador ou abstractivo, e existe uma compreensão do processo de doença e dos factores causais; e no modelo de Barrio (1990) ocorre a compreensão lógica e caracteriza-se a doença como um processo fisiológico ou psicológico, através de termos abstractos.

Conclui-se da revisão de literatura que o sono é um fenómeno universal de grande importância para o desenvolvimento infantil e que a qualidade do sono é determinada por vários factores, entre eles as rotinas de sono. Mais se conclui que, apesar da criança ter um papel importante na definição do seu sono e ter mesmo opiniões diferentes das dos seus pais, poucos estudos se têm centrado na forma como elas percebem o sono.

1.7 OBJECTIVOS DO ESTUDO

O presente estudo tem como objectivo geral a identificação dos hábitos e rotinas de sono em crianças de idade escolar, e a percepção infantil sobre o sono e as rotinas de sono. Tendo em conta o objectivo geral, foram estabelecidos os seguintes objectivos específicos:

1. Identificação dos hábitos de sono e perturbações de sono referidas pelos pais
 - Comparação entre as mães e os pais
2. Identificação dos hábitos de sono referidos pelas crianças
 - Comparação entre os relatos de pais e filhos no que diz respeito a rotinas e perturbações de sono.
3. Exploração de crenças infantis relativas ao sono e rotinas de sono

2. METODOLOGIA

2.1 Tipo de Estudo

O presente estudo é exploratório pois o seu objectivo é estudar um tema de pesquisa que não foi ainda muito abordado, e é descritivo, pois permite definir as propriedades e características da amostra, e obter conclusões a partir da caracterização da amostra (Maroco, 2003). O estudo é também transversal, pois os dados são recolhidos num só momento, não havendo seguimento do grupo amostral, e correlacional, pois procura avaliar as relações que existem entre as variáveis em estudo.

Tendo em conta a sua complementaridade, o presente estudo tem um modelo misto, conjugando metodologias quantitativas e qualitativas.

É hoje considerado que as metodologias quantitativas e qualitativas não são incompatíveis, podendo assim ser usadas sequencialmente ou simultaneamente, em função da natureza das questões de investigação que se pretendem levantar e dos dados que se pretendem obter (Morais e Neves, 2007).

A metodologia mista fornece uma maior compreensão do problema de investigação e ajuda a que se obtenham as perspectivas que são deixadas de parte na pesquisa tradicional (Greene e Caracelli, 1997, cit. por Hesse-Biber e Leavy, 2011). A selecção de cada metodologia deve ter em consideração o problema da investigação, uma vez que uma metodologia é mais eficaz do que outra a responder a certos tipos de questões e a certas dimensões da pesquisa (Hesse-Biber e Leavy, 2011).

Segundo Sale, Lohfeld e Brazil (2002), na metodologia quantitativa o investigador e o investigado são entidades independentes, sendo possível ao investigador estudar o fenómeno sem o influenciar ou ser influenciado por ele (Guba e Lincoln, 1994). O objectivo desta

metodologia é medir e analisar as relações causais entre as variáveis (Denzin e Lincoln, 1994), e para que tal seja possível são usadas técnicas como a randomização, protocolos estruturados e questionários escritos ou administrados oralmente, com um número de respostas pré-determinadas limitado. O tamanho da amostra é maior, nesta metodologia do que na metodologia qualitativa, para ser possível garantir que a amostra é representativa, através utilização de métodos estatísticos (Carey, 1993).

Na metodologia qualitativa o investigador e o objecto de estudo estão ligados, o que faz com que os resultados sejam criados mutuamente, tendo em conta o contexto da situação (Guba and Lincoln, 1994; Denzin and Lincoln, 1994, cit. por Sale, Lohfeld e Brazil, 2002). Esta metodologia foca-se na perspectiva dos participantes e no seu significado, tem em conta o resultado como um processo e não um produto, e os dados são recolhidos como palavras ou imagens (Padgett, 2008, cit. por Wisdom, Cavaleri, Onwuegbuzie e Green, 2012). Nesta metodologia são utilizadas técnicas como, por exemplo, entrevistas a focus-groups e observação dos participantes, sendo que as amostras são relativamente pequenas, para ser possível a recolha de informação relevante e não porque são representativas da população (Reid, 1996, cit. por Sale, Lohfeld e Brazil, 2002).

Assim, o ênfase da metodologia quantitativa é nas relações causais e o da metodologia qualitativa é no processo e nos significados (Sale, Lohfeld e Brazil, 2002).

2.2 População

A população do estudo é constituída por crianças de 8 a 10 anos do 3º e 4º ano de escolaridade, e os respectivos pais. Esta população provém de uma Escola Pública do Ensino Básico e de um Colégio Privado, da região de Lisboa.

Para a participação no estudo os critérios de selecção da amostra foram os seguintes: para as crianças: ter entre 8 e 10 anos; não estar diagnosticada com perturbações psicológicas; ter competência cognitiva para entender o que é pedido nos questionários. Para os pais os critérios foram: ser pai/mãe da criança incluída no estudo; ter preenchido e devolvido o consentimento informado (Anexo I) e os questionários enviados (Anexo II e III).

Inicialmente a amostra foi constituída por 144 crianças que incluem 20 crianças do estudo de Janeiro (2012), 81 crianças do Colégio; e 43 crianças da escola Pública do Ensino Básico.

Destas crianças, 12 pais não devolveram os questionários levando a que a amostra tenha sido reduzida para 132 crianças. Como se pode observar no Quadro 1 a amostra dos pais é constituída por 181 mães e 122 pais.

Quadro 1 – Características da amostra dos pais

		Mãe		Pai	
		N	%	N	%
Idade	Entre 20 e 30 anos	19	10,5%	3	2,5%
	Entre 31 e 40 anos	97	53,6%	51	41,8%
	Entre 41 e 50 anos	62	34,3%	64	52,5%
	Mais de 51 anos	3	1,7%	4	3,3%
	Total	181	100%	122	100%
Estado civil	Casado	109	60,2%	79	65,8%
	Em união de facto	27	14,9%	18	15%
	Solteiro	22	12,2%	8	6,7%
	Divorciado	22	12,2%	15	12,5%
	Viúvo	1	0,6%	0	0%
	Total	181	100%	120	100%
Escolaridade	4º ano	14	7,8%	9	7,5%
	9º ano	22	12,2%	23	19,2%
	12º ano	53	29,4%	37	30,8%
	Curso técnico	10	5,6%	7	5,8%
	Curso superior	72	40%	35	29,2%
	Outro	9	5%	9	7,5%
	Total	180	100%	120	100%

A amostra dos pais é caracterizada por: a maioria dos pais (mães e pais) são casados; a maioria dos mães tem entre 31 e 40 anos e um curso superior, enquanto que a maioria dos pais tem entre 41 e 50 anos e o 12º ano.

Para a entrevista semi-estruturada foram aleatoriamente consideradas 90 crianças.

2.3 Instrumentos de recolha de dados

Para a recolha de dados foi utilizado um questionário sócio-demográfico e dois questionários standardizados, o *Children's Sleep Habits Questionnaire* (Owens, 2000, versão portuguesa de Silva, 2011), o *Sleep Self Report* (Owens, 2000), e foi também desenvolvido o *Questionário da Higiene do Sono*. Para responder ao 3º objectivo foi utilizada uma entrevista semi-estruturada.

- Questionário sócio-demográfico (Anexo II)

O questionário do presente estudo foi adaptado do questionário utilizado na investigação inicial, realizada por Januário (2012). Este teve o propósito de recolher informação sobre os

dados sócio-demográficos dos pais, como a idade, estado civil, escolaridade, o número de filhos e se os pais habitam com a criança.

- Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) (Anexo III)

O questionário *Children's Sleep Habits Questionnaire* foi desenvolvido por Owens, Spirito e McGuinn (2000), e foi adaptado para a população portuguesa por Filipe Silva (2011).

O questionário foi desenvolvido como um instrumento de rastreio dos hábitos e problemas de sono de crianças de idade escolar (Owens, Spirito, Meenan, 2000 cit. por Litsenburg, Waumans, Berg e Gemke, 2010). O CSHQ é um questionário retrospectivo, destinado a ser preenchido pelos pais. Antes do seu preenchimento é pedido aos pais que recordem o sono (incluindo rotinas e problemas de sono) da sua criança, que ocorreram durante a semana anterior ou numa semana recente que considerem típica (Owens, Spirito e McGuinn, 2000).

O questionário mostrou ter validade e confiabilidade adequadas, tendo uma consistência interna com valores de *alfa de Cronbach* de 0.68 para uma amostra comunitária e 0.78 para uma amostra clínica, e a confiança teste-reteste com valores entre 0,62 e 0,79 (Owens, Spirito e McGuinn, 2000). A tradução de Silva (2011) demonstrou também uma consistência interna adequada, com valores de *alfa de Cronbach* de 0,35 a 0,75, e de confiança teste-reteste de 0,69 a 0,87.

O questionário é baseado em sintomas clínicos comuns dos diagnósticos pediátricos mais prevalentes (Owens, Spirito e McGuinn, 2000).

O CSHQ é constituído por 45 itens, com 32 itens agrupados em 8 sub-escalas, referentes aos seguintes domínios: resistência em ir para a cama (6 itens), atraso no início do sono (1 item), duração do sono (3 itens), ansiedade relacionada com o sono (4 itens), despertares nocturnos (3 itens), parassónias (7 itens), distúrbios de respiração durante o sono (3 itens), e sonolência diurna (8 itens).

No questionário também é pedido aos pais que indiquem a hora de deitar, hora de acordar e a duração do sono da criança.

Os itens são classificados numa escala de Likert de 3 pontos, “Normalmente” se o comportamento ocorreu 5 a 7 vezes por semana, “Às vezes” se ocorreu 2 a 4 vezes por semana, e “Raramente” se ocorreu 1 vez ou nunca na semana. O resultado final é obtido através da soma das várias respostas, sendo que 6 itens foram invertidos (item 1, 2, 3, 10, 11 e 26), para que uma maior pontuação fosse indicativa de um sono mais perturbado.

- Sleep Self Report (SSR) (Anexo IV)

O *Sleep Self Report* foi desenvolvido por Owens et al. (2000), e traduzido, depois da autorização da autora para ser utilizado no estudo de Januário (2012), sendo essa a versão utilizada no presente estudo.

O questionário pode ser preenchido, quer inserido numa entrevista, quer por auto-preenchimento, e destina-se a crianças de idade escolar, entre os 7 e os 12 anos. Para o preenchimento é pedido à criança que recorde a semana anterior ou uma semana recente que considerem típica (Owens, Maxim, Nobile, McGuinn e Msall, 2000). Este questionário demonstrou índices adequados de consistência interna com um índice *de Cronbach* de 0,69.

O SSR é assim um questionário retrospectivo, constituído por 26 itens, divididos em duas secções. A primeira secção é constituída por três questões e a segunda secção divide-se em 3 grupos: “Hora de dormir”, “Comportamento de dormir” e “Sono durante o dia”, sendo que são estes 23 itens que se consideram para a cotação final.

O questionário foi criado para avaliar domínios do sono semelhantes aos do CSHQ (Owens, Maxim, Nobile, McGuinn e Msall, 2000), do ponto de vista da criança. Na pontuação total 13 itens estão relacionados com os mesmos domínios que o CSHQ: dificuldade em ir para a cama e adormecer, duração do sono, acordar durante a noite e sonolência diurna. É assim possível realizar a comparação entre itens específicos do CSHQ e do SSR.

Os itens são classificados numa escala de Likert de 3 pontos, “Habitualmente” se o comportamento ocorreu 5 a 7 vezes por semana, “Às vezes” se ocorreu 2 a 4 vezes por semana, e “Raramente” se ocorreu 1 vez ou nunca na semana.

Os itens 4, 5, 6, 8, 11 e 26 foram invertidos, para que uma pontuação mais elevada indique um sono mais perturbado e comportamentos ao deitar mais problemáticos.

- Questionário da Higiene do Sono (Anexo VI)

O *Questionário da Higiene do Sono* foi elaborado para o presente estudo e tem como base:

- Survey - Caregivers’ Knowledge, Behaviour, and Attitudes Regarding Healthy Sleep in Young Children (Owens, Jones e Nash, 2011)
- Sleep Practices Questionnaire (SPQ) (Keller & Goldberg, 2004)
- Parental report on sleep-related behaviors (Mindell et. al., 2010)

O questionário é preenchido pelos pais e inclui duas dimensões. Uma primeira, que inside sobre o que os pais consideram ser o comportamento da criança; e a segunda que inside sobre comportamento dos pais em situações de oposição da criança em deitar-se.

Em relação ao comportamento da criança são considerados 8 grupos de questões: a hora de deitar, se apaga a luz, quem deita a criança, o local onde dorme e onde adormece, como é o seu comportamento quando é levada para a cama, as suas rotinas antes de se deitar, as suas estratégias de adormecimento e como acorda.

Em relação ao comportamento parental, são consideradas práticas parentais em situações de instância da criança em ir para a cama, nomeadamente: os pais não insistem e esperam pela criança ter sono, perguntam à criança o que se passa, levam a criança para a cama ignorando a sua oposição, ameaçam castigar se não se for deitar, permitem a criança ir para a cama deles, ver televisão, jogar, ou ler, mostram-se tristes ou zangados, ou acompanham a criança até ao quarto dela.

- Entrevista semi-estruturada

Com o objectivo de estudar as crenças infantis sobre o sono e sobre as rotinas de sono foi realizada uma entrevista semi-estruturada, já utilizada no estudo de Januário (2012), com o apoio de um guião escrito e cartões com imagens ilustrativas, para situar a criança no que é pedido. Recorreu-se a este tipo de entrevista, pois permite aprofundar os tópicos de maior interesse, uma vez que tendo por base um guião com perguntas abertas se estimula a criança a falar livremente sobre o tema. Para além disso a utilização desta metodologia permite a clarificação de dúvidas quando as respostas da criança não são inicialmente muito claras.

A entrevista utilizada divide-se em duas fases. Na primeira fase pretende-se:

- (1) Explorar a compreensão infantil do sono (i.e. identificação de sinais e sintomas de sono, causas, explicação do processo de dormir);
- (2) Explorar as rotinas e hábitos de sono da criança (i.e. identificação da autoridade em relação ao deitar, identificação de rotinas, identificação de atitudes em relação às rotinas).

A segunda fase centra-se nas rotinas de sono e pretende aceder às crenças infantis sobre rotinas de sono. Para isso são apresentados à criança vinhetas com a identificação de 6 actividades que mais frequentemente são referidas na literatura como estando associadas às rotinas de sono (isto é, ao que a criança faz antes de ir dormir).

A entrevista é iniciada com a apresentação do entrevistador e o fornecimento de uma explicação à criança sobre o propósito do estudo.

Na primeira fase apresenta-se à criança um cartão com uma criança a dormir para se explorar as crenças e a compreensão da criança sobre o sono (a primeira dimensão). Questiona-

se a criança sobre o que é ter sono, o porquê de se ter sono, para que serve dormir, as razões de se gostar ou não de dormir, e quais as suas fontes de informação.

De seguida apresenta-se um outro cartão, com uma criança a ir para a cama. Questiona-se a criança sobre o seu horário de deitar, quem a manda para a cama, se se deita sozinha ou está acompanhada, e sobre as suas rotinas antes de se deitar.

Na segunda fase, com o cartão da criança a ir para a cama, apresentam-se sequencialmente, as 6 vinhetas com as actividades: jogar à bola; comer; lavar os dentes; ver televisão; jogar play-station; e ir para a cama dos pais. Quando se apresenta cada vinheta pergunta-se à criança se o menino do cartão deve ou não deve realizar essas actividades antes de ir para a cama, e pede-se que justifique a sua resposta. Estas questões destinam-se, como já se referiu, a identificar as crenças infantis sobre os comportamentos de rotina de sono, referindo-se à segunda dimensão, as rotinas e os hábitos de sono.

2.4 Procedimento

O presente estudo foi iniciado no ano lectivo anterior, tendo sido obtida a aprovação do Conselho de Ética e Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, e das escolas onde foi realizado.

O protocolo do estudo foi enviado ao Colégio Champagnat, e uma vez aprovado foi realizada uma reunião com a Directora do Colégio, na qual se explicou os procedimentos da investigação. A Directora por sua vez informou as professoras de cada turma sobre os procedimentos.

A participação no estudo foi voluntária e foi garantida a confidencialidade dos participantes, através da atribuição de códigos a cada aluno e aos seus pais, que permitiu o emparelhamento dos dados da criança com o dos respectivos pais.

As professoras de cada turma entregaram envelopes, com o consentimento informado e os questionários para os pais preencherem, aos alunos, que depois os devolveram às professoras.

De seguida, foi aplicado o questionário *Sleep Self Report*, de forma colectiva, aos alunos cujos pais autorizaram a participação. O preenchimento dos questionários foi orientado por elementos pertencentes ao grupo de investigação.

Assim as turmas de 3º ano foram divididas em 3 grupos, tendo cada grupo aproximadamente 6 crianças. O elemento da investigação que orientava cada um dos grupos leu as questões em voz alta e as crianças responderam individualmente nas folhas que foram fornecidas. Nestas turmas as orientadoras ficaram responsáveis por cada uma das filas dos alunos incentivando o preenchimento, verificando dificuldades e disponibilizando-se para tirar

dúvidas. Nas turmas de 4º ano os elementos da investigação leram as questões colectivamente para a turma e os alunos responderam individualmente nas respectivas folhas com o questionário.

Em seguida da amostra de crianças que preencheram o SSR foram seleccionadas aleatoriamente 46 crianças para a realização da entrevista semi-estruturada. Todas as 46 crianças se mostraram disponíveis e colaboraram na entrevista. As entrevistas semi-estruturadas foram realizadas posteriormente, de forma individual, com uma duração de 20 a 45 minutos, em gabinetes disponibilizados pelo colégio. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas para se realizar a sua análise.

2.5 Análise de Dados

Os dados quantitativos recolhidos foram analisados com o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences*, SPSS, versão 21. Para a informação recolhida com as entrevistas foi utilizada a análise de conteúdo.

Em relação aos dados quantitativos, foi realizada uma estatística descritiva, sendo avaliadas as médias, desvios padrões, frequências, percentagens, valores mínimos e máximos, e as medianas.

A consistência interna das suas sub-escalas do questionário foi avaliada através do alfa de Cronbach. Para ser possível a comparação entre as opiniões dos pais e das mães utilizou-se o teste t para amostras emparelhadas. Em relação à opinião de ambos (mãe e pai) ao acharem que o seu filho tem algum problema de sono, ou seja, para verificar a existência de associações entre duas variáveis nominais dicotómicas, foi utilizado o teste exacto de Fisher, uma vez que os pressupostos e aplicabilidade do teste Qui quadrado não se verificam. Para estudar a correlação entre duas variáveis, de escala ordinal, foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman, no qual os resultados são significativos para $p \leq 0,05$. Realizou-se também uma análise estatística não paramétrica de correlação, com o teste de Wilcoxon numa sub-escala do questionário, e o teste de Mann-Whitney U para a comparação entre grupos, uma vez que existe uma grande discrepância no tamanho da amostra.

3. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados são apresentados em seguida de acordo com os objectivos definidos na Metodologia. Primeiro estão apresentados os dados recolhidos no questionário sócio-demográfico, de seguida o questionário Children's Sleep Habits Questionnaire, o Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono, o Sleep Self Report e a análise de conteúdo das entrevistas.

3.1 Resultados referentes ao Questionário Socio-demográfico

Em relação às questões sócio-demográficas verifica-se que:

- A maioria dos pais habita com a criança (99,4% das mães e 94,1% dos pais);
- As mães habitam com um número de filhos de 0 a 5, com uma média de 1,88 filhos, e os pais com um número de 0 a 4, com uma média de 1,60 filhos (Anexo VI).

3.2 Resultados referentes ao objectivo 1 - Identificação dos hábitos de sono e perturbações de sono referidas pelos pais

3.2.1 Children's Sleep Habits Questionnaire - CSHQ

A apresentação dos resultados está organizada segundo as subescalas do questionário CSHQ (Owens, 2000), adaptado para a população portuguesa por Silva (2011).

Em primeiro lugar são apresentados os resultados de consistência interna, os mínimos e máximos para cada subescala, e as médias e desvios padrões para cada subescala e cada um dos itens do questionário.

Tabela 1 – Consistência interna, médias, desvios padrões

Subescala	Mãe			Pai			Min	Máx
	Alfa de Cronbach	Médias	Desvio Padrão	Alfa de Cronbach	Médias	Desvio Padrão		
<u>1. Resistência em ir para a cama</u> Deita-se sempre à mesma hora Adormece sozinha na sua própria cama Adormece na cama dos pais ou irmãos Precisa de um dos pais no quarto para adormecer “Luta” na hora de deitar Tem medo de dormir sozinha	0.743	<u>8.08</u> 1.23 1.37 1.27 1.40 1.14 1.34	2.29 0.46 0.69 0.59 0.71 0.47 0.65	0.756	<u>7.96</u> 1.21 1.28 1.26 1.39 1.10 1.32	2.24 0.45 0.62 0.60 0.73 0.36 0.63	6	18
<u>2. Atraso no Início do Sono</u> Depois de se deitar, demora até 20 minutos a adormecer	-----	<u>1.97</u>	0.86	-----	<u>1.97</u>	0.89	1	3
<u>3. Duração do Sono</u> Dorme pouco Dorme o que é necessário Dorme o mesmo número de horas todos os dias	0.639	<u>3.89</u> 1.31 1.22 1.37	1.24 0.58 0.47 0.59	0.619	<u>3.78</u> 1.27 1.19 1.34	1.15 0.56 0.43 0.55	3	9
<u>4. Ansiedade Relacionada com o Sono</u> Precisa de um dos pais no quarto para adormecer Tem medo de dormir no escuro Tem medo de dormir sozinha Tem dificuldade em dormir fora de casa	0.641	<u>5.44</u> 1.40 1.59 1.34 1.17	1.81 0.71 0.79 0.65 0.44	0.732	<u>5.37</u> 1.39 1.58 1.32 1.18	1.93 0.73 0.80 0.63 0.43	4	12
<u>5. Despertares Nocturnos</u> Vai para a cama dos pais, irmãos, etc., a meio da noite Acorda uma vez durante a noite Acorda mais de uma vez durante a noite	0.613	<u>3.65</u> 1.27 1.34 1.10	1.13 0.59 0.58 0.36	0.719	<u>3.56</u> 1.19 1.32 1.06	1.10 0.48 0.59 0.23	3	9
<u>6. Parassónias</u> Fala a dormir Tem sono agitado, mexe-se muito a dormir Anda a dormir, à noite (sonambulismo) Range os dentes durante o sono Acorda durante a noite a gritar, a suar, inconsulável Acorda assustada com pesadelos Molha a cama (crianças com 4 ou mais anos)	0.682	<u>8.81</u> 1.40 1.70 1.06 1.34 1.07 1.21 1.12	2.08 0.59 0.76 0.29 0.62 0.30 0.45 0.39	0.615	<u>8.50</u> 1.40 1.57 1.06 1.29 1.03 1.17 1.03	1.75 0.56 0.70 0.27 0.60 0.22 0.40 0.17	7	21
<u>7. Distúrbios de Respiração durante o Sono</u> Ressona alto Parece parar de respirar Ronca ou tem dificuldade em respirar	0.710	<u>3.46</u> 1.23 1.11 1.13	1.03 0.49 0.39 0.41	0.499	<u>3.32</u> 1.19 1.06 1.10	0.71 0.39 0.30 0.33	3	9
<u>8. Sonolência Diurna</u> De manhã, acorda por si própria Acorda mal-humorada De manhã, é acordada pelos pais ou irmãos Tem dificuldade em sair da cama de manhã Demora a ficar bem acordada Parece cansada Na semana passada pareceu sonolenta a ver televisão pareceu sonolenta a andar de carro	0.721	<u>13.31</u> 2.23 1.37 2.60 1.83 1.38 1.32 1.25 1.40	3.01 0.73 0.58 0.69 0.72 0.64 0.53 0.58 0.70	0.714	<u>13.08</u> 2.14 1.28 2.56 1.72 1.34 1.28 1.26 1.50	2.97 0.77 0.49 0.67 0.67 0.62 0.49 0.65 0.78	8	24

No presente estudo as sub-escalas apresentam razoável a boa consistência interna. Os valores mais elevados encontram-se, para amostra mães: “Resistência em ir para a cama”, “Distúrbios de Respiração durante o sono” e “Sonolência Diurna”; e para a amostra pais a “Resistência em ir para a cama” e “Sonolência Diurna”.

Relativamente à questão inicial do questionário “*Acha que o seu filho tem algum problema com o sono ou com o adormecer?*”, a maioria dos pais (82 das mães e 87 dos pais, numa amostra total de 91 pais) consideram que o seu filho não tem algum problema de sono. Apenas 12,3% das mães e 4,8% dos pais referiram que o seu filho tem problemas de sono.

Através do teste exacto de Fisher, conclui-se que existe uma associação significativa entre a opinião dos pais e das mães quanto ao acharem que o filho tem algum problema de sono ou com o adormecer ($p < 0.0001$).

Em relação à hora de deitar, segundo as mães e os pais, as crianças deitam-se em média às 21h40 durante a semana, e no fim-de-semana, segundo as mães deitam-se em média às 22h35, e segundo os pais às 22h20. Em relação à hora de acordar, segundo as mães, as crianças acordam em média às 7h20 durante a semana, e às 8h55 durante o fim-de-semana. Segundo os pais, as crianças acordam em média às 7h25 horas durante a semana, e às 8h45 durante o fim-de-semana. Relativamente ao tempo total de sono, segundo as mães, as crianças dormem em média 9h20, e segundo os pais dormem em média 9h15 (Anexo VI).

Através do teste t de student 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 a criança fica acordada durante os despertares nocturnos, e a hora de acordar durante a semana e fim-de-semana (teste t para duas amostras emparelhadas $p > 0.05$). (Anexo VI).

De seguida estão apresentadas as tabelas com as frequências das respostas a cada item, organizadas de acordo com as dimensões do questionário.

Tabela 2 - “Hora de deitar”

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

Em relação à dimensão “Hora de deitar”, é de salientar que a maioria dos pais afirmam que a criança habitualmente se deita sempre à mesma hora (78,8% das mães e 80,4% dos pais) e adormece na sua própria cama (75,4% das mães e 80,9% dos pais), enquanto que apenas 18,6% das mães e 17,6% dos pais afirmam que a criança adormece na cama dos pais ou irmãos, percentagens estas a soma das opções de resposta “Habitualmente” e “Às vezes”.

Considerando a soma das percentagens das opções de resposta “Habitualmente” e “Às vezes”, 25,9% das mães e 24,3% dos pais afirmam que a criança precisa de um objecto especial para adormecer, 27% das mães e 24,1% dos pais afirmam que a criança precisa de um dos pais no quarto para a adormecer, e 37,4% das mães e 33,3% dos pais afirma que a criança adormece a ver televisão.

Segundo ambos os pais, quase metade das crianças da amostra resiste a ir para a cama na hora de deitar (48,1% das mães e 49,1% dos pais).

Relativamente aos medos, 40,2% das mães e 38,4% dos pais afirmam que a criança tem medo de dormir no escuro, e 24,4% (as mães e 22,7% dos pais afirma que a criança tem medo de dormir sozinha.

Tabela 3 - “Comportamento durante o sono”

	Mãe				Pai			
	Habit n %	Às vezes n %	Raram n %	Total n	Habit n %	Às vezes n %	Raram n %	Total N
A criança dorme pouco	10 6,2%	29 18,1%	121 75,6%	160	6 5,6%	17 15,7%	85 78,7%	108
Dorme muito	27 16,9%	55 34,4%	78 48,8%	160	18 16,2%	34 30,6%	59 53,2%	111
Dorme o que é necessário	136 80,5%	29 17,2%	4 2,4%	169	94 83,2%	17 15,0%	2 1,8%	113
Dorme o mesmo número de horas todos os dias	113 68,9%	42 25,6%	9 5,5%	164	76 69,7%	29 26,6%	4 3,7%	109
Fala a dormir	9 5,5%	48 29,4%	106 65,0%	163	4 3,7%	36 33,0%	69 63,3%	109
Tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	30 18,2%	56 33,9%	79 47,9%	165	13 11,9%	36 33,0%	60 55,0%	109
Anda a dormir à noite (sonambulismo)	2 1,3%	6 3,8%	149 94,9%	157	1 0,9%	4 3,7%	102 95,3%	107
Vai para a cama dos pais ou irmãos no meio da noite	12 7,5%	19 11,9%	128 80,5%	159	4 3,8%	12 11,4%	89 84,8%	105
Queixa-se de dores no corpo durante a noite	3 1,9%	11 7,0%	143 91,1%	157	0 0,0%	7 6,6%	99 93,4%	106
Se sim, onde?	Pescoço – 1 Peito – 1 Costas - 1 Membros - 1			14	Costas - 1 Membros - 1			6
Range os dentes durante o sono	13 8,2%	28 17,6%	118 74,2%	159	8 7,5%	15 14,0%	84 78,5%	107
Ressona alto	5 3,1%	27 16,8%	129 80,1%	161	0 0,0%	20 18,7%	87 81,3%	107
Parece parar de respirar durante o sono	4 2,5%	10 6,3%	145 91,2%	159	2 1,9%	2 1,9%	104 96,3%	108
Ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono	4 2,6%	13 8,3%	139 89,1%	156	1 1,0%	8 7,6%	96 91,4%	105
Tem dificuldade em dormir fora de casa	4 2,5%	20 12,4%	137 85,1%	161	2 1,9%	15 14,0%	90 84,1%	107
Acorda durante a noite a gritar, a suar, inconsolável	2 1,3%	7 4,5%	147 94,2%	156	1 0,9%	1 0,9%	105 98,1%	107
Acorda assustada com pesadelos	3 1,9%	27 17,0%	129 81,1%	159	1 0,9%	16 15,1%	89 84,0%	106
Molha a cama à noite	4 2,6%	10 6,5%	141 91,0%	155	0 0,0%	3 2,8%	103 97,2%	106

Em relação à dimensão “Comportamento durante o sono”, é de salientar que a maioria dos pais não considera que a sua criança dorme pouco (75,6% das mães e 78,7% dos pais), mas que habitualmente dorme o que é necessário (80,5% das mães e 83,2% dos pais). A maioria dos pais afirma também que habitualmente a criança dorme o mesmo número de horas todos os dias (68,9% das mães e 69,7% dos pais).

Ambos (pai e mãe) afirmam que a criança raramente acorda assustada com pesadelos (81,1% das mães e 84% dos pais).

Tabela 4 - “Acordar durante a noite”

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

Em relação à dimensão “Acordar durante a noite”, é de salientar que a maioria dos pais refere que a criança raramente acorda durante a noite, tanto uma vez (71% das mães e 74,3% dos pais), como mais do que uma vez (91,8% das mães e 94,4% dos pais).

Tabela 5 - “Acordar de manhã”

	Mãe				Pai			
	Habit n %	Às vezes n %	Raram n %	Total n	Habit n %	Às vezes n %	Raram n %	Total N
De manhã acorda por si própria	30 17,9%	69 41,1%	69 41,1%	168	26 23,4%	43 38,7%	42 37,8%	111
Acorda com despertador	11 7,1%	19 12,2%	126 80,8%	156	3 2,8%	7 6,6%	96 90,6%	106
Acorda mal-humorada	8 5,1%	42 26,6%	108 68,4%	158	2 1,9%	26 24,5%	78 73,6%	106
De manhã é acordada pelos pais ou irmãos	122 71,3%	29 17,0%	20 11,7%	171	73 66,4%	26 23,6%	11 10,0%	110
Tem dificuldade em sair da cama de manhã	30 18,8%	72 45,0%	58 36,2%	160	13 12,3%	50 47,2%	43 40,6%	106
Demora a ficar bem acordada	14 8,9%	31 19,7%	112 71,3%	157	8 7,5%	20 18,9%	78 73,6%	106
Acorda com apetite	69 41,6%	51 30,7%	46 27,7%	166	48 43,6%	36 32,7%	26 23,6%	110

Em relação à dimensão “Acordar de manhã”, é de salientar que uma percentagem considerável de pais refere que a criança raramente acorda por si própria de manhã (41,1% das mães e 27,8% dos pais), sendo que apenas 17,9% das mães e 23,4% dos pais referem que a criança habitualmente acorda por si própria. A maioria dos pais também refere que habitualmente a criança é acordada por eles ou por irmãos (71,3% das mães e 66,4% dos pais).

A maioria dos pais afirma que a criança raramente acorda mal-humorada (68,4% das mães e 73,6% dos pais) e demora a ficar bem acordada (71,3% das mães e 73,6% dos pais), e referem também que às vezes tem dificuldade em sair da cama (tendo em consideração a soma das opções de resposta “Habitualmente” e “Às vezes” 63,8% das mães e 59,5%)

Tabela 6 - “Sonolência Diurna”

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

Em relação à dimensão “Sonolência Diurna”, é de salientar que a maioria dos pais afirma que a criança raramente adormece a meio de uma actividade (98,2% das mães e 100% dos pais), e que raramente parece cansada durante o dia (71,4% das mães e 73,5% dos pais).

Tabela 7 - “Na semana passada, a criança permaneceu sonolenta em alguma destas situações?”

	Mãe				Pai			
	Não ficou sonolenta n %	Muito sonolenta n %	Adormeceu n %	Total n	Não ficou sonolenta n %	Muito sonolenta n %	Adormeceu n %	Total N
Na semana passada a criança pareceu sonolenta a brincar sozinha	161 95,8%	1 0,6%	6 3,6%	168	105 97,2%	0 0,0%	3 2,8%	108
A ver televisão	140 83,3%	14 8,3%	14 8,3%	168	92 85,2%	4 3,7%	12 11,1%	108
A andar de carro	120 71,9%	27 16,2%	20 12,0%	167	72 67,3%	16 15,0%	19 17,8%	107
Nas refeições	157 95,2%	2 1,2%	6 3,6%	165	102 97,1%	1 1,0%	2 1,9%	105

Em relação à dimensão “Na semana passada, a criança permaneceu sonolenta em alguma destas situações?”, é de salientar que a maioria dos pais afirma que a criança não ficou sonolenta em cada uma das situações.

É também importante de referir que a tendência de respostas em todos os itens do questionário é igual para ambos os pais.

- Comparação entre as médias das subescalas das mães e dos pais

De seguida está apresentada uma tabela com a comparação dos resultados das mães e dos pais em cada uma das subescalas do questionário.

Através do teste t para amostras emparelhadas (Anexo VI) foram detectadas diferenças estatisticamente significativas apenas na subescala “Parassónias” ($p < 0.05$), tendendo as mães a relatar mais problemas de sono, na subescala “Parassónias”.

Na subescala 2, “Atraso no Início do Sono”, foi utilizado o Teste de Wilcoxon e não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p > 0.05$) entre as opiniões das mães e dos pais (Anexo VI).

- Comparação entre grupos, segundo o estado civil dos pais

Com o objectivo de se verificar se existem diferenças nas respostas dos pais se as crianças vivessem, um período de tempo com o pai e outro com a mãe, foi considerada a situação conjugal específica de os pais serem divorciados. Para isso foi realizada uma comparação entre grupos, tendo-se definido um grupo em que ambos os pais são divorciados e um outro grupo em que existem todas as outras combinações relativamente à situação conjugal dos pais (por exemplo ambos os pais casados, solteiros, em união de facto, ou um pais casado e o outro solteiro, etc.).

Foram obtidas as frequências da distribuição da amostra segundo estes dois grupos, havendo 10 casos em 110 no total, em que ambos os pais responderam ao questionário e estão divorciados. Uma vez que existe uma grande discrepância no tamanho da amostra do grupo de pais divorciados ($n=10$) foi realizado o teste Man-Whitney U para a comparação entre ambos os grupos e não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($p > 0.05$) (Anexo VI).

3.2.2 Questionário de Hábitos e Rotinas de Sono - QHRS

Em seguida são apresentadas as frequências das respostas dos itens do questionário, pertinentes para o presente estudo.

Tabela 8 – Frequências das respostas ao questionário

	Mãe					Pai				
	Nunca n %	Às vezes n %	Muitas vezes n %	Sempre n %	Total N	Nunca n %	Às vezes n %	Muitas vezes n %	Sempre n %	Total N
Onde dorme - No quarto dos pais e na cama dos pais	39 60%	18 27,7%	6 9,2%	2 3,1%	65	24 63,2%	13 34,2%	1 2,6%	-----	38
No quarto dos pais e em cama própria	51 83,6%	1 1,6%	2 3,3%	7 11,5%	61	35 87,5%	-----	1 2,5%	4 10%	40
No quarto com irmãos na cama dos irmãos	50 87,7%	3 5,3%	-----	4 7%	57	32 86,5%	3 8,1%	-----	2 5,4%	37
No quarto com irmãos em cama própria	28 36,4%	3 3,9%	7 9,1%	39 50,6%	77	20 41,7%	2 4,2%	3 6,3%	23 47,9%	48
No quarto com outros familiares	50 89,3%	3 5,4%	1 1,8%	2 3,6%	56	36 100%	-----	-----	-----	36
Comportamento - Vai sem refilar	8 9,4%	16 18,8%	21 24,7%	40 47,1%	85	3 5,7%	13 24,5%	15 28,3%	22 41,5%	53
Refila	19 25,3%	41 54,7%	11 14,7%	4 5,3%	75	11 25%	21 47,7%	9 20,5%	3 6,8%	44
Refila e chora opondo-se a ir	48 81,4%	6 10,2%	4 6,8%	1 1,7%	59	31 83,8%	5 13,5%	1 2,7%	-----	37
Resiste (fisicamente)	45 81,8%	7 12,7%	2 3,6%	1 1,8%	55	32 88,9%	4 11,1%	-----	-----	36
Esconde-se	49 89,1%	4 7,3%	1 1,8%	1 1,8%	55	33 94,3%	2 5,7%	-----	-----	35
Adia (tenta procurar adiar a ida para a cama)	10 14,7%	43 63,2%	11 16,2%	4 5,9%	68	9 22%	18 43,9%	11 26,8%	3 7,3%	41
O que faz antes de deitar – Come	31 49,2%	20 31,7%	3 4,8%	9 14,3%	63	24 58,5%	13 31,7%	2 4,9%	2 4,9%	41
Bebe (leite ou água)	22 30,1%	31 42,5%	10 13,7%	10 13,7%	73	16 33,3%	19 39,6%	8 16,7%	5 10,4%	48
Lava os dentes	3 3,2%	8 8,6%	22 23,7%	60 64,5%	93	6 11,3%	4 7,5%	6 11,3%	37 69,8%	53
Vê televisão	12 15,2%	20 25,3%	27 34,2%	20 25,3%	79	10 19,2%	13 25%	19 36,5%	10 19,2%	52
Brinca (brincadeiras calmas)	13 20%	33 50,8%	16 24,6%	3 4,6%	65	4 9,5%	27 64,3%	7 16,7%	4 9,5%	42
Brinca (jogos ou brincadeiras activas)	35 57,4%	20 32,8%	3 4,9%	3 4,9%	61	18 52,9%	15 44,1%	-----	1 2,9%	34
Beija os pais e/ou outros familiares	2 2,3%	7 8%	16 18,4%	62 71,3%	87	4 7,4%	9 16,7%	10 18,5%	31 57,4%	54
Vai à casa de banho para fazer xixi	3 3,5%	15 17,6%	14 16,5%	53 62,4%	85	3 5,7%	8 15,1%	11 20,8%	31 58,5%	53
Joga jogos de computador	35 52,2%	22 32,8%	5 7,5%	5 7,5%	67	16 41%	21 53,4%	-----	2 5,1%	39
Reza	33 50%	17 25,8%	4 6,1%	12 18,2%	66	27 61,4%	8 18,2%	3 6,8%	6 13,6%	44

Apaga (ou alguém apaga) a luz do quarto	8 10,8%	11 14,9%	10 13,5%	45 60,8%	74	7 15,6%	7 15,6%	4 8,9%	27 60%	45
Utiliza a mesma rotina (faz todos os dias a mesma coisa)	6 7,1%	9 10,6%	33 38,8%	37 43,5%	85	4 8,3%	6 12,5%	21 43,8%	17 35,4%	48
Onde adormece - Sozinho no quarto	13 16%	14 17,3%	9 11,1%	45 55,6%	81	8 17,8%	6 13,3%	12 26,7%	19 42,2%	45
Acompanhado por irmãos que dormem no mesmo quarto	29 44,6%	7 10,8%	6 9,2%	23 35,4%	65	19 47,5%	6 15%	4 10%	11 27,5%	40
Acompanhado por pais que dormem no mesmo quarto	44 73,3%	9 15%	2 3,3%	5 8,3%	60	32 84,2%	1 2,6%	1 2,6%	4 10,5%	38
No sofá da sala	43 70,5%	13 21,3%	3 4,9%	2 3,3%	61	23 60,5%	12 31,6%	2 5,3%	1 2,6%	38
Noutro lugar fora da sua cama	37 58,7%	20 31,7%	5 7,9%	1 1,6%	63	25 71,4%	8 22,9%	1 2,9%	1 2,9%	35
Nos braços dos pais	49 84,5%	4 6,9%	2 3,4%	3 5,2%	58	27 77,1%	5 14,3%	2 5,7%	1 2,9%	35
Na sua cama	9 12,9%	4 5,7%	18 25,7%	39 55,7%	70	6 12,2%	3 6,1%	10 20,4%	30 61,2%	49
No quarto com outros familiares que não pais e irmãos	50 90,9%	2 3,6%	2 3,6%	1 1,8%	55	30 88,2%	2 5,9%	1 2,9%	1 2,9%	34

Em relação ao local onde a criança dorme, a maioria dos pais indica que a criança nunca dorme no quarto dos pais e na cama dos pais (60% das mães e 63,3% dos pais), ou no quarto dos pais e em cama própria (83,6% das mães e 87,5% dos pais), e que dorme sempre no quarto com os irmãos em cama própria (50,6% das mães e 47,9% dos pais).

Em relação ao comportamento da criança, a maioria dos pais refere que a a criança às vezes refila antes de se deitar (54,7% das mães e 47,7% dos pais) e adia a ida para a cama (63,2% das mães e 43,9% dos pais),

Em relação às rotinas, a maioria dos pais refere que a criança nunca come antes de se deitar (49,2% das mães e 58,5% dos pais), e que bebe leite ou água às vezes (42,5% das mães e 39,6% dos pais), que lava os dentes e vai à casa de banho sempre (64,5 e 62,4% das mães e 69,8 e 58,5% dos pais respectivamente), e que vê televisão muitas vezes (34,2% das mães e 36,5% dos pais). A maioria das mães refere que as crianças nunca joga jogos de computador (52,2%) enquanto que a maioria dos pais refere que as crianças jogam às vezes (53,4%).

Em relação ao local onde a criança adormece a maioria dos pais refere que a criança adormece sempre sozinha no seu quarto (55,6% das mães e 42,2% dos pais) e na sua cama (55,7% das mães e 61,2% dos pais), e que nunca adormece acompanhada pelos pais que dormem no mesmo quarto ou no sofá da sala (73,3 e 70,5% das mães e 84,2 e 60,5% dos pais respectivamente).

Tabela 9 – Comportamento parental em situação de oposição da criança

O que faz ou faria em situações em que o seu filho recusa ir para a cama	Mãe					Pai				
	Nunca faço n %	Faço às vezes n %	Faço muitas vezes n %	Faço sempre n %	Total N	Nunca faço n %	Faço às vezes n %	Faço muitas vezes n %	Faço sempre n %	Total n
Não insistir muito com ele e esperar até ele ter sono	43 58,9%	25 34,2%	4 5,5%	1 1,4%	73	27 64,3%	11 26,2%	4 9,5%	-----	42
Perguntar o que se passa e ver se existe alguma preocupação	14 16,1%	44 50,6%	16 18,4%	13 14,9%	87	4 8,3%	27 56,3%	10 20,8%	7 14,6%	48
Dizer que é hora e a seguir levar para a cama, ignorando a oposição dele	31 39,2%	22 27,8%	18 22,8%	8 10,1%	79	20 44,4%	15 33,3%	8 17,8%	2 4,4%	45
Mandar para a cama e dizer que se ele não obedecer será castigado	51 67,1%	19 25%	3 3,9%	3 3,9%	76	25 56,8%	15 34,1%	3 6,8%	1 2,3%	44
Perguntar se ele quer ir para a cama dos pais ou dos irmãos para ter mais sono	47 63,5%	25 33,8%	2 2,7%	-----	74	32 74,4%	11 25,6%	-----	-----	43
Mandar ir para a cama e dizer que ele pode jogar um pouco na cama ou ver televisão que tem no quarto	51 65,4%	21 26,9%	4 5,1%	2 2,6%	78	33 73,3%	10 22,2%	1 2,2%	1 2,2%	45
Mandar ir para a cama e dizer que ele pode ler	12 14,6%	49 59,8%	13 15,9%	8 9,8%	82	7 15,6%	28 62,2%	7 15,6%	3 6,7%	45
Mostrar-se zangado e ralhar	25 35,2%	39 54,9%	6 8,5%	1 1,4%	71	15 34,9%	22 51,2%	4 9,3%	2 4,7%	43
Mostrar-se triste e dizer que se ele não vai os pais vão ficar muito tristes	57 80,3%	12 16,9%	2 2,8%	-----	71	32 76,2%	7 16,7%	2 4,8%	1 2,4%	42
Dizer que se ele for para a cama tem um presente	68 94,4%	2 2,8%	-----	2 2,8%	72	40 95,2%	1 2,4%	1 2,4%	-----	42
Ir com ele até ao quarto e dizer que estará ali um pouco para ele se sentir melhor	17 20,7%	45 54,9%	16 19,5%	4 4,9%	82	12 25,5%	26 55,3%	6 12,8%	3 6,4%	47

Em relação ao comportamento parental em situação de oposição da criança, uma percentagem considerável dos pais indica que manda a criança para a cama e diz que se não obedecer será castigada (tendo em consideração a soma das opções de resposta “Faço às vezes”, “Faço muitas vezes” e “Faço sempre” 32,9% das mães e 43,2% dos pais). A mediana deste item para ambos os pais é 1. Uma percentagem considerável dos pais também indica que se mostra zangada e ralha (tendo em consideração a soma das opções de resposta “Faço às vezes”, “Faço

muitas vezes” e “Faço sempre” 64,8% das mães e 65,2% dos pais). A mediana deste item para ambos os pais é 2 (Anexo VI).

A maioria dos pais refere também que, às vezes, perguntam o que se passa e vêem se a criança tem alguma preocupação (50,6% das mães e 56,3% dos pais), mandam a criança para a cama e dizem que pode ler (59,8% das mães e 62,2% dos pais), e vão com a criança até ao quarto e dizem que ficam ali um pouco para ela se sentir melhor (54,9% das mães e 55,3% dos pais).

A tendência de resposta é igual para ambos os pais em todos os itens, excepto nos itens “Joga jogos de computador” e “Utiliza a mesma rotina (faz todos os dias a mesma coisa)”.

3.3 Resultados referentes ao objectivo 2 - Identificação dos hábitos de sono referidos pelas crianças (através do Sleep Self-Report)

Seguindo as orientações da autora a análise deste questionário é feita item a item (Owens, 2000).

O alfa de Cronbach do questionário, obtido no estudo, é **0.634**, indicando uma consistência interna adequada.

Relativamente à questão inicial do questionário “*Na tua família quem é que define as regras sobre a hora a que vais para a cama?*”, a maioria das crianças indicou que quem define as regras é a mãe (28%) ou a mãe e o pai (33,1%), e apenas 3% das crianças indicaram serem elas mesmas quem decide ir para a cama (Anexo VI).

Em relação à questão “*Tu pensas que tens problemas de sono?*”, a maioria das crianças indicou não pensar ter problemas de sono (77,3%), tendo 22,7% indicado pensar ter problemas. Quanto à questão “*Tu gostas de dormir?*”, a maioria das crianças indicou gostar (73,5%) e 26,5% indicou não gostar (Anexo VI).

Em seguida são apresentadas as frequências, médias e desvios padrões das respostas aos itens do questionário.

Tabela 10 – Frequências, médias e desvios padrões do SSR

	Habitualm ente n %	Às vezes n %	Rarame nte n %	Total n	Média	Desvio Padrão
Vais para a cama à mesma hora todas as noites dos dias em que tens aulas	50 37,9%	69 52,3%	13 9,8%	132	1,72	0,634
Adormeces na mesma cama todas as noites	87 66,4%	35 26,7%	9 6,9%	131	1,40	0,617
Adormeces sozinho	91 68,9%	26 19,7%	15 11,4%	132	1,42	0,689
Adormeces na cama dos teus pais irmãos irmãs ou outro familiar	15 11,4%	24 18,2%	93 70,5%	132	1,41	0,687
Costumas adormecer em mais ou menos 20 minutos	36 27,3%	45 34,1%	51 38,6%	132	2,11	0,807
Discutes com os teus pais sobre ter que ir para a cama	16 12,1%	56 42,4%	60 45,5%	132	1,67	0,684
É muito difícil para ti ir para a cama	23 17,4%	50 37,9%	59 44,7%	132	1,73	0,742
Na tua hora de ir para a cama estás pronto para te ir deitar	67 50,8%	44 33,3%	21 15,9%	132	1,65	0,741
Tens um objecto especial que levas contigo para a cama	64 48,5%	19 14,4%	49 37,1%	132	2,11	0,922
Tens medo do escuro	31 23,5%	36 27,3%	65 49,2%	132	1,74	0,816
Tens medo de dormir sozinho	15 11,4%	11 8,3%	106 80,3%	132	1,31	0,667
Ficas acordado até tarde embora os teus pais pensam que estás a dormir	33 25,2%	41 31,3%	57 43,5%	131	1,82	0,811
Pensas que dormes pouco	50 37,9%	36 27,3%	46 34,8%	132	2,03	0,856
Pensas que dormes demais	18 13,8%	24 18,5%	88 67,7%	130	1,46	0,728
Acordas durante a noite quando os teus pais pensam que estás a dormir	31 23,8%	61 46,9%	38 29,2%	130	1,95	0,729
Quando acordas durante a noite tens dificuldades em voltar a adormecer	39 29,8%	35 26,7%	57 43,5%	131	1,86	0,848
Tens pesadelos	21 15,9%	66 50,0%	45 34,1%	132	1,82	0,686
Tens dores quando acordas durante a noite	10 7,6%	42 31,8%	80 60,6%	132	1,47	0,635
Vais para a cama de alguém durante a noite	6 4,6%	26 19,8%	99 75,6%	131	1,29	0,548
Tens dificuldade em acordar de manhã	63 47,7%	44 33,3%	25 18,9%	132	2,29	0,767
Sentes-te com sono durante o dia	28 21,4%	40 30,5%	63 48,1%	131	1,73	0,793
Fazes sesta durante o dia	9 6,8%	19 14,4%	104 78,8%	132	2,72	0,584
Sentes-te descansado depois de uma noite de sono	71 54,2%	40 30,5%	20 15,3%	131	1,61	0,740

É de salientar que um número significativo das crianças da amostra afirma ser difícil ir a para a cama (45,3%), ter um objecto especial que leva para a cama (72,9%), ter medo do escuro

(50,8%), ter medo de dormir sozinha (19,7%), ficar acordado até tarde embora os pais pensem que está a dormir (56,5%), pensa que dorme pouco (75,2%), acorda durante a noite quando os pais pensam que está a dormir (71,8%), quando acorda durante a noite tem dificuldade em voltar a adormecer (66,5%) e tem pesadelos (65,9%).

- Comparação entre os relatos de pais e filhos no que diz respeito a rotinas e perturbações de sono.

Em seguida são apresentadas as correlações entre os itens do *Sleep Self Report* e do *Children's Sleep Habits Questionnaire* correspondentes. Utilizou-se o Coeficiente de Spearman para se obter a concordância entre as respostas da criança e dos pais.

Tabela 11 – Associação entre as respostas da criança e dos pais

Itens	Criança/Mãe		Criança/Pai	
	Coeficiente de Spearman	p	Coeficiente 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	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

Através do Coeficiente de Spearman, detectaram-se correlações estatisticamente significativas em sentido positivo e de intensidade fraca, entre as respostas das crianças e as das mães quanto ao item “Adormece na cama dos pais ou irmãos” ($r_s=0.314$, $p=0.001$), “Tem medo do escuro” ($r_s=0.302$, $p=0.001$), “Tem medo de dormir sozinha” ($r_s=0.228$, $p=0.016$) e também “Tem dificuldade em acordar de manhã” ($r_s=0.319$, $p=0.001$). A única concordância

estatisticamente significativa encontrada entre a resposta do pai com a resposta da criança é no item “Tem medo de dormir sozinha” ($r_s=0.327$, $p=0.006$).

3.4 Resultados referentes ao objectivo 3 - Exploração de crenças infantis relativas ao sono e comportamentos de rotina de sono (através da entrevista semi-estruturada)

Quadro 2- Análise das verbalizações das crianças em relação à questão “O que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“ É quando fechas os olhos para dormir.” E. 22	CCC 049 CCD 025, 107 E. 2, 6, 12, 13, 16, 22, 23, 24, 29, 32, 35, 42, 43	16
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas ou emocionais (motivacionais) gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ Ter sono é quando o corpo está-nos a pedir para descansar.” CCD 017	CCC: 027, 019, 018, 017-1, 015, 010, 008, 009-1, 009, 005, 000, 039, 043, 044, 048, 028-1, 115, 035, 132, 029, 035-1, 094, 047, 036, 100, 028, 114, 099 ; CCD: 017, 019, 020, 037, 046, 059, 088, 094, 101, 009, 107, 008, 021 ; E. 3, 4, 5, 8, 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 33, 36, 37, 38, 40, 41, 44	59
Identifica sintomas e sensações e procura explicá-los de forma racional (relacionando-os)	“Ter sono é quando uma pessoa fica cansada e o corpo necessita de descansar, que as pessoas costumam dizer que é quando o cérebro desliga mas na realidade o cérebro continua a trabalhar, por isso é que temos sonhos” CCD 045	CCC 012 CCD 045	2

Em relação às crenças sobre o sono, a maioria das crianças relatou crenças em que a conceptualização é centrada em sintomas/sensações físicas ou emocionais, mas sem as conseguir relacionar com processos fisiológicos.

Em relação à apetência para dormir, a maioria das crianças indica gostar de dormir ($n=61$), sendo que apenas 8 refere não gostar. É interessante referir que 13 crianças indicam gostar e não gostar de dormir simultaneamente (Anexo X).

Relativamente à fonte de informação, 54 crianças referem ser elas próprias a pensar sobre o sono e 31 crianças indicam os pais como fonte (Anexo X).

Em relação ao horário de deitar durante a semana, a maioria das crianças refere deitar-se entre as 21 e as 22 horas (n=56). É interessante referir que 2 crianças indicam deitar-se depois da meia-noite. Em relação ao horário de deitar durante o fim-de-semana, a maioria das crianças refere deitar-se entre as 21 e as 22 horas. É também interessante referir que 6 crianças referem deitar-se depois da meia-noite, e 1 criança depois da uma da manhã (Anexo X)

Em seguida são apresentados os resultados quanto à autoridade em relação ao deitar, relatada pelas crianças.

Quadro 3- Análise das verbalizações das crianças em relação à autoridade sobre o deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A própria criança vai sozinha	<i>“Vou sozinho ...”</i> CCC 012	CCC 012 ; E. 10,11,17,20, 30	6
Pais mandam	<i>“... os meus pais dizem para ir para a cama”</i> E. 5	CCC: 027, 019, 018, 017-1, 015, 010, 008,009,005, 039, 043, 044, 048, 028-1, 038, 115, 049, 132, 029, 094, 047, 036, 100, 028, 114 ; CCD: 017, 020, 025, 037, 045, 046, 088, 094, 101, 009, 008, 021 ; E.1,2,3,4,5,6,12,13, 15,18,19,24, 29,31,32, 34,37,42	55
Ambos	<i>“Às vezes sou eu que me apetece ir para a cama...”</i> ; <i>“...outras vezes é a mãe...”</i> CCC 000	CCC: 009-1, 000, 035, 099 ; CCD: 019, 059, 107 ; E. 14, 40, 41	8
A irmã manda	<i>“É a mana.”</i> CCC 048	CCC 048	1
A criança adormece fora do seu quarto (i.e. sofá da sala, cama dos pais, carro)	<i>“... e às vezes adormeço lá (na cama dos pais) e o meu pai leva-me para a cama.”</i> CCC 132	CCC 035, 132, 094, 047, 100 ; E. 2, 4, 5, 13, 16, 22, 26, 40, 43	12

Em relação à autoridade sobre o deitar a maioria das crianças refere que são os pais que as mandam deitar (n=55). É interessante referir que 12 crianças dizem adormecer fora do seu quarto.

Em seguida são apresentados os resultados quanto às rotinas de sono, relatado pelas crianças.

Quadro 4 - Análise das verbalizações das crianças em relação às rotinas do sono

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio e do quarto para o momento de dormir	Vestir o pijama	“... visto o pijama...” CCD 019	CCC: 019, 039, 043, 048, 115, 035, 132, 029, 094, 036, 100 ; CCD: 019, 020, 088, 107 ; E. 2, 4, 6, 8, 12, 13, 19, 21, 24, 26, 28, 36, 39, 40, 42	30
	Preparar a cama	“... depois chego à cama, tiro as almofadas, meto uma almofada e deito-me.” CCC 017-1	CCC 017-1, 048 E. 9	3
Actividades	Ver televisão	“...às vezes antes de ir para a cama vejo um bocadinho de televisão quando a mana está a fazer os trabalhos.” CCC 115	CCC 115 CCD 037 E. 4, 8,14, 19,20, 23	8
	Jogar computador	“... ou jogar computador ...” E. 4	E. 4	1
	Rezar	“Alguns dias faço uma oração, que eu sou cristão de outra igreja.” E. 12	E. 12,18	2
	Brincar	“Algumas vezes fico a brincar um bocadinho ...” CCC 027	CCC 027 E. 6, 14	3
	Ler	“... às vezes fico com o pai e com a mãe. Ontem por exemplo li, li-lhes um livro.” CCC 012	CCC 012, 094 CCD 094, E. 44	4
	Escrever/Desenhar	“... às vezes vou buscar um lápis para fazer uma coisa numa revista minha...” CCC 094	CCC 094	1
Higiene	Tomar banho	“... tomar banho” E. 9	CCC 039 ; E. 9, 39	3
	Lavar os dentes	“Vou lavar os dentes” CCD 017	CCC: 019,018,012,010,008,009-1,009, 005,000, 039,044,028-1,048,038, 035, 132,029,094,035-1,047,036,100,028, 114,099 ; CCD: 017,019, 020,025,037, 045,046,059,088,094,101,107,021 ; E.1, 2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,14,13,15, 16,17,18,19,20,21,22,23,25, 26,27,28, 29,30,31,32,33,34,35,36, 38,39,40,41, 42, 43,44	79
	Lavar-se Pentear-se	“...vou-me lavar...” ; “...penteio-me...” E. 1	E. 1, 13, 21, 28	4
	Ir à wc	“...vou à casa de banho para não ter necessidades durante a noite...” E. 1	CCC: 019,018,015,000,043,044,028-1, 029,094,036,099 ; CCD: 037, 045,094, 009, 008 ; E. 1,7,8,11,12, 14,17,19, 25,27,28,31,33,34,35, 36,37, 38,44	35
Comer e/ou beber	Água, leite ; bolachas ou cereais	“Outras vezes antes de ir para a cama como umas bolachas...” E. 14	CCC 008, 009, 005, 035-1, 099 ; CCD 008 ; E. 7,10, 14, 16, 17, 22, 25, 35, 38, 39, 43	16
Tomar medicamentos		“A minha mãe dá-me isso para eu adormecer.” ; “... é um spray” ; “...eu tomo sempre, que eu não consigo dormir.” CCC 035	CCC 035 E. 36	2
Resiste a ir para a cama		“... antes digo “oh mãe, só mais um bocadinho” mas ela não deixa. E portanto, depois vou para a cama” CCC 017-1	CCC: 009, 019, 017-1, 009, 043, 038, 132, 047 ; CCD: 037, 101, 008, 021 ; E. 2, 5, 12, 13, 37	17

Procura de aconchego/ Companhia		<i>“Eu vou sozinha para a cama e depois os meus pais vêm-me dar beijinhos.”</i> CCC 027	CCC: 008,010,012,015,017-1,018, 019, 027,028,028-1,029,035,035-1,036,043,044,047,048,094,099, 100,115,132 ; CCD: 008,009, 017,019,020,021,037, 045,059,088, 101,107 ; E. 1, 8, 9, 13, 14, 18, 19, 21, 24, 26, 29, 30, 31, 37, 39	50
Dorme a noite toda com os pais/avós/ irmã		<i>“...e ela (mãe) vem para me ajudar a dormir porque eu não consigo dormir bem” ; “... fica a dormir ao pé de mim ... para me ajudar a dormir porque eu não durmo bem”</i> CCC 043	CCC 015, 043, 028 E 2, 8, 32	6

Das rotinas que a criança faz, aquelas que são partilhadas pela maioria das crianças são o lavar os dentes (n=79), procurar aconchego/companhia (n=50), ir à casa de banho (n=35) e vestir o pijama (n=30). Notam-se algumas excepções, sendo interessante salientar que apenas 3 crianças afirmaram tomar banho antes de se deitar, apesar de um maior número ter afirmado tomar banho diariamente. Uma vez que um dos objectivos deste trabalho é obter informação sobre as rotinas antes de deitar das crianças, apenas foram considerados os comportamentos que a criança realiza depois de os pais a mandarem para a cama. Várias crianças referiram tomar banho, vestir o pijama ou lavar os dentes antes de serem mandadas para a cama, o que justifica a amostra obtida nestas subcategorias ser relativamente pequena.

Em relação a outros comportamentos, 16 crianças referiram comer, 8 referiram ver televisão e 4 ler, como uma rotina constante.

Nota-se também que 2 crianças afirmaram tomar medicamentos para dormir, 17 afirmaram resistir na hora de ir para a cama e 6 afirmaram dormir com outra pessoa a noite toda.

Em seguida serão apresentados os resultados, relativos à verbalizações das crianças quanto às vinhetas sobre comportamentos integrantes da rotina de sono. Os resultados serão apresentados considerando de forma separada, cada uma das vinhetas (Anexo IX).

Quadro 5 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – comer antes de deitar

(1) COMER ANTES DE DEITAR		
APROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
- Benefícios físicos		
- Saúde/energia	10	“Faz bem” ; “Aos ossos..” CCD 088
- Não ter fome/conforto	25	“Para não ficar com fome...” CCC 036
- Previne dores	1	“... para não termos dor de barriga...” CCC 038
- Crescimento	1	“Para durante o nosso sono nós crescermos, assim mais um bocadinho.” CCC 012
- Estratégia de adormecimento		
- Facilita o sono	12	“Porque pode ficar com sono a comer.” CCC 039
- Condicionado a regras		
- Digestão	2	“Só que tem de ser depois da digestão.” E. 19
- Tempo antes de ir para a cama	2	“Às vezes quando falta um bocadinho para ir para a cama...” CCC 132
- Quantidade e qualidade	33	“Se for uma coisa leve.” ; “Porque ... não enche muito, para dormir” CCD 019
- Higiene oral	9	“Se ela depois lavar os dentes.” CCD 009
- Se acompanhado do adulto	1	“... eu estou sempre ao pé de um adulto, a comer.” CCC 015

Quadro 6 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono - comer antes de deitar

(1) COMER ANTES DE DEITAR		
DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
- Malefícios físicos		
- Pode causar dores	5	“Quando estamos o corpo deitado pode ficar a doer, dor de barriga...” CCC 132
- Sintomas físicos (mal-estar)	8	“...depois ainda vem outra coisa e vomitamos.” CCC 008
- Causa doenças	1	“Pode ficar gorda ... A minha tia comia muito e agora ficou doente.” E. 31
- Higiene oral	10	“... mas depois de lavar os dentes não, já não convinha porque já lavou os dentes.” CCD 020
- Impede o sono		
- Acorda ou é muito energético	2	“... porque depois ganha energia e já não quer ir dormir.” E. 30

Em relação a comer antes de deitar verifica-se um número maior de aprovações. A aprovação está relacionada com benefícios físicos, em especial com saúde/energia (n=10) e não ter fome durante a noite (n=25). 12 crianças referem que comer pode ser facilitador do sono. Um número elevado de crianças refere aprovar de forma condicionada “comer antes de deitar”,

referindo como restrições a quantidade e a qualidade da comida (n=33), ou a necessidade de higiene oral (n=9).

As crianças que desaprovam, consideram que “comer antes de deitar” não é higiênico (n=10) e que pode causar dores (n=8).

Quadro 7 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – lavar os dentes antes de deitar

(2) LAVAR OS DENTES		
APROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
Benefícios físicos		
- Saúde/ prevenção de doenças	46	“Porque ficamos com os dentes saudáveis.” E. 1
- Dores	3	“Porque se não lavarmos os dentes...pode causar dores...” CCD 017
- Melhoria da aparência	23	“Porque se não lavarmos os dentes ficamos com os dentes ... sujos...” CCD 017
- Hálito	5	“... o meu irmão estava mesmo com tanto sono ... que ele vestiu o pijama e esqueceu-se mesmo de lavar os dentes, então adormeceu e eu quase que não conseguia dormir porque ele estava com a boca aberta.” CCC 009
- Higiene	6	
Condicionado a Regra		
- Rotina	7	“Porque a higiene dentária é muito importante” CCD 059 “... também faz parte da minha rotina do dia ...” CCC 009

Em relação a “lavar os dentes antes de deitar” verifica-se também um maior número de aprovações, sobretudo por razões relacionadas com benefícios físicos, como a saúde/prevenção de doença (n=46) e melhoria da aparência física (n=23). É interessante ver que algumas crianças aprovam de forma condicionada, referindo razões relacionadas com a rotina (n=7).

Apenas duas crianças desaprovam, por razões relacionadas com o impedimento do sono (Anexo IX).

Quadro 8 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono jogar à bola antes de deitar

(3) JOGAR À BOLA		
APROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
Benefícios físicos		
- Energia/saúde	6	“... porque é bom para a saúde” CCC 099 “Para gastar energia.” E. 33
Facilitação do adormecimento		
- Cansaço	8	“Fazer exercício antes de jantar, porque ficamos mais cansados, apetece-nos mais dormir.” CCC 043
Bem-estar		
- Felicidade	2	“... porque nos deixa felizes.” E. 2
Condicionado a Regras		
- Horário	1	“Se ainda tiver tempo talvez ... se ainda tiver um pouco de Sol podia ir, mas depende a que horas é que é, e se é depois de jantar.” CCD 037

Quadro 9 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – jogar à bola antes de deitar

(3) JOGAR À BOLA		
DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
Malefícios físicos		
- Cansaço/ perda de energia	22	<i>“Porque ela já está cansada, já está cansada com os olhos cansada, depois ainda fica mais cansada...”</i> CCC 039
- Causa doença/acidentes	11	<i>“Porque se calhar pode-se constipar.”</i> CCC 028
- Causar mal-estar/digestão	7	<i>“... porque quando estamos a jantar já temos a barriga cheia e não nos vamos pôr a fazer ginástica.”</i> CCD 025
Higiene/transpiração	16	<i>“Como se estás com o pijama e depois pode suar...”</i> ; <i>“E também pode ficar a suar e ter de tomar banho outra vez.”</i> CCC 028
Impede o adormecimento	11	<i>“Porque fica muito agitado”</i> ; <i>“Não consegue dormir, ainda quer, mais coisas, depois ainda falta muito para ele adormecer”</i> CCC 012
- Luta contra o sono		
- Não deixa descansar		
- Distrai		
Causa incómodos		
- Incomoda os outros	2	<i>“... porque está no quarto e se faz barulho pode acordar as outras pessoas.”</i> E. 17
- Preocupa os pais	1	<i>“Os pais ficam preocupados!”</i> E. 38
Condicionado a Regras		
- Horário	17	<i>“... depois já é muito tarde, e depois vamos nos deitar muito tarde.”</i> CCC 019
- Local	6	<i>“Não dá porque não podemos jogar à bola dentro de casa...”</i> CCC 027
- Roupa	2	<i>“... se tivesse (pijama vestido) era mais uma razão para não poder ...”</i> CCD 059
- Modelo	1	<i>“... a minha mãe não me deixa jogar futebol, porque estou com os meus manos e a minha irmã imita tudo o que eu faço, e geralmente vou logo para a cama...”</i> CCC 044
- Desaprovação parental	1	<i>“... e também os vizinhos na janela podiam ir queixar aos pais e ela ficava de castigo.”</i> E. 5

Em relação a “jogar à bola antes de deitar” verifica-se um maior número de desaprovações, sobretudo por malefícios físicos, particularmente o cansaço (n=22), e a higiene (n=16). 17 crianças referem razões que são condicionadas por regras, em particular os horários.

As crianças que aprovam, apontam sobretudo razões relacionadas com o cansaço que facilita o adormecimento (n=8), e benefícios físicos, como a saúde/energia (n=6). No entanto é interessante ver que uma criança afirma aprovar de forma condicionada, referindo como restrições os horários.

(4) IR PARA A CAMA DOS PAIS		
APROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
Problemas de saúde - Estar doente/ter dores/sentir-se mal	4	“... ou estamos a sentir mal, então às vezes, nós às vezes dizemos aos pais e ficamos na cama.” CCC 100
Problemas de adormecimento ou de sono - Não consegue adormecer - Ter pesadelos - Ter medo (que não consegue confrontar)	2 13 14	“... só ... quando não conseguimos dormir ...” CCC 094 “Se tens pesadelos tens de dizer aos pais e vais para a cama dos pais...” CCC 018 “Se calhar tem medo” ; “Se tem medo é bom estar acompanhada...” E. 1
Condicionada a Regras - Aprovação parental - Duração (melhor se for toda a noite) - Idade da criança - Excepcional para ler - Não causar incómodo - Hábito	11 4 4 1 2 2	“... mas se ela quiser pode ir, mas só se os pais deixarem.” CCC 027 “... estar um bocadinho com os pais e depois ir para a sua” CCD 037 “... os mais novos assim um bocadinho de tempo.” CCC 019 “... eu às vezes também vou para a cama do meu pai, com o meu pai e o meu irmão, para ler...” CCD 008 “Se não chateasse os pais acho que podia ser” CCD 008 “... se ela tiver esse hábito...” CCD 101
Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir - Conforto	16 4	“Acho que ajuda os meninos a dormir” E. 1 “... pode ficar mais confortável com os pais ...” E. 9

(4) IR PARA A CAMA DOS PAIS		
DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
Malefícios físicos		<i>“Porque não se deve. Não se deve ir para a cama dos pais.” ;</i>
- Contágio de doenças	2	<i>“... porque se apanha coisas” ; “ A mãe diz que se apanha</i>
- Acidentes	1	<i>micróbios ...” CCC 009-1</i>
- Dores	7	<i>“... (os pais) estão cheios de sono ainda os deixam cair.” CCC</i>
(incômodo/desconforto)		<i>019</i>
		<i>“Porque ela ou os pais podem acordar com muitas dores.” E. 11</i>
Problemas relacionados com os pais		<i>“... por outro lado, se os pais não souberem de nada e for só</i>
- Desaprovação/ desobediência/zanga	7	<i>mesmo resmunguisse, acho que não.” CCD 101</i>
- Incômodo (e duração)	4	<i>“Porque os pais estão a dormir e se nós formos para a cama</i>
		<i>dos pais vamos acordá-los ...” E. 18</i>
Autonomia		<i>“... eu acho que é melhor dormirmos sozinhos” CCC 038</i>
- Crescimento	7	

Regras - “cada um tem a sua cama”	9	“Porque ela tem uma cama própria para ela e os pais têm uma cama própria para eles.” CCC 018
Impede o sono - Perturbação do sono da criança	4	“... tu estás calmo a dormir numa cama, depois levantas-te, já fazes um bocado de esforço físico, vais para a tua cama outra vez, já não está assim tão calma, como estava.” CCD 094

Em relação a “ir para a cama dos pais antes de deitar” verifica-se um número maior de aprovações, sendo estas relacionadas com as estratégias de adormecimento (n=16), os problemas de adormecimento, especificamente os medos (n=14) e pesadelos (n=13), e razões que são condicionadas por regras, como a aprovação parental (n=11).

As crianças que desaprovam, referem razões que são condicionadas por regras, como por exemplo “cada um tem a sua cama” (n=9), que pode causar dores ou desconforto (n=7), razões relacionadas com a autonomia, nomeadamente o crescimento (n=7), e ainda problemas relacionados com os pais, como a sua possível desaprovação (n=7).

Quadro 12 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – ver televisão antes de deitar

(5) VER TELEVISÃO		
APROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
Estratégia de adormecimento		
- aumenta o cansaço	21	“Porque gastamos mais energias a ver e depois ... ficamos assim muito cansados e vamos para a cama.” CCC 010
- descansa	1	“fica mais descansada” E. 7
- facilita sonhos	4	“Porque assim podemos ter sonhos ou pesadelos” CCC 005
- melhora o humor	1	“Sim, deixa-me mais animado!” E. 15
Condicionado a Regras		
- Aprovação parental	4	“... se os pais forem a favor depois, se calhar até vê um bocadinho ...” CCD 020
- Distância da TV	12	“...mas neste caso ele está mais próximo da tv mas poderia estar mais afastado” CCD 045
- Horário/dia da semana	10	“... enquanto não é hora de nos deitar podemos ver.” CCC 035-1
- Quantidade (tempo de exposição)	16	“Se for um bocadinho pode ir, se for um bocadinho ele pode adormecer.” CCC 009-1
- Volume	1	“... via e não... ficava tão excitado, porque ouvia um som mais baixinho ...” CCC 094
- Hábito	1	“... já estou assim habituada a ver um bocadinho de tv antes de ir para a cama.” CCD 101

Quadro 13 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono – ver televisão antes de deitar

(5) VER TELEVISÃO		
DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
Impede o sono		
- Provoca distração	16	“... sempre a olhar para lá e não consegue ir dormir ...” E. 13
- Desperta	1	“Porque depois fica mais acordada.” E. 34
Problemas físicos e de sono		
- Pesadelos	7	“Porque podemos ver coisas que podemos ficar com pesadelos e depois não conseguimos dormir.” CCC 043
- Cansaço	12	“Porque os olhos ficam cansados, ainda mais do que estão.” CCC 039
- Doenças dos olhos	12	“Porque se ficar acordada toda a noite faz mal aos olhos.” CCC 015
- Dores (de olhos e cabeça)	5	“... e depois ficamos cheios de dores de cabeça e depois não conseguimos dormir em paz.” CCD 046
- Acidentes	4	“...muita tv faz mal.” ; “... quando eu vejo muita tv eu depois fico sonâmbulo, de noite.” CCD 019
- Sonolência diurna	6	“... e de manhã tem muito sono e não consegue ir para a escola.” E. 13

Em relação a “ver televisão antes de deitar” verifica-se um número maior de desaprovações, sobretudo por impedir o sono, uma vez que distrai a criança (n=16), e por problemas físicos e de sono, em especial o cansaço (n=12), doenças de olhos (n=12) e pesadelos (n=7). É interessante ver também que algumas crianças referem como razão a sonolência diurna (n=6) e a possibilidade de ocorrência de acidentes (n=4).

As crianças que aprovam, referem causas associadas a estratégias de adormecimento, indicando que aumenta o cansaço (n=21), e aprovam também de forma condicionada, referindo razões relacionadas com o tempo de exposição (n=16), a distância à televisão (n=12) e os horários (n=10)

Quadro 14 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono - jogar play-station antes de deitar

(6) JOGAR PLAYSTATION		
APROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
Estratégia de adormecimento		
- Facilita o adormecimento	7	“Para ter sono, para ir para a cama” CCC 115
- Cansaço/gasto de energia	2	“Não ajuda, mas talvez ficamos um bocadinho mais cansados.” CCC 035
Condicionado a Regras		
- Horário/dia da semana	15	“É melhor só aos fins de semanas se ela se for deitar mais tarde.” CCD 009
- Quantidade (tempo de exposição)	5	“Se for um bocadinho pode ir, se for um bocadinho ele pode adormecer.” CCC 009-1

Quadro 15 – Análise das verbalizações em relação a comportamentos integrados na rotina de sono - jogar play-station antes de deitar

(6) JOGAR PLAYSTATION		
DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N	EXEMPLO
Problemas físicos e de sono		
- Doenças da visão	16	<i>“Porque faz mal aos olhos.” CCC 036</i>
- Doenças da audição	1	<i>“Porque também se estar a ver tv, daí estar a jogar ps, também faz mal.” ; “... a minha irmã põe a tv aos altos berros</i>
- Cansaço	10	<i>e depois está “o quê? ah?”” CCD 025</i>
- Dores	7	<i>“Porque estamos com a vista cansada...” CCD 017</i>
- Memória	1	<i>“... eu acho que é praticamente a mesma coisa que a tv, os</i>
- Sonolência diurna	6	<i>olhos ficam a doer, e a cabeça fica a doer...” CCD 046</i>
Causa incômodo		
- Incomodo parental	5	<i>“...imagina que ela tem um teste no dia seguinte, teve a estudar e depois vai jogar à ps...” ; “...estava tão focada nele</i>
Impede o adormecimento		
- Distração	45	<i>que pronto, é como se esquecesse isso tudo...” CCD 101</i>
- Desperta	1	<i>“... e de manhã tem muito sono e não consegue ir para a escola.” E. 13</i>
		<i>“.. os pais podem acordar...” CCC 000</i>
		<i>“Porque assim ficamos a pensar no jogo ... e não dormimos.” CCC 043</i>
		<i>“Acho que a ia deixar mais acordada...” E. 30</i>

Em relação a “jogar play-station antes de deitar” verifica-se um número maior de desaprovações, por razões relacionadas com problemas físicos e de sono, como doenças de visão (n=16) e cansaço (n=10), e com o impedir o adormecimento, indicando que distrai a criança (n=45).

As crianças que aprovam, fazem-no de forma condicionada, referindo razões relacionadas com o horário (n=15), e apontam também como razões as estratégias de adormecimento, uma indicando que facilita o adormecimento (n=7).

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este estudo teve como objectivo geral a identificação dos hábitos e rotinas de sono em crianças de idade escolar, e a percepção infantil sobre o sono e as rotinas de sono.

A discussão dos resultados irá seguir a sequência dos objectivos específicos do estudo.

Em relação ao objectivo específico **(1) Identificação dos hábitos de sono e perturbações de sono referidas pelos pais**, são referidos de seguida os aspectos abordados.

Quanto à **percepção parental de problemas de sono** 12,3% das mães e 4,8% dos pais que participaram no estudo, referiam que os filhos têm algum problema relacionado com o sono e o dormir. Estes resultados são mais baixos do que os encontrados por Mindell et al. (2009), que aponta para 22,7% de crianças com problemas de sono, e ainda do que os encontrados, por Litsenburg et al. (2010), num estudo em que 25% das crianças foram consideradas pelos pais como tendo problemas de sono. Os resultados mostram ainda uma diferença importante entre pais e mães quanto à forma como avaliam os problemas relacionados com o sono dos filhos.

Em relação às sub-escalas “Resistência em ir para a cama”, “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” do questionário, verifica-se que as médias para cada sub-escala apontam para **níveis médios/baixos de perturbação**. Níveis mais elevados encontram-se na sub-escala “Sonolência Diurna”, indicando que os pais consideram que as crianças têm sonolência diurna.

Em relação à sonolência diurna, a maioria dos pais referem que a criança raramente parece cansada, resultado que não é coerente com os níveis mais elevados na sub-escala “Sonolência Diurna”.

Os resultados são parcialmente coerentes com os encontrados no estudo de Litsenburg, et al. (2010), no qual a sonolência diurna foi relatada frequentemente como um problema.

Na **comparação entre as respostas das mães e dos pais** relativamente, às sub-escalas referidas, apenas foram detectadas diferenças estatisticamente significativas na subescala “Parassónias”. Estes resultados, apontam para uma pior avaliação das mães em relação a essa escala, podendo colocar-se como hipótese que as mães avaliam pior a situação porque são elas quem mais frequentemente se levanta para confortar os filhos, ou porque as mães terão uma noção mais precisa do que acontece à criança durante a noite.

Os resultados referidos são coerentes com o encontrado na literatura, pois Owens (2000) e Silva (2011), verificaram diferenças na percepção parental sobre os problemas de sono, principalmente nas sub-escalas “Sonolência Diurna” e “Parassónias”.

Os resultados reforçam parcialmente o que foi encontrado por Litsenburg et al. (2010), que verificou níveis superiores de problemas de sono relacionados com o atraso no início do sono, parassónias e sonolência diurna em crianças holandesas.

Quanto ao **comportamento parental em situação de resitência da criança a ir deitar** ambos os pais referem utilizar estratégias de resolução punitivas, como o castigo e a zanga. No entanto ambos os pais referem também perguntar o que se passa e ver se existe alguma preocupação, mandar a criança ir para a cama e dizer que pode ler e ir com a criança até ao quarto e dizer que estará ali um pouco para ele se sentir melhor.

Não se encontrou na literatura nenhum estudo sobre o comportamento parental de promoção do deitar nesta faixa etária.

Em relação ao objectivo específico **(2) Identificação dos hábitos de sono referidos pelas crianças**, os resultados demonstraram que 22,7% das crianças consideram ter problemas relacionados com o sono e o dormir. Estes resultados evidenciam uma importante diferença entre a avaliação das crianças e dos pais, indicando que as crianças avaliam de forma menos positiva a sua qualidade de sono.

Em relação às **médias de cada item**, obtidas no estudo, estas são semelhantes, mas um pouco superiores, às encontradas no estudo de Litsenburg, et al. (2010), sendo que o presente estudo verifica níveis um pouco superiores de problemas de sono, indicados pelas crianças.

Em seguida irão ser discutidos os resultados obtidos na **comparação entre as respostas** dos pais e das crianças.

Relativamente à **comparação entre os itens** “Adormece na cama dos pais ou irmãos”, “Tem medo do escuro” e “Tem dificuldade em acordar de manhã”, relativos às sub-escalas “Resistência em ir para a cama”, “Ansiedade Relacionada com o Sono”, e “Sonolência Diurna”, respectivamente, as correlações estatisticamente significativas obtidas são positivas mas fracas. O item “Tem medo de dormir sozinha” relativo à sub-escala “Ansiedade Relacionada com o Sono”, é o único que apresenta correlação positiva mas fraca, entre pai e criança, e mãe e criança, existindo assim mais correlações entre as crianças e as mães do que entre as crianças os pais.

Os resultados obtidos são parcialmente apoiados pelos resultados obtidos no estudo de Litsenburg, et al. (2010), em que os autores verificaram correlações positivas entre os pais e as crianças nos itens “Depois de se deitar, demora até 20 minutos a adormecer”, da sub-escala “Atraso no Início do Sono”; “Vai para a cama de alguém durante a noite”, da sub-escala “Despertares nocturnos”; “Tem medo de dormir no escuro” e “Tem medo de dormir sozinha”, da sub-escala “Ansiedade Relacionada com o Sono”.

No presente estudo é possível verificar que não existem associações entre as opiniões das crianças e a dos pais, o que é consistente com o encontrado por Owens et al. (2000), uma vez que os autores também não encontraram correlações entre a avaliação parental e a auto-avaliação da criança sobre o seu próprio sono.

O **horário total de sono** relatado pelos pais é coerente com o que foi encontrado na literatura. A National Sleep Foundation (2006), refere que as crianças de idade escolar dormem em média 9,5 horas, e recomenda que a duração do sono para crianças dos 6 aos 12 anos seja 11 horas (Biggs et al., 2010), período superior ao encontrado neste estudo. Os resultados encontrados num estudo de Radazzo, et al. (1998), com crianças dos 10 aos 14 anos, de que as funções cognitivas superiores (como o pensamento abstracto e a criatividade verbal) são comprometidas após uma única noite de sono perturbado, reforçam a necessidade de ter um sono de qualidade. Será importante informar os pais sobre esta necessidade, uma vez que existe algumas imprecisões no conhecimento dos pais.

Em relação ao tempo de sono, também se verificou que, a maioria dos pais relatou que as crianças dormem o número de horas necessário, o que não é coerente com o relatado pelas crianças. Um número importante de crianças referiu, frequentemente, dormir pouco. Tal pode ser explicado pelo facto de algumas crianças, na entrevista que foi utilizada neste estudo, referirem que não adormecem quando se deitam e que algumas vezes esperam que os pais adormeçam para ir ver televisão. Acresce ainda que algumas crianças relataram despertares nocturnos dos quais os pais não têm conhecimento.

Em relação ao **horário de deitar**, os pais referem que as crianças se deitam às 21h40 durante a semana, e aproximadamente às 22h30 durante o fim-de-semana. As crianças e os pais referem aproximadamente a mesma hora de dormir, o que é consistente com o encontrado na literatura, que afirma que a avaliação do sono das crianças, através de questionários destinados a serem preenchidos pelos pais, demonstrou correlações adequadas com medidas objectivas, tal como a actigrafia, para os horários de sono (Wiggs, Montgomery e Stores, 2005).

A consistência nos relatos dos horários de sono significa que os pais têm uma noção correcta dos horários de deitar da criança, o que pode ser explicado pelo facto de serem os pais a

mandar a criança para a cama, uma vez que a maioria das crianças referiu ser a mãe e o pai quem define as regras sobre a hora de deitar, no questionário e na entrevista.

Na literatura foram encontradas diferenças culturais relativamente às horas de deitar e levantar das crianças. Biggs et al. (2010) verificou que as crianças Asiáticas têm uma menor duração do sono nocturno, comparativamente com crianças Americanas e Europeias, por se deitarem mais tarde e se levantarem mais cedo. As diferenças culturais nos padrões de sono de crianças de idade escolar, parecem estar associadas outras atitudes igualmente de âmbito cultural nomeadamente as atitudes dos pais face aos trabalhos de casa e a sua importância quando comparados com o sono (Liu et al., 2005; Steger, 2006; Yang et al., 2005). Por exemplo, verificou-se que os pais coreanos e chineses são menos propensos a impor regras ao sono, e mais propensos a encorajar a criança a ficar acordada até tarde para estudar (Biggs et al. 2010).

Em relação ao **local onde a criança dorme**, a maioria das crianças referiu adormecer na mesma cama todas as noites, o que é coerente com o referido pelos pais, apesar de algumas crianças, na entrevista, terem afirmado adormecer noutro local, como na cama dos pais ou no sofá da sala.

Um número significativo de crianças referiu ter alguma **dificuldade em ir para a cama**, o que é coerente com o relatado pelos pais, de que uma percentagem considerável de crianças resiste às vezes a ir para a cama. Esta coerência pode ser explicada pelo facto de, quando os pais mandam a criança para a cama, ela resistir à indicação na sua presença, o que foi verificado através das verbalizações da criança, relativamente à sua rotina de sono.

A maioria das crianças indicou ter, às vezes, **pesadelos**, o que não é coerente com o que os pais referiram, de que estes ocorrem raramente. Os pesadelos podem ter origem nos medos da criança, e segundo o que foi encontrado na literatura, os medos nocturnos, moderados e limitados no tempo são prevalentes no desenvolvimento normal, e a maioria das crianças supera-os (Gordon, 2007). As crianças que não os superam porém, estão mais propensas a apresentar medos na hora de deitar e a precisar de ajuda para se acalmar.

Em relação ao objectivo específico **(3) Exploração de crenças infantis relativas ao sono e comportamentos de rotina de sono**, foram estudadas as crenças infantis sobre o sono, aspectos referentes às rotinas de sono e as vinhetas apresentadas na entrevista.

Em relação às **crenças infantis sobre o sono**, a maioria das crianças referiu crenças em que a conceptualização é centrada em sintomas/sensações físicas ou emocionais, mas sem as conseguir relacionar com processos fisiológicos. Esta resposta é concetnância com o estágio operatório concreto, estágio onde, considerando a faixa etária, a maioria das crianças se deve encontrar. A resposta vai ainda ao encontro do modelo de Simeonson, Buckley e Monson (1979), no qual a doença é conceptualizada em termos concretos e específicos, e o modelo de Barrio (1990) uma vez que se iniciam as definições parcialmente lógicas, mas não se relacionam os aspectos da mesma.

Em relação às **rotinas de sono**, a maioria das crianças refere na entrevista que lava os dentes, vai à casa de banho e veste o pijama, o que é coerente com o relatado pelos pais, de que a maioria das crianças lava os dentes e vai à casa de banho sempre. Algumas crianças referem também, na entrevista, que comem e bebem algo antes de se deitarem, e que demonstram resistência face à hora de deitar, o que é coerente com o que os pais referem no questionário. Assim, é possível concluir que os pais têm noção dos comportamentos de rotina de sono das crianças, talvez por acompanharem a criança até à cama ou por estarem atentos ao que esta faz antes de se deitar.

A maioria das crianças refere uma ordem de rotina de sono semelhante, sendo a mais referida a de a criança lavar os dentes, ir à casa de banho e depois deitar-se.

Outro comportamento que as crianças referem é **ver televisão** antes de deitar. As crianças referiram também pedir aos pais para ver mais tempo, em vez de ir para a cama, e que ficam a ver televisão sem o conhecimento dos pais. Face a estes resultados deve-se ter em consideração os dados encontrados na literatura, de que os factores da higiene de sono, nomeadamente o uso excessivo dos media na hora de dormir (como a televisão, jogos de computador, telemóveis e computadores) interferem com o sono, adiando a hora de dormir (Gupta, 1994).

Os resultados são apoiados também, por o estudo de Owens et al. (1999), com crianças de idade escolar, que demonstra que o uso da televisão está associado à resistência ao deitar, medos na hora de deitar e atraso no início do sono, o que resulta em sono insuficiente. Um estudo, realizado por Bernard-Bonnin et al. (1991), apoia parcialmente os resultados encontrados, pois evidenciou que 33% das crianças via televisão sem haver regras impostas pelos pais.

Um número considerável de crianças referiu na entrevista **procurar aconchego** antes de se deitar, apesar de no questionário a maioria das crianças ter referido adormecer sozinha, o que é coerente com o relatado pelos pais. Pode considerar-se que as crianças na entrevista se

sentiram mais à vontade para falar sobre esta temática, enquanto que a desejabilidade social pode ter influenciado o preenchimento dos questionários, tanto pelas crianças como pelos pais.

Apesar de várias crianças terem indicado procurar aconchego, Mindell et al (1999, cit. por Blunden, 2011) afirma que normalmente as crianças de idade escolar já alcançaram a capacidade de se auto-acalmarem. Esta procura de aconchego pode ser explicada pelo contínuo envolvimento parental, o que foi apoiado pela literatura. Existe uma ligação entre o envolvimento parental nocturno e os problemas de sono nas crianças, sendo que as crianças que adormecem com um alto nível de envolvimento parental e comportamentos para acalmar, não desenvolvem a sua capacidade de se auto-acalmarem, continuando a depender de intervenções parentais repetidas durante a noite. Uma vez que um envolvimento parental mínimo, durante o processo de acalmar e durante a noite, está associado a um sono mais consolidado nas crianças (Sadeh, Tikotzky e Scher, 2010), é pertinente informar os pais sobre a necessidade de diminuir a sua assistência, quando esta é excessiva.

Esta procura de aconchego, foi também demonstrada, nas verbalizações de algumas crianças, pela **necessidade de companhia na hora de dormir** e a de dormirem acompanhadas. Esta necessidade verificou-se, em alguns casos, estar associada a medos e preocupações da criança. Tal é apoiado por Blunden (2011), que verificou que os problemas de sono são uma parte integral do quadro clínico em crianças que têm medos na hora de dormir, uma vez que apresentam **dificuldade em adormecer sozinhas**.

Apenas duas crianças referiram **tomar medicamentos** para dormir, o que não é coerente com o verificado por Kerr e Jowett (2006), de que o consumo de medicamentos para ajudar a dormir é comum. As razões deste consumo medicamentoso devem ser estudadas, tal como se deve verificar se existe de facto uma necessidade para o fazer.

Em relação às **vinhetas** apresentadas, não há forma de as discutir uma vez que não existem estudos anteriores de esta natureza. Nota-se no entanto que as crianças têm opinião sobre os comportamentos relacionados com a rotina de sono.

A maioria das crianças aprova comer, lavar os dentes e ir para a cama dos pais, antes de ir deitar. As razões apontadas que sustentam a aprovação, em relação a “**comer**” são benefícios físicos, nomeadamente a saúde e para não ter fome durante a noite, e estratégias de adormecimentos, indicando que comer facilita o sono. Algumas crianças referem aprovar de forma condicionada, com restrições de quantidade e qualidade da comida. As razões apontadas, que sustentam a desaprovação, são relacionadas com malefícios físicos, como a higiene e mal-estar.

Em relação a **“lavar os dentes”**, praticamente todas as crianças aprovam, com apenas duas excepções, referindo como razões que sustentam a aprovação, benefícios físicos, como a saúde/prevenção de doença e melhoria da aparência física.

As razões apontadas que sustentam a aprovação de **“ir para a cama dos pais”**, são estratégias de adormecimento indicando que ajuda a dormir, e problemas de sono, como os medos e pesadelos. As razões apontadas, que sustentam a desaprovação, são condicionadas por regras (“cada um tem a sua cama”), e são também relacionadas com malefícios físicos (dores), autonomia, e relacionados com os pais, como a sua desaprovação.

A maioria das crianças desaprova jogar à bola, ver televisão e jogar play-station antes de ir deitar. As razões apontadas para a desaprovação de **“jogar à bola”** são relacionadas com malefícios físicos (cansaço) e a higiene. No entanto, algumas crianças também referem razões condicionadas por regras, particularmente os horários. As razões apontadas que sustentam a aprovação, são relacionadas com benefícios físicos (energia/saúde) e a facilitação do adormecimento, indicando que causa cansaço.

As razões apontadas que sustentam a desaprovação de **“ver televisão”**, são o facto impedir o sono por causar distração, e relacionadas com problemas físicos, como cansaço e dores. É de salientar que, são também referidos pesadelos como razão de desaprovação. As razões apontadas que sustentam a aprovação, são estratégias de adormecimento (causar cansaço) e razões condicionadas por regras, relativas à distância e ao tempo de exposição.

As razões apontadas, que sustentam a desaprovação de **“jogar play-station”**, são o facto de impedir o adormecimento por causar distração, e relacionadas com problemas físicos, como cansaço e doenças de visão. As razões apontadas, que sustentam a aprovação, são condicionadas por regras, relativas ao horário, e estratégias de adormecimento, uma vez que causam cansaço.

Em primeiro lugar, é possível observar que as crianças aprovam a realização dos comportamentos característicos da rotina de sono (comer, lavar os dentes e ir para a cama dos pais), que elas mesmas afirmaram fazer com alguma frequência na secção da entrevista referente às rotinas. Existe então alguma coerência entre os comportamentos que as crianças afirmam realizar e os que consideram ser apropriados de realizar antes de se deitarem. Contrariamente, ver televisão e jogar play-station são comportamentos que as crianças desaprova, actividades estas algumas crianças referiram fazer antes de se deitar. Assim não existe coerência entre os comportamentos que as crianças afirmam realizar e os que consideram ser mais correctos de realizar antes de se deitarem.

É possível verificar que as crianças apontam como justificação da aprovação dos comportamentos, principalmente, causas relacionadas com a saúde, segundo a temática do comportamento. Como exemplo, no comportamento de comer apontam causas de saúde

relacionadas com o não ter fome e em lavar os dentes é a prevenção de doenças. No comportamento de ir para a cama dos pais referem principalmente que ajuda a dormir e uma procura de aconchego, coerente com as rotinas de sono relatadas. É também visível que as crianças apontam principalmente como justificação da desaprovação, causas relacionadas com a saúde, como o facto de causar cansaço, para as três actividades (jogar à bola, ver televisão e jogar play-station). Tal pode ser compreendido devido à natureza destas actividades, que exigem um certo nível de activação da pessoa.

5. CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objectivos a identificação das crenças e rotinas sobre o sono referidas pelas crianças, e as perturbações de sono referidas pelos pais e crianças.

Concluiu-se que as crianças dormem um número de horas adequado, se bem que ligeiramente inferior ao que é recomendado na literatura.

Conclui-se também que a maioria dos pais e crianças não consideram existir problemas de sono ou adormecimento, mas verificaram-se diferenças importantes nas percentagens referidas pelas mães e pais. Estes resultados indicam que as mães avaliam o sono da criança de forma menos positiva, e que, possivelmente, têm uma percepção dos problemas dos seus filhos mais clara.

Verificaram-se também diferenças entre as percentagens referidas pelos pais e a indicada pelas crianças, uma vez que as crianças do estudo consideram ter problemas relacionados com o sono e o dormir. Estes resultados indicam que as crianças avaliam de forma menos positiva a sua qualidade de sono.

Se a grande maioria dos pais considera que a sua criança não tem problemas de sono, é possível que não dediquem tanta atenção aos comportamentos e rotinas de sono das crianças. Foi encontrado na literatura, que existe uma associação entre o sono infantil, as cognições parentais e os comportamentos na hora de deitar, o que sugere que os pais têm um papel importante na evolução e manutenção dos problemas de sono durante a infância (Touchette, Petit, Tremblay e Montplaisir, 2009). Por essa mesma razão é importante sensibilizar os pais para os problemas de sono das crianças e para a importância do seu envolvimento nos comportamentos associados ao sono.

Na comparação entre as sub-escalas do questionário há concordância entre as opiniões dos pais, excepto relativamente às Parassónias, nas quais as mães têm valores superiores, atribuindo maior nível de perturbação à criança. Para se verificar se esta diferença é devida a um maior conhecimento e envolvimento das mães ou não, pode ser pertinente questionar os pais sobre estes comportamentos em específico.

No geral, não se verificou consistência entre as respostas dos pais e das crianças no que se refere a “A criança parece cansada”, “tem pesadelos” e “acorda uma vez durante a noite”, o que é consistente com o encontrado na literatura. As razões para tal discordância de opiniões deve ser objecto de maior aprofundamento de estudo, para se verificar se é devida à existência de

rotinas diferentes nos casos em que os pais não vivem juntos, ou se existe mesmo um desconhecimento, por um dos pais ou por ambos, dos comportamentos da criança.

As crianças pensam sobre o sono de forma concreta, baseando-se muito nas suas experiências pessoais e em alterações fisiológicas que não conseguem explicar ou relacionar.

Quanto às rotinas, elas seguem um padrão relativamente constante. É no entanto relevante o facto de algumas crianças referirem que: necessitam de dormir com os pais ou irmãos, ou pelo menos da sua presença para conseguirem adormecer; vêem televisão antes de se deitar; estão mais tempo acordadas do que os pais pensam, uma vez que fingem deitar-se e começar a dormir, esperam que os pais adormeçam e vão então para a televisão.

Quanto às suas significações em relação aos comportamentos “antes de ir para a cama”, as crianças aprovaram essencialmente lavar os dentes e comer, que eram os mais expectáveis, uma vez que são comportamentos normais da rotina da criança. No entanto algumas crianças também referem aprovar ir para a cama dos pais, o que vai contra o encontrado na literatura, uma vez que as crianças de idade escolar normalmente já alcançaram a capacidade de se auto-acalmarem (Blunden, 2011).

Como limitações, indica-se o facto de a amostra do estudo ser de conveniência e por isso não ser representativa da população portuguesa. Uma outra limitação foi a falta de clareza de algumas questões dos questionários dirigidos aos pais, o que se verificou através de anotações acrescentadas por alguns dos pais nos questionários a alterar questões, o que implicou a anulação da resposta.

Como limitação, refiro a falta de clareza de alguns dos itens do questionário desenvolvido para este estudo, comprovado pelas anotações e alterações a alguns itens, realizadas pelos pais.

Como sugestões, aponto a pertinência de se estudar mais aprofundadamente as rotinas das crianças antes de deitar, o conhecimento e envolvimento parental nas mesmas, uma vez que o envolvimento parental influencia os comportamentos da criança.

Os resultados deste estudo poderão ainda contribuir para o desenvolvimento de programas preventivos dos problemas de sono, dirigidos às crianças ou aos seus pais.

1. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barros, L. (2003). *Psicologia Pediátrica: Perspectiva desenvolvimentista. Climepsi editores*
- Bernard-Bonnin, Rousseau, Masson, Gilbert e Maheux (1991) Television and the 3- to 10-Year-Old Child. *Pediatrics*. Vol. 88
- Biggs, S., Pizzorno, V., van den Heuvel, C., Kennedy, J., Martin, J. E Lushington, K. (2010) Differences in Parental Attitudes Towards Sleep and Associations With Sleep–Wake Patterns in Caucasian and Southeast Asian School-Aged Children in Australia. *Behavioral Sleep Medicine*. Vol. 8. p. 207–218
- Blunden, S. L. (2011). Behavioural Sleep Disorders across the Developmental Age Span: An Overview of Causes, Consequences and Treatment Modalities. *Psychology* 2012. Vol 3, nº 3, p 249-256.
- Boergers, J., Hart, C., Owens, J.A., Streisand, R. e Spirito, A. (2007). Child sleep disorders: associations with parental sleep duration and daytime sleepiness. *J Fam Psychol*. Vol 21, p 88-94.
- Brady S.S., Matthews K.A. (2006). Effect of media violence on healthrelated outcomes among young men. *Arch Pediatr Adolesc Med*. Vol 160, p 341–347
- Buckhault, J. (2011). Insufficient sleep and socioeconomic status. *Child Dev Perspectives*. Vol 5, p 59-65.
- Carter, P., Taylor, B. J., Williams, S. M., & Taylor, R. W. (2011). Longitudinal analysis of sleep in relation to BMI and body fat in children: The FLAME study. *British Medicine Journal*, 342, d2712.
- Dahl RE. (1998) The development and disorders of sleep. *Adv Pediatr*. Vol 45, p 73–90
- Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T. e Struder, H. (2007) Impact of Singular Excessive Computer Game and Television Exposure on Sleep Patterns and Memory Performance of School-aged Children. *Pediatrics*. Vol. 120, No. 5
- Fernandes, R. (2006). O sono normal. *Medicina, Ribeirão Preto*. Vol 39.

Gangwisch JE, Malaspina D, Boden-Albala B, Heymsfield SB. (2005). Inadequate sleep as a risk factor for obesity: analyses of the NHANES I. *Sleep*. Vol 28, p 1289–96.

Gleitman, H. (2002) *Psicologia* (5ª edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Gordon, J., King, N. J., Gullone, E., Muris, P., & Ollendick, T. H. (2007). Treatment of children's nighttime fears: The need for a modern randomised controlled trial. *Clinical Psychology Reviews*, 27, p 98-113.

Gregory AM, O'Connor TG. (2002). Sleep problems in childhood: a longitudinal study of developmental change and association with behavioral problems. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. Vol 41, p. 964-71.

Gregory, A. M., e Sadeh, A. (2012). Sleep, emotional and behavioral difficulties in children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews* Vol 16, p 129-136.

Gupta, R., Saini, D. P., Acharya, U., & Miglani, N. (1994). Impact of television on children. *Indian Journal of Pediatrics*, 61, p 153-159.

Hesse-Biber, S. e Leavy, P. (2011) *The Practice of Qualitative Research*. SAGE Publications

ICSD - The International Classification of Sleep Disorders, Revised. (2001) American Academy of Sleep Medicine.

Kerr, S., & Jowett, S. (1994). Sleep problems in pre-school children: A review of the literature. *Child Care Health Development*. Vol 20, p 379- 391.

Laureys, S., Peigneux, P., Perrin, F., & Maquet, P. (2002). Sleep and motor skill learning. *Neuron*, 35, 5-7.

Litsenburg, R., Waumans, R., Berg, G. e Gemke, R. (2010). Sleep habits and sleep disturbances in Dutch children: a population based study

Maroco, J. (2003). *Análise estatística, com a utilização do SPSS. Edições Sílabo*

McKenna, J.J., Thoman, E.B., Anders, T.F., Sadeh, A., Schechtman, V.L. e Glotzbach, S.F. (1993). Infant-parent co-sleeping in an evolutionary perspective: implications for understanding infant sleep development and the sudden infant death syndrome. *Sleep*. Vol 16, p. 263–82.

Mendes L., Fernandes A. e Garcia F. (2004), Hábitos e perturbações do sono em crianças em idade escolar. *Acta Pediatrica*. Vol 35, p 341-7

Mindel, J.A. e Owens, J.A. (2003). Sleep problems in pediatric practice: clinical issues for the pediatric nurse practitioner. *Pediatric Health Care*. Vol 17, nº6, p 324-31

Mindell J., Sadeh A., Wiegand B., How T.H., Goh D.Y.T. (2010). Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med*. Vol 11, p 274–80.

Moraes, A. e Neves, P. (2007) Fazer investigação usando uma abordagem metodologica mista. *Revista Portuguesa de Educação*, Vol. 20, No. 2, p 75-104

Owens J, Jones C., Nash R. (2011). Caregivers' Knowledge, Behavior, and Attitudes Regarding Healthy Sleep in Young Children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. Vol. 7, nº 4.

Owens, J., Maxim, R., Nobile, C., McGuinn, M. e Msall, M. (2000). Parental and Self-Report of Sleep in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Arch Pediatr Adolesc Med*. Vol. 154, No. 6, p 549-555

Owens, J., Maxim, R., McGuinn, M., Nobile, C., Msall, M. e Alario, A. (1999). Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children. *Pediatrics*. Vol. 104

Owens, J., Spirito, A. e 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.A., Spirito, A., McGuinn, M. e Nobile, C. (2000). Sleep habits and sleep disturbance in elementary school-aged children. *J Dev Behav Pediatr.* Vol 21, p 27-36

Owens-Stively, J., Frank, N., Smith, A., Hagino, O., Spirito, A., Arrigan, M., e Alario, A. (1997). Child temperament, parenting discipline style, and daytime behavior in childhood sleep disorders. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, Vol 18, p 314-321.

- Paavonen, E.J., Pennonen, M., Roine, M., Valkonen, S. e Riita Lahikainen, A. (2006). TV exposure associated with sleep disturbances in 5-to 6-year-old children. *J Sleep Res.* Vol 15, p154–161
- Palmstierna, P., Sepa, A., e Ludvigsson, J. (2008). Parent perceptions of child sleep: a study of 10 000 Swedish children. *Acta Paediatrica.* Vol 97, p 1631-1639.
- Pearl, P., Efron, L., e Stein, M. (2002). Children, sleep and behaviour: A complex association. *Minerva Paediatrica.* Vol 54, p 79-91.
- Roberts, M. e Steele, R. (2009). Pediatric Sleep. *Handbook of Pediatric Psychology.*
- Sadeh, A. (2007). Consequences of Sleep Loss or Sleep Disruption in Children. *Sleep Medicine Clinics.* Vol 2, p 513–520.
- Sadeh, A., Mindell, J., Luedtke, K., Wiegand, B. (2009). Sleep and sleep ecology in the first three years. *J Sleep Res.* Vol 18, p 60–73.
- Sadeh, A., Mindell, J., e Rivera, L. (2011). ‘‘My child has a sleep problem’’: A cross-cultural comparison of parental definitions. *Sleep Medicine.* Vol 12, p 478-482.
- Sadeh, A., Tikotzky, L., e Scher, A. (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep Medicine Reviews.* Vol 14, p 89-96.
- Sale, J., Lohfeld, L. e Brazil, K. (2002). Revisiting the Quantitative-Qualitative Debate: Implications for Mixed-Methods Research. *Quality & Quantity,* Vol 36, p 43–53
- Sandelowski, M. (2000). Combining Qualitative and Quantitative Sampling, Data Collection, and Analysis Techniques in Mixed-Method Studies. *Research in Nursing & Health,* Vol. 23, p 246–255
- Sekine, M., Chandola, T., Martikainen, P., McGeoghegan, D., Marmot, M., e Kagamimori, S. (2006). Explaining social inequalities in health by sleep: The Japanese civil servants study. *Journal of Public Health.* Vol 28, p 63-67.

Spiegel, K., Leproult, R., e Van Cauter, E. (1999) Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *Lancet*. Vol. 354, p 1435–9.

Taras, H., Potts-Datema, W. e Pearson, H. (2005). Sleep and student performance at school. *J Sch Health*. Vol 75, p 248–54.

Touchette, E., Petit, D., Tremblay, R.E., e Montplaisir, J.Y. (2009). Risk factors and consequences of early childhood dyssomnias: New perspectives. *Sleep Med Rev*. Vol 13, nº5, p 355-61.

Vgontzas, A. N., Papaliaga, H.-M., Calhoun, M., S. Calhoun, Vela-Bueno, A., Chrousos, G. P., e Bixler, E. O. (2008). Short sleep duration and obesity: the role of emotinal stress and sleep disturbances. *Interna-tional Journal of Obesity*, 32, 801-809.

Wang, X., Perry, A.C., (2006). Metabolic and physiologic responses to video game play in 7- to 10-year old boys. *Arch Pediatr Adolesc Med*. Vol 160, p411–415

Ward, T. e Mason, T.B. (2002). Sleep disorders in children. *Nurs Clin North Am*. Vol 37, p 693–706.

Wiggs, L., Montgomery, P. e Stores, G. (2005) Actigraphic and Parent Reports of Sleep Patterns and Sleep Disorders in Children With Subtypes of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. *Sleep*. Vol 28, p 1437-45

Wisdom, Cavaleri, Onwuegbuzie e Green. (2012) Methodological Reporting in Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Health Services Research Articles. *Health Services Research*. Vol 47, Issue 2, p 721–745

Wojnar, M., Ilgen, M. A., Wojnar, J., McCammon, R. J., Valenstein, M. e Brower, K. J. (2009). Sleep problems and suicidality in the National Comorbidity Survey Replication. *Journal of Psychiatric Research*. Vol 43, p 526-531

Wong, M, Brower, K., Fitzgerald, H. e Zucker, R. (2004). Sleep prob-blems in early childhood and early onset of alcohol and other drug use in adolescence. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*. Vol 28, p 578-587

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 Ana Cristina Guimarães, 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 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

Com este questionário pretendemos conhecer algumas das rotinas de sono do seu filho. Não queremos avaliar as suas respostas, queremos apenas saber como dormem as crianças. Pedimos-lhe que responda a todas as questões. As respostas são confidenciais. Por favor não escreva o seu nome nem nada que possa identificar o seu(sua) filho(a).

Obrigada pela sua participação. Ela é indispensável para podermos aprender.

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 ()

- 9º ano ()

- 12º ano ()

- Curso Técnico ()

- Curso Superior ()

() outro: _____

Habita com a criança SIM () NÃO ()

Número de filhos que habitam consigo ()

Questionário de Hábitos de Sono das Crianças

Adaptado do *Children's Sleep Habits Questionnaire*, Prof. Owens, 2000[†])

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.

Nome da criança: _____

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

Data de nascimento: __/__/____ Data actual: __/__/____ Idade: _____

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)			

Apoio:



hospitalcuf
descobertas

[†] Tradução e adaptação por Filipe Glória Silva. Validado para crianças dos 2 aos 10 anos (Silva FG, Silva, CR, Braga LB, Neto AS. Portuguese Version of the Children's Sleep Habits Questionnaire: Psychometric Properties. Evidence-Based Child Health: A Cochrane Review Journal 2011 Jul; 6 Suppl 1: S76-77).

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 ⁽⁷⁾			
Tem medo de dormir sozinha ⁽⁸⁾			
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 ⁽⁹⁾			
Dorme muito			
Dorme o que é necessário ^{(R)(10)}			
Dorme o mesmo número de horas todos os dias ^{(R)(11)}			
Fala a dormir ⁽¹³⁾			
Tem sono agitado, mexe-se muito a dormir ⁽¹⁴⁾			
Anda a dormir, à noite (sonambulismo) ⁽¹⁵⁾			
Vai para a cama dos pais, irmãos, etc., a meio da noite ⁽¹⁶⁾			
Queixa-se de dores no corpo durante a noite. Se sim, onde? _____			
Range os dentes durante o sono ⁽¹⁷⁾			
Ressona alto ⁽¹⁸⁾			
Parece parar de respirar durante o sono ⁽¹⁹⁾			
Ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono ⁽²⁰⁾			
Tem dificuldade em dormir fora de casa (na casa de familiares, nas férias, etc.) ⁽²¹⁾			
Acorda durante a noite a gritar, a suar, inconsolável ⁽²²⁾			
Acorda assustada com pesadelos ⁽²³⁾			
Molha a cama à noite (crianças com 4 ou mais anos) ⁽¹²⁾			

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 ⁽²⁴⁾			
Acorda mais de uma vez durante a noite ⁽²⁵⁾			
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 ^{(R)(26)}			
Acorda com despertador			
Acorda mal-humorada ⁽²⁷⁾			
De manhã, é acordada pelos pais ou irmãos ⁽²⁸⁾			
Tem dificuldade em sair da cama de manhã ⁽²⁹⁾			
Demora a ficar bem acordada ⁽³⁰⁾			
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 ⁽³¹⁾			

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

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.

QUESTIONÁRIO DE HÁBITOS E ROTINAS DE SONO – Versão PAIS				
HORÁRIO DE DEITAR (a que horas o seu filho(a) se deita)	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
20h-21h				
21h-22-h				
22h-23h				
> 23				
APAGAR A LUZ Quanto tempo depois do seu filho se deitar a luz do quarto é apagada	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
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				
QUEM O DEITA (quem o manda para a cama)	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Pais (pai e/ou mãe)				
Só a mãe				
Só o pai				
Os irmãos				
Avó e/ou o avô				
Outros familiares				
Outros não da família				
ONDE DORME (Local onde a criança costuma passar a noite)	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
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				
COMPORTAMENTO QUANDO LEVADO PARA A CAMA (como reage o seu filho(a) quando é mandado para a cama)	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Vai sem refilar				
Refila				
Refila e chora opondo-se a ir				

Resiste (fisicamente)				
Esconde-se				
Adia (tenta procurar adiar a ida para a cama)				
O QUE FAZ ANTES DE DEITAR (quais são as rotinas do seu filho(a) antes de ir para a cama)	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
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)				
ONDE ADORMECE (qual o local em que o seu filho adormece)	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
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				
O QUE FAZ PARA ADORMECER (O que é que o seu filho faz para adormecer; como é que o seu filho adormece melhor)	Nunca	Às vezes	Com frequência	Sempre
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				

Vê televisão ou joga vídeo-jogos				
Ouve música				
A mãe/pai ou outro familiar têm que se deitar ao lado dele(a)				
Nenhuma destas				
COMO ACORDA (como é eu o seu filho acorda)	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Acorda bem disposto				
Tem dificuldade em acordar (não se consegue acordar)				
Acorda com sono (ensonado)				
Acorda sozinho				
É acordado				

COMPORTAMENTO PARENTAL EM SITUAÇÃO DE OPOSIÇÃO DA CRIANÇA

O que faz ou o que faria em situações em que o seu filho recusa (ou recusasse) ir para a cama	Nunca faço	Faço às vezes	Faço muitas vezes	Faço sempre
Não insistir muito com ele e esperar até ele ter sono				
Perguntar o que se passa e ver se existe alguma preocupação				
Dizer que é hora e a seguir levar para a cama (nem que seja ao colo) ignorando a oposição dele				
Mandar para a cama e dizer que se ele não obedecer será castigado				
Perguntar se ele quer ir para a cama dos pais ou dos irmãos para ter mais sono				
Mandar ir para a cama e dizer que ele pode jogar um pouco na cama ou ver televisão que tem no quarto				
Mandar ir para a cama e dizer que ele pode ler				
Mostrar-se zangado e ralhar				
Mostrar-se triste e dizer que se ele não vai os pais vão ficar muito tristes				
Dizer que se ele for para a cama tem um presente				
Ir com ele até ao quarto e dizer que estará ali um pouco para ele se sentir melhor				

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?	☐	☐	☐
5. Adormeces na mesma cama todas as noites?	☐	☐	☐
6. Adormeces sozinho/a?	☐	☐	☐
7. Adormeces na cama dos teus pais, irmãos ou irmãs ou outro familiar?	☐	☐	☐
8. Costumas adormecer em mais ou menos 20 minutos ?	☐	☐	☐
9. Discutes com os teus pais sobre ter que ir para a cama?	☐	☐	☐
10. É muito difícil para ti ir para a cama?	☐	☐	☐
11. Na tua hora normal de ir para a cama estás pronto para te ires deitar?	☐	☐	☐
12. Tens algum objeto especial (um boneco ou um paninho etc.) que levas contigo para a cama?	☐	☐	☐
13. Tens medo do escuro?	☐	☐	☐
14. Tens medo de dormir sozinho?	☐	☐	☐
15. Ficas acordado até tarde embora o teus pais pensem que estás a dormir ?	☐	☐	☐

COMPORTAMENTO DE DORMIR

16. Pensas que dormes pouco?	☐	☐	☐
17. Pensas que dormes demais?	☐	☐	☐
18. Acordas durante a noite quando os teus pais pensam que estás a dormir?	☐	☐	☐
19. Quando acordas durante a noite tens dificuldade em voltar a adormecer?	☐	☐	☐

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

	(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?	☐	☐	☐
24. Sentes-te com sono durante o dia?	☐	☐	☐
25. Fazes sesta durante o dia?	☐	☐	☐
26. Sentes-te descansado depois de uma noite de sono?	☐	☐	☐

Anexo VI – Outputs estatísticos

- Questionário socio-demográfico

Tabela 1 - Habita com a criança

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

Tabela 2 - Número de filhos que habitam consigo

	N	Minimo	Maximo	Média	Desvio Padrão
Mãe	178	0	5	1,88	,841
Pai	116	0	4	1,60	,864

Children's Sleep Habits Questionnaire

Tabela 3 - acha que o seu filho tem algum problema com o sono ou com o adormecer - mães

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sim	20	10,5	12,3	12,3
	não	142	74,7	87,7	100,0
	Total	162	85,3	100,0	
Missing	não respondeu	10	5,3		
	System	18	9,5		
	Total	28	14,7		
Total		190	100,0		

Tabela 4 - acha que o seu filho tem algum problema com o sono ou com o adormecer - pais

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sim	5	2,6	4,8	4,8
	não	99	52,1	95,2	100,0
	Total	104	54,7	100,0	
Missing	não respondeu	24	12,6		
	System	62	32,6		
	Total	86	45,3		
Total		190	100,0		

Tabela 5 - 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

Tabela 6 – Teste T Quadrado

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	38,120 ^a	1	,000	,000	,000
Continuity Correction ^b	28,278	1	,000		
Likelihood Ratio	20,453	1	,000		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	37,701	1	,000		
N of Valid Cases	91				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,40.

b. Computed only for a 2x2 table

Tabela 7 - Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,647			,000
	Cramer's V	,647			,000
	Measure of Agreement Kappa	,590		6,174	,000
N of Valid Cases		91			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Tabela 8 – Hora de deitar

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mãe - 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
Pai - 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

Tabela 9 – Despertares nocturnes e Hora de acordar

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mãe - 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
Pai - quando acorda durante a noite quanto tempo fica acordada	74	0	75	7,07	9,611
hora de acordar nos dias de semana	114	6,00	11,30	7,4268	,63435
hora de acordar no fim de semana	113	,00	11,00	8,7783	1,29929

Tabela 10 - Tempo total de sono diário

	N	Minimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Mãe - tempo total de sono diário	167	,00	12,00	9,3231	1,11672
Pai - tempo total de sono diário	98	,00	12,00	9,2204	1,20873

Tabela 11 – Resultados do teste t de student para a comparação das respostas das mães e dos pais

	Média	N	Desvio Padrão	t de Student	df	p
Par 1 hora de deitar durante a semana (mãe)	21,6733	103	,51530	-,418	102	,676
hora de deitar durante a semana (pai)	21,6825	103	,54479			
Par 2 hora de deitar fim de semana (mãe)	22,6465	101	,65883	1,597	100	,113
hora de deitar fim de semana (pai)	22,5941	101	,67688			
Par 3 tempo total de sono diário (mãe)	9,2955	88	,85173	,685	87	,495
tempo total de sono diário (pai)	9,2074	88	1,25448			
Par 4 quando acorda durante a noite quanto tempo fica acordada (mãe)	7,4407	59	5,88180	-,013	58	,990
quando acorda durante a noite quanto tempo fica acordada (pai)	7,46	59	10,380			
Par 5 hora de acordar nos dias de semana (mãe)	7,3802	106	,46222	,110	105	,913
hora de acordar nos dias de semana (pai)	7,3774	106	,47128			

Par 6	hora de acordar no fim de semana (mãe)	8,9084	107	1,07707	,366	106	,715
	hora de acordar no fim de semana (pai)	8,8883	107	1,04621			

Tabela 12 - Estatística para amostras emparelhadas

		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	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	8,7473	91	1,85349	3,197	90	,002
	Scorepaiparassónias	8,4945	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			

Tabela 13 – Resultados do teste Wilcoxon para a comparação das respostas das mães e dos pais

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer (mãe)- a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer (pai)	Negative Ranks	13 ^a	15,19	197,50	-,972 ^d	,331
	Positive Ranks	12 ^b	10,63	127,50		
	Ties	78 ^c				
	Total	103				

a. a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer < a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer

b. a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer > a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer

c. a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer = a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer

d. Based on positive ranks.

Tabela 14 - Estado civil de ambos os pais

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Divorciados	10	5,3	9,0	9,0
Valid Outros	101	53,2	91,0	100,0
Total	111	58,4	100,0	
Missing System	79	41,6		
Total	190	100,0		

Tabela 15 – Teste Man-Whitney U

	Estado civil de ambos os pais	N	Mean Rank	Sum of Ranks
scremãeresistenciacama	Divorciados	10	46,55	465,50
	Outros	89	50,39	4484,50
	Total	99		
scorepairesistenciacama	Divorciados	9	52,22	470,00
	Outros	88	48,67	4283,00
	Total	97		
scoremãeatrasoinicsono	Divorciados	10	46,60	466,00
	Outros	88	49,83	4385,00
	Total	98		
scorepaiatrasoinicsono	Divorciados	9	40,22	362,00
	Outros	89	50,44	4489,00
	Total	98		
scoremãeansiedadesono	Divorciados	10	57,05	570,50
	Outros	88	48,64	4280,50
	Total	98		
scorepaiansiedadesono	Divorciados	9	56,39	507,50
	Outros	88	48,24	4245,50
	Total	97		
scoremãedesperataresnotur	Divorciados	9	41,83	376,50
	Outros	88	49,73	4376,50
	Total	97		
scorepaidesperataresnotur	Divorciados	9	50,56	455,00
	Outros	87	48,29	4201,00
	Total	96		
scoremãeparassónias	Divorciados	8	46,19	369,50
	Outros	88	48,71	4286,50
	Total	96		
scorepaiparassónias	Divorciados	9	40,11	361,00
	Outros	87	49,37	4295,00
	Total	96		
scoremãedisturbiosrespira	Divorciados	9	44,44	400,00
	Outros	90	50,56	4550,00
	Total	99		

scorepaidisturbiosrespira	Divorciados	9	44,50	400,50
	Outros	87	48,91	4255,50
	Total	96		
scoremãesonolenciadiurna	Divorciados	10	50,15	501,50
	Outros	89	49,98	4448,50
	Total	99		
scorepaisonolenciadiurna	Divorciados	9	35,44	319,00
	Outros	83	47,70	3959,00
	Total	92		

Tabela 16 - Test Statistics^a

	screm ãeresis tencia cama	scorep airesist enciaca ma	score mãeatr asoinic sono	scorep aiatras oinics ono	score mãean siedad esono	scorep aiansie dadeso no	score mãede sperata resnot ur	scorep aidesp eratare snotur	score mãepa rassóni as	scorep aipara ssónia s	score mãedis turbios respira	scorep aidistu rbiosre spira	score mãeso nolenc iadiurn a	scorep aisono lencia diurna
Mann-Whitney U Asymp. Sig. (2-tailed)	410,500 ,680	367,000 ,710	411,000 ,710	317,000 ,253	364,500 ,348	329,500 ,373	331,500 ,339	373,000 ,769	333,500 ,801	316,000 ,325	355,000 ,394	355,500 ,523	443,500 ,986	274,000 ,188

a. Grouping Variable: Estado civil de ambos os pais

- Questionário de Higiene e Rotinas de Sono

Tabela 17 – Medianas e percentis

	Mãe			Pai		
	Mediana	Percentil 25	Percentil 75	Mediana	Percentil 25	Percentil 75
Onde dorme - No quarto dos pais e na cama dos pais	2	1	2	1	1	2
No quarto dos pais e em cama própria	1	1	1	1	1	1
No quarto com irmãos na cama dos irmãos	1	1	1	1	1	1
No quarto com irmãos em cama própria	3	1	4	3	1	4
No quarto com outros familiares	1	1	1	1	1	1
Comportamento - Vai sem refilar	3	2	4	3	2	4

Refila	2	1	2	2	2	3
Refila e chora opondo-se a ir	1	1	1	1	1	1
Resiste (fisicamente)	1	1	1	1	1	1
Esconde-se	1	1	1	1	1	1
Adia (tenta procurar adiar a ir para a cama)	2	2	2	2	2	3
O que faz antes de deitar - Come	2	1	2	1	1	2
Bebe (leite ou água)	2	1	3	2	1	3
Lava os dentes	3	3	4	4	3	4
Vê televisão	3	2	4	3	2	3
Brinca (brincadeiras calmas)	2	2	3	2	2	3
Brinca (jogos ou brincadeiras activas)	2	1	2	1	1	2
Beija os pais e/ou outros familiares	4	3	4	4	3	4
Vai à casa de banho para fazer xixi	3	3	4	4	3	4
Joga jogos de computador	2	1	2	2	1	2
Reza	2	1	2	1	1	2
Apaga (ou alguém apaga) a luz do quarto	3	2	4	4	2	4
Utiliza a mesma rotina (faz todos os dias a mesma coisa)	3	3	4	3	3	4
Onde adormece - Sozinho no quarto	3	2	4	3	2	4
Acompanhado por irmãos que dormem no mesmo quarto	2	1	4	2	1	4
Acompanhado por pais que dormem no mesmo quarto	1	1	2	1	1	1
No sofá da sala	1	1	2	1	1	2
Noutro lugar fora da sua cama	2	1	2	1	1	2
Nos braços dos pais	1	1	1	1	1	1
Na sua cama	3	3	4	4	3	4
No quarto com outros familiares que não pais e irmãos	1	1	1	1	1	1

Tabela 18 – Medianas e percentis

O que faz ou faria em situações em que o seu filho recusa ir para a cama	Mãe			Pai		
	Mediana	Percentil 25	Percentil 75	Mediana	Percentil 25	Percentil 75
Não insistir muito com ele e esperar até ele ter sono	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
Perguntar o que se passa e ver se existe alguma preocupação	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	3,0
Dizer que é hora e a seguir levar para a cama, ignorando a oposição dele	2,0	1,0	3,0	2,0	1,0	2,0
Mandar para a cama e dizer que se ele não obedecer será castigado	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
Perguntar se ele quer ir para a cama dos pais ou dos irmãos para ter mais sono	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
Mandar ir para a cama e dizer que ele pode jogar um pouco na cama ou ver televisão que tem no quarto	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
Mandar ir para a cama e dizer que ele pode ler	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0
Mostrar-se zangado e ralhar	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Mostrar-se triste e dizer que se ele não vai os pais vão ficar muito tristes	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Dizer que se ele for para a cama tem um presente	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Ir com ele até ao quarto e dizer que estará ali um pouco para ele se sentir melhor	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0

- Sleep Self Report**Tabela 19** - Na tua família quem é que define as regras sobre a hora a que vais para a cama?

	Frequency	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Mãe	37	19,5	28,0	28,0
Pai	6	3,2	4,5	32,6
Valid tu	4	2,1	3,0	35,6
outra	85	44,7	64,4	100,0
Total	132	69,5	100,0	
Missing System	58	30,5		
Total	190	100,0		

Tabela 20 – Outra. Qual?

	Frequency	%	Valid Percent	Cumulative e Percent
irmã	1	,5	,5	55,8
mãe e irmã	1	,5	,5	56,3
mãe e padrasto	2	1,1	1,1	57,4
mãe e pai	63	33,1	33,1	90,5
mãe e tu	3	1,6	1,6	92,1
mãe, pai e avó	1	,5	,5	92,6
mãe, pai e tu	3	1,6	1,6	94,2
mãe, pai, avós	2	1,0	1,0	95,3
mãe, pai, mana	1	,5	,5	95,8
mãe, pai, tu	5	2,6	2,6	98,4
mãe, pai, tu, irmão, irmã	1	,5	,5	98,9
mãe, prima, mana	1	,5	,5	99,5
tia	1	,5	,5	100,0
Total	190	100,0	100,0	

Tabela 21 - Tu pensas que tens problemas de sono

	Frequência	%	Valid Percent	Cumulative Percent
sim	30	15,8	22,7	22,7
não	102	53,7	77,3	100,0
Total	132	69,5	100,0	
Missing System	58	30,5		
Total	190	100,0		

Tabela 22 - Tu gostas de ir dormir

	Frequência	%	Valid Percent	Cumulative Percent
sim	97	51,1	73,5	73,5
não	35	18,4	26,5	100,0
Total	132	69,5	100,0	
Missing System	58	30,5		
Total	190	100,0		

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 crescíamos.

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 dissesse 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, ao 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 aí. 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 ai, 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 ir 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 noutro, 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?

Umas 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 fechas 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

8 anos

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 quietinho, 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 aí 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. Aí 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

8 anos

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 costumavas 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 aí 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 comesas 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 foi 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? Dizias-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 comesças 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 núvem” e dizer coisas assim do género

E: Para levar os meninos para o imaginário

C: Hmhm

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, caia 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, aí 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 pais 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

9 anos

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 rressonar.

AG: ... Tu achas que rressonas?

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 lêes 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

9 anos

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 porqueque 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

CCC 009-1

9 anos

MS: O que é que o menino está a fazer?

Está a dormir.

MS:... E é de dia ou é de noite?

De noite.

MS:... E tu achas que ele está na cama dele ou está na cama de outra pessoa qualquer?

Na cama dele.

MS:... Olha e tu achas que ele tinha sono quando se veio deitar?

Sim

MS:... E tu já alguma vez pensaste ou falaste sobre o que é que é ter sono? O que é ter sono?

(criança: ahh) Como é que é ter sono?

Não sei.

MS: Pensa lá, como é que é quando tu tens sono, como é?

Ahh, não consigo explicar.

MS: Não consegues, então mas mas mostra-me, diz-me qualquer coisa para eu poder entender.

Ahhh

MS: Pensa lá quando tu tens sono.

Estou muito cansado.

MS: Estás muito cansado. Sentes-te cansado é isso?

Sim

MS:E depois, mais alguma coisa?

Não

MS: Não. Estás muito cansado. Olha ...

E depois vou dormir.

MS: Depois vais dormir. Então e porque é que nós temos sono?

Ahh, porque estamos muito cansados.

MS: ... E tu gostas de dormir?

Gosto.

MS: Gostas? Porque é que tu gostas de dormir?

Ahh, tenho sonhos.

MS: ... Gostas de dormir porque tens sonhos. Gostas de ter sonhos então.

Gosto, mas também gosto muito de dormir porque assim fico muito muito cansado.

MS: Se não dormes ficas muito cansado. Então achas que dormir descansa?

Sim

MS: Então dormir serve para isto, serve para tu descansares, é isso?

Sim.

MS: Olha e o que é que acontece ao corpo quando nós estamos a dormir? O que é que nos acontece, ao nosso corpo, à nossa cabeça. O que é que acontece quando nós dormimos?

Ahh, eu acho que não sentimos o corpo.

MS: Não sentimos, deixamos de sentir o corpo, foi isso?

Sim

MS: E? Mais alguma coisa?

Não.

MS: É assim, então quando estamos a dormir deixamos de sentir o corpo.

Sim

MS: É isso que nos põe a dormir, deixar de sentir o corpo?

Não.

MS: Então?

Ahh, não sei.

MS: Não sabes?

Não.

MS: Mas tu ficas assim a dormir, fechas os olhos, fechas os olhos quando dormes não é?

Sim.

MS: O que é que tu achas que acontece dentro de nós?

Não sei.

MS: Ficas só assim descansado, é isso?

Sim.

MS: Deixas de sentir o corpo. Olha e quem é que te contou estas coisas todas que tu sabes? Foste tu que pensaste, foi alguém que

Fui eu que pensei.

MS:... Agora temos aqui um outro cartão, temos uma menina... que está a ir para a cama. Está bem?

Está a ir para a cama dela... parece um sofá mas é uma cama, está bem, é assim vista de frente. Ela

está a ir para a cama dela. Está de noite, vê? E ela está a ir para a cama dela. E agora aquilo que eu

queria saber era a que horas é que tu costumavas ir para a cama? Durante a semana.

Às 9h30.

MS: ... E aos fins de semana vais também a essa hora ou vais a horas diferentes?

Hmm, nos fins de semana vou um bocadinho mais tarde, mas não é tanto tarde. Só 10 minutos.

MS: 10 minutos mais tarde. E quando tu vais para a cama alguém vai contigo ou tu vais sozinho?

Não, vou sozinho.

MS: ... Então agora vais-me explicar aqui outra coisa. É assim, chega a hora de dormir, quem é que diz que é hora de dormir, é o teu pai, a tua mãe, quem é que diz?

Sou eu.

MS: São horas de ir para a cama. És tu?

Não, não. A minha mãe e o meu pai às vezes dizem “Vai para a cama, J.!” e eu vou para a cama e depois...

MS: Vais para a cama. Então pronto, agora vais aqui imaginar, aqui mostrar-nos como é que é. Os teus pais dizem “J. vai para a cama, são horas”. E agora quero que me contes tudo o que tu fazes até ires para a cama. Pões-te a pé. Normalmente estás a fazer o quê, nessa altura?

Primeiro vou lavar os dentes.

MS: Vais lavar os dentes.

Vejo um bocadinho de televisão e depois vou, e depois durmo, adormeço.

MS: Tens a televisão no teu quarto então.

Tenho.

MS: Ah, então vais lavar os dentes, deitas-te.

Hmhm

MS: E depois vês televisão, acendes a televisão.

Vejo um bocadinho e depois adormeço.

MS: E quem é que apaga a televisão?

É a mãe, quando eu já estou a dormir ela apaga.

MS: Ah, ela passa lá pelo teu quarto e apaga a televisão.

Sim.

MS: E tu já estás a dormir, não vês a tua mãe?

Não.

MS:... Olha, e dormes no teu quarto sozinho?

Durmo.

MS: Estás sozinho no teu quarto e vês televisão... E tu gostas?

Gosto.

MS: Gostas de ver tv... Agora vou-te aqui mostrar uns cartões e vou-te pedir que tu me digas o que é que tu achas que os meninos devem ou não fazer antes de ir para a cama, está bem? Por exemplo,

comer. Achas que os meninos devem comer antes de ir para a cama? Achas que eles podem comer antes de ir para a cama, ou devem?

Não.

MS: Não. Porquê?

Acho que faz mal.

MS: ... Faz mal a quê?

Ao estômago.

MS: ... Tenho aqui outro que é, os meninos vão para a cama dos pais deles, antes de ir para a cama deles. Achas bem ou achas mal?

Mal.

MS: Porquê?

Porque não se deve. Não se deve ir para a cama dos pais.

MS: Porquê é que não se deve ir para a cama dos pais?

Ahh, porque se apanha coisas.

MS: Ai é?

A mãe diz que se apanha micróbios ou o que é que é.

MS: Ah, pode-se apanhar micróbios na cama dos pais é isso?

Acho que sim, não sei.

MS: Sim senhor, foi a mãe que te explicou, foi isso?

Sim

MS: ... Olha esta menina, este menino vê tv antes de ir para a cama, achas bem ou achas mal?

Não.

MS: Não achas bem?

Não.

MS: Porquê?

Faz mal à vista.

MS: ... Então achas que não deve ver tv antes de ir para a cama.

Muito tempo.

MS: Ahh, muito tempo, ah e se foi pouquinho tempo?

Se for um bocadinho pode ir, se for um bocadinho ele pode adormecer

MS: ... Esta menina joga play-station, o que é que tu achas?

Pode jogar

MS: Pode jogar, antes de ir para a cama não faz mal jogar p-s? Achas que ela pode jogar?

Não.

MS: Porquê? Não? Achas que não?

Acho que é no mesmo caso que o outro.

MS: Só se for um bocadinho é isso?

Sim

MS: Se for um bocadinho ela pode jogar.

Sim. Também faz mal à visão.

MS: Se for muito tempo faz mal à visão... Então olha, imagina que estava aqui outro cartão com um menino a jogar à bola. O que é que tu achas?

À noite?

MS: Sim, antes de ir para a cama. Lavar os dentes, ir jogar à bola e depois ir para a cama, o que é que tu achas?

Fica muito cansado, ainda mais.

MS: E isso é bom ou mau, para dormir?

Acho que é bom.

MS: Bom? Então até podia jogar à bola.

Sim.

MS: Para ficar mais cansado.

Mas depois podemos adormecer a jogar à bola.

MS: Ah, se tiver muito sono ainda pode cair a dormir... Então olha e lavar os dentes, achas que ele deve fazer isso ou não?

Sim, se não, não tem higiene na boca e fica micróbios.

MS: ... Então olha, agora já temos esta menina. Já se foi deitar e agora... Deitou-se e agora quer dormir. Está bem? Já está na cama, mas olha ela não consegue dormir. Está aqui, quer dormir quer dormir e não consegue. Contigo como é que é? Tu dormes logo ou..

Não, demoro um bocadinho de tempo.

MS: ... E porque que tu não dormes logo?

Hmm, não sei.

MS: Demoras um bocadinho de tempo. E o que é que tu fazes para dormir? Estavas-me a falar à bocadinho que vês tv, é isso que tu fazes para dormir?

Sim, depois tenho sonhos.

MS: E depois tens sonhos. Mas tens sonhos quando estás acordado ou tens sonhos quando estás a dormir?

Quando estou a dormir.

MS: ... Então explica-me lá J., tu ficas a olha para a tv e depois caís a dormir, é isso?

Não.

MS: Então?

Eu abaixo o som da tv, depois deito-me, e fecho os olhos e depois adormeço.

MS: Quando tu fechas os olhos, pensas em alguma coisa?

Nos sonhos.

MS: Pensas nos sonhos.

Sim.

MS: Diz lá no que é que tu pensas. Pensas o que?

Ahh, em coisas agradáveis.

MS: Pensas em coisas agradáveis. Por exemplo, diz-me uma.

Ahh, agora não me estou a lembrar.

MS: Mas pensas que, em coisas que já fizeste?

Que já fiz mesmo.

MS: ... Sei lá, tu passeaste...

Mas às vezes também é da tv.

MS: Vês algum, pensas também em algumas coisas da tv.

Sim.

MS: Em filmes por exemplo, ou...

Sim.

MS: É? Ou de coisas da tv ou coisas que tu já fizeste.

Sim.

MS: Com os teus amigos e com os teus pais, é isso?

Sim.

MS: Viagens, passeios, é isso que tu pensas?

Pensei no feriado...

MS: ... O que é que ti fizeste de simpático ontem?

Ontem, no feriado, fiz, fui dar um passeio.

MS: ... Com quem?

Com o pai e a mãe e a irmã. ahh.

MS: ... Foste passear, e isso já dá para depois tu deitares-te e dormir acerca disso.

Não.

MS: ... Então agora vou-te mostrar aqui outra vez outros cartões para tu me dizeres o que é que achas que estes meninos devem ou não fazer isto para adormecer, está bem? Olha, tenho aqui um menino que está a tentar dormir e não consegue adormecer e vai para a cama dos pais. O que é que tu achas? Que deve ir ou não?

Não.

MS: 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.

MS: ... E esta menina então pôs-se a pé e foi jogar play-station. O que é que tu achas, para adormecer? Achas que ela podia ou não?

Jogar muito tempo?

MS: Não, um bocadinho para adormecer.

Se os pais deixassem.

MS: Se os pais deixarem ela pode.

E se fizesse os trabalhos e tivesse boas notas.

MS: ... Este menino aquilo que ele fez foi chamar os pais para eles lhe contarem uma história. Os pais contarem uma história achas que ajuda a adormecer?

Ajuda.

MS: ... Este menino pôs-se a pensar coisas boas. O que é que tu achas?

Acho bem. ... Mas a cama não está inteira.

MS: Não... devia estar inteira mas não está inteira.

É o sofá.

MS: Pois é, isto mais parece um sofá... Olha este menino foi ver um bocadinho de tv para poder...

Ele tem óculos?

MS: Este menino tem óculos.

Sim, podia ver.

MS: Podia ver. Muito tempo ou pouco tempo?

Pouco tempo.

MS: ... Olha este menino agarrou o seu boneco, um peluche.

Ele está enjoado?

MS: Parece um bocadinho enjoado, mas não, ele está contente. Está agora a agarrar o peluche e está a adormecer, a tentar adormecer. Achas que ... é bom ou não?

Sim, pode fazer isso.

MS: Pode fazer. Tu tens um peluche?

Ter tenho, mas não durmo com eles.

MS: ... Este menino pôs-se a ler uma história para adormecer. O que é que tu achas?

Ahh, acho que pode adormecer no meio da história.

MS: Mas achas que isso pode ajudar?

Si,co, ele pode ler, mas se tiver com sono fecha o livro e adormece.

MS: ... Agora vamos pensar o seguinte, vamos pensar que o menino adormeceu e tal, ficou a dormir, mas a meio da noite acordou ... Acordou a meio da noite, e agora quero que tu me digas porque é que achas que ele acordou a meio da noite.

Para ir à casa de banho.

MS: Tu costumavas acordar a meio da noite?

Às vezes para ir à casa de banho ou quando estou a cair de um prédio muito alto, dá-me uma impressão à barriga.

MS: ... Sentes assim cair...

Sim, depois dá-me uma impressão na barriga.

MS: Na barriga e acordas.

Sim. Depois volto a adormecer.

MS: Nunca acordas com sonhos maus?

Provavelmente não.

MS: Não? Não te lembras de acordar com sonhos maus?

Não.

MS: Ouve e quando tu te acordas a meio da noite o que é que tu fazes? Vais à casa de banho.

Se tiver sede bebo um bocadinho de água, depois vou para a cama.

MS: E olha, e tu adormeces logo?

Não.

MS: Demoras tempo a adormecer outra vez?

Um bocadinho.

MS: E o que é que tu fazes para dormir nessa altura?

Fecho os olhos só, e depois tento adormecer.

MS: E tornas a pensar em coisas boas ou só fechas os olhos?

Sonhos, sonhos que vêm-me à cabeça.

MS: Coisas que te vêm à cabeça, como por exemplo?

Filmes de tv.

MS: ... Imagina um menino que não quer ir para a cama. Os pais dizem “vai para a cama, vai para a cama”, “eu não vou, não vou”. Aquilo que eu queria que tu nos contásesses era o que é que tu achas que os pais devem fazer, nesta situação? O menino não quer ir para a cama e ele tem de ir para a cama, o que é que tu achas que os pais podem fazer?

Não pode ir para a cama dos pais.

MS: ... Então o que é que os pais fazem? ...

Podem ler uma história ao pé dele, para ele adormecer.

MS: Ir para ao pé dele para ele adormecer. Isso também o ajudava a adormecer era isso?

Acho que sim

MS: Então devem pegar nele, levá-lo para a cama e dizer assim “agora vens para a cama connosco e vamos sentar aqui a ler uma história”.

Na cama dele... e depois se ele adormecer os pais vão para a cama deles, adormecem e depois fica tudo descansado.

CCC 036

8 anos

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

Eu acho que é de noite

E: Cama dele?

Eu acho que está na cama dele

E: Tinha sono?

Sim

E: Porquê?

Se calhar porque estava cansado?

E: O que é ter sono?

Ter sono é, é, deixa cá, ter sono é quando uma pessoa está cansada e vai para a cama

E: Gostas dormir?

Às vezes. Quando me estou a divertir não quero, mas às vezes quando estou com muito sono vou para a cama.

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque, ele estava-se a divertir e quando vai para a cama ainda não tem sono e não quer ir.

E: Para que serve dormir?

Para descansar-mos, quando for de dia não estarmos assim todos a cabecear de sono

E: Corpo

Está a ficar cansado, do dia

E: Ok. Já tinhas dito que era para descansar.

Hmhm

E: Quem contou?

A minha mãe, que disse que é importante ir dormir, porque quando eu era pequenina nunca queria ir para a cama.

E: Ah ok então foi a mãe que contou

E o papá também. Depois, a minha mana, quando não quer ir para a cama, ela também é pequenina, a minha mãe diz-lhe o mesmo e ela é pequenina, não compreende mas adormece, mais calmamente

E: Horas ir dormir semana?

Durante a semana vou às 10 ou um bocadinho antes das 10, mas quando eu não me sinto bem vou logo depois de jantar.

E: Fim de semana?

No fim de semana vou um bocadinho depois das 10

E: Que, uns minutos?

Uns minutinhos pequeninos

E: Para cama sozinha?

O meu pai fica à espera que eu saia da casa de banho para depois ir buscar o pijama, e depois deita-me.

E: Ah então vais para a cama com o pai, ele vai te levar para a cama, não é?

Sim, às vezes também é a mãe, mas é muito raramente

E: ... Conta-me como é. Os pais dizem para ires para a cama?

Sim

E: E depois o que é que acontece? ... Ele diz vai para a cama e tu?

Eu vou com ele para a casa de banho

E: E na casa de banho lavas os dentes?

Sim

E: E depois vais buscar o pijama, já tinhas dito.

Sim, mas faço xixi antes de ir buscar o pijama. Depois visto-me e vou para a cama.

E: E depois ficas na caminha?

Sim mas tenho de dormir com a luz de presença se não fico com medo.

E: Ficas com a luz acesa a noite toda?

Não, o meu pai vai lá desligar quando eu já estou a dormir

E: Então o pai leva-te para a cama depois de vestires o pijama, tu deitas-te, e ele fica lá um bocadinho contigo ou vai-se logo embora?

Vai-se logo embora.

E: ... E depois volta e apaga a luz, quando tu estás a dormir

Sim

E: Todos dias mesma coisa?

Sim

E: Gostas mais?

Eu, o que gosto mais de fazer. Eu acho que é vestir o pijama. Porque quando o visto o meu pai diz sempre “está frio, está frio”, e depois começa a metê-lo aqui dentro para ficar mais quente.

E: ... Gostas de ficar quentinha

Sim

E: Gostas menos?

O que eu gosto menos é de quando o meu pai vai desligar a luz de presença, que eu às vezes oiço e fico com muito medo.

E: Então às vezes ainda estás acordada quando ele vai desligar?

Sim

E: Mas ele desliga à mesma e consegues adormecer depois? Ou ele deixa ligada mais um bocadinho?

Sim. Se eu tiver a dormir mas ouvir aquele barulho, ele apaga porque estou de olhos fechados, mas se tiver com os olhos abertos ele mete mais um bocadinho

E: Deve ou não fazer, antes ir cama. Comer

Eu acho que deve

E: Porquê?

Para não ficar com fome, e para se, para se alimentar bem

E: E o que é que ela pode comer antes de ir dormir?

Isso é que eu não sei

E: Ela já jantou, isto é o comer logo antes de deitar. O que é que achas que ela pode comer? Pode comer um prato muito grande ou é uma coisa mais pequenina?

Um prato mais pequenino

E: ... E o que é que pode ser? Por exemplo um copo de leite...?

Um copo de leite e às vezes umas bolachinhas

E: Ir cama pais

Eu acho que não. Para se sentir bem acho que devia ir para a sua cama

E: Porquê?

Porque ela não está habituada a estar na cama dos pais e se for para a sua cama está mais habituada

E: Ver tv

Ver tv é só um bocadinho, e é antes de ir para a cama

E: Ah antes de ir para a cama. Quando já está deitada na cama não? É isso?

Sim. É

E: Jogar ps

Eu acho que não.

E: Porquê?

Porque faz mal aos olhos

E: ... Então e tv também achas que não deve porque faz mal aos olhos?

Sim. Eh é só um bocadinho de tv, porque normalmente as pessoas vêm um bocadinho de tv antes de ir para a cama, mas ps eu acho que não

E: Jogar bola

Não sei, é que jogar à bola eu acho que é mais de dia que se faz

E: Lavar dentes

Lavar os dentes acho que sim

E: Porquê?

Porque lavar os dentes é uma questão de higiene, e se não tivermos higiene podemos ter muitas doenças, e lavar os dentes é muito importante

E: Tu dormes logo?

Às vezes quando não consigo adormecer logo, ou porque está muito frio ou porque está muito calor, porque eu quando está, quando tenho muitas mantas fico muito, não consigo dormir, então só durmo uns bocadinhos durante a noite, então um dia aconteceu-me isso e acordei às 7 da manhã. E eu acho que é isso

E: ... Achas que pode ser por mais alguma coisa ... ou é só por frio e calor?

Acho que, também pode ser por muita luz ou por pouca.

E: ... O que fazes ou pensas para conseguires dormir?

Conto carneirinhos

E: ... E depois adormeces?

Sim

E: E fazes mais alguma coisa?

Não

E: ... Para adormecer. Ir cama pais

Às vezes. Às vezes eu vou, mas isso é só quando não consigo mesmo dormir porque normalmente não.

E: Porquê?

Porque na cama dos pais ele sente-se aconchegado e não se sente com medo.

E: ... E ele tinha medo do quê?

Eu acho que podia ter medo do escuro ou dos barulhos que acontecem à noite, que eu também tenho às vezes com os aviões, ou quando cai alguma coisa de uma prateleira

E: ... Então tu também tens medo dos barulhos, é?

Às vezes

E: E do escuro tens às vezes?

Quando estou com a minha mana não, mas quando não estou tenho

E: Então às vezes tens, por isso é que tens a luzinha, não é?

Sim

E: Então ir para a cama dos pais ajudava porque ficavas sem medo.

Sim

E: Jogar ps?

Eu acho que não

E: Porquê?

Porque a ps às vezes tem alguns monstros e essas coisas e depois ainda fica com mais medo.

E: Ver tv

Também acho que não

E: Porquê?

Porque fica muito espantado e depois causa a tv e não quer parar de ver.

E: Pais lerem história

Eu acho que sim, porque às vezes eu também peço

E: Ler história

Também acho que sim, porque eu antes, eu quando era pequenina pedia aos pais mas agora leio eu a história.

E: Porquê que ajuda?

As histórias têm coisas bonitas e, e pronto se continuarmos a ler a história pode ser que fiquemos com sono e adormecemos.

E: Coisas boas

Eu também acho que sim, porque contar carneirinhos, eu gosto de carneirinhos e, e contá-los, e também gosto muito de matemática, por isso gosto de contar carneirinhos

E: Porquê?

Porque eles estão a saltar, e depois conto muitos e tantos que fico cansada e depois adormeço

E: Bonequinho

Também acho que sim, porque eu tenho um boneco que é um rei, e chama-se reizinho, e eu durmo com ele, porque fico às vezes com muito medo e ele ajuda.

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Se calhar porque ouviu um barulho esquisito ou porque alguém apagou uma luz que ele tinha e ele viu e levantou-se

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Às vezes. Antes acordava sempre, porque tinha medo e ia sempre para a cama dos meus pais mas agora já não

E: ... Só acordas de vez em quando?

Sim

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Quando acordo, eu às vezes, deito-me e penso em coisas boas, como contar carneirinhos e depois consigo adormecer de novo

E: E só fazes isso ou também vais para a cama dos pais ou levantas-te?

Eu agora já não me levanto, eu antes levantava-me mas isso era de manhã. Agora já não me levanto porque a luz está sempre apagada e antes estava sempre acesa

E: Então a luz acesa depois fazia com que tu acordasses?

Não, a luz acesa fazia com que eu conseguisse acordar e depois adormecer de novo

E: E agora com a luz apagada como é que é?

Com a luz apagada já não consigo, tenho de acendê-la e depois adormeço

E: Então quando tu acordas a meio da noite tu acendes a luz?

Sim

E: E depois contas carneirinhos

Sim

E: Então e antes disso, acendes a luz e vais à casa de banho ou vais beber água ou não te levantas?

Às vezes. Eu não bebo muitas vezes água mas vou à casa de banho às vezes e

E: Depois voltas para a cama, ficas com a luz acesa?

Eu depois apago a luz porque fico melhor e já consigo adormecer.

E: ... O menino está com muita dificuldade em voltar a adormecer, o que é que tu achas que ele pode fazer

Acho que ele pode deitar-se e pensar em coisas muito boas e depois fechar os olhos e continuar a tentar ter sono

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Quando eu era pequenina não queria ir deitar e os meus pais levavam-me ao colo, e à força para eu ir para a cama, depois eu deitava-me e conseguia adormecer, e de manhã não queria acordar por isso, acho que eles deviam pegar ao colo e mandá-lo ir para a cama.

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Eu quando tinha dificuldade, os meus pais já não estavam no meu quarto, quando tinha dificuldade ia ter com eles, ficava um bocadinho com eles, e depois eles iam-me deitar outra vez

E: Fazer?

Dormir.

E: Noite/dia?

Noite.

E: Cama dele?

Sim.

E: Tinha sono?

Sim.

E: Porque? O que é ter sono?

Porque estava cansado.

E: Então ter sono achas que é estar cansado?

Eu, eu quase sempre que vou para a cama é porque estou cansado

E: Então porque é que temos sono?

Porque estamos há demasiado tempo acordados?

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque assim ninguém me chateia e está-se, e está-se a sentir bem, está-se a dormir bem

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque gostava de brincar e assim estava a perder tempo

E: Então queria continuar a brincar é isso?

Sim

E: Para que serve dormir?

Para ficar, para não ficarmos cansados

E: Corpo

Fica quieto

E: Fica quieto, fica parado, sim?

Não, às vezes as pessoas começam a mexer um bocadinho

E: ... E o que é que achas que pode acontecer mais?

As pessoas podem ficar sonâmbulas, e podem cair da cama

E: E já aconteceu contigo? Às vezes és sonâmbulo?

Não. Ah sim, já cai da cama

E: E porquê que caíste?

Porque estava-me a mexer

E: Quem contou?

A mãe e o pai

E: Horas ir dormir semana?

Ah 10.

E: Fim de semana?

Ah depende, às vezes 10 e meia e outras vezes às 11.

E: Para cama, vai alguém contigo ou vais sozinho?

Às vezes a mãe vai comigo

E: Então depois tu deitas-te e ela vai-se embora ou fica lá contigo?

Às vezes fica lá comigo

E: Fica quê, fica a ler uma história?

Não, fica lá, ao pé de mim, depois passado, quando eu adormeço ela vai-se embora

E: Então às vezes vai-se embora logo e às vezes fica até tu adormeceres.

Sim

E: E vai sempre contigo ou tu às vezes vais sozinho para a cama?

Às vezes vou sozinho

E: ... Conta-me o que é que acontece quando tu tens de ir para a cama. Os pais dizem “vai para a cama”, e depois o que é que acontece?

Eu às vezes fico um bocadinho chateado porque estou a jogar videojogos ou porque estava a brincar, mas às vezes como estou muito cansado, quando os pais dizem que vou para a cama eu vou, e outras vezes eu quero mesmo ir para a cama

E: ... Vamos imaginar o que é que acontece. Os pais dizem “vai para a cama”. Tu o que é que fazes a seguir? Levantas-te e vais para aonde?

À casa de banho lavar os dentes, depois, às vezes depois visto o pijama e às vezes já tinha vestido o pijama, e depois deito-me.

E: Às vezes lavas os dentes, às vezes vestes o pijama outras vezes já tinhas vestido. Já tinhas vestido quando?

Antes, quando cheguei a casa

E: ... Fazes sempre a mesma coisa ou às vezes é diferente?

Às vezes adormeço no sofá

E: E depois o que é que acontece?

A mãe leva-me para a cama

E: ... O que é que gostas mais de fazer?

Ir para a cama

E: ... E o que é que gostas menos?

Lavar os dentes

E: Porque que não gostas de lavar os dentes?

Porque às vezes estou muito cansado e tenho de ir lavar os dentes

E: O que é que o menino deve fazer antes ir cama. Comer?

Não

E: Porquê?

Porque depois fica com a barriga cheia e não consegue eh, não é, os meus pais é que me explicaram isto mas só que, as pessoas não podem comer muito, muito perto de quando vão deitar porque depois ficam em digestão, e depois pode acontecer alguma coisa.

E: ... E se for uma coisinha leve? Um copo de leite, umas bolachinhas, achas que pode?

Sim

E: Porquê?

Porque isso não pesa tanto

E: Ir para a cama dos pais?

Às vezes, está com pesadelos ou estamos a sentir mal, então às vezes, nós às vezes dizemos aos pais e ficamos na cama.

E: Mas olha, imagina que tu ainda não te foste deitar, aqui a menina ainda não foi para a cama dela ... Ainda não teve pesadelos, ainda não teve nada.

Porque tem medo do escuro.

E: Então achas que pode ir porque ajuda com o medo do escuro, é?

Sim, e como está ao pé dos pais.

E: Então eles ajudam é?

Sim

E: Ver tv?

O quê, quando vão dormir?

E: Antes de deitar, antes de ir para a cama

Ah antes de ir para a cama. Eu vejo, mas, às vezes vejo e depois já não sonho. E depois como está, como está, a pessoa está quase a adormecer, depois fica a olhar para a televisão depois fica com menos sono

E: Então achas que não deve ver tv, porque fica mais acordada.

Sim. Eu só, eu vou para a cama, meto um bocadinho alto, porque ah só às vezes é que olho para a tv, e oiço o barulho

E: Tu vês um bocadinho. Tens tv no quarto então.

Sim

E: Vês um bocadinho antes de dormir.

Sim

E: ... E ajuda-te a dormir?

O barulho sim

E: Jogar ps?

Antes?

E: Antes de deitar

Um bocadinho mal, porque depois nós queremos ficar, queremos continuar a jogar, os pais ficam distraídos e nós ficamos acordados até muito tarde.

E: Então achas que não deve ver porque depois fica acordado até tarde a jogar, é isso?

Sim. Eu às vezes jogo é antes do jantar

E:Então achas que antes do jantar pode ser?

Sim

E: Jogar bola?

É um bocadinho maluco

E: Porquê?

Porque já é muito, já é tarde e não se deve jogar

E: Lavar dentes?

Sim

E: Porquê?

Porque se nós não lavarmos os dentes eles ficam com cáries

E: Menino na cama, não consegue dormir.Tu dormes logo?

Não

E: Então, porquê que não dormes?

Às vezes tenho de ver um bocadinho de tv para poder adormecer, ou então ler um livro

E: Então a tv e o livro depois ajudam-te a adormecer.

Sim.

E: E o que é que tu achas que podia ser mais para não dormir logo? O que é que podia ser mais para não dormir logo? Para acontecer.

Para não dormir logo?

E: Sim

Brincar

E: ... O, como é que tu fazes para dormir? Tu vês, já disseste que vês um bocadinho de tv e lês, e depois adormeces.

Sim

E: E a tv como é que, como é que a tv se desliga depois? Quem é que a desliga?

O pai e a mãe

E: ... E vão lá e tu já estás a dormir?

Sim

E: ... Cartões. O que o menino deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Se não conseguir adormecer e tiver já há algum tempo acordado, ou deve ir dizer à mãe que não consegue dormir ou então vai para a cama dos pais

E: Porquê?

Porque já não está, já está acordado há muito tempo

E: ... O que é que faz ir para a cama dos pais? Ajuda a adormecer?

Sim

E: Porquê?

Porque os pais depois, não sei porquê tiram-nos os pesadelos e, e conseguem-nos adormecer

E: ... E tu, vais quando não consegues adormecer, para a cama dos teus pais?

Sim

E: E sentes-te melhor lá é? Ficas sem pesadelos?

Sim

E: E na tua cama tens alguns pesadelos, de vez em quando?

Às vezes, quando não vejo tv ou não brinco, não brinco antes

E: E depois custa a dormir

Sim

E: Mas se vês tv e brincas não tens pesadelos, é isso?

Hm

E: Ver tv?

Eu acho que, é mais ou menos porque, também se nós olharmos, ficarmos assim a olhar durante muito tempo para a tv enquanto estamos na cama ficamos mais acordados mas se formos olhando para a cama já não ficamos tantos, tanto.

E: Jogar ps?

Isso é um bocadinho estranho porque depois nós ficamos, começamos a ficar viciados, a mãe diz para nós irmos para a cama e nós dizemos que já vamos, e então a mãe depois pode ir avançando para a cama dela, adormece enquanto que nós ainda estamos a jogar ps

E: Então achas que não se deve fazer

É

E: Depois ficamos a jogar muito tempo é isso?

É

E: Pais contarem uma história

Eu acho que é bom

E: Porquê?

Porque se contarem uma história, nós, a, pronto o menino adormece.

E: Menino ler história

Pode também adormecer

E: Porquê que ajuda?

Porque depois, como nós estamos a ler, os olhos começam a começar a ler e depois também não só ajuda para a mente como também depois às vezes ajuda os meninos a adormecer, mas outras vezes quando é um livro muito grande e as letras são muito pequeninas os meninos começam a ficar mais acordados

E: ... Então tem de ser um livro pequenino?

Sim

E: Imaginar coisas boas

É giro

E: ... E ajuda porquê?

Porque como nós fechamos os olhos e começamos a imaginar, quando nós fechamos os olhos também estamos a ficar com mais sono

E: E tu, também imaginas coisas boas?

Sim

E: E ajuda-te a adormecer?

Sim

E: Agarrar peluche

Também ajuda

E: Porquê?

Porque depois nós começamos a agarrar-o, como é muito fofinho, e assim conseguimos adormecer melhor

E: ... E tu tens algum peluxe?

Tenho, vários

E: E dormes com eles?

Sim

E: Na cama contigo?

Sim

E: Então tu abraças-te aos peluches e ficas melhor, sim?

Sim. Alguns é que são mais pequenos do que outros.

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Ou porque tinha vontade de ir à casa de banho ou porque estava a dormir mal ou porque tinha um pesadelo

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Não

E: Mas o menino, ele acordou e agora tem dificuldade em adormecer. O que é que tu achas que ele podia fazer? Tu não acordas mas ele acordou, o que é que tu achas que ele podia fazer?

Tentar, tentar adormecer ou dizer aos pais ou ver um bocadinho de televisão e meter muito baixinho ou ler um livro

E: Menino não quer ir para cama. Pais podiam fazer?

Podiam-no levar para a cama dele, ou ler-lhes, ou ler-lhe uma história

E: Menino tem dificuldade em adormecer. Pais podiam fazer?

Podiam lhe ler um livro, e deixá-lo brincar um bocadinho para poder adormecer melhor, ou jogar

CCC 028

8 anos

AG: ... Então aqui conta-me o que é que o menino está a fazer?

Acho que está a dormir, mas acho que está um pouco, acho que não consegue dormir.

AG: Não consegue dormir?

Por causa da boca.

AG: Ah não, eu acho que isto foi mais pelo desenho, ele aqui está mesmo a dormir. Mas realmente a boca está um bocadinho aberta, se calhar está a rressonar, não sabemos. Então e achas que é de noite ou é de dia?

De noite

AG:... Achas que é a cama dele ou não?

Acho.

AG: ... Então e ele tinha sono? ...

sim

AG: E o que é que é ter sono? O que é que tu achas que é ter sono?

É estar ensonado, estar com vontade de ir para a cama.

AG: ... Então e porque é que nós temos sono? ...

Porque nós gastamos as nossas energias de dia.

AG: ... Então estamos sem energia é isso? Gastámos todas e ficamos sem energia, é isso?

Sim

AG: ... Então e tu gostas de dormir?

Mais ou menos ... Agora não estou a gostar de dormir porque a ter enjoos.

AG: ... E tu tens enjoos antes de te deitar é, ou acordas a meio da noite com enjoo?

Sim, acordo a meio da noite com enjoos.

AG: Ah, e depois o que é que acontece? Vais à casa de banho ou continuas

Não, tento adormecer outra vez.

AG: ... Então e depois consegues adormecer bem?

Sim

AG: ... Então e para que é que tu achas que serve dormir? Disseste que vamos dormir porque estamos sem energia. Então para que é que serve dormir?

Para ficarmos outra vez com energia.

AG: ... E o que é que acontece ao nosso corpo quando nós dormimos? ...

Se calhar fica com mais energia e fica mais calmo.

AG: ... Fica parado, achas que sim? ... Então e quem é que te contou essas coisas todas?

Não sei, pensei eu.

AG:... Agora o próximo cartão. Temos aqui uma menina que está a ir para a cama ... Então e tu, a que horas é que tu te vais deitar durante a semana?

9, mas agora estou me a, costumo-me deitar às 9 e meia.

AG: ... E no fim de semana?

10.

AG: ... Então e tu vais para a cama sozinha ou vai alguém contigo?

Vai alguém comigo, outras vezes vou sozinha.

AG: ... Então às vezes vais sozinha, e às vezes vai a mãe ou o pai contigo, sim?

Sim

AG: Levam-te para a cama? E depois tu deitas-te.

Sim

AG: E eles ficam lá contigo ou vão se embora?

Vão se embora, dão-me um beijinho e vão se embora.

AG: ... Então olha, vamos tentar ver se eu consigo perceber o que é que acontece está bem? Então a mãe e o pai dizem vai para a cama. Então e agora explica-me o que é que acontece a seguir. Vamos imaginar, então eles dizem “vai para a cama”, tu levantas-te e o que é que fazes?

Vou para a cama. Lavo os dentes e vou para a cama.

AG: ... Levantas-te, vais à casa de banho, lavas os dentes, e depois?

Vou para a cama

AG: ... e deitas-te

Sim

AG: ... Então e o pijama, já tens o pijama vestido? Quando é que o vestiste?

Visto depois do jantar.

AG: ... E a seguir fazes o quê? ... Depois de vestir o pijama? Ficas a brincar ou a ver tv?

Sim, fico a ver tv

AG: ... Depois quando a mãe e o pai dizem vai para a cama, tu vais lavar os dentes e vais-te deitar?

Sim, mas com a mãe vou primeiro vestir o pijama.

AG: ... E com o pai?

Visto depois

AG: Vestes depois quando?

Antes, ah, depois de jantar.

AG: ... depois do jantar e com a mãe é antes do jantar, é isso?

Sim

AG: ... Então e quando te deitas na cama, depois eles estão lá contigo, dão-te um beijinho, tu deitas-te e eles vão-se embora.

Sim

AG: E a luz? Eles apagam a luz quando saem ou deixam a luz acesa?

Não, deixam a luz acesa.

AG: ... E depois quem é que apaga? ...

Não sei bem, mas acho que

AG: Apagam quando estás a dormir?

Sim ... Quando o meu pai ou a minha mãe vai dormir, desligam-me a luz.

AG: ... Então e tu fazes todos os dias isto? fazes sempre a mesma coisa?

Sim

AG: ... E o que é que gostas mais de fazer?

Como assim?

AG: Destas coisas todas que fazes, tu vestes o pijama, vês tv, depois lavas os dentes e deitas-te. O que é que gostas mais de fazer?

De ir para a cama.

AG: ... E o que é que gostas menos?

De lavar os dentes.

AG:... Então olha vou-te mostrar o mesmo cartão com uns cartões pequeninos. Então a menina está a ir para a cama. Eu vou-te perguntar o que é que tu achas que ele deve ir fazer antes de ir deitar, sim?

Sim

AG: Achas que ela deve comer ou não? Antes de se deitar.

Não

AG: ... Porquê?

Porque acho que ela vai ficar com a barriga cheia e depois acho que não vai conseguir adormecer bem

AG: ... Então não deve.

Eu acho, é o que me acontece

AG: Ficas-te a sentir mal, é isso? ... Então e o que é que tu achas de ir para a cama dos pais, antes de deitar?

Acho que não

AG: Não. Porquê?

Porque eles podem transmitir piolhos

AG: ... Porque é que achas que eles podem transmitir piolhos?

Porque normalmente ah, eu quando, os meninos quando vão para a cama dos pais chegam-se ao pé deles e, dizem que quando ... uma pessoa junta-se com outra ganha piolhos. Quando se junta cabeça com cabeça.

AG: ... E quem é que diz isso? Que pode passar piolhos?

A minha mãe.

AG: ... É os meninos que passam aos pais?

Sim

AG: ... Então e o que é que tu achas de ver tv?

Acho que não

AG: ... Porquê?

Porque normalmente quando vou ver tv depois fico com os olhos a doer e quando vou para a cama, depois, custa-me muito a fechar os olhos.

AG: ... Então e jogar play-station, o que é que tu achas?

Também não

AG: ... porquê?

Ficamos com dor de cabeça

AG: ... Então e o que é que tu achas de jogar à bola? ...

Não

AG: ... porquê?

Porque se calhar pode-se constipar. Como se estás com o pijama e depois pode suar, e também como já estás cansada não deves ter muitas forças para jogar, e gasta-se mais energia. ... E também pode ficar a suar e ter de tomar banho outra vez.

AG: ... Então e o que é que tu achas de lavar os dentes?

... acho que devemos

AG: Sim, porquê?

Porque assim evitamos cáries.

AG: ... Então agora vamos ver um menino aqui. Este menino já está na cama ... só que não consegue dormir. Como é que é contigo? Tu quando te deitas dormes logo ou não?

Adormeço depois volto a acordar, mas quando acordo acordo logo quando dormi. Durmo para ai 5 minutos e depois volto a acordar.

AG: ... E depois?

Volto a adormecer

AG: E depois não acordas outra vez?

Acordo

AG: Quando?

Acordo para ai 5 vezes e depois adormeço logo.

AG: ... Então tu adormeces e acordas várias veze.

Sim

AG: ... Então e porque é que tu achas que isso acontece? Porque é que tu achas que tu não adormeces e ficas a dormir?

Se calhar é por causa do som da tv, ou se calhar é por causa da luz acesa.

AG: ... Então e como é que tu fazes para tentar dormir?

O meu mano ensinou que, quando eu estou com sono e não consigo dormir, fecho os olhos e pisco-os, e depois adormeço logo. É o que eu faço.

AG: Ah e resulta?

Sim

AG: ... Como é que é, fechas os olhos e piscas?

Sim...

AG: Ah e depois adormeces logo?...

Sim

AG: Então e pensas alguma coisa para ajudara dormir ou fazes só o piscar dos olhos?

Pisco só os olhos.

AG: ... Agora vou-te mostrar mais outra vez os cartõezinhos, mas desta vez o menino já está deitado e eu quero saber o que é que achas que ele deve fazer para adormecer melhor... Achas que ele deve levantar-se e ir para a cama dos pais?...

Não

AG:... porquê? Por causa dos piolhos outra vez? Ok. Então e tu achas que ele deve ver tv?

Não

AG: ... porquê?

Porque pode ficar com os olhos a doer.

AG: ... E a jogar play-station?

(não) Porque fica com dor de cabeça.

AG: ... E o que é que tu achas de os pais lhe contarem uma história?

Acho bem

AG: ... porquê?

Porque isso normalmente ajuda, ajuda a adormecer.

AG: ... Então e se for o menino a ler uma história?

Também acho

AG: ... porquê?

Porque quando eu normalmente, costumo ler, fico logo com sono.

AG: ... Então agora imagina que ele fecha os olhos e pensa em coisas boas, o que é que tu achas?

Também acho que é bom

AG: ... porquê?

Porque adormeço e fico com sonhos bons, e ajuda a adormecer

AG: ... Então e o que é que tu achas de agarrar um bonequinho?

Também

AG: Também ajuda, porquê?

Porque sentes-te mais protegida

AG: ... Então e tu tens algum bonequinho que dormes?

Sim

AG: E dormes sempre com ele?

Não, durmo às vezes com um outras vezes durmo com o outro.

AG: Ah então tu tens vários bonequinhos.

Sim

AG: Mas dormes sempre com um.

Sim

AG: Então e se tu não tivesses o bonequinho achas que conseguias dormir?

Não

AG: Não. Precisas de o bonequinho ali.

Só com a mão da mãe, se ela me desse a mão.

AG: ... É o bonequinho ou a mão da mãe lá ao lado, e depois consegues dormir?

Sim

AG: ... Agora temos outra vez um menino que está acordado na cama, só que desta vez ele adormeceu e depois acordou a meio da noite. Porque é que tu achas que ele acordou a meio da noite?

Porque se calhar estava com pesadelos.

AG: ... E mais, achas que pode ter sido mais alguma coisa?

Um enjoo.

AG: ... Então e tu? Já me disseste que acordas a meio da noite sim? E acordas com enjoos. ... há mais alguma coisa que te causa a acordar ou é só os enjoos. Também acordas com pesadelos?

É sede e os pesadelos.

AG: ... Então e o que é que tu fazes quando acordas, o que é que tu fazes para voltar a dormir?

Pisco os olhos ou então fecho os olhos e tento não, não os abrir.

AG: Então e quando estás com sede, levantas-te e vais beber água?

Não, tenho logo ali portanto vou buscar à mesa ao lado.

AG: ... E consegues adormecer bem?

Sim, uma forma que eu também consigo adormecer é pôr de barriga para baixo....ajuda-me a ficar mais confortável, e eu consigo adormecer também.

AG: ... Então e tu alguma vez vais ter com os pais? Quando não consegues dormir a meio da noite.

Não, só acordo a mãe, porque a mãe está logo ali em baixo. Tenho um beliche.

AG: Ah ,então tu no teu quarto... na casa da mãe, tens a mãe no mesmo quarto que tu.

Sim

AG: Então quando tu adormeces, adormeces com ela lá ao lado ou estás sozinha no quarto e ela está na sala? Quando tu vais-te deitar?

Normalmente eu vou para a cama e a mãe fica a ver tv.

AG: Ok então tu adormeces sozinha, mas a meio da noite, dormir é só olhar para a mãe que está no beliche de baixo... E com o pai? Não vais acordar o pai?

Não

AG: ... porque ele está noutro quarto. Estás tu sozinha no quarto ... Então agora imagina um menino que não quer ir dormir e diz aos pais que não quer ir para a cama... O que é que tu achas que os pais deviam fazer para ele ir dormir?

Deviam dizer que já era tarde e que se ele não dormisse amanhã de manhã era um dia de escola e estava cheio de sono.

AG:... Então e se o menino tiver dificuldade em dormir, se ele não conseguir adormecer? O que é que tu achas que os pais devem fazer?

Devem ajudar-lhe a dormir

AG: ... Como?

Dando-lhe a mão, contando-lhe a história, pondo uma música de embalar.

CCC 039

8 anos

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

Sentir-se cansado, que precisa de descansar durante umas horas

E: ... Então que temos sono porque precisamos de descansar. Isso é a razão de termos sono então.

Sim

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque sinto-me confortável

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque assim não podia brincar

E: ... Tu disseste-me que dormir serve para nós descansarmos, não é? Mas agora explica-me o que é que acontece ao corpo, à pessoa, quando estamos a dormir ...

O corpo recebe mais energia quando se levanta

E: Então espera aí. O corpo recebe energia quando está a dormir ou quando se levanta?

Quando se levanta

E: E quando estás o tempo todo deitada o que é que acontece?

O corpo está a descansar porque já não tinha muitas energias

E: Quem contou?

Fui percebendo ao longo do tempo

E: Ah foste percebendo sozinha?

Mais ou menos

E: Mais ou menos? Então alguém te contou ou viste nalgum sitio?

Vi nalgum sitio

E: Vais para cama a que horas durante a semana?

Às vezes às 9 e às vezes às 10

E: Fim de semana?

No fim de semana às vezes é à mesma hora, costuma mais ser às 10. Só que eu fico a ler na cama

... Mas durante a semana não

E: E ficas muito tempo a ler ou é só um bocadinho?

Mais ou menos, é que eu às vezes não dou pelo tempo passar.

E: E passa o quê, uma hora?

Às vezes.

E: Vais para cama, vai alguém contigo ou vais sozinha?

Vou sozinha

E: ... Explica-me... A mãe e o pai dizem “vai para a cama”. Quem é que diz?

A mãe

E: ... E o que é que tu fazes? Levantas-te e o que é que fazes a seguir?

Vou, vou para a cama

E: Vais para a cama. Mas antes disso, vais à casa de banho, lavas os dentes, o que é que fazes?

Vou lavar os dentes e pergunto à minha mãe se posso ler

E: Então quando a mãe diz para ir para a cama estás onde? Estás na tv ou estás, estás aonde?

Posso, posso estar, às vezes estou na tv e às vezes estou a brincar

E: Estás sentada a ver tv ou a brincar, a mãe diz vai para a cama, tu levantas-te, vais para a casa de banho

Ou então a seguir vou tomar banho

E: Então estás a fazer uma dessas coisas, vai lavar os dentes, não é?

Sim

E: E a seguir vais para a cama. Então e o pijama? Já vestiste o pijama?

Sim, quando eu acabo de tomar banho vou logo vestir o pijama

E: Então tomas sempre banho antes de ir deitar ou é antes do jantar?

Antes do jantar e às vezes antes de ir deitar

E: Então pronto, tu já tens o pijaminha vestido, vai lavar os dentes e depois vai para a cama, sim? E depois ficas na cama a ler se a mãe deixar, é isso?

Sim

E: Então e porque é que tu lavas os dentes?

Para ter o, ter os dentes lavados.

E: ... E porque é que tu lêes, porque é que tu lêes antes de ir dormir?

Se não tenho, se eu não tenho muito sono

E: Então ler ajuda-te a ficar com sono é isso?

Sim

E: ... Vou-te perguntar o que é que ela deve fazer ou o que não deve fazer antes de se deitar, antes de ir cama, pode ser?

Deve lavar

E: Espera, espera, eu vou-te dizer com cartões pequeninos. Achas que ela deve comer...?

Como assim? Logo antes?

E: Logo antes, ela já jantou e agora isto aqui, este comer é logo antes de deitar

Não

E: Porquê?

Porque, mas depois de lavar os dentes?

E: Pode ser antes de lavar os dentes. Achas que antes de lavar os dentes pode?

(acena que sim)

E: Sim? E depois de lavar os dentes não pode?

(não) Porque depois fica com os dentes sujos.

E: E porquê que tu achas que comer ajuda, porquê que ela pode comer antes de deitar?

Porque pode ficar com sono a comer

E: Ir cama dos pais

Não se deve

E: Porquê?

Porque assim está a acordar os pais

E: Então ela não deve ir porque depois acorda-os.

Sim

E: Deve ficar na cama dela, é isso?

Sim. E se tiver medo, perder os medos.

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Porque os olhos ficam cansados, ainda mais do que estão

E: Jogar ps

Também não, porque acontece a mesma coisa

E: Fica também com os olhos cansados, pois é. Jogar à bola

Não

E: Porquê?

Porque ela já está cansada, já está cansada com os olhos cansada, depois ainda fica mais cansada, e depois vai para a cama a transpirar

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Porque está a tratar dos dentes, e deve-se ir para a cama com os dentes lavados

E: Olha uma coisa que eu não perguntei. Aqui disseste que a menina não devia ir para a cama dos pais porque depois acorda-os, não é? E contigo, tu vais alguma vez para a cama dos teus pais?

Não

E: Não, porque depois acordas eles não é?

Sim, mas eu, eu antes ia com a minha mana, mas era só de manhã

E: Só de manhã depois de acordares. E agora já não vais?

Agora já não vou

E: Menino na cama, não consegue dormir. Como é contigo? Dormes logo ou não?

Às vezes não

E: Porquê?

Mas quando não tenho sono pego, pego logo no nivo e depois passado algum tempo fico com sono

E: O que é que é o nivo?

O livro

E: Ah livro! Então tu às vezes não dormes mas depois agarras num livro, lês um bocadinho e consegues dormir, é isso? (sim) E porque é que tu achas que não consegues logo dormir?

Porque o meu corpo não está suficiente, suficientemente cansado

E: ... Então lês um bocadinho e ficas mais cansada é isso?

Sim

E: Conta-me o que é que tu fazes ou o que é que tu pensas. Disseste que tu lês não é? E pensas alguma coisa ou só lês?

Penso nas coisas que estou a ler, como é que seria se eu fizesse isso

E: O que é que o menino deve fazer ou não para adormecer. Ir cama pais

Perguntar alguma coisa ou ficar mesmo lá?

E: Ficar e ir, ir e deitar-se com os pais

Não, porque assim ainda desperta mais porque está com pessoas

E: Então achas que se ele fosse ficava mais acordado. Então não deve ir, para ficar na cama dele para ficar com sono

Sim, porque assim ficava mais perto podia ficar preocupado com os pais

E: Ver tv ajuda a adormecer?

Mais ou menos.

E: E deve fazer isso?

Mais ou menos

E: Como é que é isso? Explica-me um bocadinho melhor

Por um lado se ele quer dormir faz bem porque cansa os olhos e depois ele fica com os olhos cansados, mas por outro lado está a fazer mal porque não se deve ver tv ant, depois de estar na cama, na cama

E: E porquê que tu achas que não se deve ver tv na cama?

Porque, pois, pode ficar a, pode a, a tv por outro lado pod,e pode acordá-lo mais e depois ele fica toda a noite a ver tv

E: Então por um lado pode ficar mais cansado mas por outro também o pode acordar, então ele não devia ver, é isso? Estou a perceber.

E: Jogar ps

Não, é quase a mesma coisa

E: Pais contarem uma história ajuda?

Sim

E: Porquê?

Porque as histórias eu acho que dão mais sono

E: Ele a ler a história

Alto ou para dentro?

E: Não sei, como é que tu achas que era melhor?

Para dentro

E: Para dentro? Porquê?

Porque assim ela, ele imaginava as coisas

E: E se fosse alto achas que não era bom? (não) Porquê?

Porque ele não imaginava e não ficava com sono

E: Pensar em coisas boas

Sim

E: Porquê?

Porque está a imaginar, e acho, eu acho que imaginar dá sono

E: Então imaginar as coisas boas dá sono, depois ele dorme bem, é isso?

Sim. Não sonha com coisas más

E: Ah pois se for com coisas más então não ajuda, é isso?

Não, depois fica acordado, depois tem medo e nunca, nunca mais consegue dormir

E: Então se nós imaginarmos coisas boas é bom, ficamos com sono e adormecemos, mas com coisas más ficamos com medo, é isso? Então e tu às vezes imaginas coisas más e ficas com medo?

Às vezes, mas muito poucas vezes

E: Então e de quando tu tens medo depois o que é que fazes?

Eu deito-me na cama e tento pensar em coisas boas

E: Agarrar um peluche

Sim

E: Porquê?

Porque o, como não está sozinha ajuda a adormecer

E: Então o peluche dá-lhe companhia, é isso?

Sim

E: E tu tens algum peluchinho com que dormes? (sim) sim? Sempre?

É, quer dizer eu durmo, eu tenho 2, eu agarro os 2, mas depois tenho mais 2 mas estão ao meu lado

E: Então tu tens vários peluchinhos ao lado

Tenho 4

E: Mas só agarras 2. E os outros fazem companhia ao lado, é isso? Então e se eles não tivesses os peluches achas que conseguias dormir?

Mais ou menos

E: Mais ou menos. Preferes com eles lá ao lado, sim? Porque eles fazem-te companhia é isso? (sim)

Ok. Menino acordou meio noite. Porquê?

Se calhar teve um sonho mau

E: Ah teve um sonho mau, pode ter tido um pesadelo então.

Sim

E: E mais? Achas que pode ter acordado por mais alguma coisa ou só por um sono mau?

Se calhar esqueceu-se de fazer qualquer coisa e de repente num sonho lembrou-se disso. Aconteceu qualquer coisa que envolvesse isso.

E: ... E tu costumavas acordar meio noite?

Às vezes

E: Porquê?

Porque, às vezes acontece-me isso, a segunda coisa que eu disse

E: Lembras-te de coisas que tens de fazer, sim, num sonho?

E às vezes acordo e, e paro de ter sonho.

E: E tu tens pesadelos alguma vez? De vez em quando?

sim

E: E quando tu acordas a meio da noite, com os pesadelos ou o sonho, o que é que fazes para voltar a dormir? Levantas-te?

Leio um bocadinho, e às vezes penso em coisas boas

E: Então continuas na cama, não te levantas, lêes um bocadinho e pensas em coisas boas, depois consegues adormecer bem?

Sim

E: Imagina menino não quer ir para cama. Pais devem fazer?

Ler-lhe uma história ou dizer para ele fazer qualquer coisa que lhe deia, que lhe dei-a sono

E: Dificuldade em dormir. Pais devem fazer?

Ficar ali um bocadinho com ele e depois quando ele já tiver a dormir ir para a cama

E: Então se o menino não conseguir dormir, os pais ficar ali um bocadinho com ele ajuda, e depois vão se embora quando ele tiver a dormir. Ok

CCC 027

8 anos

E: O que é que o menino está a fazer?

C: O menino está a dormir durante a noite.

E: ... Então e achas que ele está na cama dele ou não?

C: Sim

E: ... Então e este menino quando foi dormir tinha sono?

C: Sim

E: ... E o que é que é ter sono?

C: É, quando estamos, precisamos de descansar e temos de ir para a cama.

E: ... E porque é que temos sono? ...

C: Porque estivemos o dia todo a brincar e a trabalhar e agora precisamos de ...

E: ... E tu gostas de dormir?

C: (Acena cabeça na afirmativa)

E: Sim. Porquê?

C: Porque é bom dormir

E: ... Esteve aqui um menino que disse que não gostava de dormir ... porque é que tu achas que ele não gosta de dormir?

C: Porque ficamos muitas horas a dormir e depois, e depois é chato dormir porque nós só queremos é brincar

E: ... E às vezes também queres ficar a brincar em vez de dormir?

C: Algumas vezes mas eu gosto de dormir

E: ... Para que é que tu achas que serve dormir?

C: Quando nós estamos na escola estamos sempre a pensar em coisas e para descansar a cabeça

E: ... E o que é que acontece mais ao corpo? Descansamos a cabeça e mais o que?

C: Ah e o resto do corpo

E: ... Então achas que, o que acontece ao corpo enquanto estamos a dormir é que descansamos o corpo todo, é isso?

C: (Acena cabeça na afirmativa)

E: ... E quem é que te contou estas coisas todas?

C: Pensei

E: ... E tu, a que horas é que tu vais para a cama?

C: Normalmente às 9 (21h).

E: Às 9 durante a semana, e ao fim de semana?

C: Um bocadinho mais cedo, às 22h ou...

E: ... E vais sozinha para a cama ou vai alguém contigo?

C: Eu vou sozinha para a cama e depois os meus pais vêm-me dar beijinhos

E: ... Quem é que te diz para ir para a cama, a mãe ou o pai?

C: Os dois

E: ... Vamos imaginar que os pais agora disseram “vai para a cama L.”, sim? E a seguir o que é que tu fazes? Tu levantas-te e o que é que fazes a seguir? Depois de eles dizerem vai para a cama.

C: Como eu já tinha lavados os dentes vou para a cama.

E: E quando é que lavas-te os dentes?

C: Depois do jantar vou logo lavar os dentes

E: Então vamos um bocadinho atrás. Então tu jantas, lavas os dentes e depois, ficas a brincar um bocadinho?

C: Algumas vezes fico a brincar um bocadinho outras vezes vou logo para a cama

E: ... Então lavas os dentes, brincas ou vais logo para a cama, é isso, e depois os pais vão lá ter. ...

Quando é que vestiste o pijama?

C: Logo que chego a casa visto o pijama

E: ... Então tu chegas da escola, vestes o pijama

C: Algumas vezes eu vou à natação, visto o pijama na natação e vou para casa com o pijama já posto

E: ... Então tu vestes o pijama antes e depois, depois jantas, depois lavas os dentes, ficas a brincar ou vais para a cama, é isso? E depois os pais vão lá ter. Então tu deitas-te e adormeces logo ou ficas a ler alguma coisa?

C: Não fico a ler, mas fico um bocado acordada

E: ... Depois os pais vão lá dar um beijinho e vão-se embora.

C: Sim

E: E a luz? A luz fica acesa ou eles desligam a luz?

C: Eles desligam a luz só que a porta fica aberta porque eu tenho medo, tenho um bocadinho de medo do escuro

E: ... E tu com a luzinha da porta consegues dormir. E sem essa luz não conseguias?

C: Não

E: Fica um bocadinho assustador não é? ... E porque que tu lavas os dentes?

C: Para não ficar com cáries.

E: ... Fazes assim todos os dias ou às vezes é diferente?

C: Acho que faço todos os dias a mesma coisa

E: ... Exceptuando quando vais à natação, que vestes o pijama logo na natação, nos outros dias vestes em casa?

C: Sim

E: Depois do banho, ou não?

C: Sim sim

E: E o que é que tu gostas mais de fazer? ...

C: Ir para a cama

E: ... E o que é que gostas menos?

C: Nada

E: ... Achas que a menina deve ou não fazer isto, o que está nos cartões antes de ir para a cama? ... A menina vai comer.

C: Antes de ir para a cama?

E: Antes de ir para a cama. Achas que ela deve ou não deve ir comer?

C: Não deve porque, tem de lavar os dentes depois da refeição e se ela come e vai logo para a cama não lava os dentes.

E: .. Imagina que ela já jantou, ela janta e depois fica a brincar um bocadinho, e depois vai comer qualquer coisa antes de se deitar, ou seja, isto aqui não é o jantar.

C: E já lavou os dentes?

E: Sim, imagina que já lavou os dentes

C: Se for uma coisa pequenina, por exemplo um leite, só um leite, ela pode, ou um leite com bolachas, mas se for tipo um pão com leite ou uns cereiais é melhor lavar os dentes.

E: ... Então e porque é que ela pode comer? ...

C: Porque faz bem à saúde.

E: ... E ir para a cama dos pais? ...

C: Para acordar os pais não né, mas se ela quiser pode ir, mas só se os pais deixarem.

E: ... E porque que podia ir? ...

C: Porque os pais deixam, se os pais não deixarem ela podia ir

E: Ok, então só pode ir se os pais deixarem, é isso? Ok. Então olha, então e ver tv ...?

C: Antes de dormir?

E: Antes de ir para a cama, antes de se deitar.

C: Eu acho que é mau porque tamos a, devemos ir logo para a ... cama, porque, para, porque assim não estamos a fazer bem. Bem podemos ou não podemos, portanto. Por exemplo à colegas meus que vão, que vêm tv e adormecem lá.

E: Lá aonde, na sala?

C: Na sala a ver tv.

E: E tu achas que isso deve-se fazer ou não?

C: Mais ou menos, mas eu não faço.

E: Não fazes? Como é que tu fazes?

C: Ah vou logo para a cama

E: Ah ok, não vês tv depois do jantar.

C: Não. Algumas vezes vejo mas não é muitas vezes

E: Então tu achas que se pode fazer só de vez em quando, é isso? Ok. E jogar play-station antes de deitar?

C: É a mesma coisa que o outro

E: ... Porque? Porque depois a pessoa não se deita e adormece a jogar é isso?

C: Hmhm (sim).

E: ... E se for jogar à bola?

C: Antes de deitar?

E: Hmhm

C: Não dá porque ah não podemos jogar à bola dentro de casa, portanto lá fora também está noite.
Só se tivéssemos um cão ou qualquer coisa assim e que

E: Ah porque assim já podia-se ir lá para fora.

C: Pois, porque iam passear o cão

E: ... Então e lavar os dentes, achas que deve ou não deve antes de deitar?

C: Deve

E: ... Porquê?

C: Porque se, nós não podemos, se nós jantássemos e fôssemos logo para a cama ah não podíamos
ah, fazia, ficávamos com os dentes muito tempo e podiam ficar podres.

E: ... outro cartão, que é o menino está na cama ... já se deitou ... mas agora não consegue dormir.
Como é que é contigo, tu deitas-te e dormes logo ou não?

C: Não. Primeiro deito-me, começo a olhar para umas coisas, e só depois é que adormeço.

E: E adormeces passado muito tempo ou é pouco?

C: Mais ou menos

E: ... Então e porque é que não dormes logo? ...

C: Porque estou mais atenta a, a pensar noutras coisas.

E: ... Então e estás a pensar em que? Em coisas boas?

C: Algumas vezes em coisas más outras vezes em coisas boas.

E: Ok, e pensar em coisas más depois assusta-te? Não? Ou consegues depois voltar a adormecer?

C: Consigo adormecer outra vez.

E: ... O que é que tu fazes para conseguir adormecer? O que é que tu pensas para conseguir dormir?

C: Penso nas coisas boas

E: ... E depois consegues dormir a pensar nas coisas boas? Ok ... o menino está na cama, e eu quero
que tu me digas daqui dos cartões o que ele deve ou não fazer para adormecer melhor ... Achas que
ele deve ir levantar-se e ir para a cama dos pais?

C: Sim, pode chamar os pais e pedir aos pais para ir para cama deles

E: E porquê? Porque que ajudava ir para a cama dos pais?

C: Porque estávamos com os pais e assim já não tínhamos pesadelos nem nada disso.

E: Ah então se o menino não conseguir adormecer vai para a cama dos pais e fica sem pesadelos é
isso?

C: Sim e depois volta para a cama dele.

E: Ah e depois volta para a cama dele, não fica lá a dormir na cama dos pais? ok. Então e contigo?
Quando tu não consegues dormir ou quando tens pesadelos o que é que fazes, também vais para a
cama dos pais?

C: Não

E: Não? Então como é que fazes quando tens pesadelos?

C: Tento pensar em coisas boas

E: Pensas em coisas boas e consegues dormir ou chamas os pais?

C: Consigo dormir

E: ... E o que é que tu achas de ver tv? ...

C: Não

E: Não? Porquê?

C: Porque, se ele não consegue dormir então não deve ir ver tv porque ainda cansa mais, não conseguir dormir.

E: A tv cansa. Ok então não devia fazer... Então e jogar play-station?

C: É a mesma coisa

E: É a mesma coisa, também cansa. Ok. Então olha, imagina que ele vai pedir aos pais para lhe lerem uma história.

C: Sim

E: Sim. Porquê?

C: Porque, ao ouvir uma história ele pode adormecer ... E pensa na história.

E: ... E se for ele a ler a história? Se for o menino a ler?

C: Também.

E: Porquê?

C: Porque ele pensa e depois adormece, porque está com sono mas não consegue dormir, e lê e depois adormece

E: ... E fechar os olhos e pensar em coisas boas? Sim? Porque? Tu também fazes não é, também pensas em coisas boas. Porque é que ajuda?

C: Porque as coisas boas são boas

E: São boas e depois ajuda a dormir, não é? Ficamos felizes a pensar nas coisas boas não é?

C: Hmhm (sim)

E: E agarrar um bonequinho?

C: Sim

E: Sim ajuda? ... Porquê que ajuda?

C: Porque os bonequinhos são fofos, são, e deixam-nos dormir mais, melhor.

E: ... Então e tu tens algum bonequinho que dormes com ele?

C: Tenho almofadas, agora como eu fui para Évora tenho dois bonecos dentro da mochila e eu não posso dormir com eles, que já tenho desde, um de 1 ano e outro dos 3 anos, e agora ando a dormir com um cão

E: Com um cão de peluche?

C: (acenou que sim)

E: Ah então e porque é que já não dormes com os bonequinhos? Já não os tens contigo?

C: Ah porque eles estão dentro da mochila e a mãe ainda não desfez a mochila

E: ... Mas agora tens um cãozinho e as almofadas. E que, abraças-te a eles e consegues dormir melhor é? Ok. Então e se não tivesses o bonequinho, achas que conseguias dormir, ou era mais difícil?

C: Não, era mais difícil. Adormecia só que

E: Depois não dormias bem.

C: Não.

E: Ah ok, então o bonequinho ajuda-te para dormir melhor é isso? ... menino ... acordou a meio da noite. Porque é que tu achas que ele acordou a meio da noite?

C: Porque, se calhar ele foi ver tv, e perdeu no jogo, perdeu no jogo nas play-station, ou foi ver play-station e perdeu no jogo ou então foi ver tv e viu um episódio mau, que acaba mal, e então aquilo faz-lhe pesadelos e ele depois acorda a meio da noite. Ou então pode acordar a meio da noite porque tem de ir à casa de banho ou porque tem de beber água.

E: ... Então e tu, costumavas acordar a meio da noite?

C: Não muitas vezes, mas alguns dias acordo uma vez

E: E acordas porque nesses dias?

C: Porque tenho de ir à casa de banho

E: ... E quando acordas, depois voltas para a cama, e como é que fazes para dormir? ...

C: Adormeço logo

E: ... É só virar para o lado, fechar os olhinhos e adormeces logo é?

C: Hmhm

E: É rápido?

C: Hmhm

E: ... Imagina um menino que não quer ir para a cama ... O que é que tu achas que os pais deviam fazer para o menino ir dormir?

C: Ler-lhe uma história

E: ... E o que é que os pais deviam fazer mais? Mais alguma coisa ou só ler-lhe uma história?

C: Dar-lhe água

E: ... Então imagina que ele tinha dificuldade em adormecer ... O que é que tu achas que os pais deviam fazer aí?

C: Ajudá-lo a dormir

E: Ajudá-lo a dormir como? Como é que os pais podiam ajudar?

C: Levando-o para a cama deles

E: ... E depois ele ficava a dormir na cama dos pais, como é que era?

C: Depois quando ele já tivesse a dormir os pais levavam-no até à cama dele.

CCC 017-1

8 anos

MS: Tenho aqui um cartão muito engraçado. Está aqui um menino a fazer uma coisa e eu quero que tu me digas o que é que ele está aí a fazer.

Está a dormir.

MS: ... E é de dia ou é de noite?

É de noite.

MS: ... E ele está na cama dele ou não? ...

Acho que está a dormir na cama dele.

MS: ... Achas que quando ele se foi deitar tinha sono?

Tinha

MS: ... E o que é que é isso de ter sono, o que é ter sono?

É estar cansado.

MS: ... E tu gostas de dormir?

Mais ou menos.

MS: Não gostas muito. Porquê é que não gostas?

Eu preferia, às vezes, ver uma série ou ler um livro.

MS: ... E que séries é que tu gostas?

Do dancing days.

MS: ... Querias ver um bocadinho a telenovela, era isso? Mais um bocadinho.

Sim. Eu às vezes vejo um bocadinho, mas é muito raro. É só à Sexta, porque depois é o Sábado.

MS: ... E o que é que acontece quando as pessoas dormem? ...

Fecham os olhos

MS: ... E o que é que acontece a seguir? ...

Ah, ficam cansados

MS: ... E depois acontece qualquer coisa dentro do corpo?

Sim

MS: O quê?

Continua a trabalhar só que nós ficamos a dormir.

MS: ... Quer dizer que não damos conta que ele está a trabalhar, é isso?

Hmhm

MS: ... Quem é que te ensinou estas coisas?

Ninguém, eu é que acho.

MS: Ninguém. Tu é que achas, pensaste ... Agora vou-te mostrar aqui um outro cartão, que está aqui uma menina a ir para a cama ... Tu a que horas costumas ir para a cama?

9, 9 e meia.

MS: ... durante a semana. E aos fins de semana vais sempre há mesma hora?

Aos fins de semana vou ... à Sexta vejo o Dancing Days porque a seguir é o Sábado, só ao Sábado é que me vou deitar mais tarde, mas ao Domingo já não porque a seguir é o dia de aulas.

MS: ... A menina está a ir para o quarto, quando tu te vais deitar alguém vai contigo ou vais tu sozinha?

Vou sozinha, mas depois a minha mãe ou o meu pai vão lá.

MS: ... Então quem é que diz para a M. ir para a cama? É o pai, é a mãe ou são os dois?

É mais o, a mãe, porque o pai está sempre no computador ou a ver futebol.

MS: ... Então a mãe diz assim “M. vai para a cama” é isso? E depois a M. faz o quê?

Eu vou para a cama

MS: Como? Conta-me tudo.

Mas antes digo “oh mãe, só mais um bocadinho” mas ela não deixa. E portanto, depois vou para a cama

MS: E como é que vais? Estou agora a ver a M. a sair do que, do sofá? Costumas estar no sofá?

Não, estou na cama da minha mãe porque ela tem televisão lá.

MS: ... Então tu deitas-te na cama com a tua mãe, é isso?

Não, com a minha mãe não, porque ela está a tomar banho e a despachar-se.

MS: ... Entretanto tu ficas na cama dela um bocadinho.

Sim, vejo as minhas coisas e depois ah vou andar e depois chego à cama, tiro as almofadas, meto uma almofada e deito-me. E depois quando a minha mãe acaba de se vestir depois vai lá e dá-me um beijinho e depois, só depois é que ela fica na cama.

MS: ... E antes de ires para a cama, antes de ires para a cama da tua mãe fazes alguma coisa? Jantas e depois a seguir vais para a cama da tua mãe?

Não, vou lavar os dentes.

MS: ... Então jantas, depois a seguir vais lavar os dentes e depois a seguir vais para a cama da tua mãe

Sim, e as mãos

MS: Lavas os dentes e as mãos, e depois a seguir vais para a cama da tua mãe. Depois a tua mãe começa-se a arranjar e tu ficas lá aninhadinha na cama, é isso?

Sim, e depois quando ela acaba de tomar banho e tirar a maquilhagem eh, eu vou, eu normalmente costumo de ir para a cama. E depois quando ela se vai vestir eu estou na cama, e depois é só ela vestir-se e depois eu é, depois é que vai lá.

MS: Dar um beijinho.... Há alguma coisa que tu gostes menos de fazer nessas coisas todas que fazes antes de ir para a cama ou fazes tudo contente?

A única coisa que eu não gosto muito é de ir para a cama logo.

MS: ... Vou-te aqui mostrar uma série de cartões, que são os meninos a fazer umas coisas, e queria que tu me disseses desses cartões que eu te vou mostrar, quero que tu me digas aqueles que tu achas que se deve fazer ou que não se deve fazer antes de ir para a cama. Olha, comer... Faz-se ou não?

Faz-se

MS: ... Faz-se para quê? ...

Para alimentar

MS: Ah, então antes de ires para a cama achas que deves ir comer, é isso?

Não, antes, sim antes, sim antes.

MS: ... Mas quê? No jantar ou depois do jantar?

No jantar

MS: Ah então é só o jantar. Então se a tua mãe te disser ... “agora vais para a cama M.”, tu achas que deves ir primeiro comer ou deves ir logo para a cama?

Mas antes, antes do jantar ou depois do jantar?

MS: Depois do jantar...

Não vou comer.

MS: ... E achas que se deve ir comer, devias ir comer ou não?

Não

MS: Porquê?

Porque até já lavei os dentes e já jantei.

MS: ... Olha este menino antes de ir para a cama resolveu ir ver tv.

Eu acho que se pode fazer ... mas não até muito tarde.

MS: ... Pode-se fazer um bocadinho é isso? ... Olha este menino antes de ir para a cama resolveu ir para a cama dos pais.

Mas os pais já estavam a dormir?

MS: Já, já estavam lá deitados.

Então acho que não, não se devia muito fazer.

MS: ... Porquê?

Porque assim estava a acordar o sono dos pais e estava a chateá-los.

MS: ... E se o menino estivesse a jogar à bola? ...

Não

MS: ... Porquê?

Porque já devia ter tomado o banho, já devia, já se estava a sujar outra vez, e depois quando fosse para a cama ia todo porco.

MS: ... E lavar os dentes, achas que se deve fazer?

Antes.

MS: Porquê?

Porque ah se não fizermos ah depois ficamos com, os dentes apodrecem e ficam podres.

MS: ... Ficam podres com quê? ...

Com cáries.

MS: ... E quem é que faz as cáries?

O nosso corpo?

MS: ... Este menino agora já se foi deitar... mas olha coitado dele, não consegue dormir. Tu como é que é, dormes logo quando te deitas ou ainda demoras um tempo?

Não

MS: Demoras um tempo a dormir é?

Sim

MS: ... E o que é que tu fazes, o que é que tu achas que te ajuda a dormir? O que é que tu costumavas fazer para dormir?

Eu fechar, eu digo à minha mãe mas ela não me deixa fazer mais nada, portanto eu fecho os olhos e fico quieta, até ficar, até adormecer.

MS: Tu dizes à tua mãe o que?

Digo à minha mãe que não estou com sono, que não consigo dormir.

MS: ... E a tua mãe diz-te o que? Responde o que? "M. dorme."

Diz que já é muito tarde e portanto tenho de ir para a cama, tenho de dormir.

MS: ... Então a M. deita-se, não é? Deitas-te, fechas os olhos para ver se consegues dormir.

Mesmo que não consigas, fico lá quieta, e, até adormecer.

MS: ... E quando ficas com os olhos fechados pensas nalguma coisa ou só tens os olhos fechados?

Penso, mas fico com os olhos fechados.

MS: ... E o que é que costumavas pensar? Que te ajude a dormir?

Ah penso cada dia em ah uma coisa, só que depois já não me lembro muito bem.

MS: ... Pensas em coisas boas então?

Sim.

MS: ... Que coisas boas é que tu pensas? ...

Eu, por exemplo, estava a fazer um trabalho com uma amiga minha sobre o Externato Champagnat, a nossa escola, e às vezes penso como é que vai ficar, e em trabalhos manuais e..

MS: E pensas em viagens ou passeios que fazes com os teus pais? ...

Nunca experimentei

MS: Não, pensas mais em coisas que tu fazes, brincadeiras também pensas? Menos. Pensas é naquilo que estás a fazer.

Normalmente penso em coisas de desenhar, trabalhos manuais

MS: ... E levas para a cama algum peluche ou algum boneco que te ajude a dormir ou não?

Mas eu, não é só um.

MS: Não é só um?

Eu tenho pena dos bonecos, portanto meto, meto-os todos assim, na cama, mas são só alguns, de cada vez alguns, porque não tenho muito espaço. E depois, ah cada vez é um diferente, que fica ao meu colo.

MS: ... E eles ajudam-te a dormir também? ...

Sim, porque depois fico a brincar com eles, só que na cama, e depois vou ganhando mais sono, mais sono, até adormecer.

MS: ... Então tens duas maneiras de dormir, pensas um bocadinho em coisas boas e agarras-te aos bonecos para ganhar sono, é isso?

MS: ... Agora vou-te mostrar aqui, outra vez, cartões para ver o que é que tu achas que estes meninos devem fazer ou não. Este menino lê para dormir. O que é que tu achas? É bom ou não?

Acho que é bom ... Porque treina para ir para a escola e fica com a memória mais memorizada.

MS: Este menino chamou os pais, para os pais lhe lerem uma história, para ele dormir...

Acho que

MS: Também pode ser, também é bom.

Mas o menino é grande ou é mais pequeno?

MS: Não, tem a tua idade

E já sabe ler?

MS: Já sabe ler algumas coisas sim

Mas Já sabe ler um livro?

MS: Sim já sabe ler um livro

Então eu acho que era melhor ele ler

MS: ... Ser ele sozinho a ler ...

Mas não faz mal às vezes chamar a mãe, e a mãe é que lê um livro.

MS: ... Este menino, como não conseguia dormir, foi para a cama dos pais dele...

Acho que não devia fazer, porque a mãe depois acorda, e depois chateia-se com ele.

MS: ... Fica chateada?

Sim, porque normalmente quando as pessoas acordam porque alguém as acorda a meio da noite, ficam hm, porque estavam a dormir ...

MS: ... Estavam a descansar e depois acordam e ficam chateadas ... Este menino resolver levar a tv para ao pé da cama, e ver tv na cama para dormir...

Mas para dormir ou já estava na cama?

Já estava na cama. Para adormecer quiz uma tv lá na cama, no quarto.

E os pais sabiam?

Os pais sabiam...

Os pais não deviam estar a fazer muito bem, porque a, a tv se estiver sempre a ver faz mal aos olhos. E acho que é melhor ler, e se já estava na cama ... se ficasse quieto.

MS: ... Também não achas bem ... Olha este menino aquilo que resolver fazer foi agarrar-se ao peluche ...

Acho ... Não há problema.

MS: ... E aqui resolveu pensar em coisas boas. Que é também como tu fazes.... O menino estava a dormir e coitado, a meio da noite ... acordou.... Porque é que tu achas que ele acordou?

Ou porque, acordou porque tinha vontade de ir fazer xixi ou de beber água, ou porque teve um pesadelo.

MS: ... Tu costumavas acordar também assim, com vontade de fazer xixi ou com pesadelos?

Ah, quando tenho pesadelos, de repente, fico assustada só que depois tenho, tento, custa um bocadinho mas tento sempre pensar em coisas boas.

Então quer dizer que não te levantas para ir à cama dos pais quando tens pesadelos?

Às vezes, quando são muito fortes e matam pessoas

... Isso é muitas vezes ou é poucas vezes?

É poucas, mas normalmente quando tenho um pesadelo, quando era mais pequena tinha sempre o mesmo... que era de repente estava a dormir e depois acordava no sofá, de repente ficava todo vermelho e andava. Ugh.

... E aí ias para a cama dos pais?

Não, acordava o pai ou a mãe e depois eles ficavam a adormecer-me

Iam para a tua cama ou tu ficavas na cama deles? Eles iam ter contigo?

Eles ficavam. Sentavam-se e davam festinhas e depois eu ficava com mais sono e mais calma, e depois dormia

MS: ... E ias para a tua cama sozinha era isso? Pois dormias na tua cama sozinha, ficavas na tua cama

Sim, e quando tipo começo a dormir a mãe ia-se embora.

MS: ... Então aquilo que tu fazes quando acordas a meio da noite é tornar a pensar em coisas boas, é isso? ... Imagina que havia um menino que os pais diziam para ele ir para a cama mas ele não queria ... fazia birra e não queria. O que é que tu achas que os pais podem fazer? Ou devem fazer para levar o menino para a cama?

Se, se. Eu acho que deviam deitá-lo e depois liam uma história. Mas por exemplo, se o menino continuar a embirrar acho que era melhor lhe dar uma palmada.

MS: ... Ou seja, primeiro contavas uma história, não é?

Tentava da maneira fácil, só depois se ele continuasse

MS: Iamos por uma maneira menos fácil ... E o que é que tu achas que os pais podem fazer para os meninos adormecerem melhor?

Podem dar festinhas, dizer pensa no sol, nas núvens, nos pássaros, ou ler uma história.

CCC 043

8 anos

E: Fazer?

Está a dormir.

E: Noite/dia?

Noite

E: Cama dele?

Está

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

Estar cansado

E: Porque é que temos sono?

Porque andamos o dia todo a trabalhar.

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque quero descansar

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque gosta de estar acordado para brincar.

E: Para que serve dormir?

Para descansar

E: Corpo

Fica quieto e descansa

E: Quem contou?

Ninguém

E: Horas ir dormir semana?

Aah não sei, é que antes costumava ir às 8, às 8 e meia, só que, às 9 e meia, só que depois o meu pai começou-se a esquecer de nos mandar para a cama, e agora vamo muito nos tarde

E: Antes ias às 9 e meia ou 8 e meia?

Às 9 e meia

E: E agora já não vais a essa hora, vais mais tarde?

Sim

E: Porque o pai já não diz para ires para a cama

Sim, agora esquece-se e diz mais tarde

E: Fim de semana?

No fim de semana posso ir às que eu quiser, porque amanhã, porque depois no dia a seguir não tenho aulas.

E: Conta-me, mais ou menos, a que horas é que tu costumavas escolher ir deitar

Eu não conto as horas

E: E achas que é muito tarde ou não? ... Mas é mais tarde que durante a semana, sim? Porque depois podes ficar a descansar até mais tarde, é isso?

Sim. E uma vez, de manhã, quando está, quando estava de férias no Algarve dormi até à hora de almoço

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

Vou sozinha e chamo a mãe, porque ela está a fazer umas coisinhas com computador, no seu ipad novo, é aqueles grandes, e depois eu chamo-a e ela vem para me ajudar a dormir porque eu não consigo dormir bem

E:... Depois ela vai ter contigo, e o que é que ela faz, dá-te um beijinho e vai-se embora ou fica lá contigo?

Fica lá a dormir comigo

E: ... Vamos imaginar... Quem é que te manda ir para a cama? É o pai ou a mãe?

O pai

E: O pai diz "R vai para a cama". E depois?

Não. Diz, diz-me “vá é hora de ir pa cama” e depois vam, depois eu, o meus dois irmãos vão e eu fico um bocadinho lá em baixo e depois é que vou.

E: Estavas aonde? Estavas no sofá?

Sim

E: A ver tv?

Sim. Ou então a jogar no ipad da mãe

E: Então tu levantas-te e vais para aonde a seguir?

Subo as escadas para a, vou para o quarto, visto o pijama

E: E depois?

Depois vou à casa de banho, faço chichi e esqueço-me sempre de lavar os dentes.

E: Então não lavas os dentes?

Às vezes sim.

E: Às vezes lavas os dentes e às vezes esqueces-te é isso?

Sim

E: E depois?

Volto, vou para ao pé das escadas e chamo a mãe para dizer que já estou pronta, e depois vou para a cama à espera da mãe.

E: Tu deitas-te e mãe vai lá ter.

Sim

E: E depois a mãe fica lá ... até tu adormeceres, ou dá-te um beijinho e depois vai-se embora?

Fica lá até, fica a dormir ao pé de mim para eu, para me ajudar a dormir porque eu não durmo bem

E: Tu estás sozinha no quarto?

Não, estou com uma cama ao lado que é do meu irmão mais pequeno

E: Então o teu irmão dorme lá contigo

Sim, mas estamos sempre a pedinchar, porque eu quero a mãe, o M quer a mãe, para dormir

E: A luz fica acesa ou apaga-se?

Acesa, só quando a mãe vem é que eu apago, porque a mãe não consegue dormir com a luz aberta.

E: A mãe chega lá, tu apagas a luz, e ela deita-se contigo na tua cama?

Sim

E: Depois adormecem

Sim

E: E depois a mãe sai ou fica lá mais tempo? Quando tu adormeces ela vai-se embora?

Não sei, porque já estou a dormir, não sei para onde é que ela vai

E: Mas quando tu acordas de manhã a mãe não está lá, não é?

Não

E:... Sozinha não ia conseguir adormecer, é isso?

Conseguia, só que é mais difícil

E: Todos dias mesma coisa?

Às vezes não

E: Então como é, nas outras vezes?

Às vezes a mãe não vem.

E: Então tu ficas a dormir sozinha

Sim, com a luz acesa

E: E depois a mãe apaga a luz quando já estás a dormir?

Não, a mãe vai para a cama porque o pai é que fica acordado até mais tarde. Depois o pai pensa que eu já estou a dormir, vai ao meu quarto, vê-me já a dormir e fecha a luz

E: Quando o pai vai apagar tu já estás a dormir, sim?

Sim

E: Gostas mais

Da mãe ir para a cama

E: Gostas menos

Da mãe não ir para a cama

E: Deve ou não fazer, antes ir cama. Comer

Sim.

E: Porquê?

Eu bebo sempre um leitinho morno com açúcar, para adormecer

E: Ir cama pais

Às vezes vou.

E: Porquê que deve se fazer, antes de se ir deitar?

Não, eu vou e fico lá a dormir às vezes, e acordo lá.

E: Vais e dormes na cama dos pais a noite toda

Sim, e às vezes quando só está lá a mãe fico lá, e quando adormeço, e pai quando vai lá leva-me ao colo para a minha cama

E: Porquê que se deve ir?

Eu vou para ajudar a dormir.

E: Então ajuda-te a dormir é isso?

Sim

E: Ver tv

Eu vejo sempre, um bocadinho

E: Vês sempre, antes de deitar?

Sim

E: Porquê que se deve fazer?

Eu acho que não se deve. Porque podemos ver coisas que podemos ficar com pesadelos e depois não conseguimos dormir.

E: Então não se deve ver porque podes ver coisas que te assusta, é?

Sim é isso que acontece, e é por causa disso que eu não consigo dormir

E: Vês tv antes de ir para a cama e às vezes vês coisas que te assustam. Tens tv no quarto, vês quando já estás deitada ou vês na sala?

Vejo na sala, depois vou lá, depois quando o pai me chama vou lá para cima

E: E quando ficas assustada como é que fazes para dormir?

Digo à mãe que fiquei com um pesadelo, ela vai comigo para cima e deita-se comigo

E: Jogar ps

Não.

E: Porquê?

Porque assim ficamos a pensar no jogo e não con, e não dormimos.

E: Jogar bola

Sim

E: Porquê?

Fazer exercício antes de jantar, porque ficamos mais cansados, apetece-nos mais dormir.

E: Lavar dentes

Também

E: Porquê?

Para ficar com um hálito bom

E: Tu dormes logo?

Não

E: Porquê?

Por causa dos pesadelos.

E: Vês coisas que te assustam na tv e ficas com pesadelos. Já tinhas dito que quando ficas assim chamas a mãe e ela fica lá contigo.

Sim, e também invento coisas, invento coisas que me fazem pesadelos

E: Inventas coisas que fazem pesadelos. Como?

Porque tenho a cabeça muito imaginadora

E: O que fazes para conseguir dormir? O que é que pensas ou fazes?

Chamo a mãe

E: E ela fica deitada ao teu lado. E aí consegues dormir bem?

Sim

E: E pensas em alguma coisa ou chamas só a mãe?

Chamo só a mãe

E: Deve ou não fazer para adormecer. Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque assim quando vai, vai para a cama dos pais, não adorm, porque se eles já estão a dormir podem, podem se chatear

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Porque ficamos ainda mais acordados

E: Jogar ps?

Também fica mais acordado

E: Pais lerem história

Bom, sim

E: Porquê?

Porque ajuda a dormir

E: Ler história

Também

E: Porquê que ajuda a dormir?

Porque as histórias ajudam a dormir

E: Coisas boas

Também ajudam

E: Como é que ajuda?

Começa a imaginar e começa a fechar os olhos e a dormir, e a pensar nas coisas boas.

E: Bonequinho

Às vezes durmo com um bonequinho agarrado. E ajuda

E: Porquê que ajuda?

Porque parece que tenho alguém ao meu lado a ajudar-me a dormir

E: Dormes abraçadinha ao boneco ou só com ele ao lado?

Com ele ao lado

E: Dormes sempre com o bonequinho ou é só de vez em quando?

De vez em quando.

E: Então tu consegues dormir sem ele ao lado

Sim

E: Quando não tens o bonequinho consegues dormir

Sim

E: E quando não tens o bonequinho tens lá a mãe?

Sim. E muitas vezes quando não tenho o bonequinho nem a mãe consigo adormecer mas adormeço tarde.

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Por um pesadelo

E: E achas que pode ter sido por mais alguma coisa ou só por um pesadelo?

Por vontade de ir à casa de banho ou por sede

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Sim

E: Porquê?

Porque tenho pesadelos

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Espero

E: Levantas-te ou ficas na cama deitada?

Fico na cama deitada

E: E depois, viras-te para o lado, fechas os olhos e esperas?

Espero que o sonho venha outra vez.

E: E depois consegues adormecer

Sim

E: Demora muito tempo ou não?

Não. Sim demora

E: Alguma vez tiveste que te levantar ou consegues sempre ficar deitada e adormecer?

Uma vez levantei-me

E foste fazer o que?

E: Fui buscar um copo de água para aquele amigo que estava deitado ao pé de mim, e também tive de ir à casa de banho

E: E alguma vez tiveste que ir chamar a mãe ou o pai para conseguir voltar a dormir ou não?

Sim.

E: Quando quê? Quando tens pesadelos às vezes vais buscar a mãe ou o pai?

Sim

E: E eles vão ter contigo para a tua cama ou tu vais para a cama deles?

Às vezes eu vou para a cama deles.

E: E consegues dormir?

Sim

E: E quando é que precisas de ir ter com eles?

Agora estou a ir muitas poucas vezes para lá

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Mandá-lo ir para a cama e chatearem-se com ele, e dizer que é preciso dormir

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Ajudá-lo

Como?

A dormir ao pé dele.

Pais deviam se sentar na cama dele e ficar com ele, é?

Sim

CCC 028-1

8 anos

E: Com quem vives?

Com a mãe e o pai, e o irmão.

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Tinha

E: O que é ter sono?

É uma pessoa estar cansada e apetece-lhe dormir

E: Então porque é que temos sono?

Porque, porque quando brincamos estamos-nos a divertir, e depois perdemos energia.

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque gosto de dormir com peluches

E: Menino não gosta dormir. Porque?

Porque, porque pode não ter peluches e nunca experimentar dormir com eles.

E: Para que serve dormir?

Para nos sentirmos melhor

E: E mais alguma coisa?

Não

E: Corpo

Começa a descansar também

E: E mais?

A cabeça descansa, para o outro dia

E: E o resto do corpo?

Não.

E: Quem contou? (Nnn) Ninguém?

Sim

E: Horas ir dormir semana?

9 e meia

E: Fim de semana?

10

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

Às vezes vou sozinha, às vezes vem a minha mãe comigo

E: E mãe fica lá contigo depois ou vai-se embora?

Vai-se embora.

E: Então vai lá só dar um beijinho

Sim

E: Vamos imaginar. Quem é que manda para a cama?

A mãe e o pai

E: Eles dizem “M vai para a cama”. O que é que fazer a seguir?

Vou lavar os dentes, ir à casa de banho e depois vou-me deitar

E: E o pijama já está vestido?

Já está vestido

E: Quando vestiste?

Quando, quando chego a casa faço os trabalhos de casa, depois vou tomar banho, visto o pijama, depois vou comer, e depois fico a ver tv

E: ... E a luz fica acesa ou a mãe apaga?

A mãe apaga

E: E quando a mãe não vai lá ao quarto? Vai depois apagar a luz quando já estás a dormir?

Sim, às vezes, quando eu adormeço a ver tv, a minha mãe vai apagar a luz ou o meu pai

E: Tens tv no quarto, é isso?

Sim

E: E ficas a ver tv todos os dias?

Não

E: Só de vez em quando?

Só às vezes

E: E depois quem é que desliga a tv?

O pai

E:... E ficas muito tempo a ver tv ou é só um bocadinho?

Um bocadinho

E: Fazes isto todos os dias?

Sim. Quando estou com a minha avó às vezes, porque deito-me à meia noite, e depois quando estou com o mãe e o pai deito-me às 10 ou às 9 e meia.

E: E quando é que estás com a avó?

Com, nos Sábados e Domingos

E: Então no fim de semana deitas-te à meia noite

Sim

E: E fazes a mesma coisa, tomas banho, vestes pijama?

Sim

E: Vês tv? Ficas a ver tv com ela?

Não, a avó vai, fico a ver no quarto com o mano e depois a avó vai para a sala ver com o avô

E: E a avô também te vai apagar a luz ou fica acesa?

A avó acende uma luz

E ficas a ver tv também?

Sim, e depois quando a avó vai-se deitar e eu e o meu irmão estamos a dormir é que a minha avó apaga a luz

E: Gostas mais

Quando estou a ver televisão na cama

E: Gostas menos

De, de às vezes não ler na cama, que às vezes também leio

E: Ou seja, também gostas de ler um bocadinho, é?

Sim

E: Deve ou não fazer, antes ir cama. Comer

Às vezes sim, só se beber leite

E: O que é que achas que ela não deve comer? Só pode beber leite, é?

Comer outras coisas

E: Então, sim se for só leite mas não deve comer outras coisas, é isso?

Sim

E: Porquê?

Porque se não, quando ela está a dormir, o corpo, a comida está, está a ingerir. Está na digestão

E: Ir cama pais

Pode ser

E: Porquê?

Porque assim passamos mais tempo com os pais

E: Ver tv

Pode ver, mas muito perto não

E: Pois o boneco está muito perto. Então e se for longe, achas que sim?

Sim

E: Porquê?

Porque se nós tivermos perto podem, podemos ver um bocadinho mal.

E: E se tivermos longe pode ser

Sim

E: Porquê que pode ser?

Porque causa que assim os nossos olhos ficam melhores e não usamos óculos

E: Então deve ver tv antes de ir para a cama. Ajuda?

Sim

E: Como é que ajuda?

A adormecer

E: Jogar ps

Pode ser

E: Porquê?

Porque, assim divertimo-nos

E: E isso ajuda como?

A brincarmos também.

E: E isso ajuda a ir para a cama, é isso?

Sim. Não.

E: Então o que achas? Porquê que achas que ajuda ou não ajuda?

Não ajuda porque, quando nós jogamos ps queremos cada vez mais é divertir, e depois os pais dizem para ir para a cama e eles querem continuar

E: Jogar bola

Deve

E: Porquê?

Por causa que assim fica a divertir-se e tenta ser melhor a jogar futebol, treina.

E: Isso ajuda para ir para cama?

Sim

E: Como ajuda?

Primeiro fazer o que eles querem fazer primeiro, e depois vão se deitar, quando não quiserem mais.

E: Lavar dentes

Deve-se lavar os dentes

E: Porquê?

Por causa que se não ficamos com os dentes estragados, e aparecem bactérias.

E: E as bactérias de onde é que aparecem?

Quando não lavamos os dentes, da com, se não lavarmos uma fruta e comermos, com casca, tem bactérias, e se nós lavarmos não tem bactérias.

E: Tu adormeces logo?

Deito-me e adormeço.

E: Há alguns dias em que custe mais adormecer ou adormeces sempre rápido?

Há uns dias que demora e há outros que não.

E: E nos dias que demora, porquê que demora?

Por causa que não vi a tv e depois não conseguia dormir.

E: E nesses dias em que não vês tv e demoras mais tempo, o que fazes ou pensas para ajudar a adormecer? Fazes alguma coisa ou não?

Não. Ou às vezes leio um livro.

E: Deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Quando não consegue adormecer sim, e quando consegue adormecer não.

E: E quando ele não consegue adormecer vai para a cama dos pais porquê?

Porque pode querer beber água

E: E vai para a cama dos pais?

Acorda o pai ou a mãe.

E: Ver tv

Sim

E: Porquê?

Porque assim, quando nós dormimos, quando estamos a ver televisão podemos nos rir e depois quando nós formos nos deitar, como vemos televisão, ficamos mais cansados e adormecemos logo.

E: Jogar ps?

Quando vamos para a cama não

E: Não, quando já está na cama

Não

E: Porquê?

Porque quando se está na cama ou é para ler ou para dormir.

E: Jogar ps não, mas quando se está na cama pode ler ou dormir, é isso?

Ou ver televisão, também

E: Pais lerem história

Sim

E: Porquê?

Porque assim, ele fica com mais sono, e depois quando vai para a cama adormece logo.

E: Ler história

Se for o menino a ler a história, está a treinar para ler, e quando chega à escola já sabe ler

E: E para adormecer achas que ajuda?

Sim

E: Porquê?

Porque, porque quando nós lemos uma história, os olhos às vezes ficam cansados de ler tanto, então adormecemos mais rápido

E: Coisas boas

Sim

E: Porquê?

Por causa que se pensarmos em coisas más, o sono fica mau.

E: Pensar em coisas más fica mau. Mas em coisas boas como é que fica?

Bem

E: Bonequinho, peluche

Sim

E: Porquê?

Porque assim, é como se o peluche fosse a mãe e estar a dormir com ele

E: E tu tens algum peluche, dormes com ele?

Sim

E: Dormes todos os dias com peluche? (sim). Imagina que não tinhas o peluche lá, achas que conseguias dormir bem?

Não

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Podia estar com fome

E: E mais alguma coisa ou só com fome?

Sim, só com fome

E: E tu acordas meio noite?

Não

E: ... O menino está com dificuldade em adormecer, o que é que tu achas que ele pode fazer?

Pode ler um livro, para fic, para adormecer mais rápido

E: Menino não quer ir para cama. Pais devem fazer?

Dizem para ele ler, para ficar melhor, e depois, e depois ele adormece, ou para ver tv

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Ler uma história a ele, e ele depois adormece

CCC 012

9 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

Noite

E: Cama dele?

Está

E: Tinha sono?

Tinha

E: O que é ter sono?

É quando fico, começo a ficar mais cansado, e eu, o meu corpo desliga-se, quando, quando começo a dormir, quer dizer, quando eu vou começar a dormir sinto que ele vai, umas partes dele vão-se começando a desligar

E: Achas que é desligar ou sentes-te a relaxar?

A relaxar

E: Então porque é que temos sono?

Porque o nosso corpo assim não funcionava.

E: Se nós não tivéssemos sono o nosso corpo não funcionava, é isso?

Sim

E: E o que acontece quando estamos a dormir?

Sonhamos

E: O que acontece ao corpo?

Vai crescendo e não me estou a lembrar de mais nada

E: Gostas dormir?

Gosto

E: Porquê?

Porque às vezes tenho sonhos que eu gosto, e outras, mas normalmente tenho mais sonhos que gosto, mas as noites que eu não gosto de dormir é quando tenho pesadelos

E: Mas a maioria das vezes gostas de dormir, é isso?

Sim

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Se calhar tem sempre pesadelos.

E: Na altura que tu não gostas de dormir é quando tu tens pesadelos, não é?

Sim

E: Quem contou?

Umas foi o pai e a mãe, e outras fui aprendendo.

E: Sozinho?

Sim

E: Horas ir dormir semana?

9 e meia, 9, às vezes.

E: Vais quase sempre à mesma hora para a cama, nos dias que tens aulas

Sim, mas às vezes quando tenho muitos trabalhos e, e depois ainda tenho nataçã, deito-me as 9 e

50 e uma vez foi as 10

E: Fim de semana?

10, 11

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Vou sozinho e depois o pai e a mãe vão-me dar beijinhos

E: Depois ficam lá?

Não, vão-se logo embora. Apagam a luz, fecham a porta

E: ... Conta-me como as coisas se passam quando vais para a cama

Primeiro acabo de jantar, vou lavar os dentes, depois vou para a cama, depois vai lá o pai e a mãe e depois, umas vezes quando tenho os pesadelos vou ter, vou ter com a mãe, ela diz que não existem, depois vou, e uma vez na casa dos meus primos quando acordo, fico assim meio tonto e depois meto assim as mãos, depois bato com a cabeça numa coisa que tenho ali e volto a dormir

E: Jantar, lavar dentes. E depois vais vestir o pijama ou vestes antes de ires lavar os dentes?

Visto o pijama antes de jantar ainda. É depois do banho que eu visto o pijama

E: Então tomas banho, vestes pijama, vais jantar. Depois vais logo lavar os dentes?

Sim

E: Não vais nem para a sala ver tv, não ficas um bocadinho com o pai e com a mãe?

Às vezes, às vezes fico com o pai e com a mãe. Ontem por exemplo li, li-lhes um livro

E: Depois de lavares os dentes, normalmente vais logo para a cama, é?

Sim

E: Antes de eles te irem dar um beijinho, na cama, a tu luz está acesa ou apagada?

A, a da cabeceira está desligada mas aquela lá ao fundo está acesa, depois eles apagam a luz quando se vão embora

E: Aquela lá ao fundo é dentro do quarto?

É onde tenho a secretária

E: Apagam luzes. E fecham a porta? (sim) E depois tu adormeces?

Sim

E: E demoras muito tempo a adormecer?

15 minutos

E: Todos dias mesma coisa?

Praticamente.

E: Nos dias em que tu não fazes como é que é? Há alguma coisa muito diferente?

Não é muito diferente, ou é por causa dos trabalhos ou porque eu tenho pesadelos.

E: Os dias que tens trabalhos, fazes os trabalhos depois do jantar ou antes?

Depois do jantar

E: Gostas mais

Dormir

E: Gostas menos

Ter pesadelos

E: Mas ... enquanto tu vais para a cama, lavar os dentes, ir deitar-te, o que é que gostas mais?

Jantar

E: E menos?

O pai obriga-me sempre a lavar os dentes, não me está a dar vontade.

E: Deve ou não fazer antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque fica muito agitado

E: E depois, se ficar muito agitado

Não consegue dormir, ainda quer, mais coisas, depois ainda falta muito para ele adormecer

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Porque é necessário

E: Mas porque é que tu achas que é preciso?

Faz melhor

E: Ao quê?

Organismo

E: Comer

Sim

E: Devemos comer muito, pouco?

Média

E: Porquê que se deve comer?

Para durante o nosso sono nós crescermos, assim mais um bocadinho.

E: À bocado disseste que quando estás a dormir, sentes o corpo parar, foi?

Sim, desligado

E: Então, ele desliga. Então é como se fosse uma máquina, agora está a dormir desliga-se, é isso?

Então se ele está desligado, achas que nós conseguimos na mesma crescer?

Sim

E: Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque, nós formos para a cama dos pais sentimo-nos mal, não nos conseguimos mexer porque é muito apertado com os pais lá, e na nossa cama nós temos o espaço todo e é mais confortável

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Porque faz mal aos olhos e, e para nós dormirmos nós fechamos os olhos, e às vezes dói quando vemos muita televisão e depois quando fechamos os olhos, a mim dói.

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

É a mesma coisa que a tv, mas só que um bocadinho pior

E: Porquê que é um bocadinho pior?

Porque nós, a tv há coisas que nós não gostamos e ps nós escolhemos mesmo o jogo, e ficamos sempre assim de olhos abertos a jogar

E: Ficas muito concentrado a jogar, é isso?

Sim e depois nunca paramos

E: Quando chegas à cama tu dormes logo?

Quando chego à cama passado uns 15 minutos é que adormeço. Mas depois fico de olhos fechados, não fico de olhos abertos.

E: E não acontece em nenhum dia tu não adormeceres logo?

Uma vez no fim de semana deitei-me às 4 da manhã, porque tive de ir a uma festa, demorou muito tempo, não era previsto demorar aquele tempo, depois cheguei à cama e passado para ai uns 2 segundos adormeci mesmo logo

E: Então não tens dificuldade em adormecer?

Não

E: Adormeces logo?

Sim

E: Diz-me porque é que achas que este menino não consegue dormir.

Com o barulho, os pais podem-se deitar mais tarde, e estão a ver tv, e ele ouve o barulho. Se calhar a porta está aberta. Ou também pode ter tido, sim, tido adormecer mais, muito depressa e depois ter um pesadelo

E: Então achas que ele já adormeceu e está acordado?

Não, adormeceu, teve um pesadelo e acordou

E: Mas ele aqui está na cama e não consegue adormecer

Então é porque, é a minha primeira hipótese. (barulho)

E: O que fazes ou pensas para conseguires dormir?

Às vezes quando vejo um filme de terror penso nisso, tento pensar noutra coisa mas não consigo, e às vezes para isso passar penso ou nos calegas, nos combates que eu vejo, de wrestling.

E: Então antes de adormeceres pensas em coisas boas

Sim

E: Às vezes é que pensas em coisas más. Quando pensas em coisas más tentas logo pensar em coisas boas, para conseguires adormecer bem, é isso?

Sim. Mas há coisas más, por exemplo, a casa dos horrores que eu não tive medo. É uma coisa boa para mim

E: Se tu pensares nisso quando estás deitado consegues adormecer bem, é isso?

Sim

E: Deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque pode perturbar o nosso sono, estamos a dormir mas não conseguimos, perturba

E: O teu sono ou dos teus pais?

O nosso sono

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

O nosso corpo, não, da outra vez a pergunta foi parecida não é?

E: Foi parecida, mas era o que é que se deve ou não fazer antes de ir para a cama.

Então esta, não se deve jogar ps porque nós sentimo-nos mal depois, ou não conseguimos dormir. é mesmo difícil porque se fechamos os olhos não conseguimos

E: Então é mesma coisa que há bocado, ficas com olhos a doer, é isso?

Sim

E: Ver tv

Também faz mal mas não é muito, é a mesma coisa mas não é, não faz tão mal, a ps é mais porque ficamos, só nos concentramos naquilo

E: Ler história

É bom

E: Porquê?

Se não conseguirmos dormir lemos uma história, depois adormecemos melhor porque pensamos, se nós gostarmos da história pensamos nisso e adormecemos mais depressa, nos outros dias ou naquele

E: Pais lerem história

É a mesma coisa

E: Porquê?

Porque. É na cama ou no sofá?

E: Na cama

Então é a mesma coisa porque, os pais lêem uma história e eu fico com os mesm, os pensamentos bons e depois quando eu adormeço, no meio da história a pensar nisso, e os pais vão se logo embora. Para mim é igual

E: Coisas boas

Também é

E: Porquê?

Porque se nós pensamos em coisas boas adormecemos mais depressa, muito mais depressa

E achas que adormecemos bem?

Muito bem

E: Boneco

Também é, é bom

E: Porquê?

Porque sentimos mais protegidos. Mas agora já não utilizo, só quando era pequenino

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Por causa de pesadelo

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Para ir à casa de banho

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a adormecer?

Nada, chego à cama, volto a pensar naquilo que pensei, adormeço logo

E: Em coisas boas é?

Sim. E depois adormeço muito rápido

E: Este menino está com dificuldade em adormecer, o que é que tu achas que ele pode fazer?

Pensar em coisas boas

E: Só?

Para mim é só isso

E: Menino não queria ir para cama. Pais deviam fazer?

Dizer a, dizer que se ele não fosse para a cama o papão vinha cá. Depois explicava o que era o bicho papão.

E: E tu não achas que se ele fosse para a cama a pensar que vinha o bicho papão, que ele ficava com medo e que não conseguia adormecer?

Pois, o bicho papão, podia pensar que estava debaixo da cama

E: Pois. E o que é que achas que os pais podiam fazer?

Diziam que assim já não tinha o brinquedo que ele gostava muito

E: Então se não fosse para cama ficava sem o brinquedo favorito dele

Não ganhava o brinquedo favorito dele

E: Dificuldade adormecer. Pais poderiam fazer?

Ah ir ao médico, ao pediatra mesmo próprio para o sono, como o meu mano foi, tínhamos de fazer uma rotina, sempre de coisas que tínhamos de fazer sempre. Um dia era adormecer, um dia era o pai a contar, sentados numa cadeira a contar uma história. E ele adorme, agora adormece sozinho

E: Ele continua a fazer uma rotina?

Não, agora já não, agora dorme sozinho. A mãe conta uma história, depois vai-se embora

E: Então devem ir ao médico, como o mano. E tu não tiveste estas dificuldades?

Não

E: Não. Foi só o mano. Ele é mais velho ou mais novo?

Novo

CCC 019

8 anos

E: Tu vives com quem?

Com a minha mana, o meu pai e a minha mãe

E a mana é mais velha ou mais nova?

Mais nova

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Sim, está a dormir tem sono

E: O que é ter sono?

Não faço ideia.

E: Nas pensas nada sobre o que é ter sono? Tu tens sono.

Sim, às vezes. Eu não gosto muito de dormir

E: Mas tens sono. Então o que achas que é isso de ter sono? Como é que tu sabes que tens sono?

O sono também não acontece assim, assim muito de noite, o sono também acontece. Já me aconteceu aqui na escola ter sono às 3, não às 3 ou à 1 e tal, porque, tive um choque e depois aquilo fez sono. aquilo também faz sono, não sei porquê

E: Então achas que ter sono é ter um choque

Não

E: Então?

Mas eu tive um choque e tive com sono

E: Ficaste com sono. Mas tu para saberes que tens sono sentes alguma coisa. O que é que achas que é ter sono? Tu durante o dia soubeste que de repente tinhas sono. O que é que é ter sono?

Quando temos sono temos que ir para a cama e dormir. Posso dizer o que é que fazemos antes?

E: Podes dizer o que tu quiseses.

Temos que lavar os dentes e ir à casa de banho, e depois vamos para a cama.

E: Então, ter sono é termos de ir para a cama. E porquê que achas que temos sono?

Não sei.

E: O que é que achas que acontece para tu teres sono?

Fica muito tarde e ficamos cheios de sono.

E: Então cada vez que fica tarde ficas com sono

Não é bem à tarde, é assim à noite

E: Quando fica muito tarde, noite ficas com sono. É por causa disso que tens sono

Sim, acho, só começa a dar-me o sono às 10 e tal

E: Naquele dia que tu tiveste sono não era de noite, mas tu tiveste sono. Porquê que tiveste? Como é que te estavas a sentir?

Estava-me a doer a cabeça porque eu tinha, tive um choque aqui, e depois aquilo fazia sono

E: Então doeu-te a cabeça e foi por causa disso que tu ficaste com sono

Não sei porque é que fiquei com sono. Eu fui a um hospital e não sei porquê, não tinha nada mas fiquei com sono. Não sei se foi por causa disso

E: Então achas que temos sono porque fica muito tarde, é isso?

Sim

E: Gostas dormir?

Não

E: Porquê?

Porque temos de estar muitas horas, depois ainda vou ter outra mana, temos de estar a ouvir a chorar, e depois a S só grita, não sei, a minha mana só sai da cama, só faz barulho, não consigo dormir. Não gosto de dormir

E: Então não gostas de dormir porque há barulho, porque tua mana chora.

Não, a minha mana não chora. Eu vou ter outro mano ou mana que ainda não nasceu, e quando ele nascer

E: Já estás a pensar quando ele nascer

É

E: Não vais gostar de dormir

Pois não. Mas agora também não gosto de dormir

E: Porquê?

Porque a minha mana é chatinha. Ela de manhã, estou a dormir e ela levanta-se da cama, só, só dá pontapés no chão, porque está a andar com muita força e depois ouve-se imenso barulho

E: E a tua mana quantos anos tem?

6

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Não sei.

E: Tu não gostas de dormir, porque já estás a pensar na mana que vem aí e achas que vai chorar toda a noite, e agora não gostas porque a tua mana, como tu dizes é chatinha

A minha mãe só tosse durante a noite também, e só oiço barulho

E: Barulho dos vizinhos? (sim)

São loucos

E: Não gostas por causa do barulho. Menino, porque é que achas que ele não gostava?

Não sei porquê que ele não gostava

E: O que achas que pode acontecer para ele não gostar?

Uma menina já me contou, que foi a L que disse. Ela festejou, ia ao Estádio da Luz em vez de dormir.

Ela quer ir à, acho que ela quer ir a coisas, para se deitar tarde

E: Mas isso é a L. Nós aqui não estamos a falar da L. não foi a L. que disse isso, foi um menino

Um menino?

E: Um menino qualquer, que não era desta escola. Ele disse que não gostava de dormir

Então não sei porquê

E: Não consegues pensar o que é que o leva a não gostar de dormir?

Não consigo. Eu não sei as coisas dos outros

E: Para que serve dormir?

Para matarmos o sono. Quando temos sono, temos que ir dormir e matamos o sono.

E: Então dormes para ficares sem

Sem sono

E: O que acontece quando pessoas estão dormir? Corpo

À nossa cabeça aprendemos coisas, nós aprendemos coisas e depois essas coisas ficam na cabeça. E põe-se mais na cabeça, e ficamos a saber isso de cor.

E: Aprendes coisas e quando vais dormir elas guardam-se na tua cabeça, é isso?

Sim. No cérebro

E: É só o que acontece?

Não sei o que acontece mais. Ah já sei, roubam dinheiro debaixo da secretária. A sério, roubam dinheiro debaixo da secretária

E: ... Mas isso não é uma coisa que acontece ao teu corpo. Eu quero saber o que é que tu achas que acontece ao teu corpo.

Já disse uma coisa, aquela da cabeça. O que é que acontece mais? Hm

E: Achas que não acontece mais nada?

Hmhm (sim)

E: Quem contou?

Foi a minha, foi, eu disse à minha mãe que não gostava de dormir e ela disse “dormir faz muito bem” e depois disse-me isso.

E: Horas ir dormir semana?

Às 9 e um quarto. A minha mãe escreveu no papel que era às 9 porque às vezes nós atrasamo-nos um bocadinho

E: Fim de semana?

9 e meia, 9 e 40

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

Eu chateio sempre os meus pais para me irem pôr à cama

E: Então chegas ao pé dos pais e dizes “venham comigo para a cama”

Não, o pai está ali no computador e para eu parar, digo-lhe e ele vou, e ele vai ir pôr-me à cama

E: Vai sempre alguém contigo?

E para conseguir faço sempre isto (faz figas com os dedos)

E: Fazes sempre figas. Mas vais sempre com alguém, nunca vais sozinha?

Às vezes vou sozinha

E: ... Conta-me tudo o que fazes antes de ires para a cama.

Visto o pijama, vou à casa de banho, lavo os dentes

E: És tu que queres fazer essas coisas ou alguém disse que estava na hora de ir para a cama?

E às vezes, e às vezes leio um bocadinho, na cama, às vezes

E: Mas quem é que disse para tu ires para a cama?

Os meus pais

E: Onde é que estavas?

Estou a ver tv, ou estou a brincar, ou a fazer os trabalhos

E: Estás aonde?

Quando estou a fazer os trabalhos estou na mesa da sala de estar, quando estou a ver televisão estou no meu sofá preferido de casa, e quando estou, ah o que é que a outra coisa era?

E: Disseste que brincavas

Sim, e quando estou a brincar estou no meu quarto, no da minha irmã, ou no quarto da minha mãe, ou na sala.

E: Pai e mãe dizem que está na hora de ir para cama, e tu vais vestir o pijama, vais lavar os dentes?

E às vezes vou ler um bocadinho para a cama

E: E depois, esperas que os pais te vão lá dar um beijinho, ou tu lês? Porque tu disseste que pedes aos teus pais para te irem levar à cama

Sim, mas eu só leio mesmo às vezes, não leio todos os dias, porque já é muito tarde e eu tenho que ir para a escola no dia seguinte e depois tenho de dormir para estar bem desposta no dia de escola

E: Lavas dentes, vestes pijama, e a seguir? Chamas os teus pais para te irem levar à cama ou vais sozinha?

Vou pedir aos meus pais para me irem pôr à cama. Só que ele é que me dizem “S vai para a cama”, o meu pai repete isso assim “S vai para a cama”, e eu digo “espera aí um bocadinho, mais 5 minutos”, e ele “S vai para a cama, S vai para a cama, S vai para a cama”, quando eu estou a fazer os trabalhos ele “S vai para a cama, S vai para a cama, S vai para a cama”. Eu ainda nem sequer tenho os dentes lavados, ainda nem sequer tenho o pijama vestido.

E: Porque é que tu pedes para ficar mais um bocadinho?

Porque não quero ir para a cama

E: Queres continuar a fazer aquilo que estavas a fazer?

Sim

E: ... Eles dão-te esses 5 minutos ou continuam a dizer “não, tens que ir já para a cama”?

Se for tarde não me dão tempo nenhum e se for cedo dão mais 5 minutos, só que se for assim muiiiito cedo dão 1 hora. Mas muito cedo, assim às 8. Só que nunca pode ser na Segunda, Terça, Quarta e Quinta, porque tenho dança, tenho, tenho dança às Terças e às Quintas, que é às 7 e acaba às 7 e um quarto, e depois tenho natação, na Segunda e à Quarta, às 6 e 25 e acaba às 7.

E: Então pais só dão 5 minutos quando é fim de semana

Sim, mas no, na Sexta também me dão, no Domingo não, porque no dia seguinte há escola

E: À Sexta e Sábado é quando deixam

Na Sexta e no Sábado, sim

E: ... Eles continuam a dizer que tens de ir para a cama, tu levantas-te, lavar dentes

Sim, mas há dias. Sim, mas há dias que eles não me dão 5 minutos, porque na Sexta eu tinha sarau no Sábado, e não, e acabava à 1 e tal, só que eu fui embora à meia noite e fui dormir à meia noite e 40, e os meus pais mandaram-me ir para a cama na Sexta para ai, para a cama às 8 por causa que assim não era muito tarde

E: Deitas-te, lê's ou não. Quando não lê's, deitas-te na cama, adormeces

Não, pego numa boneca, depois quando estou farta dela, faço-lhe assim às pernas e atiro-a pelos ares

E: E quando lê's não agarras na boneca?

Não. Eu leio, às vezes, e depois faço isso com a boneca

E: E já tens a luz apagada quando estás deitada na cama?

Tenho as luzes todas apagadas menos a do corredor, que está aberta

E: Deixas a porta aberta para entrar luz

Mas é só um bocadinho, que aqui é minha cama, ali é a porta, quer dizer, a minha cama é aqui, ali é porta, ali é uma secretária, e depois o corredor é mais ou menos ali, aqui há uma parede, depois a luz entra e só vai para ali, só que depois eu ainda vejo um bocadinho

E: E quando estás deitada os teus pais não te vão lá dar um beijinho?

Vão

E: Depois ficam lá ou vão-se embora?

O meu pai fica lá poucos segundos deitado na minha cama. 10 segundos, 20 segundos, um pouco, e depois vai-se embora

E: Todos dias mesma coisa? Só às vezes é que lê's

Hmhm (sim)

E: Gostas mais

De fazer aquilo à boneca

E: Gostas menos

De ir para a cama

E: Deve ou não fazer antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque hoje estamos muito cansados, temos que ir tomar banho ainda, e depois já é muito tarde, e depois vamos nos deitar muito tarde.

E: Lavar dentes

Sim, devemos

E: Porquê?

Para tirarmos aquela coisa, para tirarmos a comida entre os dentes e depois ir para a cama

E: Comer

Sim, pode ser a ceia

E: Porquê?

Porque podemos ter alguma fome, é isso.

E: Ir cama pais

Acho que isso devemos fazer às vezes, não, os mais velhos não devem fazer isso só que os mais novos assim um bocadinho de tempo.

E: Então achas que não devemos, é isso? (sim) Porquê?

Pois os pais querem se deitar e estão ali os meninos, depois os pais têm que fazer um esforço para levá-los, e estão cheios de sono ainda os deixam cair.

E: Ver tv

Assim tão perto não, mas podemos fazer às vezes

E: De longe, achas que devemos ver?

Um bocadinho

E: Porquê?

Porque há meninos que adormecem a ver tv e há meninos que gostam de ver televisão antes de dormir.

E: Então achas que se deve ver?

Sim, um bocadinho, não é assim um episódio inteiro de 30, de meia hora

E: Só um bocadinho.

15 minutos

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque no, porque isto excita-nos para ir para a cama, depois ficamos muito excitados na cama, e depois demoramos muito tempo para adormecer

E: Tu dormes logo?

Não.

E: Então, ficas algum tempo acordada?

Demoro 3 horas a adormecer

E: Porquê?

Sim, às vezes, é às vezes.

E: É às vezes.

Sim, e demoro 3 horas, ou 2, ou 1

E: Mas há outros dias em que adormeces logo?

Nunca houve um dia assim.

E: Porquê que não consegues dormir logo?

Porque tenho medo

E: Medo do quê?

Tenho medo. É que, eu chego lá, vejo uma boneca gigante, para ai deste tamanha, minha, atiro contra o chão e, e depois quando estou a tentar ir ver nom relógio, eu assusto-me com ela, e depois não consigo dormir, fico sempre a pensar nela e assusto-me, e depois não consigo dormir. Às vezes é por uma razão de, só ver a minha avó, quando vou à casa da minha avó, é só ver a minha avó ver, a ouvir a novela Dancing Days que ela adora, e depois não consigo dormir

E: O que fazes ou pensas para dormir? Quando estás com medo da boneca

Ponho-me a jeito, como eu gosto de dormir, e depois fecho os olhos e tento dormir.

E: E pensas em coisas boas ou não?

Más. Penso em coisas más. Penso que sai um vampiro da secretária, e vai roer a sala toda.

E: Isso ajuda-te a adormecer?

Não, não ajuda nada. Isso assusta-me, para eu não adormecer

E: O que fazes para ajudar adormecer?

Eu até já fiz um esforço para escrever uma carta para quem me estava a roubar dinheiro, pus debaixo da minha secretária, pus lá um quadrado desenhado e depois na segunda noite, estava o papel da minha coisa sem dinheiro nenhum

E: E isso é aquilo que tu fazes para te ajudar a adormecer?

Não, não é isso. Isso foi um dia que eu fiz isso, isso não me ajuda a dormir

E: Mas eu quero saber o que é que te ajuda a adormecer, dormir

O que me ajuda, então ponho-me a jeito na cama, como eu já disse, fecho os olhos e durmo

E: Deve fazer para adormecer. Ir cama pais. Deves ou não?

Não devo. Mas eu levanto-me da minha cama e vou para a cama dos meus pais, mas acho que não devo fazer isso, mas gosto, é engraçado.

E: Achas que não se deve fazer para adormecer, é?

Não. Eu quando acordo de manhã, vou para a cama dos meus pais e fico lá um bocadinho de tempo, até os meus pais descobrirem. Eu chamo-os, eles vão ao meu quando, não estou lá, vão ao quarto deles e ai estamos lá

E: Devemo-nos levantar da nossa cama e ir para dos pais?

Não, acho que isso não se deve fazer, levantar e durante a noite ir lá

E: Porquê?

Porque os nossos pais também precisam de dormir, não somos só nós

E: Jogar ps?

Não, não devemos fazer isto, depois ficamos muito excitados.

E: Ver tv

Não, não devemos. Quer dizer, devemos, um bocadinho, não é um episódio inteiro

E: Achas que para adormeceres melhor deves ver tv?

Não

E: Porquê?

Porque a tv, quer dizer a tv de manhã faz sono e a tv à tarde não faz sono, a tv à tarde é só ficamos muito excitados, e não nos ajuda nada a dormir. Ficamos muito viciados nisto e depois não queremos ir para a cama, ficamos sem sono, só pensamos isso na cama e depois não conseguimos bem adormecer

E: Ler história

Sim, acho que é bom

E: Porquê?

Porque à noite, a ler, faz um bocadinho de, a a mim faz-me sono

E: Pais lerem história

Sim também pode ser os pais a lerem.

E: Porquê?

Porque às vez, os meninos não sabem ler, querem que os pais lhes leiam uma história ou alguma coisa, para eles adormecerem, depois se adormecer no sofá o pai ou a mãe vai lhe por na cama

E: Isto é na cama

Então depois ele dorme e pronto

E: Coisas boas

Sim, é bom pensar em coisas boas, mas em coisas más é mau.

E: Boneco

Sim, acho que é bom

E: E porquê?

Porque temos uma coisa que nos ajuda a adormecer, e depois adormecemos mais rápido. Isto pode ser uma coisa que nos ajuda a adormecer

E: Porquê que ajuda? Sentes-te mais confortável, segura, é?

Sim. É como se fosse o nosso amigo de verdade e depois adormecemos com ele

E: Menino acordou meio noite.

Sim, também já me aconteceu isso

E: Porquê?

Por causa do barulho, por causa de alguma coisa, que não lhe, que lhe perturbava, pertu, como é que se diz?

E: Perturbava

Perturbava durante a noite, e acordou. Uma coisa que fizesse estar incomodado e ele acordou

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Uma vez por semana talvez

E: Porquê?

Porque, por causa da minha mana

E: Então porquê?

Aquilo que eu disse, aquilo do barulho dos pés

E: E o que é que fazes para voltar a adormecer?

Então, fecho os olhos e durmo, porque ainda, porque eu ainda tenho sono nesse momento e quero aproveitar para depois não ter, não ter sono outra vez. Que eu tenho sono nessa altura e depois ainda consigo dormir um bocadinho.

E: Demoras muito tempo depois a voltar a adormecer?

Hm, algum tempo

E: Ainda ficas algum tempo acordada

Sim, mas acho que é melhor fechar, fechar os olhos para depois não tirar o sono

E: O menino tem dificuldade em voltar a adormecer, o que é que tu achas que ele pode fazer?

Pode ler um livro, pode ver um bocadinho de tv, se lhe fizer bem, se ele adormecer, se ele, se vir, se ver tv para adormecer, se é que não vê não precisa, , mas se ler um livro é a melhor coisa que se pode fazer para adormecer, porque assim faz mais sono

E: Menino não queria ir para cama. Pais deviam fazer?

Os pais tinham que lhe obrigar para ir para a cama, os pais tinham que obrigar.

E: Mas o que é que achas que tinham de fazer para o menino ir para a cama quando eles dissessem?

Se ele não fosse, davam-lhe uma palmada, e ele ia a correr para a cama a chorar

E: ... O que pais deviam fazer é dar uma palmada no rabo

Ou na cara. Na cara é capaz de, fazem isso e depois ia para a cama

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Os pais podiam lhe fazer uma massagem, se lhe ajudasse a dormir, ou ler.

AG: ... Conta-me o que é que o menino está a fazer?

A dormir

AG: ... E é de noite ou é de dia?

De noite

AG: ... E o menino está na cama dele?

Sim

AG: ... Achas que ele tinha sono quando se foi deitar?

Sim

AG: E o que é que é ter sono?

Ter sono, é estar cansado

AG: Então e porque é que nós temos sono?

Porque...fazemos muitas coisas de dia, trabalhamos de dia e ... depois de noite temos temos sono

AG: ... Quando temos sono como é que nos sentimos?

Cansados

AG: ...E tu gostas de dormir?

Gosto

AG: Porquê que gostas?

Não sei

AG: ... Mas porque é que tu achas que gostas? ...

Porque às vezes só me apetece ficar na cama e não ir à escola.

AG: ... esteve aqui um menino que disse que não gostava de dormir, porque é que tu achas que ele não gostava?

Porque, não sei

AG: ... Mas imagina lá, o que é que achas que pode ser? ...

Se calhar porque nunca está cansado

AG: ... E para quê que tu achas que serve dormir?

Porque assim chega o dia e estamos estamos com energia, assim ... não estamos muito cansados

AG: ... O que acontece ao corpo quando a pessoa dorme? ...

Ah, ele desliga-se.

AG: ... E achas que acontece mais alguma coisa ou é só isso? ...

Acho que, ah o cérebro também descansa, porque assim não, ah, pára de pensar, porque está sempre a pensar

AG: ... E quem é que te contou essas coisas todas?

Ninguém

AG: ... Soubeste tu? Sim? Aprendeste sozinho?

Sim

AG: E como é que aprendeste?

Então imaginei a cabeça

AG: ... Agora temos aqui esta menina que está a ir para a cama ... A que horas é que tu costumavas ir para a cama nos dias em que tens aulas?

Eu janto às oito, por isso deve ser às 9 que eu me deito.

AG: ... E é todos dias à mesma hora?

Não, às vezes é às sete, porque eu nem sempre janto.

AG: ... E no fim-de-semana?

No fim-de-semana fico na cama todo o dia

AG: ... Então no sábado acordas e não saís da cama é? Ficas na cama?

Acordo, vou tomar o pequeno-almoço e depois volto para cama outra vez

AG: Voltas para a cama e ficas a fazer o quê?

A ver tv

AG: ... E depois que, vais almoçar e voltas para a cama? ... E lanchar e voltas para a cama outra vez?

... E depois jantas ou não jantas? Jantas? Depois ... vais dormir.... E a que horas te deitas para dormir no fim de semana? ...

Às oito, oito e meia...

AG: ... E quando tu vais para a cama vais sozinho ou vai alguém contigo?

Vou sozinho

AG: ... Quem é que manda para ir para a cama? É o pai ou é a mãe?

É a mana

AG: ... E os pais estão em casa?

Ah às vezes o meu pai fica de fora ou então é a minha mãe

AG: ... Vamos imaginar, são 9 horas durante a semana e a mana diz vai para a cama. A mana é mais velha?

É.

AG: Então a mana diz vai para a cama, tu estavas aonde?

Vou para a sala

AG:... E ficas a ver tv?

A ver televisão

AG: ... E a mana diz “vai para a cama”. Como é que fazes? Levantas-te? Vamos imaginar os passinhos todos. Tu levantas-te e a seguir fazes o quê?

Ah subo as escadas

AG: ... E depois?

Abro a porta do meu quarto, abro a cama ... vou buscar a minha almofada e deito-me

AG: Então e o pijama? Quando é que o vestiste?

... Quando chego ao meu quarto visto o pijama.

AG: ... E a seguir?

Vou escovar os dentes

AG: ... E mais?

E vou para a cama

AG: ... E fazes mais qualquer coisa?

Sim, vou para a cama, leio um livro, e e pronto.

AG: ... E ficas a ler muito tempo ou é só um bocadinho?

É um capítulo

AG: ... E depois deitas-te e dormes? Sim? Os pais vão lá ou não?... Dar um beijinho, apagam a luz
Não

AG: A luz fica acesa ou és tu que apagas?

Sou eu que apago

AG: ... Fica o quarto fica às escuras? Ou a porta fica aberta com a luz de fora?

A luz apaga-se e a porta está fechada

AG: ... E durante a semana fazes sempre isto? Há dias em que te deitas às 7 e não jantas, é diferente.

Então nesses dias o que é que acontece? Chegas a casa e o que é que fazes?

Vou dar um passeio

AG:... E a seguir?

... a minha mãe liga-me, diz para voltar para casa e eu volto e e, e depois ainda vou logo para a cama,
às vezes

AG: Ah Vais dar um passeio durante a tarde, sim? Então e já lanchaste, não lanchaste? ...

Já lanchei

AG: É depois do lanche. Então lanchas, vais dar um passeio, chegas a casa que a mãe telefona, e
depois chegas a casa e fazes o quê? Vais ver tv ou vais logo para a cama?

Vou ver tv

AG: ... E depois?

A minha mana chama-me e eu vou

AG: ... Nesses dias é porque não jantas e vais para a cama logo às 7... E porque é que vais para a
cama logo às 7? Porque já tens sono ou porque te dizem para te deitares mais cedo?

Dizem para eu me deitar mais cedo

AG: Ah porque no dia a seguir vais acordar mais cedo? Sim? ... E depois acordas a meio da noite nesse dia? Não? Sim? E porque é que acordas? Tens fome, tens que ir ao wc?

Às vezes eu tenho fome e às vezes também tenho de ir à casa de banho.

AG: Ah então e quando acordas nesses dias como é que é? ... Levantas-te e vais à cozinha comer ou vais à casa de banho? Sim? E depois voltas para a cama, sozinho... E é sempre às 8 no fim de semana ou às vezes é mais tarde ou mais cedo?

Às vezes é mais tarde

AG: ... Mais ou menos a que horas, sabes?

Não

AG:... E no fim de semana fazes a mesma coisa? Estás a brincar na sala, a ver tv, dizem vai para a cama, tu vais vestir o pijama, sim? E a seguir? Vais à casa de banho, e depois vais para a cama, e também lês um capítulo, sim? ... Então e deitas-te às 8 e jantas a que horas? Jantas mais cedo então.

Às 7

AG: ... E depois vais logo para a cama? Ah ok. E vais sempre sozinho para a cama ou vai alguém contigo?

Às vezes a minha irmã vem comigo

AG: ... Então ela vai contigo até à cama, depois tu deitas-te e ela fica lá contigo ou vai-se embora Ah ela dorme um bocadinho comigo e depois a meio da noite ela sai

AG: ... E a mana é mais velha? Sim? Quantos anos tem?

15

AG: ... E ela fica porque tu pedes, precisas dela lá contigo ou é para fazer companhia só? É para fazer companhia.

AG: ... E o que é que tu gostas mais de fazer? ...

Gosto mais de ler

AG: ... E o que é que gostas menos?

Menos? Gosto, gosto, odeio acordar quando tenho sono... E depois os meus pais chamam-me para para eu ir para a escola e é aí que eu tenho sono.

AG: ... Não gostas de acordar de manhã. Então e durante a noite até te deitares o que é que gostas menos? ...

... às vezes não gosto de escovar os dentes.

AG:... Agora vamos usar o mesmo cartão. A menina está a ir para a cama. Eu vou-te mostrar uns cartões mais pequeninos, quero que me digas se a menina deve ou não fazer isto... achas que deve ir comer ou não?

Acho que sim, porque assim ela ela à noite não tem fome ... E depois acorda e durante o dia fica com sono

AG: ... Mas olha este comer não é o jantar. Por exemplo, a menina já jantou, já passou uma horinha ou outra e depois tem de ir para a cama. Achas que antes de deitar, por exemplo a ceia à noite, achas que deve comer ai ou não?

Antes de escovar os dentes sim, pode

AG: ... e depois de escovar os dentes já não?

Não

AG: ... Porque é que já não pode depois de escovar os dentes?

Porque assim os micróbios atacam, porque os dentes estavam limpinhos e ela vai comer ainda

AG: ... E ir para a cama dos pais? ...

Se ela ficar lá a dormir sim

AG: ... E porquê?

Porque se calhar ela tem pesadelos

AG: ... Então se ela tiver pesadelos ai pode ir para a cama dos pais, sim?

Se quiser ter companhia toda a noite

AG: ... Então e se ficar lá só um bocadinho? ...

Se adormecer e acordar outra vez, acho que não, porque assim ela durante o dia como eu já tinha dito, tem sono

AG: ... E ver tv? ...

Não

AG: ... Porquê?

Porque assim tem ainda mais sono ... e faz mal aos olhos por causa da escuridão

AG: ... E jogar play-station?

Também não

AG: ... Porquê?

Porque também fica com dor de olhos

AG: ... Jogar à bola ...?

Acho que não

AG:... Porquê?

Porque... assim ela pode não ter sono, mas assim durante o dia tem.

AG: ... E lavar os dentes?

Sim

AG: ... Porquê?

Porque nós acabámos de comer e devemos ir escovar os dentes

AG: Ah e o que é que faz escovar os dentes? ...

Os micróbios não entram, quer dizer já estão lá dentro, mas têm uma protecção da pasta de dentes, onde limpa ainda e trás alguns micróbios na escova e depois deve-se limpar a escova.

AG: ... E agora temos este menino que já estava na cama ... mas não consegue dormir. Como é que é contigo? Tu quando te deitas dormes logo ou não?

Não, às vezes não tenho sono.

AG: ... Então tu não dormes logo porque não tens sono é isso? Sim? Então e porque é que não tens sono?

Porque às vezes não trabalho muito ou não brinco muito.

AG: Ah tu tinhas dito que ter sono é estar cansado, então não tens sono ainda não estás cansado, é isso? ... porque não brincaste muito ...

Eu quando não estou cansado bebo um leite e depois durmo. Isso ajuda-me a dormir.

AG: ... Então para te ajudar a dormir tu bebes o leite e fazes mais alguma coisa ou é só o leite?

É só o leite

AG: Pensas em alguma coisa ou não? Bebes o leite e depois consegues dormir? Dormes bem, rápido a seguir? Ok ... Vou-te mostrar o mesmo cartão e estes cartõezinhos pequeninos outra vez. Só que desta vez o menino já se deitou ... e eu quero que me digas o que é que ele deve fazer para adormecer melhor ... Achas que o menino se deve levantar e ir para a cama dos pais? ...

Deve, se quiser, se lhe ajudar a dormir melhor.

AG: ... E porquê que ir para a cama dos pais ajuda?

Porque assim vê-se que estamos protegidos e ficamos mais aconchegados

AG: ... E ver tv? ...

Não

AG: ... Porquê?

Porque assim como tinha dito faz mal aos olhos e ele depois fica com dor de olhos e assim, ele a fechar os olhos dói-lhe.

AG: ... E jogar play-station

Não

AG: ... Achas que é parecido? Então e porquê, também fica a doer os olhos?

Porque assim, a fechar os olhos ah, os olhos estão no meio da noite e habituam-se a ficar com os olhos abertos e se fechar começa-lhe a doer os olhos

AG: ... E os pais lhe lerem uma história?

Sim

AG: ... porquê?

Porque ele está a ouvir e assim fica muito mais cansado, porque ah a lerem uma história, ah, eu só estou a dizer o que eu penso. Eu oiço a história e depois começo a pensar nela, depois ah adormeço e tenho sonho com, da história.

AG: ... E se for o menino a ler a história em vez dos pais? ...

Se tiver a luz aberta sim, porque ler às escuras faz mal aos olhos

AG: ... E pensar em coisas boas? ...

Sim

AG: ... porquê?

Porque assim em vez de pensar em, se pensar em coisas más em vez de coisas boas as coisas más põem-se num pesadelo.

AG: ... E tu também tens, às vezes? Sim? ... porque pensaste em coisas más? ... E agarrar num bonequinho?

Sim

AG: ... porquê?

Porque também se fica aconchegado com os pêlos do ursinho.

AG:... E tu tens algum bonequinho? Sim? E dormes com ele todos os dias ou só de vez em quando?

Todos os dias

AG: Então e imagina se tu não tivesses o bonequinho contigo, achas que conseguias dormir ou não? Não? Então tu tens o bonequinho ali contigo para te sentires aconchegado é isso? E depois dormes com ele abraçado, sim? ... Agora temos este menino ... deitou-se, adormeceu e a meio da noite acordou. Porque é que tu achas que ele acordou? ...

Porque não conseguia dormir... Ele dormiu mas depois já não conseguia dormir mais e acordou.

AG:... E achas que pode ter sido por mais alguma coisa ou não?

Não

AG: ... Então e contigo, tu costumavas acordar a meio da noite?

Sim, às vezes

AG: ... E porque é que acordas?

Porque, porque, como tinha dito, o o eu já não tinha sono.

AG: ... Mas tu à bocadinha falaste-me que pensar em coisas más faz com que nós tenhamos pesadelos. Também acordas durante a noite com pesadelos ou não? Sim? E acordas muitas vezes com pesadelos ou só de vez em quando?

Só de vez em quando

AG: ... Quando tu acordas ... o que é que tu fazes depois para voltar a dormir?

Bebo um leite

AG: ... Fazes isto sozinho? Sim? E depois chegas à cama, deitas-te e consegues dormir logo? Sim? E com o pesadelo também? O que é que fazes quando tens pesadelos?

Ah bebo um leite e vou buscar o meu urso

AG: ... Alguma vez precisas-te de ir chamar os pais ou a mana, ou ficas sempre sozinho e consegues dormir?

Ah consigo dormir

AG: ... Então agora imagina que há um menino que não quer ir para a cama e ele diz aos pais que não quer ir para a cama. O que é que achas que os pais lhe deviam fazer para o menino se ir deitar?

Ler-lhe uma história

AG: ... E mais alguma coisa ou só ler a história?

Só ler a história.

AG: ... Então agora imagina que o menino não consegue adormecer ... O que é que os pais deviam fazer aí?

Hm deviam ah, deviam lhe dar um beijinho de boa noite

AG: ... E depois o menino dormia, é assim? Ok.

CCC 038

8 anos

AM: ... Vais-me dizer o que é que o menino está a fazer.

Está a dormir.

AM: ... E achas que é de dia ou achas que é de noite?

É de noite.

AM: ... E achas que ele está na cama dele?

Ah, está

AM: ... E achas que ele tinha sono?

Tinha

AM: ... E o que é que é ter sono?

Ter sono é quando uma pessoa tá tá, uma pessoa que está dormente, ah uma pesso... (susurra para ele) é quando uma pessoa está cansada ah e apetece dormir.

AM: Então ter sono é quando uma pessoa está cansada, dormente e quer dormir? ...

Sim

AM: Porque é que nós temos sono?

Porque o nosso, o nosso corpo precisa de descansar

AM: Porque é que precisamos de descansar?

Ah, não sei.

AM: ... Achas que ter sono é quando tu te sentes cansado?

Sim

AM: E quê, quando nós vamos, e que dormimos, é isso?

Sim

AM: Para ficarmos descansados, é isso?

Sim hum hum

AM: Tu gostas de dormir?

Não

AM: ... Porquê?

É uma chatice para mim, gosto mais de estar, gosto de estar mais em acção, não gosto de estar lento a dormir.

AM: Por isso gostas de estar mais tempo acordado?

Sim

AM: Não gostas de dormir, preferias estar mais tempo acordado, é isso?

Sim

AM: Teve aqui um menino que disse o mesmo que tu, que não gostava de dormir... Porque é que achas que ele não gostava de dormir?

Ah, porque porque tinha pesadelos

AM: Tu tens pesadelos?

Não

AM: ... E para que é que serve dormir? ...

Para descansar...

AM: ... E o que é que acontece ao corpo quando as pessoas dormem?

Ah, não estamos a gastar energia ... Desculpa não ouvi bem a pergunta.

AM: A pergunta é, o que é que achas que acontece ao nosso corpo quando estamos a dormir.

Então, descansa descansa, não gasta energia ah e é só

AM: Quem é que te contou estas coisas todas?

Não foi ninguém, fui eu que

AM: Foste tu que aprendeste sozinho?

Sim

AM: ... A menina está a ir para a cama. Tu a que horas é que costumas ir para a cama nos dias em que tens aulas?

Oito, oito e meia, entre aí

AM: ... E nos fins de semana?

Nove, dez

AM: ... vais sozinho ou alguém vai contigo?

Vou sozinho

AM: ... Sempre?

Sim

AM: ... como é que tu fazes para ir para a cama todos os dias? ... Vais-me contar uma história ... de como é que tu vais para a cama. Quem é que te manda para a cama?

A minha mãe.

AM: ... E depois quando a tua mãe diz que é para ir para a cama o que é que tu fazes?

Então, digo, digo não, porque não quero ir, porque não gosto de dormir.

AM: E depois?

E depois ela insiste e eu vou a cama, e depois adormeço

AM: ... E depois ... já tens o pijama vestido?

Já

AM: Quando é que vestiste o pijama?

Visto sempre quando chego a casa.

AM: Então, a tua mãe manda-te para a cama ... Tu insistes para ficar mais um bocadinho ... A tua mãe diz que não ... E tu vais para a cama?

Sim.

AM: Quando vais para a cama já tens o pijama vestido?

Já

AM: E não vais lavar os dentes antes de ires para a cama?

Não, vou

AM: Vais?

Sim

AM: ... Então conta-me assim, tudo ao pormenor, como é que tu fazes passinho a passinho.

Então, começo pelo início?

AM: Depois de dizeres que queres ficar mais um bocadinho e a mãe insiste e tu vais para a cama.

Como é que fazes?

Depois, vou lavar os dentes, depois bocejo, depois vou para a cama e deito. Só.

AM: ... E a mãe não te vai lá dar um beijinho?

Não

AM: ... Deitas-te sempre sozinho?

Sim

AM: E fazes todos os dias a mesma coisa?

Sim

AM: ... O que é que tu mais gostas de fazer?

Tipo como?

AM: ... Se gostas mais de lavar os dentes?

Ahh, gosto mais de estar a ver televisão

AM: ... E aquilo que tu gostas menos de fazer?

Lavar dentes

AM: ... Vou-te mostrar outros cartõezinhos, e tu vais-me dizer o que é que tu achas que se deve ou que não se deve fazer antes de ir para a cama Jogar playstation

Antes de ir para a cama?

AM: Sim.

Sim

AM: ... Porquê?

Porque estamos entretidos ah, não vamos logo para a cama, ainda não temos sono, jogamos playstation.

AM: Então, tu achas que não se deve jogar playstation antes de ir para a cama?

Sim

AM: Porquê?

Porque faz mal à visão

AM: ... E ver televisão?

Ah faz, faz, tanto faz.

AM: ... Achas que deves ou que não deves...?

Ah devo, devo ver

AM: ... Porquê?

Porque diz coisas interessantes, diz como é que está o nosso país

AM: ... Para estares informado? ...

Sim

AM: E ir para a cama dos pais ...?

Não

AM: ... Porquê?

Porque na minha altura já somos crescidos para não irmos para a cama dos pais, e eu acho que é melhor dormirmos sozinhos

AM: ... E jogar à bola?

Antes de ir para a cama?

AM: Sim. Achas que devemos jogar à bola antes de ir para a cama?

Sim, sim

AM: Porquê?

Porque estamos a fazer desporto e faz bem ao nosso, aos nossos organismos.

AM: ... E comer?

Sim, também, para estarmos alimentados, para não termos dor de barriga, ah

AM: ... E lavar os dentes? ...

É importante

AM: ... Achas que se deve lavar os dentes antes de se ir para a cama ... Porquê?

Porque ah porque o nosso, quando nós comemos ficam lá os nutrientes entre, entre os dentes e depois quando, se formos logo para a cama não tiramos logo os nutrientes e vão aí os bichinhos e comem os dentes

AM: ... Temos de lavar os dentes que é para eles continuarem saudáveis?

Sim

AM: ... Neste cartão o menino já está na cama mas não consegue dormir. Como é que é contigo, tu dormes logo quando chegas à cama?

Durmo.

AM: ... Nunca demoras muito tempo a adormecer? ... Dormes logo?

Sim, durmo logo

AM: ... Então e o que é que tu fazes ou pensas para conseguires adormecer logo?

Pen, primeiro ah primeiro escolho o filme que eu vou te, ter, está no meu, na minha cabeça e depois adormeço e depois começo a ver o meu filme

AM: ... E esse filme normal mente é sobre o que? Sobre coisas que tu fazes?

Não, é sobre os animais, sobre biólogos, biólogos marinhos, biólogos terrestres, biólogos de aves

AM: ... Então pensas em coisas que tu gostas?

Sim

AM: ... Vou-te mostrar outros cartões, em que tu me vais dizer se deve ou não fazer para conseguir adormecer melhor ... Ver televisão...

Ah sim.

AM: Porquê?

Porque, porque é como estivesse a contar uma história e nós estivéssemos a ouvir e isso faz adormecer.

AM: ... E jogar playstation?

Ah não.

AM: Porquê?

Porque isso é para nós estarmos a ver coisas, a dançarmos, ah e isso não faz-nos adormecer, faz-nos estar activos.

AM: ... E fechar os olhos e pensar em coisas boas?

Sim

AM: Porquê?

Porque aí faz-nos logo adormecer e, faz-nos logo adormecer e depois estamos a dormir

AM: ... Isto é o que acontece contigo, pensas em coisas boas? ... Aquele filme que tu fazes na tua cabeça?

Sim

AM: E ... ler ou ver uma história?

Sim

AM: ... Então porquê?

Então porque ao ler os livros pode estar uma coisa má ou uma coisa boa. As coisas más às vezes são boas para uns meninos e as coisas boas às vezes são para uns meninos. Mas, eu acho que deve-se ler os livros porque ah ficamos com mais filmes, temos mais, temos mais palavras ah para pôr nos filmes ah, e é só.

AM: ... Então e se for o pai e a mãe a lerem uma história?

Não

AM: ... Porquê?

Porque assim, também pode ser, mas se nós, se nós estivermos a ler, ah podemos começar a prender a ler, ah e devia devia fazer isso.

AM: ... E agarrar num peluche? ...

Acho que sim

AM: ... Porquê?

Porque esse boneco quando nós olhamos para ele, parece que nós o memorizamos na nossa cabeça e depois que entra no filme.

AM: E por isso é uma coisa boa? ...

É

AG: *O que faltou foi imaginar coisas boas (para a entrevistadora).*

AM: *Já está.*

AM: ... este menino já adormeceu e acordou a meio da noite. Porque é que achas que ele acordou?
Porque tinha vontade de fazer xixi, ah porque ti, tava a ter pesadelos, porque estava a ouvir um ruído, ah não sei mais

AM: Tu costumavas acordar a meio da noite?

Não

AM: ... Então, nunca acordas durante a noite?

Não

AM: Mas este menino por exemplo ele tem dificuldade em voltar a adormecer. O que é que achas que ele pode fazer para conseguir adormecer mais facilmente?

Ah ir à procura de um brinquedo que não seja duro, ahe pôr à frente dele e ele estar a ver e depois estar, pronto, e depois estar na imaginação dele, o boneco.

AM: ... Agora quero que imagines que este menino não queria ir para a cama e fazia uma birra, por exemplo. O que é que achas que os pais podiam fazer para ele ir para a cama?

Ah pode haver uma festa amanhã e assim os pais diziam que ele não ia à festa e depois ele ia-se deitar.

AM: Então e imaginando que não ia haver essa festa e que o menino continuava a dizer que não queria ir para a cama. O que é que achas que os pais podiam fazer?

Bater

AM: ... Então e se ele tiver dificuldade em adormecer o que é que tu achas que os pais podem fazer para o ajudar?

Contar uma história, fazer um teatro com peluches, ah co, fazer uma música imaginativa, ah não há mais.

CCC 115

8 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Tinha

E: Porque? O que é ter sono?

Quando tenho sono sinto que preciso de ir para a cama descansar, é estar cansado

E: Então porque é que temos sono?

Porque acordamos muito cedo e depois ficamos cansados

E: Gostas dormir?

Não

E: Porquê?

Porque gosto de ver televisão e preferia ver mais tempo

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque não estava com sono

E: Para que serve dormir?

Para nós descansarmos

E: Corpo?

Trabalha.

E: Achas que trabalha? Só? Fechamos os olhos e o corpo continua a funcionar, é isso?

Sim

E: Quem contou?

Ninguém

E: Então aprendeste sozinha?

Sim

E: Horas ir dormir semana?

Às oito

E: Fim de semana?

Às nove

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Às vezes vou com a mãe e às vezes vou sozinha

E: E quando chega a hora de ir para a cama o que é que tu fazes?

Lavo os dentes, visto o pijama e ia dormir

E: Quem é que te costuma mandar para a cama?

A mãe

E: E quando ela te manda para a cama, o que estás a fazer, normalmente?

Estou a lavar os dentes.

E: Então antes da mãe te dizer que tens de ir para a cama, tu já estás a lavar os dentes?

Sim

E: E depois o que é que acontece? Vais para o quarto? Sozinha?

Sim, visto o pijama e vou para a cama, às vezes com a mãe e às vezes sozinha

E: E tu vives com quem?

Com a mãe, com o pai e com os meus irmãos

E: Então normalmente quando vais acompanhada para a cama é com a mãe?

Sim

E: E depois quando chegas à cama?

Deito-me e durmo

E: Fechas os olhos e dormes logo, mesmo nos dias que a mãe te leva a cama?

Sim, é igual

E: O que é que a mãe faz?

A mãe tapa-me mas a mãe não dorme comigo

E: Ficas com a luz acesa?

Não

E: Todos dias mesma coisa?

Não, às vezes antes de ir para a cama vejo um bocadinho de televisão quando a mana está a fazer os trabalhos

E: Dormes com a tua irmã?

Não

E: Tens um quarto só para ti?

Não, eu durmo numa cama e ela dorme noutra

E: Gostas mais

Ver televisão

E: Gostas menos

De ir dormir

E: Deve ou não fazer antes ir cama. Jogar à bola?

Não

E: Porquê?

Porque assim podemos cair, porque está escuro

E: E comer? O quê? Porquê?

Sim, devemos beber leite, porquê já não sei

E: Antes de ir para a cama. E lavar os dentes?

Sim para os dentes não ficarem sujos

E: Ir cama pais

Não se deve fazer isso

E: Porquê?

Porque se não eles não dormem nada

E: Ver tv

Deve se ver só um bocadinho

E: Porquê?

Para ter sono, para ir para a cama

E: Jogar ps

É igual à televisão. Só um bocadinho

E: Dormes logo quando chegas à cama?

Porque não estou com muito sono

E: O que fazes ou pensas para adormecer? O que te ajuda a dormir?

Ninguém me ajuda a dormir.

E: O que tu fazes para ganhar sono?

Nada

E: O que se deve fazer para adormecer melhor? Achas que nos devemos levantar e ir para a cama dos pais?

Não, porque assim podemos cair quando está escuro e às vezes a cama dos pais tem bermas de forma e nós caímos

E: Jogar ps?

Não, porque faz mal aos olhos

E: E tv?

Sim, só um bocadinho

E: E ler ou ver uma história? Achas que devemos?

Sim, ler faz-nos adormecer, e faz bem ler

E: E serem os pais a contar a história?

Adormecemos ainda mais depressa

E: E fechar os olhos e pensar em coisas boas?

Também se adormece

E: E achas que devemos fazer isso? Porquê?

Sim. Para quando acordarmos sentirmo-nos bem

E: E agarrares num boneco? Porquê?

Sim. Porque ele é o nosso peluche preferido

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Se calhar foi para ir à casa de banho.

E: E tu costumavas acordar meio noite? Porquê?

Às vezes, para ir a casa de banho

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir? Pensas em coisas boas é isso?

Sim, entro na cama, tapo-me, penso em coisas boas e depois durmo

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Pôr de castigo na cama para ele dormir. Os pais devem ficar lá ate ele adormecer

CCC 000

8 anos

E: Fazer?

Está a dormir à noite

E: Cama dele?

Não

E: Então está onde?

Está no quarto dos pais

E: E porque dizes que ele está no quarto dos pais?

A cama onde ele está é maior

E: Achas que ele tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

Ter sono é estar cansado e então precisa de ir para a cama.

E: Então porque é que temos sono?

Porque às vezes no dia cansamo-nos de depois ficamos muito cansados e precisamos de ir para a cama

E: Gostas dormir?

Gosto

E: Porquê?

Porque quando depois acordo de manha fico, como é eu hei-de explicar, fico mais...fico bem, fico alegre.

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque se calhar ele não se cansa ou então dorme a sesta.

E: Para que serve dormir?

Para descansar a pessoa, e para a pessoa quando depois quando acordar para o novo dia não estar casada porque não dormiu

E: Corpo

O corpo fica mais mole, a pessoa fica descansada

E: Quem contou?

Ninguém. Aprendi eu porque quando, por exemplo, as pessoas dormem elas têm de saber o que é que fazem durante a noite porque se não podem, estão a dormir e não sabem o que estão a fazer.

E: Horas ir dormir semana?

Diariamente é as onze

E: Fim de semana?

Onze e meia, um bocadinho mais tarde (um quarto para a meia noite)

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Vou sozinha, a mãe e o pai depois vão dar um beijinho

E: ... Conta-me como é. Os pais dizem para ires para a cama?

Às vezes sou eu que me apetece ir para a cama, outras vezes é a mãe.

E: E depois o que é que acontece? ... Ele diz vai para a cama e tu?

Levanto-me do sofá, depois vou à casa de banho lavar os dentes e fazer necessidades e depois deito-me na cama

E: E o pijama? Já estava vestido?

Já, antes do jantar

E: E lavas os dentes?

Sim

E: E depois ficas na caminha?

Deito-me e tenho um boneco ao lado e abraço-me a ele

E: Ficas com a luz acesa?

Não

E: Todos dias mesma coisa?

Sim

E: Gostas mais

Ir brincar com a DS

E: Gostas menos

Quando estou a ver televisão e depois os meus pais dizem que não querem ver televisão porque eles querem ver outra coisa

E: Deve ou não fazer antes ir cama. Jogar à bola?

Não

E: Porquê?

Porque ela está a gastar muita energia

E: E porque é que isso não pode acontecer antes de ir dormir?

Porque ela fica suada e demora muito tempo a ir ao banho para depois se deitar

E: E comer? Achas que deve ou não comer antes de ir dormir?

Sim deve comer, ou beber leite morno

E: E porquê?

Para depois à noite não ter fome e também de manhã, não ter muita

E: Então deve comer um copo de leite e mais o quê?

Copo de leite, um bocadinho de pão

E: Então e lavar os dentes?

Deve, ela a seguir de comer deve lavar os dentes porque ficam sujos

E: Então e o que é que faz a pessoa lavar os dentes?

Faz a pessoa não ter cáries

E: Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque os pais já estão a dormir, e os pais estão tão bem a dormir que ela depois pode acordar e eles já não conseguem dormir mais à noite

E: Então não deve ir para não acordar os pais? É isso?

Sim

E: Ver tv

Sim pode ver, só que não pode ficar muito tempo e também não pode ficar muito perto porque faz mal aos olhos

E: Então e se tiver mais longe?

Mais longe pode, porque quando se está ao perto faz mal aos olhos e quando se está ao longe não faz tão mal

E: Porque é que ajuda ver tv?

Porque podia começar a adormecer, se ela visse coisas calmas e podia ir logo para a cama, era mais fácil

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque faz muito barulho e os pais podem acordar e depois ela quer jogar mais mais e acaba por nunca adormecer

E: Tu dormes logo?

Às vezes sim, por exemplo, às vezes quando eu tenho a porta demasiado aberta não consigo dormir

E: Porquê?

Porque entra demasiada luz

E: Então e quando a porta está mais fechada?

Consigo porque é menos luz, ainda demoro um bocadinho mas a seguir adormeço

E: Mas não é muito tempo?

Não

E: Então tu às vezes não dormes porque está muita luz?

Sim, mas depois vou lá fechar

E: É só por causa da luz ou é mais alguma coisa?

É por causa da luz

E: ... O que fazes ou pensas para conseguires dormir?

Penso em histórias para a adormecer

E: ... E depois adormeces?

Sim

E: Deve ou não fazer, para adormecer. Ir cama pais

Sim, mas não fazer muito barulho, mas também não acordar os pais

E: Porquê?

Porque os pais podem-lhe aconchegar e ele começar a adormecer e depois os pais levam-no para a cama

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque cansa a vista e depois ele fica mais cansado

E: Ver tv

Sim, se for para adormecer mas longe

E: Porquê?

Porque ele distrai-se e depois quando começa a ver pode começar a adormecer, vai adormecendo até que depois para o quarto

E: E se já estiver deitado na cama?

Deve ver um bocadinho e depois logo parar, porque se não ele cada vez vai começar a ver mais

E: Tu quando estás na cama não vês?

Não

E: Pais lerem história

É assim, por um lado é bom mas depois por outro lado não é bom porque ele começa a adormecer no sofá e depois pode ficar todo torto e os pais depois têm que o levar para a cama

E: E se for na cama dele?

Sim, porque ele já estava na sua cama e depois como adormecia lá já não tinha de andar pela casa, e também apanhava frio se

E: Ler história

Sim, porque ajuda a adormecer porque o menino pode começar a cansar-se

E: Porquê?

Porque o menino começa a ler as histórias e depois podem ser de princesas e de cavaleiros e depois é tão giro que ele começa a adormecer porque as histórias são calmas e depois começa a ficar com os olhos fechados de ler

E: Coisas boas

Se for no quarto pode ser, se for no sofá depois ele acorda por causa do barulho da televisão

E: vamos imaginar que está no quarto? Porque é que ajuda a adormecer?

Porque ele gosta das coisas e então pensa, como gosta muito delas ele pode pensar que se calhar no próximo dia se ele começar a adormecer, pode receber

E: Bonequinho

Sim porque fica com o boneco aconchegado e o boneco pode ajudar a dormir

E: Tu também dormes com o bonequinho, ele está lá sempre?

Só de vez em quando

E: Quando o bonequinho não está lá tu consegues dormir?

Às vezes sim

E: E as outras vezes?

As outras vezes é porque às vezes estou muito cansada e começo logo a adormecer no quarto, mas quando não consigo adormecer logo tenho lá o boneco para agarrar

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Pode ser com o barulho, pode ter havido algum barulho. Pode ter um pesadelo ou então pode pensar que alguém está ali na cama e está a aconchegar e então acorda para ver quem é que pode ser

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Às vezes

E: Porquê?

Por causa do barulho, porque a minha irmã ao dormir ela dorme um bocadinho mais tarde do que eu e depois a lavar os dentes e a ir à casa de banho faz barulho e porque os meus pais ainda ficam a ver televisão

E:Então e a mana é mais velha?

É

E: E por isso deita-se mais tarde?

Sim

E: Tu acordas com pesadelos ou é só com o barulho?

É só com o barulho

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Às vezes conto as ovelhinhas esse não der, por exemplo, penso em coisas boas

E:Mas ficas deitada na cama?

Sim

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Dizer-lhe que se ele não fosse para a cama no dia seguinte, não ia ter energias , e que amanhã ao levantar estava com muito sono

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Deviam estar ao pé dele e estar lá um bocadinho até ele adormecer, e quando ele adormecesse iam-se embora para o quarto. E também se ele não conseguir, podem-lhe contar uma história

CCC 049

8 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Acho que sim

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

Parece que estamos a começar a fechar os olhos e apetece-nos ir para a cama, mas ficamos assim um bocado com os olhos quase a fechar e às vezes até adormecemos

E: Então porque é que temos sono?

Porque às vezes estamos muito cansados, ou tivemos um dia em que tivemos a brincar muito, ou a fazer muitas atividades

E: Gostas dormir?

Às vezes sim, às vezes não, depende quando estou muito cansada adoro dormir, quando não, não me apetece ir para a cama, não quero mesmo ir para a cama

E: Quando não apetece dormir. Porquê?

Porque... estou cansada na mesma só que é um cansaço diferente, continuo com a mesma agilidade, não fecho assim tanto os olhos e às vezes até mudo canais e vejo programas

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque se calhar não gosta de ir para a cama.

E: Para que serve dormir?

Para descansar

E: Corpo

O nosso corpo fica descansado e no dia seguinte já tem mais forças

E: Quem contou?

Ninguém

E: Foste tu que aprendeste sozinha? E onde ou como?

Em casa, a minha mãe está-me sempre a falar sobre essas coisas do sono e eu vou aprendendo com a minha mãe, às vezes até fazemos jogos com o sono também

E: Então e como é que são esses jogos?

Vamos supor que estamos às 2 da manhã, temos de nos deitar um bocadinho mais cedo, a minha mãe vai-se deitar e tem de dormir até uma determinada altura. Estamos no domingo vá, e a minha mãe ontem deitou-se à meia noite, a minha mãe hoje já tinha de acordar às 8 da manhã, para estar em pé para ir para o trabalho, às 9. E depois às vezes, o jogo do sono, jogamos ao contrário, eu estou a dormir e a minha mãe tem de me acordar às 7 e meia, eu não acordo fico a dormir até as 8 e a minha mãe vai-me lá chamar e depois trocamos, e vamos trocando, e no carro também jogamos assim mais ou menos

E: Ah então às vezes és tu que tens de acordar a tua mãe?

Sim

E: Horas ir dormir semana?

Depende dos dias, por exemplo hoje se calhar vou para a cama às 10 e meia porque vou ter natação, amanhã se calhar vou para a cama já às 9 porque não tenho natação amanhã

E: Então só te deitas um bocadinho mais tarde quando tens actividades?

Sim, que é segunda e quarta. E sexta-feira deito-me mais tarde porque é fim-de-semana

E: Fim de semana?

No sábado depende, se tiver uma festa deito-me à meia noite, porque saio muito tarde da festa, mas se não tiver nada fico um bocadinho no facebook e depois vou-me deitar às onze

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Vou sozinha

E: Sempre?

Sim

E: ... Quem é que te manda para a cama? O que estás a fazer quando te mandam ir para a cama?

A mãe manda-me ir para a cama. Estou no Facebook

E: E depois o que é que acontece? ... Ele diz vai para a cama e tu?

Vou para a cama. Desligo o computador e vou para a cama

E: Então e o pijama já está vestido?

Sim, já está tudo vestido

E:Então quando é que vestiste o pijama?

Antes de ir jantar

E: E lavas os dentes?

Antes de ir para o facebook

E: Quando estás no facebook estás no teu quarto?

Sim

E: E o que é tu fazes assim que desligas o facebook?

Deito-me, quer dizer, às vezes estou computador da sala porque também estou a ver o dancing days, mas só um bocadinho, quando estou na sala vou sempre à casa de banho antes de ir para a cama, uns minutos antes, para ir para a cama quando a minha mãe disser, mas depois se estou na cama, já tinha feito xixi e pronto já estava na cama no facebook.

E: E quando estás na cama já apagaste a luz?

Já apaguei as luzes todas porque o meu computador tem uma luz para ver

E: E a porta fica fechada?

Aberta, não consigo dormir com portas fechadas

E: Então porquê?

Porque eu não consigo dormir sem luz, porque eu gosto muito de luzes, eu adoro luzes, e depois dormir com a porta fechada faz-me impressão, fica muito escuro. E quando está aberta entra um bocadinho de luz porque a minha mãe está na televisão e o meu pai também

E: E depois ficas na caminha? Adormeces logo?

Sim

E: Todos dias mesma coisa?

Sim

E: Gostas mais

Gosto de ir para o Facebook e gosto de jogar ao jogo do sono com a minha mãe

E: Gostas menos

Ir lavar os dentes

E: Deve ou não deve fazer, antes ir cama. Jogar à bola

Não

E: Porquê?

Porque gastamos as energias todas e quando vamos dormir...e podemos ficar todos sujos para ir para a cama e porque assim temos de ir tomar banho

E: Comer? A seia?

Não devemos assim muito porque se calhar ainda estamos na digestão

E: E lavar os dentes?

Isso sim, devemos fazer porque os dentes estão sujos da comida

E: Ir cama pais

Isso é só quando tivermos medo, eu por norma não vou, não sei se as outras crianças vão

E: Ver tv

Só um bocadinho, antes de ir para a cama

E: Porquê?

Para descontraír um bocado do dia e depois ir para a cama e já ter mais sono, eu por norma quando estou a ver televisão começo logo a fechar os olhos e digo logo à minha mãe que vou para a cama

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque faz mal aos olhos, eu tenho uma psp mas nunca jogo nela antes de ir para a cama, só jogo nos fins-de-semana e durante o dia

E: Tu dormes logo?

Sim....durmo logo quando chego à cama

E: ... O que fazes ou pensas para conseguires dormir?

Fecho os olhos, às vezes quando não adormeço canto uma música para dentro ou canto para fora ... tanto faz, o meu pai nunca ouve

E: E quando pões música pões alto ou baixinho?

Ponho os fones para não ser muito alto

E: Menino com dificuldade em dormir. Fazer?

Pode tocar viola, se tocar uma música pode ser que adormeça

E: Deve ou não fazer, para adormecer. Ir cama pais

Para adormecer melhor sim

E: Porquê?

Porque se calhar se tivermos medo adormecemos mais facilmente na cama dos pais

E: Há bocado disseste que não costumavas ir para a casa dos pais, então não costumavas ter medos?

Não

E: Jogar ps?

Não, porque isso ainda incentiva mais a ficarmos ali a jogar muito tempo

E: Ver tv

Mais ou menos

E: Porquê?

Porque também às vezes estou ali a ver uma coisa e começo a fechar os olhos

E: Ler história

Acho que sim

E: Porquê?

Porque a história também nos faz adormecer

E: Pais lerem história

Isso já não

E: Porquê?

Porque não me descontraí assim tanto como ser eu a ler

E: Coisas boas

Sim

E: Costumas fazer isso?

Às vezes

E: Boneco

Também às vezes

E: Porquê?

Porque ... não é sempre, é só mesmo raramente que agarro um peluche para adormecer mas é às vezes porque ... não consigo adormecer, agarro-me a um peluche e penso assim “ajuda-me a adormecer, ajuda-me a adormecer ...” e depois adormeço agarrada ao peluche

E: Agarras-te a um qualquer?

A minha é cheia de peluches por isso agarro-me a um qualquer, quer dizer ... eu tenho um muito, muito especial para mim, que foi os meus pais que me deram que é tipo um cão

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque tem medo

E: Achas que ele tem medo do quê?

Do escuro

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Só às vezes quando tenho vontade de ir beber água ou de ir à casa de banho

E: Não acordas por mais nada?

Não, porque eu tenho um sono que ninguém me consegue acordar, por muito que façam barulho, podem tocar sirenes tudo e mais alguma coisa, eu não acordo

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Ou oiço uma música, ou vou um bocadinho para a sala ver televisão e depois adormeço outra vez ou então agarro-me ao peluche, mas isso é raramente porque sempre que vou à casa de banho tenho muito sono, fico na sanita, limpo-me, vou para a cama e pumba, caio para o lado.

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Ler uma história, ou dizer se não fores para a cama, nós castigamos-te ou então ficas sem ver televisão um mês...isso é o que me acontece

E: É o que a mãe diz quando não queres ir para a cama? Ficas sem ver televisão um mês? Isso é muito tempo

Sim é por isso eu vou logo para a cama

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Podem ir à cama dele, ficar lá um tempinho, às vezes quando a minha mãe faz isso...quando eu não consigo adormecer chamo a minha mãe e a minha mãe fica na minha cama a fazer-me festinhas

CCC 005

8 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

Ter sono é estar cansado por causa do dia estafante, estar na escola

E: Porque é que temos sono?

Porque ao correr do dia vamos fazer muitas actividades e o nosso corpo precisa de descansar

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque assim, ao longo do dia posso ter mais energia

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Se calhar porque gosta de estar acordado até muitas horas para brincar

E: Para que serve dormir?

Para o nosso corpo descansar

E: Corpo

Fica ma, com mais energia, porque ao longo do dia vamos tendo muitas situações em que vamos perder energia

E: ... corpo ganha energia enquanto estamos deitados e a dormir. É só isso que acontece? ...

Não, também precisamos de energia ao comer coisas saudáveis

E: Quem contou?

A Ana

E: Quem?

A professora

E: Então diz-me uma coisa, com quem é que tu vives?

Mãe

E: Com a mãe. Só?

E com o irmão

E: E o irmão é mais velho?

Sim

E: E o pai?

Não

E: Horas ir dormir semana?

Às 9

E: Fim de semana?

À meia noite

E: Para cama vai vais sozinha ou vais acompanhada?

Vou sozinha

E: Todos dias mesma coisa? Vais para a cama sempre sozinha?

Sim

E: Agora quero que imagines a hora que, é a mãe que te manda para a cama?

Hmhm (sim)

E: Imagina assim a hora que a mãe te manda para a cama. O que é que tu fazes?

Primeiro vou, lavo os dentes e depois às vezes bebo um copo de leite, lavo os dentes outra vez, e vou para a cama

E: Então quando a mãe te manda para a cama onde é que tu normalmente estás?

No meu quarto

E:... E o pijama, quando é que vestiste?

Logo depois de entrar em casa

E: Então quando chegas a casa vestes logo o pijama. (hmhm) Tomas banho?

Só quando transpiro muito

E: Então nos dias em que transpiras muito tomas banho, depois vestes o pijama

E lavo os, primeiro janto e depois lavo os dentes, bebo um copo de leite, volto a lavar os dentes e vou para o quarto

E: Quando tu acabas de jantar não vai ver tv?

Vejo um bocadinho

E:... E tu dormes no quarto sozinha?

Hmhm (sim)

E: E quando tu vais para a cama, já apagaste as luzes todas?

Hmhm

E: Fechaste a porta do quarto ou deixaste aberta?

Fechei (sim)

E: Então fica o quarto todo escuro

Não, deixo sempre uma luzinha acesa

E:... Essa luz é muito forte ou é fraquinha?

Fraquinha

E: E quando depois estás na cama o que é que tu fazes para conseguir dormir? Adormeces logo?

Sim

E: Então e todos os dias fazes a mesma coisa?

Sim

E: Gostas mais

Beber o copo de leite

E: Gostas menos

Lavar os dentes pela segunda vez

E: O que deve ou não fazer, antes ir cama. Jogar à bola

Não

E: Porquê?

Porque se tivermos a jogar à bola dentro de casa pode-se partir alguma coisa e não podemos ir de pijama para a rua

E: Comer

Podemos

E: Porquê?

Porque assim ficamos com energia e vamos para a cama, depois ao pequeno almoço voltamos a comer

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Porque se for, se nós não lavarmos os dentes podemos ganhar cáries

E: Ir cama pais

Pode ser, mas às vezes se os pais estiverem a dormir podemos incomoda-los

E: Então achas que devemos ir para a cama dos pais antes de irmos para a cama ou não?

Sim

E: Porquê?

Porque às vezes podemos ter medo e alguma coisa pensamos que temos monstros debaixo da cama porque vemos demasiados filmes

E: Então achas que nas situações em que temos medo devemos ir para a cama dos pais

Sim

E: E tu costumavas ter medo e vais para a cama da mãe?

Não

E: Ver tv

Sim

E: Porquê?

Porque assim podemos ter sonhos ou pesadelos

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque assim ficamos muito, se tivermos muitas horas a jogar podemos ficar com dores de cabeça

E: Tu dormes logo?

Sim

E: E o que é que tu fazes para conseguires dormir logo?

Leio uma história

E: Todos os dias quando te deitas?

Só às vezes

E: ... Tu lêes uma história, só depois é que fechas o livro e adormeces, é isso?

Mas é sempre um bocadinho da história, para não

E: Nunca lêes a história do princípio ao fim, é só um bocadinho todos os dias, é isso?

Hmhm (sim)

E: O que deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Só às vezes, quando temos medo. Só se os pais não estiverem a dormir

E: Ver tv

Para sonhar ou ter pesadelos

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque podemos ficar com dores de cabeça de jogarmos muitas horas

E: Ler história

Sim

E: Porquê?

E: Porque assim ajudamos a imaginar e a sonhar

E: Pais lerem história

Isso é assim, é que os pais estão a dar-lhes amor, e também ficamos com sonhos durante o sonho

E: Assim achas que temos sonhos bons ou maus?

Bons

E: Coisas boas

Também

E: Porquê?

Porque assim sonhamos

E: Sonhamos? Com o quê? Com coisas boas?

Sim

E: Peluche

Só às vezes, que precisa para adormecer

E: Tu não agarras em nenhum peluche quando queres adormecer melhor?

Hmhm (não)

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Teve um pesadelo

E: E tu costumavas acordar meio noite?

(acenou que não)

E: Então, este menino, que tem dificuldades em adormecer, o que é que tu achas que ele pode fazer, quando acorda durante a noite, para conseguir adormecer melhor?

Ler uma história, tentar adormecer depois com sono ele pode adormecer

E: E não achas que ele possa fazer mais nada? Por exemplo, ir ver tv ou alguma coisa assim

Isso pode acordar os pais

E: Menino não quer ir para cama. Pais devem fazer?

Conversar com ele

E: Sobre quê?

Sobre o sono, que ele depois pode, se ele tiver muitas horas acordado, pode de dia ficar muito sonolento

E: ... E mais?

Pode também causar dores de cabeça, dores nos olhos, e assim também pode fazer com que ele não consiga dormir e ficar sonoleto

E: Isso é o que os pais têm de falar com o menino.

Hmhm (sim)

E: E os pais não devem fazer mais nada, é só falar com o filho?

Devem levá-lo para a cama, e também podemos dizer-lhe que se ele for para a cama lê-se uma história

E: Dificuldade adormecer. Pais podem fazer?

Podem, podem contar-lhe uma história longa e assim ele ganha muito sono e adormece a meio da história

CCC 035

8 anos

E: Olha tu vives com os teus dois pais ou só com um?

Só, com os dois

E: E tens algum irmão?

Não. (*percebi assim*) E nunca tive irmãos

E: Nunca tiveste

Não quero, para ser tudo só para mim

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

Noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

É estar cansado

E: E achas que é mais alguma coisa?

Eu quero pensar um bocadinho

E: Sim, podes pensar

Acho que não é mais nada

E: Porque é que temos sono?

Porque precisamos de dormir

E: E porquê que tu achas que precisamos de dormir?

Para termos sempre energia, no dia a seguir

E: Gostas dormir?

(acenou que não)

E: Porquê?

Porque perco muitas coisas na tv

E: Então quê, querias ficar acordada para poder ver?

Eu, eu não gosto de dormir e gosto de dormir, porque quando estou cansada gosto de dormir, quando não quero

E: ... quando não estás cansada não gostas muito porque querias a ver mais tv

A minha mãe obriga-me a ir para a cama

E: Pois temos que dormir, mas às vezes perdemos coisas que queríamos estar a fazer, não é?

Sim, mas eu tenho tv no quarto

E: Então às vezes quê? Ela pensa que estás a dormir e estás a ver tv ou não?

É

E: Ou vês um bocadinho de tv antes de deitar?

A minha mãe deixa-me ver tv até eu, eu adormecer. Mas quando já é meia noite o meu pai apaga-me a tv e ainda não estou a dormir, espero um bocadinho até que ele adormeça, fecho a porta e depois começo a ver tv

E: E vês até que horas depois?

Talvez até às 7 da manhã

E: Ah vês a noite toda a tv, e depois não dormes?

Quer dizer eu não, quando o meu pai desliga-me a tv eu consigo dormir, é por causa da tv que não consigo dormir, mas depois eu acordo de noite para ai às 4 da manhã, começo a ver tv até às 7

E: Então tu ainda dormes um bocadinho, quando o pai desliga consegues adormecer

Sim

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Não sei

E: Não sei, imagina, uma coisa que te venha à cabeça ...

Há pessoas que não gostam de dormir porque têm medo do escuro e, outras

E: Achas que o menino pode ter sido por ter medo do escuro, sim?

Sim

E: E tu tens medo escuro?

Eu? Não

E: ... Não precisas de dormir com uma luzinha acesa? Não, já apagas tudo?

Não, eu já apago tudo. Eu não consigo dormir de luz de presença

E: Ah incomoda-te a luz

Sim, porque o meu pai, eu estou a dormir, põe-me a luz de presença que eu tenho ali um, um coelhinho, é luz de presença. Depois eu sinto um bocadinho de luz nos olhos, acordo, depois tento-me levantar porq, tent, tenho de me levantar para ir tirar a luz de presença

E: Ah então o pai liga mas não és tu que pedes

Não

E: É ele que liga

Sim, depois não consigo dormir, mas agora ele já não faz isso

E: Ah já lhe disseste para não ligar.

Mas ele abre os estores de manhã

E: Pois, mas de manhã temos de acordar, tem que ser

Sim, mas a minha mãe acorda-me.

E: Ah a tua mãe de manhã acorda-te

É só um pequeno susto que eu acordo logo

E: Para que serve dormir?

Para nós descansarmos um bocadinho, ah isso não sei

E: Corpo

Nós mexemos de noite

E: É?

Eu descobri isso porque, quando uma amiga minha foi lá a casa er, era meia noite, eu estava a dormir, eu não sei, eu não tenho a certeza se sou sonâmbula, porque estava a bater nos móveis, e caiu uma vez a garrafa ao chão, que eu tinha lá no quarto

E: Foi ela que estava a mexer nos móveis ou eras tu?

Não, ela estava-me a ver, eu estava a dormir e a bater nos móveis

E: Ah ela viu-te a mexer durante a noite. Mexer em pé?

Não, estava deitada

E: Então por isso é que dizes que o corpo se mexe

Sim

E: Mas quê, mexe os braços, mexe as pernas, é?

Sim, eu não sei mas é o que ela me disse

E: E o que é que tu achas que acontece mais?

Às vezes, quando eu, a minha almofada está aqui, outras vezes acordo com a almofada em pé assim, e às vezes bato com a cabeça

E: Quem contou?

Ninguém me contou, eu descobri sozinha

E: Então mexer o corpo foi com a amiga, e o resto como é que descobriste? Viste em algum sitio, aprendeste com alguém, viste na tv? Como é que foi?

Ah

E: Não te estás a lembrar, não?

Não

E: Mas aprendeste sozinha, não foi?

Sim, e também porque uma noite eu acordei com a cabeça no sitio dos pés e os pés no sitio da cabeça (ri-se)

E: A que horas te deitas durante semana?

Eu deito-me, eu deito-me na cama às 9 e adormeço às 10

E: Deitas-te às 9 e depois quê, ficas a ler ou a ver tv?

A ver tv, outras vezes estou um bocadinho aborrecida de ver tv, vou ler um livro que eu tenho

E: Deitas-te às 9, e às vezes estás cansada adormeces mais rápido, outras vezes ficas a ver tv até às 10, é isso?

Sim, e às vezes durmo às 8 da tarde porque fiquei acordada até muito tarde

E: Quê deitas-te logo a seguir a jantar é? Ou antes de jantar, não jantas?

Só aconteceu uma vez, quando eu adormeci antes de jantar e não jantei

E: Fim de semana?

Deito-me às 10

E: Depois ficas a ver tv ou adormeces logo?

Como eu deito-me mais tarde adormeço às 10 e meia ou qualquer coisa assim

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

A minha mãe vem-me aconchegar e depois eu lá consigo dormir sozinha

E: Mas a mãe vai contigo até à cama ... ou vai lá ter a seguir?

Eu deito-me e a minha mãe vai ter a seguir

E: Tu chamas a mãe ... ou ela vai sozinha?

Vai sozinha

E: ... E depois ela vai-se embora?

Sim

E: E a luz fica apagada não é? E a porta fica encostada, fica aberta?

De vez em quando é aberta

E entra um bocadinho de luz, ou pouca?

Entra pouca, porque, porque na luz da cozinha o meu pai está sempre com a porta encostada, eu lá na casa de banho estou sempre com a porta encostada, por isso quando eu estou com a porta aberta não

E: Não entra muita luz

Não

E: ... Explica-me como se fosse uma história. Quem é que manda para cama?

Quando é muito tarde a minha mãe diz para eu ir para a cama e eu vou, outras vezes é quando eu estou com sono e digo à minha mãe que vou para a cama

E: E durante a semana, quando chega às 9, 9 e meia, és tu que decides que vais ou é a mãe que diz?

Sou eu que vou

E: Quando chega a hora, tu estás com sono e queres ir para a cama, o que é que acontece? Estás onde, na sala?

Sim

E: A ver tv?

Sim

E: Então vamos ver. Tu levantas-te e dizes “tenho sono, vou-me deitar”

Sim

E: E o que é que fazes a seguir?

Vou lavar os dentes

E: ... E depois?

Depois vou vestir o pijama e depois vou para a cama

E: ... Deitas-te sozinha, ficas a ver tv, um bocadinho

Antes de a minha mãe ligar a tv ela aconchega-me

E: Tu deitas-te, a mãe vai lá, aconchega-te, quê, mete as mantinhas ou dá um beijinho?

Sim

E: Depois tu ligas a tv ou a mãe liga a tv?

Liga a tv porque eu já estou na cama

E: ... E deixa-te ver um bocadinho

Sim

E: Até às 9 e meia ou até às 10?

Praticamente até eu adormecer, mas o meu pai não

E: Ah a mãe deixa ver até quase tu adormeceres, que é quê às 10, se calhar?

Talvez

E: Ou mais tarde?

Às vezes eu demoro até à meia noite a adormecer

E: E o que é que o pai faz, desliga a tv?

Vê se eu estou acordada, se eu tiver acordada desliga-me a tv, se tiver a dormir também desliga a tv, mas devagarinho se não eu posso acordar

E: Mas quê, o pai diz que só podes ver durante meia hora, uma hora, e depois vai desligar?

Não, é quando é muito tarde ele

E: Quando é muito tarde ele desliga

Sim

E: E quando é muito tarde a mãe não vai lá desligar ou é só o pai?

Não, é só o pai

E: Todos dias mesma coisa?

Não

E: Então, o que é que fazes de diferente?

Quando, quando eu disse que vi

E: Não vais sempre à casa de banho lavar os dentes, sempre vestir o pijama e sempre para a cama, depois vês tv, não fazes sempre isso?

Sim, não, porque eu de vez em quando adormeço na sala, estou muito cansada

E: E depois o que é que acontece quando adormeces na sala, levam-te para a cama?

O meu pa, o meu pai e a minha mãe tentam-me levar ao colo, porque eu estou, eu sou muito pesada

E: E conseguem ou têm que te acordar e tu vais a pé?

Outras vezes têm de me acordar

E:... Levam-te para a cama. E tu já tinhas o pijama vestido ou não tinhas?

Ainda não tinha

E: Eles vestem-te o pijama ou deixam-te dormir como estás?

Quando eu estou um bocadinho cansada a minha mãe diz para eu ir vestir o pijama antes que eu adormeça

E: Então já tens o pijama vestido

Sim, porque eu às vezes mexo-me de noite e é difícil vestir-me quando eu estou a dormir

E: E durante o fim de semana ... fazes o mesmo, lavas dentes, vestes pijama e vais para cama?

Sim

E: Gostas mais

De brincar, ver tv, ler um bocadinho do meu livro

E: Ah, também lêes à noite

Às vezes. quando não estou muito cansada e me apetece ler

E: Gostas menos

Ai não sei, porque eu em casa não me aborreço muito, não há coisas que eu não gosto

E: Gostas de tudo ...

Sim. Às vezes não quero lavar os dentes porque já estou um bocadinho cansada, não me apetece.

Então se não lavo, então, porque quando eu não, quando eu não lavo à noite lavo de manhã cedo. E se não lavar de manhã lavo à noite

E: O que deve ou não fazer, antes ir cama. Comer

Sim

E: Porquê?

Ui ui. Para nós não termos fome durante a noite, e não estarmos a acordar de noite

E: ... Mas olha ela já jantou, não é o jantar, pois não, que estás a dizer?

Não

E: É o quê? E o que achas que ela pode comer?

Não tenho a certeza, acho que é de manhã

E: Mas antes de deitar, estou a perguntar se achas que deve comer antes de se deitar

Sim

E: E o que é que ela deve comer? O que é que tu achas que ela pode comer?

Um jantar saudável

E: Imagina que ela já jantou, depois vai brincar, depois, antes de se deitar achas que devia comer outras vez?

Não

E: Porquê?

Porque, não sei

E: O que é que achas? O que é que te vem à cabeça?

Se calhar

E: Se calhar o quê?

Se calhar ela come porque tem fome

E: Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque faz barulho, as pess, os vizinhos não conseguem dormir

E: Ir cama pais

Acho que não há problema nenhum, mas

E: Porquê?

(entra uma pessoa na sala e ela continua calada algum tempo)

E: A menina antes de ir para a cama dela vai para a dos pais, disseste que não havia problema.

Porquê que achas que ajuda ela a adormecer?

(pessoa sai da sala e ela responde logo) Porque pode, porque pode ter medo do escuro, se calhar porque teve um pesadelo e não consegue dormir

E: ... E ajuda estar lá na cama dos pais?

Sim

E: Ajuda como?

Porque está ao pé de alguém, dos seus pais *(entra uma pessoa na sala de novo)* Ai

E: É melhor esperar um bocadinho. *(pessoa sai)* Que é para ser segredo o que agente está aqui a dizer na entrevista. *(ela ri)* Então tu disseste que ir para a cama dos pais ajuda, quando a menina está com medo ... ajuda porque está lá com a companhia dos pais, é isso?

Sim

E: Lavar dentes. Achas que ajuda ou não ajuda?

Acho que ajuda

E: Porquê?

Porque se não lavarmos os dentes, podemos estar ao pé de alguém, rssonamos e depois

E: Depois quê, cheira mal?

Sim ... E desta vez não é por causa de lavar os dentes. É que quando eu tenho um pesadelo vou para a cama dos meus pais e depois eu não consigo dormir, porque a minha mãe ressona muito alto, mesmo que tenha as portas fechadas

E: ... Ver tv

Acho que não é mau, mas também muit, muito perto da tv faz mal aos olhos

E: ... Pois é o menino está muito perto, e se tivesse mais longe da tv?

Não fazia mal

E: Porquê?

Porque a luz não, da tv, não está muito perto dos olhos

E:... E ajudava ver tv? Ajudava para depois deitar?

Hmm mais ou menos

E: Porquê? Porquê que achas que ajuda ou não ajuda?

Porque depois não temos sono, não conseguimos dormir, ficamos acordados toda a noite, depois no dia seguinte estamos muito cansados

E: Então espera aí, então tu estás-me a dizer que achas mal ver tv, porque depois não temos sono

Sim

E: Então não deve ver tv, o que é que achas?

Sim, mas eu só vejo tv para adormecer um bocadinho mais depressa

E:... Então achas que se pode fazer ou não se pode fazer?

Que se pode fazer e que não se pode fazer

E: ... Se for muito tempo não, é isso?

Sim, depois quando eu quero dormir e, e, depois eu quero dormir e a tv está acesa, não me apetece ir desligá-la, para me levantar da cama, viro-me para o outro lado, viro-me para a parede, fecho os olhos e começo a dormir, depois um dos meus pais vai-me desligar a tv

E: Jogar ps

É a mesma coisa

E: Explica-me porquê

Primeiro, ficar muito tempo a jogar fu, ps faz mal

E: Faz mal a quê?

À vista

E: Ok. E mais?

Porque a ps é como estar a ver desenhos animados mas, mas estamos a jogar alguma coisa

E: Então achas que a menina não deve ver ou deve?

Ficar muito tempo

E: Ok, se ficar muito tempo não, mas se for só um bocadinho pode ser?

Sim

E: Ajuda? Ajuda como, para depois deitar?

Não ajuda, mas talvez ficamos um bocadinho mais cansados

E: Tu dormes logo ou não?

Não

E: E o que é que acontece? Porque é que não dormes logo?

Não sei

E: Demoras um bocadinho para adormecer, não é?

Sim

E: Mas é muito tempo ou é só um bocadinho?

Às vezes é muito tempo

E: ... E porquê que tu achas que demoras muito, não dormes logo? Estavas a dizer que não sabias mas ... imagina lá, é porque não tens muito sono, é porque

Não tenho muito sono

E: E depois o que é que fazes para tentar adormecer? Pensas em alguma coisa, fazes alguma coisa?

Não sei, por exemplo levantas-te e vais à casa de banho, vais beber um copo de água, ou se não consegues adormecer ficas a ver mais tempo tv, ou viras-te para o lado, fechas os olhos, pensas em alguma coisa para dormir, como é que fazes?

Penso, viro-me para o outro lado, fecho os olhos e penso numa pessoa que eu gosto por amor

E: ... E depois consegues dormir?

Sim

E: Depois é mais fácil, é mais rápido consegues dormir?

Sim

Então tu pensas numa coisa boa para ti

Sim. às vezes penso em doces. Ou então noutras coisas que eu gosto muito

E: O que deve ou não fazer, para adormecer. Ir cama pais

Sim

E: Porquê?

Ai eu não sei, mas eu só vou para a cama dos pais para, por exemplo, quando eu tin, quando eu tinha, quando eu tive um sonho que era, eu abri os olhos, estava no meu sonho, depois eu

E: Tiveste um sonho bom ou mau?

Mau, um pesadelo horrível, de insectos que eu não gosto nada, ehh que nojo!

E: Tiveste um pesadelo e quê, acordaste e foste para a cama dos pais, foi isso?

Não, foi com aranhas!

E: E depois, como é que aconteceu? Tu acordaste e quê, foste para a cama dos pais?

Exacto. Eu acordei toda assustada, pensei que estava rodeada de aranhas, levantei-me da cama, fui a correr para a cama dos meus pais. Eu não gosto nada de aranhas

E: E depois ficaste lá ao pé deles?

Sim

E: E ajudou-te? Depois conseguiste dormir

Sim

E: E porque é que achas que ajudou?

Aquilo é só sonhos mas eu pensava que era mesmo verdade

E: Estar na caminha dos pais ajudou. Sentiste o quê lá?

Que estava mais protegida

E: Ver tv

Ver tv

E: Achas que ajuda ver tv para adormecer?

Acho que não

E: Porquê?

Primeiro, quando eu acordo de noite, que é quando não me apetece dormir mais, ligo a tv e vejo o resto da noite

E: Depois ficas a ver tv

Sim, mas depois eu fico cansada, não quero ir para a escola, quero dormir, fico muito cansada

E: Jogar ps?

Também

E: Também não. Porquê? Também fica cansada?

Sim

E: Ler história

Não tinhas mostrado esse! (o cartão)

E: Mas esse é novo, é daqui. O que é que achas de ler a história? Ajuda para adormecer?

Sim, para ficarmos um bocadinho cansados e depois adormecermos

E: Pais lerem história

Acho que também ajuda

E: Porquê?

Eu acho que também nos dá sono

E: Coisas boas. Que é o que tu também fazes para adormecer. O que é que tu achas?

Acho que, porque quando eu penso em coisas boas ajuda-me a adormecer porque depois eu tenho sonhos bons com, sonhos bons com essas coisas

E: ... Achas que ajuda porque se tem sonhos bons a seguir? Acontece contigo é?

Nunca me aconteceu, mas eu espero que sim

E: Peluche

Sim!!

E: Porquê?

Podemos abraçá-lo, apertá-lo muito, como se fosse a nossa mãe

E: E tu tens algum peluche que dorme contigo?

Sim

E: E tu dormes todos os dias com ele?

Sim

E: E conseguias dormir se ele não estivesse lá ou não? Precisas dele, ele ajuda-te a dormir

Ajuda-me a dormi, mas eu também consigo dormir sem ele

E: Mas usas todos os dias?

Sim. Ele fica todos os dias no meu quarto, mas de vez em quando está lá ao fundo da cama porque me apetece ter espaço na cama

E: ... Consegues dormir com ele no fundo da cama

Sim, ao menos ele está ali

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Teve um pesadelo, se calhar porque alguém de outra casa fez um barulho, ele ouviu e depois assustou-se, acordou. Ou então porque um dos seus pais estava a risonar (ri)

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Às vezes

E: E porquê que acordas?

Porque tenho sede, porque tenho vontade de ir à casa de banho, porque tive um pesadelo, porque, porque às vezes o meu pai, não sei, levanta-se da cama não sei o que é que é para fazer, e depois ele faz barulho e eu oiço

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir? Vais beber água, saís da cama, como é?

Às vezes ponho a cabeça debaixo da almofada para conseguir dormir e não ouvir nada

E: Ah quando fazem barulho pões a cabeça debaixo da almofada, e depois quando tens sede ou acordas com o pesadelo o que é que fazes?

Não é preciso levantar-me da cama porque eu tenho água no quarto, uma garrafinha

E: ... Continuas deitada e depois quês, viras-te para o lado e adormeces?

Sim

E: E voltas a pensar em coisas que gostas?

Sim

E: E quando tens os pesadelos? Daquela vez foste para a cama dos pais, com os bixos, e dos outros pesadelos consegues às vezes adormecer sozinha ou vais para cama sempre dos pais?

Abraço-me ao meu peluche

E: E depois consegues dormir?

Às vezes. Às vezes vou buscar mais peluches e assim consigo dormir

E: Menino não quer ir para cama. Pais devem fazer?

Obrigam-no a ir para a cama

E: Obrigam-no a ir para a cama, como?

Chate, chateiam-se com ele

E: Chateiam-se com ele, como? Gritam com ele, como é que é?

Dizem que já estão cansados de lhe dizer para ir para a cama e ele não vai

(pessoa entra na sala)

E: E depois o menino vai para a cama é isso?

Não sei (tom de voz diferente)

E: Dificuldade adormecer. Pais podem fazer?

Nada

E: O menino está a ter dificuldade em adormecer. O que é que tu achas que podem fazer para ajudar o menino? ...

(pessoa sai da sala)

Talvez dar-lhe um comprimido para dormir ou qualquer coisa assim

E: E achas que podem fazer mais alguma coisa ou é só isso?

Acho que é só isso. A minha mãe dá-me isso para eu adormecer.

E: A tua mãe dá-te um comprimido para dormir quando tu não consegues dormir?

Não, por acaso até é um spray

E: ... É alguma coisa que ela também toma, e depois ajuda-vos às duas a dormir?

Só, só toma quando tem dificuldade em dormir

E: Então depois ela toma quando precisa, e tu também quando estás com dificuldade ela dá-te a ti?

Não, eu tomo sempre, que eu não consigo dormir

E: Quê, tomas todos os dias o spray?

Sim

E: E quem é que te deu o spray? Foi o médico que te deu para ti ou deu para a mãe?

Não, a minha mãe é que foi comprar à farmácia

E: E ela disse ao senhor lá na farmácia que não conseguia dormir, é isso, ou que tu não conseguias?

Não, que eu não consigo

E: Ah e depois ele disse para tu tomares, é isso?

Não. Foi ela que foi só comprar

E: Não te lembras do nome?

Não

E: Todos os dias tomas isso para dormir. Tomas antes de deitar ou a seguir ao jantar, como é que é?

Depois do jantar

E: ... E depois ajuda-te a dormir é?

Sim

E: Já conseguiste dormir algum dia sem tomar isso?

Já

E: E dormiste bem?

Sim

E: Mas tomas isso todos os dias quase, agora

Sim mas eu, eu às vezes não tomo porque já estou a dormir

E:... E és tu que vais lá buscar para tomar ou é a mãe que te dá? A mãe diz para tomares?

Sim

E: E depois tu dormes melhor com isso

Sim

E: Então o menino também deve fazer como tu fazes, como a tua mãe te deu o comprimido, então o menino toma o comprimido e dorme

Sim

CCC 015

8 anos

Vives com a mãe, o pai e a irmã, é isso? Ok

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

É quando, ter sono para mim é quando está aborrecido e, e já, e já correu muito nas horas do dia , já estive a correr muito nas horas do dia, e está muito cansado e deita-se na cama e, e em 5, 5 minutos já está a dormir

E: Porque é que nós temos sono?

Nós temos sono porque, porque se não não sonhávamos

E: Gostas dormir?

Gosto

E: Porquê?

Porque tenho sonhos que eu gosto, adoro

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque ele queria ver mais tv e os pais não deixam

E: Para que serve dormir?

Para ser mais saudável

E: Corpo

Temos mais energia para amanhã, e mais nada

E: Temos mais energia

E não temos tanto sono, estamos a dormir nas aulas

E: Temos mais energia e não temos tanto sono, que é para não dormirmos nas aulas, pois, se não a professora chateia-se

Quando eu, quando eu durmo, quando eu deito-me tarde, eu, eu levanto-me cedo e depois eu tenho sono, mas depois quando vou jogar à bola e isso eu já não tenho sono, é exercício que eu consigo fazer, que eu adoro

E: Quem contou?

Ninguém

E: Aprendeste sozinho. Onde?

No cérebro

E: Horas ir dormir durante dias aulas?

Às 9 e meia

E: Às 9 e meia todos os dias durante a semana?

Não, num dia fui para aí à 1 da manhã, às 2, porque um amigo meu veio cá e, e fiquei a ver tv

E: E nos outros dias?

Nos outros dias é às 9 e meia, às 10 e tal, às 11

E: Fim de semana?

Fim de semana posso ficar, no Sábado eu posso ficar muito acordado porque no Domingo é dia de sossegado

E: E no Sábado ficas normalmente até quando, acordado?

Para ai à, às 10

E: ... Deitas-te às 10 no Sábado é isso?

Às vezes

E:... E nas outras vezes?

Não sei. Não vejo as horas

E: Vais mais tarde? Não sabes as horas mas vais mais tarde, achas que sim? (acenou) E no Domingo normalmente vais a que horas?

Cedo, às 9 e meia

E: Para cama vai alguém contigo?

Não. A minha irmã vem, porque ela quer às vezes, e eu não tenho culpa

E: Quer às vezes o quê?

A minha irmã, dormir na minha cama comigo

E: ... E ficam lá os dois a dormir é? (sim) E depois ela dorme lá a noite toda ou volta para a cama dela?

Dorme, dorme na minha cama e um dia eu fui para a cama dela porque ela estava suada e eu estava muito apertado

E: E a mana é mais velha ou é mais nova?

Mais nova, tem 3 anos

E: De vez em quando ela quer ir ter contigo para a tua cama. Mas e nos outros dias vais sozinho ou vai a mãe e o pai ter contigo?

O meu pai vai-me pôr o cobertor bem porque se não eu fico todo suado

E: Ah, mas tu vais-te deitar e depois ele vai lá ter ou ele vai contigo?

Ele vem comigo. Não, não dorme comigo mas vem comigo

E: Acompanha-te até à cama, tu deitas-te, ele tapa-te e depois vai-se embora

Sim

E: E deixa a luz acesa ou apaga a luz?

Apaga a luz

E: E tu ficas na cama ... com luz apagada e dormes sozinho a noite toda, eles não vão ter contigo

Às vezes a minha irmã chora e eu não consigo dormir

E: Ah tu partilhas o quarto com a tua irmã, sim? (acenou que sim). Depois ela às vezes chora. Quando ela chora o que é que acontece?

Olha, tenho de ficar para ai à meia noite acordado e depois é que durmo

E: Ah, mas quê, a mãe ou o pai vão ter com a mana ou ela depois cala-se sozinha?

Ela cala-se mas depois eu, eu tenho sono claro, durmo já para, para ter energia amanhã

E: ... Vamos imaginar. Quando chega às 9 e meia durante a semana quem é que diz para tu ires para a cama?

O meu pai e às vezes a minha mãe quando o meu pai não está

E: ... O que é que tu estás a fazer quando eles dizem “vai para a cama”?

Ah é mais às 10 que eu, que eu vou pa, pa, na semana, quando vou à escola, porque estou a ver o Dancing Days

E: Vais mais às 10. Então são 10 horas

10 horas e, quase 11

E:... E o pai diz vai para a cama

São, deixa cá ver, são 10 e três quartos

E: São 10 e 45 ... o pai diz vai para a cama ... Tu o que é que fazes? Levantas-te e vais fazer o quê?

O meu pai é que diz vou para a cama, e durmo sempre com um peluche que chama-se Pintas. É um cãozinho

E: Vamos ver se eu percebo bem ... Vamos imaginar passinho a passinho ... O teu pai diz “vai para a cama”, tu levantas-te, estás no sofá da sala, sim?

Não, estou na cama do meu pai a ver bonecos

E: Levantas-te e a seguir vais fazer o quê?

Vou para a minha cama, depois levo o meu peluche da cama do meu pai

E: Levas o Pintas

Sim, que é um cãozinho com pintas pretas e ele é branco

E: E lavas-te os dentes?

Lavei, eu lavo sempre, se não tive, se não tiver tempo lavo, lavo sempre o dobro, o dobro dos minutos amanhã

E: E lavas quando, a seguir a jantar?

Sim

E: Então quê, tu jantas, lavas os dentes, e a seguir vais ver tv?

Sim

E: Na cama do pai

Sim, e nos meus avós ou nos meus pais, às vezes vejo ah, jogo nintendo

E: E ficas na cama do pai com o pai e a mãe a ver tv ou eles estão noutra sitio?

Estão comigo

E: Estão contigo a ver tv

A minha mãe às vezes está a lavar a loiça mas às vezes está na, aquilo que se lava, não é preciso lavar a loiça

E: A máquina de lavar

Sim

E: E quando é que vestiste o pijama?

Depois de tomar banho

E: Quando é que tomaste banho?

Quando cheguei da, das, da escola

E: Então chegas casa, tomas banho, vestes pijama, e depois, vais logo jantar ou ficas a brincar?

Fico a brincar, às vezes os TPCs

E: Depois vais jantar, lavas dentes, ver tv na cama do pai e mãe

Ou nintendo

E: Ou nintendo. Com eles os dois?

Sim

E: E depois ... depois do Dancing days, são 10 e 45 mais ou menos, e qualquer coisa

Sim, são 10 e 45, mesmo em ponto

E: E ele diz “vai para a cama”.

Sim

E: E tu o que é que fazes? Levantas-te da cama dos pais, vais para a tua cama?

Sim.

E: Vais à casa de banho primeiro?

Dói-me as costas, depois dói-me as costas mas depois vou fazer, vou à casa de banho fazer xixi

E: Vais à casa de banho e depois vais para a tua cama

Sim

E: E o pai vai contigo. Vai contigo à casa de banho e depois para a cama?

Sim

E: ... Fazes sempre estas coisas?

Sim

E: Gostas mais

Gosto mais de estar com os meus pais, a minha família

E: Gostas mais de estar com os teus pais. E a mana de 3 anos também está com vocês na tv?

Sim, sim. Há uma vez eu fui ao cinema com a minha mãe, a, o meu pai estava a trabalhar, a minha irm, a minha mana não podia ir ao cinema, a minha, a minha mãe foi pôr a mana ao, à escola, e eu depois fui ao cinema com a minha mãe

E: ... E mais alguma coisa? Não? Estar com a família. Estar com eles a ver tv

Não, gosto de estar com família, e, e fazer, e os meus pais me darem coisas depois quando tenho boas notas e eu me porto bem

E: E das coisas que me contaste, lavar dentes, vestir pijama, ver tv, brincar, o que gostas mais?

Ver tv

E: Gostas menos

Ir para a cama

E: O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Ahmahm (não)

E: Não? Porquê?

Porque gasta energia e, e está a dormir nas aulas

E: Comer antes de ir para a cama. Já jantou e

Às vezes eu faço isso mas, mas, mas depois ainda jogo um bocadinho de nintendo, ah não.

E: E achas que se deve fazer ou não?

Não

E: Porquê?

Porque, primeiro não está aqui um adulto, e ela fez a comida sozinha, e isto está quente e ela podia entornar.

E: Então achas que ela não devia comer

Não. Mas eu estou sempre ao pé de um adulto, a comer

E: Mas tu comes não é?

Sim, como.

E: Mas como tens lá um adulto está tudo bem. E o que é que comes antes de deitar?

Um pão com fiambre

E: E se a menina fizer um pão com fiambre?

Tudo bem, desde, desde que use um, se não chegar lá não vai, não vai esforçar força no frigorífico, usa uma cadeira, depois faz assim e chega lá. Às vezes eu não chego, faço em biquinhos de pés ou salto

E: Então achas que ela deve se tiver cuidado?

Não

E: Lavar dentes

Sim, antes, antes sim

E: Porquê?

Porque faz bem aos nossos dentes. Posso dizer uma coisa sobre os dentes?

E: Podes

Ah e quando os, os dentes que estão mais branquinhos é onde há mais bactérias

E:... Então achas que ela deve lavar os dentes para quê?

Para não, para não haver bactérias

E: E de onde é que vêm as bactérias?

Do ar poluído

E: Ir cama pais

Não deve

E: Porquê?

Porque, primeiro as camas, a cama é do pai e da mãe, segundo ela está a acordar de noite e não vai ter energias, e terceiro se o pai mandou para ir para a cama é para ir para a cama

E: E se for antes de ela ir para a cama, se não for durante a noite e for antes de ela se ir deitar, achas que podia?

Sim, eu vou sempre

E: Porquê?

Porque tem autorização dos pais

E: Ver tv

Antes de deitar? Não

E: Sim, antes de deitar

Não

E: Porquê?

Porque se ficar acordada toda a noite faz mal aos olhos

E: Jogar ps

Ahah (Não)

E: Porquê?

Também faz mal aos olhos

E: Este menino deitou-se mas não está a conseguir dormir

Eu sei. Às vezes é contar carneiros, mas às vezes não funciona, mas eu tenho uma ideia, cantar uma música de embalar. “Brilha, brilha lá no céu”, e faz-me sono essa música

E: Faz-te sono? Olha era isso que eu te ia perguntar. Tu dormes logo quando te deitas?

(boceja)

E: Agora estás com um bocadinho de sono, não estás?

Agora fez-me sono, a “brilha, brilha”

E: A música fez-te sono agora ... Então tu não dormes logo quando te deitas é?

Durmo, mas às vezes, uma vez fui para a cama do pai porque não conseguia dormir, ver o Dancing Days

E: Ah então espera aí, normalmente deitas-te e dormes rápido? Adormeces rápido, mais ou menos?

Quando estou cansado, claro

E: E quando não estás cansado como é que é? Demoras um bocadinho ou?

Canto “brilha, brilha lá no céu, a estrelinha que nasceu, logo outra ali” ai não sei esta, eu não sei (ri)

E: Então quando não estás cansado cantas essa música (ele boceja) e ficas com sono, como estás agora a ficar. Cantas a música e é logo ... Então é só isso que fazes, cantas e depois adormeces logo?

Sim

E: E fazes mais alguma coisa ou é só a música?

É só a música

E: É só a música, exceptuando nesse dia que disseste que não conseguias dormir e foste para a cama dos pais, foste ver o Dancing Days, não foi?

Sim, mas a mãe dorme sempre na cama da minha irmã, porque ela é uma chata ita, e o meu pai diz que, pra, para a minha mãe para ela não dormir, e agora a minha irmã já está habituada

E: Então a tua mãe houve uma altura em que dormia sempre com a tua mana?

Sim

E: No teu quarto. É o teu quarto e o da tua irmã

Sim

E: A mãe dormir sempre na cama da mana

Sim

E: Mas agora já não dorme

Dorme

E: Ainda dorme?

Hmhm (sim)

E: Então continua a dormir lá todos os dias

Sim. Todos os dias não, quando nós estamos nos avós

E: Ah e quando é que tu vais aos avós?

Nos Sábados, em principio. Mas às vezes na semana outros dias no, nos fins de semanas

E: E nos avós também divides o quarto com a mana?

Não, o quarto é só meu, porque ela já não tem a cama, já dorme na cama da avó, e também já está habituada

E: A tua irmã dorme com a tua avó. E o avô?

Dorme comigo. Porque já não há espaço lá, porque não dorme no sofá

E: ... Tu dormes no teu quarto e o avó dorme lá contigo. Na tua cama?

Sim

E: ... E a mana dorme com a avó na cama da avó ... O que deve ou não fazer, para adormecer melhor.

Fecha os olhos e vai para baixo dos cobertores, eu faço sempre isso e canto a música, e depois fico todo suado, tenho de tomar banho, não estou, e não estou acordado

E: ... Mas vais tomar banho depois sozinho ou tens de acordar os pais?

Não, os meus pais é que, o meu pai é que vai lá e eu não, não, não, não, não ressuscito, estou a dormir e, fico a dormir, e tomo banho, e depois mudo de pijama

E: Ficas a dormir, quê, o pai dá-te banho enquanto tu estás a dormir?

Sim

E: ... E como é que tu sabes que ele te está a dar banho se estás a dormir?

Ele já me contou, tenho outro pijama

E: Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Primeiro é, é as respostas que eu já tinha respondido a esta, da outra, desta (apanha cartão com criança ir para a cama)

E: Ver tv

Não, faz mal aos olhos

E: Jogar ps?

(Apanha o cartão e diz) Faz mal aos olhos

E: Calma, calma. E ler história

Sim

E: Porquê?

Para mim faz adormecer

E: E porquê que faz adormecer?

Porque são histórias de encantar, com contos de fadas. E faz sono

E: Pais lerem história

Às vezes. Isto é um sofá ou uma cama?

E: Não, imagina que eles estão na cama. Se os pais estiverem a ler história ao menino, na cama dele

Já aconteceu isso

E: E achas que ajuda?

Sim

E: Porquê?

Porque fazem sono e, e mais nada

E: Coisas boas

Sim

E: Porquê?

Porque depois faz adormecer e estão a, estás, tens, tens sonos cor de rosa

E: Peluche

Sim, faz-me dormir, e este peluche parece zangadinho

E: Parece o quê?

Zangado

E: Ah pois parece, mas imagina que ele está feliz. Ajuda?

Sim

E: Porquê?

Porque os peluches são fofinhos, e são os nossos companheiros

E:... Pois tu usas o Pintas, não é? E ajuda-te?

Sim

E: ... Menino acordou meio noite. Porquê?

Primeiro, porque os pais estão a ver tv e estão a fazer muito barulho. Aconteceu a um amigo meu chamado T. e, e é o número XX. O T. disse para baixar o som enquanto ele está a dormir. Volta o som e depois “pai baixa o som!”

E: Ah então ele acordou pelo barulho da tv, que os pais estavam a fazer, achas que pode ter sido por isso.

Sim

E: E pode ter sido por mais alguma coisa?

Não.

E: Só pelo barulho que os pais fizeram?

E por, e por barulho lá de fora

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Às vezes, quando a minha irmã chora

E: ... E mais alguma coisa? Por algum barulho, sonho?

Não. Não, não

E: ... E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Agarro o meu peluche mais forte, dá-me um abraço muito forte e, e adormeço outra vez

E: ... E consegues dormir bem, rápido?

Consigo

E: É fácil

É fácil, fácil de mais

E: Então tu não te levantas

Não

E: Nem vais para a cama dos pais, nem vais beber água

Não

E: Menino não quer ir para cama, e disse aos pais que não quer ir para a cama.

Leva tau-tau no rabo

E: Olha era isso que te ia perguntar, o que é que achas que os pais deviam fazer? Deviam dar tau-tau no rabo para ele ir para a cama?

(acenou quem sim) E ele chora e depois ele, ele adormece

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Deviam aquecer-lhe os pés com, com aquela almofada que está quentinha, com água a ferver

CCC 114

8 anos, rapariga

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

É de noite

E: Cama dele?

Está

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

Ter sono é quando nós, apetece-nos fechar os olhos e depois caímos para o lado de sono

E: Porque é que temos sono?

Porque num dia, num dia muito longo, muito longo ficamos cansados

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque eu, eu gosto de ficar muito tempo acordada, mas depois fico com muito sono e depois de manhã tenho de acordar muito cedo, e depois não quero acordar, quero dormir mais

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Para ver tv, jogar jogos de video, jogar computador

E: Para que serve dormir?

Para nós descansarmos, e no dia a seguir acordarmos bem dispostos

E: Corpo

Está a descansar, está mais calmo, o coração bate mais devagar porque não estamos a correr, e sonhamos

E: Quem contou?

Ninguém

E: Aprendeste sozinha. Como?

Porque eu todos os dias, quando eu estou a dormir a minha mãe diz-me que eu não mexo nada, fico como uma pedra, e depois a minha mãe às vezes vai lá ver se eu estou a tossir, e depois vê, eu não estou a tossir e vê o bater, ouve o bater do meu coração, e eu acho, e quando eu estou a dormir eu sonho, parece que estou a ver coisas

E: Horas ir dormir semana?

Às 8, 8 e meia

E: Fim de semana?

Às vezes às 9, às vezes às 10

E: Para cama vai alguém contigo?

Não

E: Depois o pai ou a mãe vão lá ter?

Não

E: ... Explicar como se fosse uma história. Quem é que te manda para a cama?

A mãe

E: Estás a fazer o quê?

Ou estou a ver tv ou estou a comer uma fruta

E: Tu levantas-te e fazes o quê?

Vou lavar os dentes e vou para a cama

E: Então e o pijama?

Eu visto, chego a casa, tomo banho, faço os trabalhos e depois visto o pijama

E: ... Vestes o pijama depois de tomar banho?

Sim

E: Então, tomas banho, vestes o pijama, fazes os trabalhos

Sim

E: E depois, vais jantar ou brincar?

Sim, vou jantar. Fico um bocadinho a brincar e depois eu vou jantar

E: Jantas às 8?

Sim

E: E a seguir?

Às vezes vou ver um bocadinho de tv, quando a mãe deixa, e depois, ou então vou ler, quando já, quando estou à espera das 8 e meia, vou para o meu quarto e vou ler ou então brinco com a minha mana

E: É mais velha ou mais nova?

Mais nova

E: Então lá em casa estás tu, está a mãe

O pai

E: E a mana, mais nova

Sim

E: E tu divides o quarto com a mana?

Sim

E: A mana tem quantos anos?

Tem 5

E:... Depois deitas-te, tapas-te sozinha?

Sim

E: E a luz fica acesa?

Não, fica apagada

E: E a porta fica encostada?

Às vezes, sim. Às vezes fechada, às vezes encostada

E: Então consegues dormir às escuras?

Sim

E:... E a mana já está a dormir ou deita-se depois?

Ela já está a dormir

E: ... E deitas-te e dormes logo?

Sim. Uns 2 minutos porque às vezes está rádio e isso

E: Ah tu ligas a rádio?

Sim, sim

E: Para ajudar a dormir?

Sim. Eu ponho numa história

E: E tens fones ou?

Não. É rádio, que eu tenho na minha pat, part, ah, prateleira

E: Mas tens que pôr baixinho, para a mana não acordar

Sim, eu ponho baixinho

E: ... E nos outros dias?

Nos outros dias também, às vezes

E: Todos dias mesma coisa, durante semana?

Não, durante a semana, só às vezes

E: E nas outras vezes como é?

Das outras vezes eu durmo com os meus bonecos

E: Então às vezes não ligas a música, é com os bonecos. Mas os resto é igual?

Sim

E: E no fim de semana também é assim?

Sim

E: E a música ajuda-te? (sim) Porque é que pões a música ou os bonecos?

Porque, os bonecos eu quando está frio eu aqueço-me, e quando ponho rádio eu adormeço mais depressa

E: Gostas mais

De, de ir dormir

E: Gostas menos

De, de. Eu não gosto muito de chegar a casa, tenho de ir tomar banho logo e depois tenho que, tenho que vestir o pijama e tenho que logo fazer os trabalhos. Não posso brincar um bocadinho. Preferia brincar um bocadinho e depois fazer os trabalhos

E: O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque já está de noite

E: E faz mal jogar à bola de noite?

Sim, de noite faz mal jogar à bola, porque na rua está muito frio e também de noite não é, não é uma hora apropriada para ir jogar futebol

E: Comer

Antes de ir para a cama sim

E: Porquê?

Porque de, no, o seu corpo precisa de energia, mas precisa de energia para o dia seguinte e por isso tem de comer, e depois tem e fazer a digestão, e depois vai para a cama

E: E o que é que ela deve comer?

Uma alimentação saudável

E: Mas antes de deitar ela pode comer o quê? Ela já jantou

Sim

E: Isto é logo antes de deitar. O que pode comer?

Pode beber um leite, com mel

E: Lavar dentes

Acho bem

E: Porquê?

Porque no, de manhã nós lavamos os dentes porque vamos para a escola e depois não queremos estar com os dentes todos, todos amarelos e a boca cheira mal e isso. Depois de noite nós devemos lavar os dentes, porque de noite nós depois ficamos com aquele, nós estamos a respirar, respiramos pela boca, às vezes, e depois estamos a sentir o cheiro mau, da boca

E: Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque ela, a menina tem de, ela lava os dentes mas tem de ir para a sua cama, porque os pais estão a dormir, depois a menina acorda os pais e pede para dormir lá e a, a cama pode ser muito pequena e depois a menina pode cair

E: Ver tv

De ver tv, antes de ir para a cama ou?

E: Sim, antes de ir para a cama

Antes de ir para a cama, acho que sim ou que não. Aos fim de semana talvez sim, mas durante a semana mais ou menos

E: Mais ou menos porquê?

Porque durante a semana nós temos, depois nós temos as aulas de manhã, e depois como eu disse nós depois não queremos acordar

E: E no fim de semana?

No fim de semana nós não temos nada para fazer

E: Então pode ser

Sim. Mas não ver tv muito tempo

E: Jogar ps

A mesma coisa que a tv

E: ... Tu dormes logo?

Não. Eu deito-me, espero algum tempo e depois adormeço

E: É muito tempo ou é pouco?

É pouco tempo

E: Pensas alguma coisa ou fazes alguma coisa para adormecer?

Não, eu não penso em nada, eu oiço o rádio, que é música baixinha e calma, e depois adormeço

E: Aconteceu alguma vez que tenhas demorado muito tempo para dormir?

Sim, uma vez, porque eu estava com muita tosse e depois estava sempre a acordar, a acordar, a acordar, e depois não conseguia dormir

E: Mas aconteceu essa vez porque estavas doente

Sim

E: Mas de resto consegues dormir? É rápido, com o rádio

Sim

E: O que deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque ele se vai se queixar aos pais, os pais acordam e depois os pais não conseguem dormir também, e depois na casa ninguém consegue dormir

E: Ver tv

Não. Porque estamos a meio da noite e depois de manhã não queremos acordar

E: A meio da noite não

Sim

E: E se o menino, deitou-se à pouco tempo, tentou adormecer durante uns minutos e não deu, achas que assim pode ser? Achas que pode ser logo depois de deitar

Não, porque ele tem de dormir, para no dia a seguir ter energia

E: Jogar ps?

Também não

E: Porquê?

A mesma coisa da tv

E: Ler história

Sim

E: Porquê?

Porque as histórias, as histórias dão-nos mais sono porque nós estamos, por exemplo, o menino estava na cama e depois a mãe estava-lhe a contar uma história e as histórias são calmas e depois o menino adormece

Espera, mas tu disseste se for a mãe a ler. E se for ele a ler?

Sim, também

E: Ou seja, achas que o menino também pode pedir aos pais para lerem uma história ...

Sim

E: Porquê? Porque ele depois adormece.

Sim.

E: E porquê que ele adormece?

Porque as histórias são calmas, são, por exemplo, histórias de contos de fadas, agora aqueles de terror de noite não convém

E: Coisas boas

Sim, adormece

E: Porquê?

Porque se ele pensar em coisas boas ele pensa, começa a sonhar e depois adormece

E: Peluche

Também, porque os peluches é como se tivessemos uma companhia

E: E tu tens algum peluche?

Sim

E: E dormes com ele todas as noites?

Nem todas

E:... Porquê que dormes com ele às vezes?

Porque ele é como se fosse, como nos protegesse

E: E às vezes precisas dele é?

Sim

E: Quando é que precisas?

Quando, por exemplo, tenho um pesadelo e depois acordo e, e agarro no meu peluche, e adormeço

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque estava muito escuro ou que não tinha nenhuma companhia, não conseguia dormir porque não tinha nenhuma, nenhuma pessoa ao seu lado

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Às vezes

E: Porquê?

Ou estou com a garganta seca ou estou com vontade de ir à casa de banho

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Para voltar a dormir, ainda está o rádio e depois a meio da noite a mãe acorda, assim mais às 3 e meia

E: Acordas às 3 e meia, é? Ou é a mãe que acorda?

Não, a mãe acorda para ir desligar o rádio, depois vai para a cama e adormece

E: E tu, quando tu acordas, por exemplo, com a garganta seca ou para ir à casa de banho, o que é que fazes? Vais beber água?

Vou beber água, volto para a cama, oiço o rádio e adormeço

E:... Ou vais à casa de banho e depois voltas para a cama?

Sim

E: Depois é só ouvir o rádio e adormeces logo?

Às vezes. Quando eu estou muito cansada adormeço rapidamente, mas as outras vezes, quando eu estou assim despertada, quando ainda não tenho sono, demora algum tempo

E: E o que fazes para adormecer nesses dias?

Para adormecer, faço a mesma coisa, penso em outras coisas, penso em coisas boas

E: E ouves também o rádio?

Não, penso em coisas boas mas não oiço o rádio

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Deviam deixar que o menino ficasse acordado e depois no dia seguinte se quando, para ele aprender que no dia seguinte ele não queria acordar, e os pais obrigavam ele a acordar, para ele aprender que não deve ficar muito tempo acordado

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Se o menino tiver dificuldade em adormecer podiam lhe dar um peluche ou ler-lhe uma história

CCC 099

8 anos

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

É de noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

É quando nós estamos muito cansados e fechamos os olhos e adormecemos

E: Porque é que temos sono?

Porque se não tivéssemos sono ficávamos, ficava muito cansados

E: Tu gostas dormir?

Mais ou menos

E: Porquê?

Porque, porque assim tinha mais tempo para brincar e porque está muito quente na cama

E: ... Isso é o porque tu gostas menos de dormir, não é?

Sim

E: E qual é que é a parte que gostas mais de dormir?

De sonhar

E: ... Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque gostava de brincar

E: Para que serve dormir?

Serve para nós não ficarmos cansados

E: ... E achas que serve para mais alguma coisa? ...

Porque se não dormirmos ... ficamos cansados e temos tolerância a dormir noutros sitios

E: ... Ou seja podemos adormecer noutros sitios é isso? ... Então dormir serve para descansar é isso?

Sim

E: Corpo

O nosso corpo sente-se bem, por estar quieto

E: Então ficamos quietos durante a noite é isso?

Sim

E: Quem te ensinou coisas?

Ninguém

E: Ninguém? Soubeste tu sozinho? Como? Onde é que aprendeste? Pensas-te sozinho ou ouviste?

Pensei sozinho

E: A que horas vais para a cama nos dias em que tens aulas?

Não sei

E: Não sabes? Mais ou menos, diz-me. De segunda a sexta mais ou menos costumas ir a que horas?

Às 9, 10 e meia

E: É todos os dias às 10 e meia ou achas que

Às vezes às 10 e meia, outras vezes às 9

E: E quando é que é às 10 e meia? E quando é que é às 9?

Não sei

E: Tens alguma actividade que fiques acordado até mais tarde?

Não

E: Quem é que manda para a cama, és tu ou é os pais?

Sou eu

E: És tu? Então às vezes apetece-te ir às 9 e outras apetece-te ir às 10 e meia

Sim

E: ... É quando estás cansado, é?

É

E: Então e se é muito tarde os pais não dizem para ires para a cama?

Dizem

E: E eles dizem a partir de que horas? ...(não responde) Eles não costumam mandar para a cama, és sempre tu que decides ir para a cama?

Sim

E: Fim de semana?

Também às 10 e meia

E: Quando vais para a cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Vou sozinho

E: E depois o pai ou a mãe vão lá ter para te dar um beijinho ou apagam a luz?

Sim

E: Quando tu já estás deitado eles vão lá ter?

Sim

E: Quem, a mãe ou o pai?

O pai

E: ... E a luz fica acesa ou ele apaga a luz?

Sou eu que apago a luz

E: ... E a porta fica aberta?

Sim

E: Entra um bocadinho de luz de fora?

Não

E: Então tu não tens medo do escuro. Consegues dormir quando está escuro.

Sim

E: ... Ajuda-me a imaginar. Então tu decides está na hora de ir para a cama ... O que é que tu estás a fazer quando decides ir para a cama? Estás a ver tv, estás a brincar, estás a fazer o que?

A ver tv

E: Estás na sala a ver tv?

Sim

E: ... Levantas-te e agora, diz-me os passinhos todos, o que é que tu fazes a seguir a levatares-te?

Vou à casa de banho

E: E depois?

E depois vou buscar água, e depois vou para a cama

E: E quando é que lavas-te os dentes?

De manhã e à noite

E: À noite? À noite quando?

Não sei, antes de me ir deitar

E: Ah então estás na sala e levantas-te, vais à casa de banho e lavas os dentes?

Sim

E: Depois fazes xixi?

Sim

E: Depois vais buscar água

Sim

E: E pões a água quê, na mesa de cabeceira?

Sim

E: ... E depois?

Depois adormeço

E: E o pijama, quando é que vestiste o pijama?

Quando acabo de ir para a escola tomo banho

E: Ah tomas banho logo quando chegas a casa?

Sim, depois visto o pijama

E: ... E a seguir? Ficas a brincar, vais jantar?

Sim, faço os trabalhos, vou jantar, depois vou à casa de banho, lavo os dentes, vou buscar água e deito-me

E: E quando te deitas, depois ficas muito tempo acordado ou fazes alguma coisa, lêes, vês tv, ou adormeces logo? Não fazes mais nada quando te deitas?

Não, fecho os olhos um bocadinho e depois adormeço

E: Durante a semana fazes todos os dias essas coisas todas? ...

Sim

E: Gostas mais?

Muita coisa

E: Mas gostas mais de ir lavar os dentes ou de ir vestir o pijama ou de ir para a cama?

De ir para a cama

E: Gostas menos?

Vestir o pijama ... porque demora muito

E: Demoras muito a vestir o pijama? Porquê?

Não sei

E: Porque demoras a vestir é? Depois é a despir e vestir

É porque o pijama, eu limpo-me, mas fica àgua e o pijama fica preso e demora mais tempo

E: Ah ficas um bocadinho molhadinho ainda, e depois vestes o pijama e ele fica preso ...

Sim

E: Menina deve fazer ou não antes ir cama. Jogar à bola

Sim

E: Porquê?

Porque se não faz, porque é bom para a saúde

E: Comer

Também

E: Porquê?

Porque sem comida nós não sobrevivemos

E: ... Imagina que a menina já jantou, já jantou e isto é outro comer, isto é a ceia antes de deitar.

Achas que sim também?

Não

E: Porquê?

Porque se nós comermos muito depois vai-nos doer a barriga

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Porque depois de comer devemos lavar os dentes, senão a comida fica presa aos dentes

E: ... E depois isso é mau?

Sim

E: O que é que faz?

Incomoda-nos

E: Incomóda-nos, então devemos lavar para tirar a comida, é isso?

Sim. E para não ficar com cáries

E: E as cáries vêm de onde?

Dos dentes. Comem-se doces, muitos doces e depois ficam nos dentes.

E: Ir cama pais

Não, porque assim os pais não dormem

E: Ver tv

Sim

E: Porquê?

Porque assim ficamos com sono e dormimos logo

E: Jogar ps

Não, porque se, se ela fica acordada até tarde a jogar ps assim não dorme, e dorme noutros sitios, e fica com dor de cabeça

E: Então a menina não deve jogar ps é isso?

À tarde, até muito tarde não

E: Só durante o dia então

Sim

E: Tu dormes logo?

Não

E: Porquê?

Porque às vezes não tenho sono

E: ... Há dias em que dormes mais rápido é isso?

Sim

E: Há dias em que te deitas e dormes logo e há dias em que não dormes logo porque não tens sono.

Sim

E: Nos dias em que tu te deitas e adormeces rápido o que é que tu fazes adormecer? Pensas alguma coisa, fazes alguma coisa, ou viras-te para o lado, fechas os olhos e já está?

Viro-me para o lado, fecho os olhos e já está

E: Já está. Não pensas em coisas boas, não pensas em carneirinhos, nada nada nada? É rápido?

Sim

E: E nos dias em que não tens sono, o que é que tu fazes depois para conseguir adormecer?

Abro a tv e vejo um bocadinho

E: Tens tv no quarto?

Sim

E: Então ligas a tv e ficas a ver um bocadinho de tv quando

Sim. E quando eu tiver sono, fecho outra vez e adormeço

E: E achas que isso acontece muitos dias? Não consegues dormir e ver tv, acontece muitos dias ou é só de vez em quando?

É só de vez em quando

E: Então quando tu te vais deitar não ficas todos os dias a ver tv

Não

E: Só de vez em quando

Sim

E: E achas que ficas a ver até muito tarde ou é mais ou menos?

É mais ou menos

E: Não sabes as horas?

Não

E: Então ou tu viras-te e dormes logo ou vês um bocadinho de tv, e depois quando estás a ficar com sono desligas a tv, fechas os olhos e é logo, é rápido?

Não

E: E então?

Ainda demoro um bocadinho

E:... E fazes alguma coisa ou ficas só com os olhos fechados?

Fico só com os olhos fechados

E: Não pensas em nada, é só com os olhinhos fechados?

Não

E: Menino devia fazer ou não para adormecer. Ir cama pais (Não) Porquê?

Porque os pais assim não dormem e quando vão para o trabalho têm dores de cabeça

E: Ver tv

Mais ou menos

E: Porquê?

Porque, porque se ele vai ver muito, muito tarde não dorme, e se não vê tarde dorme

E: Então achas que ele deve mas só se não for muito tarde

Sim

E: E porque assim dorme. E porque é que dorme? Porque é que ele consegue dormir depois?

Porque ele fica cansado

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque assim, ai, porque fica-lhe a doer os dedos porque está sempre a carregar nos botões e depois quando vai para a escola para fazer os trabalhos não consegue porque lhe doi os dedos

E: ... Mas tu disseste que é na escola que doi. E achas que para adormecer também não ajuda?

Para adormecer não.

E: Porquê?

Porque se for um jogo de luta não consegue adormecer e se for um jogo, outro jogo qualquer, de bonecos, consegue

E: ... Só se não for um de luta

Sim

E: Mas mesmo assim não devia por causa que depois fica a doer os dedos, é?

Sim

E: Ler história

Sim, porque assim lê melhor e tem boas notas e assim adormece

E: Porquê que adormece?

Porque fica com sono e faz bem para a saúde

E: Porquê que faz bem para a saúde?

Porque se nós não lermos nada não, não, ai, não, ai, não ficamos com uma vida saudável, porque ler faz parte da nossa saúde

E: Pais lerem história

Também

E: Porquê?

Porque, porque ele assim dorme, não fica com dores de cabeça, ouve a história e aprende novas palavras

E: E isso ajuda a dormir, depois, a lerem a história?

Sim

E: Porquê?

Porque quando se ouve uma história, quando nós estamos muito cansados, adormece-se

E: Pensar em coisas boas

Acho bem, porque se, se sonharmos em coisas boas acontecem coisas boas, e se nós pensarmos em coisas más acontecem coisas más

E: E isso ajuda a dormir porquê?

Porque, se nós pensarmos em coisas más vamos ter pesadelos, e se não pensarmos em coisas más não vamos ter pesadelos

E: Ah então se pensarmos em coisas boas quê, temos sonhos bons?

Sim

E: Agarrar peluche

Também, porque em vez dos pais irem para lá ou ele ir para a cama dos pais, ele sabe que tem um peluche ao pé dele que o vai ajudar a adormecer

E: ... E tu tens algum peluche com que dormes? ...

Não

E: Não? Não tens peluche nenhum, nem aos pés da cama, nem nada?

Tenho um peluche só que

E: Não está na cama?

Afinal tenho

E: Tens? E dormes com ele ao teu lado?

Sim

E: E estás abraçadinho a ele ou ele está um bocadinho mais longe?

Está ao pé de mim

E:... E faz-te companhia?

Sim, é isso

E: E gostas de dormir com ele porquê?

Porque é fofo

E: Achas que precisas do peluchinho para dormir?

Não

E: Se ele não tivesse lá conseguias dormir? Já dormiste sem ele? E dormes bem? (sim) Mas gostas que ele esteja lá. Ok. Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque teve um pesadelo

E: E tu costumavas acordar a meio da noite?

Sim

E: Porquê?

Porque tenho, às vezes tenho de ir à casa de banho ou tenho de beber água

E: ... e também por mais alguma coisa ou é só por isso?

É só por isso

E: Também tens pesadelos ou não?

Às vezes

E: Às vezes também acordas com eles, sim? Então e o que é que tu fazes quando tens de ir, quando acordas a meio da noite por essas razões o que é que tu fazes para voltar a dormir?

Abro a luz, vejo um bocadinho de tv outra vez e depois adormeço

E: Isso é quando tens pesadelos?

Sim

E: ... E depois consegues voltar a dormir passado um bocadinho?

Sim

E: E quando tens de beber água ou ir à casa de banho fazes isso? Ou bebes água ou vais à casa de banho, e depois deitas-te e voltas a dormir?

Sim

E: Então e já alguma vez tiveste que ir ter com os pais ou não conseguiste adormecer de novo?

Não, não consegui adormecer de novo

E: Quando? Porquê?

Porque o pesadelo era tão grande tão grande que, não, tão mau tão mau que eu não consegui dormir durante um bocadinho

E: Durante um bocadinho e depois conseguiste?

Depois consegui

E: Foste ter com os pais ou continuaste na tua cama?

Continuei na minha cama

E: E viste um bocadinho de tv?

Sim

E: Depois custou um bocadinho mas voltas-te a dormir. Sim? (Sim) Ok

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Lerem-lhe um livro

E: Dificuldade em adormecer. Pais podem fazer? ... Se ele não conseguir dormir lêem um livro e depois o menino consegue, não se ele não quiser dormir, e se ele não conseguir o que é que tu achas?

Se ele não conselir, ai, se ele não conseguir abre um bocadinho de tv e vê

E: Então os pais devem deixar ele abrir um bocadinho de tv, ver e depois consegue dormir é isso? Ok.

Olha uma coisa que eu não te perguntei no início. Tu em casa vives com quem?

Com o meu pai, com a minha avó, com a minha mãe, com a minha irmã e com o meu irmão

E: E os manos são mais velhos ou mais novos?

O mais, ai, uma mais nova e um mais velho

E: A irmã é mais nova e o irmão é mais velho

Sim

E: E tu divides o quarto com algum deles?

Não

E: Tens um quarto sozinho

Sim

E: Vais dormir sozinho

Sim

E: Depois o pai vai lá ter contigo. A mãe não

Hm. A mãe não

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Acho que sim

E: O que é ter sono?

Querer dormir, ir para a cama, mais nada.

E: Porque é que temos sono?

Porque se nós não tivéssemos sonos se calhar não acordávamos bem dispostos, se nós não dormíssemos, não tínhamos tantas actividades, não conseguíamos fazer as actividades como nós conseguimos fazer melhor porque descansamos só 10 horas, ah mais nada

E: Gostas dormir?

Gosto

E: Porquê?

Porque descanso. Que eu estou muito cansada de todo o dia

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque se calhar ele gosta de fazer as coisas bem, como nós fazemos, como, como gostamos de dormir

E: De fazer as coisas bem. Como é que é isso?

Ter, por exemplo, tínhamos um teste e ele não dormia como deve ser, não, não dormia, e depois não dava, não, tinha má nota o teste, por exemplo, se não dormisse

E: E achas que era por isso então que ele não gostava. Que não, porque não queria ter as coisas, não queria fazer as coisas bem, é isso?

Sim

E: Para que serve dormir?

Eu acho por que estamos descansados

E: Para descansar ... E achas mais alguma coisa, ou só porque ficamos descansados?

E porque é bom dormir

E: E é bom para o quê?

Bom para termos o dia como nós queremos sempre o ver

E: Como queremos que o dia

Fiqu, corra bem

E: Corpo

Fica mole

E: Quê, ficamos mole, na cama?

Sim

E: E mais, mais alguma coisa? Não?

Acho que não

E: Quem contou?

A minha mãe

E: Horas ir para cama durante semana?

Às 9.

E: Fim de semana?

Às 10, às 11

E: Ah no fim de semana é um bocadinho mais tarde

Sim

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

Vai a minha mãe, só me dar um beijinho, mas depois vai-se embora. Mas às vezes ela vai me ler uma história, como aconteceu ontem. Como, porque a minha irmã dorme comigo e a minha irmã pediu

E: Ah tu divides o quarto com a mana. Ela é mais nova? Ou mais velha

É

E: Mais nova. Quantos anos é que ela tem?

Três, 4

E: 4 e tu tens 8. Então tu vais para a cama, mas a mãe vai contigo, vai-te, vai contigo a pé até à cama?

Sim

E: E depois tu deitas-te e ela está lá ao teu lado?

Sim

E: E a mana, já está deitada a essa hora ou deita-se contigo?

Deita-se comigo

E: Então a mãe vai com vocês as duas

Sim. E com o meu irmão

E: Com o teu, ah vocês dividem o quarto os três? (acenou que sim). E o teu irmão tem quantos anos?

8

E: Ah tem a tua idade

Tem

E: Então vocês dividem os três o quarto, a mãe vai com vocês até à cama, vocês deitam-se e quê, a mãe tapa e dá um beijinho, e ontem a mana pediu e leu uma história

Sim. sim

E: E às vezes ela fica lá com vocês ou quando vocês pedem para ler história

Sim

E: Nas outras vezes dá um beijinho e vai-se embora

Sim

E: A luz fica acesa ou não?

Normalmente sim

E: Porquê?

Porque se a minha irmã quiser ir à casa de banho já tem a luz acesa

E: ... Fica uma luz pequenina acesa que é para a mana se quiser ir à casa de banho

Sim

E: Olha só uma coisa, tu consegues dormir lá com os teus manos, mas imagina, se tu estivesses num quarto sozinha achas que conseguias dormir, sem eles?

Sim

E: E se a luz estivesse apagada também conseguias dormir?

Conseguia

E: ... Tentar imaginar ... Quando chega as 9 horas, que é a hora de ires para a cama, quem é que manda para a cama?

A mãe

E: A mãe manda-te a ti e aos manos, vão todos à mesma hora

Sim

E: ... E onde é que tu estás quando a mãe diz isso?

Na sala

E: ... A mãe diz vai para a cama, tu levantas-te e fazes o quê?

Vou à casa de banho, lavo os dentes e depois vou mesmo dormir

E: E a mãe vai contigo, acompanha-vos até à casa de banho lavar os dentes?

Não

E: Vais sozinha lavar os dentes, mas depois a mãe leva-te para a cama

Sim

E: Ou vai lá ter?

Não, leva-me para a cama

E: Ou seja, vai-te buscar à casa de banho e leva-te para a cama

Sim

E: E o pijama, quando é que o vestiste?

Visto a seguir de tomar banho

E: Quando é que tomas banho?

A minha mãe chega às 7, tomo às 7 e meia

E: Tomas banho às 7 e meia. E depois de tomares banho vestes o pijama?

Sim

E: E a seguir? Fazes TPC, ficas a ver tv?

Sim e depois vou jantar

E: Ok fazes os TPC ou ficas a ver tv? As duas coisas? (acenou que sim). As duas coisas, ok

Quando acabo os TPC vou ver tv

E: Então tomas banho, vestes o pijama, depois fazes os TPC, vês tv e jantas. E a seguir a jantar ficas a brincar e a ver tv, com os manos?

Sim.

E: ... E depois a mãe diz “vai para a cama”, tu vais lavar os dentes e vais para a cama?

Sim

E: E quando te deitas a mãe vai, a mãe está lá contigo, dá um beijinho e vai-se embora. (acenou que sim). E tu ainda vês tv quando estás deitada na cama ou lês ou fechas logo os olhos depois para dormir?

Fecho logo os olhos e fico logo a dormir

E: Fazes todos dias isto?

Sim

E: Gostas mais?

De fazer os TPC

E: Então e de lavar os dentes, ou de vestir o pijama, ou de ver um bocadinho de tv, o que é que gostas mais?

Ver tv

E: Gostas menos?

De ir à casa de banho

E: Lavar os dentes ou é só ir à casa de banho?

É só ir à casa de banho

E: Antes de ir para a cama, deve fazer o que está nos cartões pequeninos ou não. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque se ela jogar à bola depois de ir para a cama, porque já é noite, não é aconselhável jogar futebol antes de ir para a cama

E: Porquê que não deve?

Porque, porque a minha mãe não me deixa jogar futebol, porque estou com os meus manos e a minha irmã imita tudo o que eu faço, e geralmente vou logo para a cama, não posso fazer isso, só brinco mesmo

E: E porquê que tu achas que não se pode fazer?

Porque imagina que estávamos a jogar e a menina ficava com sono, e depois não conseguia ir para a cama porque já estava com sono

E: ... E depois adormecia quê, onde estava?

Sim

E: Então achas que não pode ser por causa disso, porque depois não consegue ir para a cama?

Sim

E: Comer. Já jantou, isto é uma ceia, o que é que tu achas? (acenou que sim) Sim, porquê?

Porque, porque eu às vezes fico com fome de ter comido e como papa, leite, qualquer coisa assim parecida

E: ... E porquê que achas que ajuda?

Para às, as noites, se ficarmos com fome, já comemos isto e não temos fome

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Para quando for, quando for noutro dia não termos coisas nos dentes, e para ficar com os dentes limpos

E: Ir cama pais

Acho que não

E: Porquê?

Porque depois se os pais se quiserem ir deitar já têm eles lá a dormir

E: Ver tv

Antes de ir para a cama acho que sim, para, eu quando vejo tv fico, antes de ir para a cama fico assim com sono quando vejo a tv

E: Jogar ps

Mais ou menos, acho que não se devia jogar

E: Porquê?

Porque depois fica-se viciado na psp, e depois todas as noites quer jogar, antes de ir para a cama

E: Tu adormeces logo? ... É rápido ou demoras muito

Demoro um bocadinho, rolo na cama e depois adormeço

E: Mas como é que é? Tu deitas-te, fechas os olhos

Começo a rolar na cama, abraço a minha mana e depois fico agarrada a ela a dormir

E: Ah tu divides a cama com a mana ... rolas um bocadinho, abraças-te à mana

E depois durmo

E: A mana já está a dormir ou ainda não?

Já

E: E depois tu dormes

Sim

E: E consegues adormecer abraçada à mana

Sim

E: Então e se não, não abraçares a mana achas que conseguias dormir?

Um pouco mais tarde

E: Então demoravas um bocadinho mais sem abraçar a mana, ou seja, abraçar a mana ajuda-te

Sim

E: ... Tu rolas, tu abraças a mana, achas que demoras muito tempo até adormecer aí?

Não

E: ... Então o que tu fazes para conseguir adormecer é abraçar a mana. Então e fazes mais alguma coisa, pensas em coisas boas?

Sonho às vezes, com coisas boas

E: Sonhas quê? Pensas nas coisas boas ou sonhas quando estás a dormir?

Penso nas coisas boas antes de, antes de estar a dormir

E: ... E quais são essas coisas boas?

Estar com a minha mãe, o meu pai, em Paris, por exemplo

E: ... E é um sítio onde tu já foste ou o que tu queres fazer?

Que eu queria fazer

E: Ah tu pensas em coisas que queres fazer, com os pais. E há alguns dias em que demores mais tempo ou achas que é sempre assim?

No, no, no Sábado e no Domingo acho que demoro mais tempo

E: Porquê?

Porque às vezes a minha irmã vai lá para a cama dos meus pais

E: Ah e tu ficas sozinha. Então como não tens lá a mana demoras um bocadinho mais. E o que é que fazes nesses dias?

Como o meu irmão está na cama de baixo, leio uma história para mim para dentro, e depois fico com sono e depois adormeço

E: Lês uma história ou imaginas a história? Tens o livro contigo ou é da tua cabeça?

Da minha cabeça

E: Então fazes uma história na tua cabeça, depois adormeces?

Sim

E: Menino ... deve fazer estas coisas ou não para adormecer. Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Se ele se levantar da cama e for para as camas, para a cama do pai, dos pais, adormece lá, mas depois os pais ficam zangados

E: Porquê que ficam zangados?

Porque se calhar não gostam de ter os filhos lá nas camas deles, porque querem estar os dois sozinhos

E: Ver tv

Sim

E: Porquê?

Porque, acho que ficamos com mais sono, não sei, a mim acontece-me isso, a mim e à minha mãe

E: Jogar ps?

Quando for Sábado e Domingo acho que sim, porque temos mais tempo para jogar, mas para, eu não posso jogar porque no outro dia tenho muitas actividades para fazer

E: Ler história

Acho que sim

E: Porquê?

Porque se ele ler uma história começa a ficar com sono, depois fecha o livro e começa a dormir. A minha mãe acontece isto, a mim não, eu leio um bocadinho e depois bebo água e depois sim vou para a cama

E: ... Tu não, tu quês, lêes e não ficas com sono?

Não

E: Depois vais beber água, depois deitas-te e aí é que ficas com sono, é isso?

Sim

E: Pais lerem história

Acho que sim

E: Porquê?

Porque assim ficamos com a companhia dos pais nos quartos, e ficamos mais aconchegados porque eles estão lá a ver-nos

E: Pensar em coisas boas

Acho que sim

E: Porquê?

Porque se nós pensarmos em coisas boas rapidamente vamos adormecer

E: E porquê que adormecemos rápido?

Porque estamos a pensar em coisas boas mas ao mesmo tempo estamos com os olhos fechados, e aí adormecemos

E: Peluche

Acho que sim

E: Porquê?

Porque se calhar o boneco tem algum significado e se calhar pensam mais nele e ficam mais aconchegados, ficam mais seguros, têm o

E: E tu tens algum peluche na tua cama?

Tenho um atrás de mim, numa cómoda

E: Ah tens na cómoda, mas não tens contigo na cama? Contigo tens é a tua mana ao lado?

Sim, e a minha, a minha irmã às vezes põe um ursinho ou, só de vez em quando

E: Mais o ursinho é para ela?

É para ela

E: Tu abraças-te ao ursinho?

Não

E: Então tu tens o teu boneco na tua cómoda, ou seja, não precisas dele na tua cama?

Sim

E: Não dormes abraçada a ele, abraças-te à tua mana

Sim

E: É como se ela fosse o teu bonequinho ... Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque não se estava a sentir bem ou teve um pesadelo

E: E tu costumavas acordar a meio da noite?

Só quando tenho vontade de vomitar ou quando, quando acordo a meio da noite e depois já não consigo dormir

E: ... E às vezes acordas por pesadelos?

Sim

E: E depois quando tu acordas, ou com vontade de vomitar ou com o pesadelo, o que é que fazes para voltar a dormir?

Ai é que vou buscar o urso e é que me agarro a ele, depois fico a dormir

E: É quando tens o pesadelo vais buscar o urso e agarras

Sim

E: E tens que ir às vezes chamar os pais ou é só o urso?

Não, não é preciso

E: ... Agarras o ursinho, depois abraçada ao ursinho consegues dormir

Sim, mas às vezes os meus pais vêm ter comigo

E: E porque é que eles vêm ter contigo?

Não sei

E: Eles ouviram-te?

Deve ter sido isso

E: Mas tu não te lembras de ter gritado?

Não

E: Mas eles ouvem-te e vão ter contigo

Sim

E: E ficam sentados ao teu lado? Os dois?

Sim

E: Na cama, até tu dormires? (acenou que sim) E quê, seguram-te na mão ou ficam só lá ao teu lado?

Ficam só ao meu lado

E: Ficam lá ao lado. O pai e a mãe, ou só um?

Só um

E: Quê, a mãe?

Às vezes o pai ou às vezes a mãe

E: Então e tu disseste que às vezes acordas porque tens vontade de vomitar. Isso é muitas vezes ou é só quando estás doente?

É só quando estou doente mesmo

E: ... E o que é que fazes nessas vezes?

A minha mãe acorda-me, vai-me dar remédios, eu bebo um bocadinho de água e aí é que adormeço mesmo. Aí não preciso de nada, aí adormeço

E: Menino não quer ir dormir. Pais devem fazer?

Devem dizer que estão lá ao pé dele para ele tentar ir para a cama, vão-lhe contar uma história, ou ele pegue no ursinho dele para ficar melhor, e se calhar aí adormece

E: Não conseguir adormecer. Pais podem fazer?

Ver tv até um pouco mais tarde, não muito tarde, e depois ir para a cama

E: ... E depois ele consegue dormir?

Sim

E: Olha uma coisa que eu não ter perguntei mas eu acho que tu já disseste ao longo da entrevista. Tu em casa vives com a mana, com o mano e com a mãe e com o pai, é?

sim

E: Fazer?

Ta a dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Acho que está na cama dele

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

É quando fazemos muitas coisas durante o dia, e depois como o nosso corpo precisa de parar um bocadinho nós dormimos.

E: E porque é que temos sono? É porque fazemos muitas coisas durante o dia?

Acho que é para aah, para descansarmos o nosso organismo, também o nosso corpo.

E: Achas que é para isso que serve dormir, para descansar o organismo?

E vai, e para descansar o corpo, porque se o corpo tivesse todo o dia parado ainda explodíamos.

E: Dormir serve então para descansar é isso?

Sim.

E: Então e porquê que nós temos sono? É por isso? ...

Porque , isso eu não sei.

E: Não sei, pensa, ter sono é estar cansado ... ter sono serve para descansar ... Então, serve para descansar, temos sono porque cansamo-nos muito, é isso?

Hmhm (sim)

E: Achas que é por isso que temos sono?

Não, acho que é para pararmos um bocadinho, porque se não também estar todo o dia em pé seria um bocadinho chato.

E: Corpo

Ah quando dormimos? Fica parado mas continua, o sangue continua a circular e o coração a bater

E: E mais alguma coisa?

Descansamos, ou achas que é só isso?

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque é uma parte do dia, também faz sempre por parte da minha rotina do dia, e eu já tentei fazer uma direta e também já consegui fazer mas fiquei, foi estranho

E: E não gostas-te foi?

Foi divertido e também fiquei cheio de sono.

E: E depois no dia a seguir como é que te sentiste?

Senti-me bem. É quando eu acordo primeiro estou cheio de sono, mas passado para ai uns 5, 10 minutos eu já estou normal.

E: Ah mas nesse dia que fizeste a directa dormiste um bocadinho, foi?

Foi, sim, dormi uns 10, 15 minutos.

E: Quem contou?

Foi o meu irmão

E: É mais velho ou mais novo?

Mais velho

E: Tem quantos anos?

Tem 13

E: Em casa vives tu, o mano

O pai e a mãe e o meu gato

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque se carar, porque se calhar ele gosta mais de fazer coisas mais aceleradas, como estar sempre a jogar à bola, e eu tive uma altura que era assim, foi aos 7 anos para ai.

E: Horas ir dormir dias aulas?

Quando eu tenho aulas depende, vou para ai às 22 e meia

E: Fim-de-semana?

No fim de semana só vou à meia-noite

E: E vais sempre assim, ao fim de semana é sempre à meia noite?

Isso também às vezes muda, eu não tenho horas marcadas como é, na semana às vezes vou às, costume mais ir às 10 e meia, mas outras vezes vou às 9, depende de o que é que eu fiz no dia.

E: E vais às 9 quando? Quando estás muito cansado?

Sim, quando, por exemplo, quando eu estava lá nas férias de verão, eu fui a um parque aquático e não parava quieto, porque era o meu primeiro dia eu queria andar em tudo e só tinha 3 dias, mas quando cheguei a casa eram para ai umas 9 e eu fui-me logo deitar, adormeci e acordei depois

E: Mas isso foi nas férias. E durante as aulas, já te deitaste às 9h?

Já, já

E: Quando?

Quando temos passeios ou, normalmente é quando temos passeios.

E: ... Mas nos outros dias, quando não tens passeios é às 10 e meia

Sim.

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Eu durmo com o meu irmão porque

E: Partilham o quarto?

Sim, partilhamos o quarto.

E: E cada um tem a sua cama?

Não, é, é uma cama mais ou menos como esta, o meu irmão dorme aqui e eu durmo aqui

E: Ah é uma cama de casal, grande ... E quando tu te vais deitar o teu irmão já está a dormir, está deitado, ou deita-se mais tarde?

Isso também depende, umas vezes, ele agora anda-se a deitar muito tarde, porque ele ah anda a falar com os seus amigos muitas vezes

E: No computador? (acena que sim) E o computador está no quarto ou na sala?

É um computador, computador portátil

E: E ele vai com ele para a sala ou fica no quarto?

Às vezes fica na sala, outras vezes no quarto.

E: Quando tu estás a dormir?

Ele vai para o quarto à mesma. Ele agora anda só no quarto

E: Tu quando te vais deitar, às vezes o teu irmão está no quarto outras não, é isso?

Sim

E: Mas o teu irmão vai contigo, ao teu lado, para te deitar, vai a tua mãe, ou tu vais sozinho?

Vou, normalmente vou sozinho, sozinho, está ali o meu pai, aí o meu irmão ou então não está.

E: ... Explica-me. Chega às 10 e meia durante semana, manda-te alguém para a cama?

A mãe, manda-me para a cama a minha mãe, às 22, depois como eu ou esto a descansar ou então não oiço ou então não quero ir mesmo para a cama ah fico lá mais meia hora, por isso é que me deito às 22 e meia

E: Então a mãe diz vai para a cama e tu continuas onde estás ou vais despachar-te?

Às vezes, agora ando-me a deitar às 22.

E: Então espera aí. Chega às 10 horas e a mãe diz “vai para a cama” ... onde é que tu estás?

Estou no quarto e a minha mãe está na cozinha. Não, na sala

E: A mãe diz para a cama e tu fazes o quê? Dizes mais um bocadinho ou finges que não ouves ...

Umas vezes finjo que não oiço, outras vezes finjo, finjo que estou a dormir, e outras vezes digo só um bocadinho.

E: E a mãe quando tu pedes deixa-te ficar mais um bocadinho?

Deixa

E: E quando tu finges que estás a dormir ou que não ouves, ela repete ou espera um bocadinho e depois repete mais tarde?

Não repete, porque ela sabe que quando nós, é quando nós não vamos para a cama quer dizer que não conseguimos dormir, e, mas depois quando vamos logo adormecemos.

E: São 10 horas ... E depois quando te levantas para ir o que é que fazes? Levantas-te do sofá e vais fazer o quê primeiro?

Primeiro desligo a televisão ou o computador depende, e vou, como cereais, lavo os dentes, e faço essas coisas, e depois tomo banho, e depois vou para a cama

E: E quando vestiste o pijama?

Isso também depende, quando eu tomo banho à noite visto logo o pijama depois, e ou então quando eu estou desconfortável visto o pijama.

E: Então quando tomas banho é antes do jantar ou depois?

Depois do jantar. À não, é antes do jantar.

E: Então tu chegas a casa das aulas e vais fazer o quê? Tomar banho, logo?

Sim

E: Vais tomar banho e vestes o pijama, às vezes fazes isso não é? E a seguir? Fica a brincar ou a fazer os trabalhos, como é que é?

Faço os trabalhos primeiro, estudo um bocadinho e depois vejo televisão.

E: Depois jantas. E até jantar ficas na sala

Sim e até a minha mãe me chamar.

E: ... Também disseste que às vezes vestes o pijama quando não estás confortável. Quando não tomas banho como é que é? Vestes o pijama quando?

Quando chego a casa ah, quando eu sei que não vou ter treinos de handball eu visto logo o pijama, ponho-me no sofá e estudo um bocadinho, faço os trabalhos, depois vejo um tv ou estou no computador

E: Todos dias mesma coisa? Há dias que tomas banho e vestes o pijama e outros que não tomas banho e vestes o pijama, mas depois fazes o resto.

Mas normalmente

E: Fazes sempre a mesma coisa

Sim. A única coisa que muda é o tomar banho, umas vezes não e umas vezes sim.

E: Gostas mais

O que eu gosto mais de fazer é quando estou na cama e já estou todo cansado e depois adormeço.

E: Gostas menos

Sinceramente eu gosto de tudo.

E: Deve fazer ou não antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque, porque assim ela, primeiro fica mais cansada e, quer dizer, antes de, normalmente não se joga à bola porque, primeiro à noite quando não se vê nada é quando nós vamos dormir e pode, primeiro pode acontecer algum acidente, e depois à noite também não, ah tomas banho e também é um desperdício de água, porque depois tinha de tomar banho.

E: Comer

Sim

E: Porquê?

Porque se nós não comermos nada, assim quando nós vamos à casa de banho e queremos fazer chichi, aquilo demora mais tempo e pode ser a meio da noite e podemos fazer isso na cama, e quando comemos os sintomas são mais rápidos e já sabemos antes de nos deitarmos que é melhor irmos à casa de banho.

E: Lavar dentes

Sim, depois de comer

E: Porquê?

Porque isso faz sempre, também faz parte da minha rotina do dia, porque, e também isso, isto às vezes aconteceu-me, como o meu irmão estava mesmo com tanto sono, tanto sono, que ele vestiu o pijama e esqueceu-se mesmo de lavar os dentes, então adormeceu e eu quase que não conseguia dormir porque ele estava com a boca aberta.

E: ... Então achas que devemos lavar os dentes, se não fica a cheirar mal, é isso?

E isso também faz parte da higiene pessoal

E: Ir cama pais

Depende se, se ah não, isso não.

E: Porquê?

Isso depende, se ela quiser dormir na sua cama porque sente que não tem medo pode dormir, mas também ir para a cama dos pais e depois ir dormir na sua acho que não.

E: Então como é que ela fazia?

Se tivesse medo pedias aos pais se podia dormir na cama deles e, mas se não tivesse dormia na cama dela, mas e também, mas se ela fosse, gostasse muito também do pai e mesmo, mesmo que não tivesse medo podia dormir na cama deles.

E: Dormir na cama dos pais quê, ela ia lá, ficava um bocadinho e ia-se embora ou ficava lá a noite toda?

Ou ficava a noite toda ou não ficava.

E: Ver tv

Pode ser, porque assim também, se veres televisão, assim com ele está não porque ele está muito perto, mas se tiveres muito bem podes ver e também isso faz com que a nossa imaginação tenha mais ideias, e nós, nós, imagina que eu não via televisão, depende isso pode acontecer ou não, podia não ter sonhos.

E: Jogar ps

Isso acho que já não

E: Porquê?

Só mesmo de dia

E: Só de dia. Porquê?

Porque, primeiro a ps faz muito barulho, e segundo, não há segundo, para mim não há segundo

E: Tu dormes logo ou não?

Isso também depende, se eu vir, quando eu às vezes vejo filmes de terror, de dia depois fico com medo é melhor ir para a cama dos pais

E: Ah então quando vês filmes de terror e ficas com medo costuma ir para a cama dos pais é?

Sim

E: E depois dormes com eles lá?

Sim, ou então digo ao meu irmão e depois ele diz-me alguma coisa, faço isso e adormeço

E: E o que é que ele diz para fazer normalmente?

Normalmente diz “diz aos pais”, mas outras vezes diz “pensa em coisas boas”.

E: Depois com o teu irmão ao lado consegues dormir?

Sim

E: Então tu não dormes logo quando tens pesadelos

Quando tenho pesadelos, não, costumo acordar, pois penso em coisas boas durante, ainda acordado, deito-me e depois ou tenho sonhos ou então não tenho sonhos mas consigo dormir.

E: Enganei-me a perguntar. Tu tens os pesadelos a meio da noite. Tu não consegues dormir logo quando vês coisas assustadoras e fica assustado. E nessa altura fazes o que eles dizem, o que o mano diz ou deitas-te com os pais, depois adormeces

Sim

E: Mas tu não vês coisas assustadoras todos os dias

Não

E: Há dias em que te deitas e dormes logo?

Sim

E: E é fácil?

Sim

E: E o que fazes para dormir logo nesses dias?

Deito-me, fecho os olhos, o meu irmão diz, disse-me uma coisa que, que eu comecei a fazer e a partir daí comecei a dormir cada vez mais rápido, que era um jogo, que era, eu tinha de fechar os olhos e depois fazia assim, rodava a chave e depois não podia abrir. E tinha de fazer sempre isso

E: ... E depois adormecias. Achas que é rápido ou demoras muito tempo?

Acho que é rápido

E: E o que é que tu fazes? Pensas em alguma coisa ou fechas só os olhos e imaginas a chave e rodas e já está?

Não eu, eu, imagino que é assim, fecho os olhos, fecho uma porta, que é dos olhos, depois viro-me e há uma porta que eu abro, e é a porta onde eu vejo todas as coisas que eu gosto.

E: Deve fazer ou não para adormecer. Ir cama pais

Sim

E: Porquê?

Porque é uma maneira de adormecer, mais rapidamente

E: Como?

Porque te sentes mas protegido.

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Porque ver televisão, isto às vezes acontece às pessoas que, quando vêem televisão e está a dar uma coisa que eles muito gostam, depois não querem, não querem mesmo sair da televisão e não dormem e depois estão a dormir de dia

E: Jogar ps

Também não, porque é a mesma coisa, mas com jogos. Pode estar a, como isto já me aconteceu, que foi isso mas comecei a jogar, pôs-se a passar de níveis, era um dia de escola, o meu irmão já estava a dormir, eram 23 e eu continuei a jogar, quando foi a ver já era meia-noite, depois tive a dormir durante o dia

E: Mas quê, adormeceste na escola foi?

Sim

E: Ler história

Ler, acho que é bom ler.

E: Porquê?

Porque, porque também é a mesma coisa, os livros normalmente têm coisas divertidas e os leitores, como já sabiam que ler era uma coisa que as crianças faziam para dormir, tentaram sempre que os seus livros tivessem alguma coisa para fazer com que eles adormecessem.

E: Então os livros têm coisas que faz com que agente adormeça, é isso?

Pelo que eu acho

E: E que coisas achas que são essas?

Como uma aventura, tem uma, é uma aventura que mete, é divertido, e se quando tu leres tudo, é que aquilo é tão grande, é divertido, tu tens tanta coisa na cabeça que até adormeces

E: Pais lerem história

Também

E: Porquê?

Porque é igual.

E: ... Quê, depois a história tem tanta coisa que ajuda a adormecer, é isso? Tem aventuras.

Mas também depende, as aventuras fazem-nos com que nós esqueçamos as coisas más e, e dormimos bem

E: Coisas boas

Sim, porque foi o mesmo que eu fiz, o que eu faço.

E: E isso ajuda. E porquê que achas que ajuda?

Porque as coisas boas, como dizem sempre que as coisas boas o bem derrota sempre o mal, e como estão a pensar em coisas boas que eles gostam tanto, como nós estamos numa loja e temos uma coisa que nós gostamos, estamos ali, mesmo que digam que tem aqui 100 euros para ti, tu não tiras os olhos dali

E: Peluche

Também acho, porque eu também tenho uma almofada, que é um porco, que eu sinto que aquilo também é como o meu pai, e faz com que eu adormeça.

E: Que é como o teu pai, é?

E a minha mãe.

E: ... E usas todos os dias ?

Sim, porque também é uma almofada onde eu ponho a cabeça.

E: ... E é como se fosse os teus pais como?

Porque eu, eu e o meu irmão acreditamos muito em, em anjo da guarda e essas coisas. Então eu sempre que agarrado aquele, aquela almofada, eu sinto que esse porco é o meu anjo da guarda e está-me sempre, sinto-me mais protegido com isso.

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque às vezes, ele de repente, pensas em coisas más e acordas

E: E tu costumavas acordar meio noite?

É muito raramente.

E: E quando acordas, porque é que acordas?

Ou porque, às vezes é porque estou muito preocupado, porque quando eu me esqueço de fazer um trabalho de casa não paro de pensar se, que se calhar vou ficar de castigo e essas coisas.

E: É quando estás preocupado que acordas

E outras vezes porque, quando tens medo

E: Quando tens medo quê, tens pesadelos é?

Sim

E: E isso acontece muitas vezes?

Não, eu agora só tenho é sonhos.

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Eu? Ó digo à Ana que, o que aconteceu, para eu não fazer, e quando tenho medo penso em coisas boas.

E: Dizes à Ana o que aconteceu, à Ana, a tua professora?

Sim

E: Que não fizeste o trabalho, é isso? E depois o que é que acontece?

Como é muito raramente, que eu me esqueço de fazer os trabalhos, a Ana desculpa-me.

E: Menino não quer ir para cama. Pais devem fazer?

Dizem, o meu irmão dizia uma coisa que era “o João frio, friozinho” ou qualquer coisa assim, que era que, se eu não me embrulhasse nos lençóis, dizia que o João friozinho ia, e eu punha-me sempre de baixo dos cobertores e adormecia.

E: Dizia João friozinho, e quê, isso assustava-te?

Não, era o, era o, era o, eu estava a dizer que o frio vinha comigo e eu, antes tinha medo de muitas coisas, como de outra, quando o meu irmão punha uma mota a andar eu tinha medo

E: Ai estás a dizer que o teu irmão dizia isso, mas o que é que tu achas que os pais deviam dizer?

O meu irmão disse, disse isso ao meus pais e ele, ensinou-me, ensinou a usar aquilo do João friozinho. Então, os pais podiam, primeiro se não soubessem nada, convenciam-no de uma maneira, pensava ou, normalmente quando eles não sabem nada deixam-no ai e ele adormece. Depois deviam perguntar a amigos, aos filhos, ou alguém, que maneiras de os fazer dormir, foi assim que a minha mãe.

E: E quando tu dizes que não sabem nada, não sabem nada do quê?

Não sabem nada para o fazer dormir

E: Não sabem nada, então vão perguntar a amigos. E o que é que tu achas, na tua opinião, que um pai podia fazer?

Podia inventar alguma coisa, como o meu irmão, o meu irmão é que inventou o João friozinho, podia inventar

E: Dificuldade adormecer. Pais devem fazer?

Dizem aquilo que, dizem para pensar numa, aquela coisa da chave que o meu irmão me ensinou, é já, era muito assim antigamente, então deviam dizer uma coisa assim, porque também para fazer adormecer antigamente haviam muitas.

CCC 018

8 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

Noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

É ficar cansado

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque a eu, porque quando eu acordo, eu acordo muito cedo, o meu irmão tem de ir para a escola às 8 horas

E: Então gostas de dormir porque tens de acordar cedo é?

Sim

E: Porque queres dormir. Porque é que achas que temos sono?

Porque gastamos muita energia

E: Para que serve dormir?

Para descansar um bocadinho

E: Corpo

Não sei

E: ... Imagina que estás a dormir, o que é que achas que acontece ao teu corpo?

Ah que descansa, que fica com mais energia.

E: Ah o corpo ganha energia é? Enquanto que se dorme?

Sim

E: Quem contou?

Ninguém me contou

E: Tu aprendeste sozinha?

Sim

E: Como é que aprendeste?

É que, os meus pais começaram a dizer que eu perdi muita energia, que tinha de descansar um bocadinho, então eu comecei a saber isso.

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque quer brincar mais.

E: Em casa, és tu, o teu irmão e mais quem?

E os meus pais

E: E o meu irmão é mais velho ou mais novo?

Mais velho

E: Vocês partilham o quarto?

Não

E: Horas ir dormir semana?

Eu não sei a que horas, mas sei quando, é quando acaba uma novela

E: Qual?

O Dacing Days.

E: Vês todos os dias?

Sim

E: Depois deitas-te quando acaba

Sim

E: Quando acaba a mãe diz para ires para a cama ou tu vais porque queres?

A mãe diz para eu ir para a cama

E: Sabes a que horas é que isso é?

Não

E: Fim de semana?

No fim de semana, no Sábado é quando acabar o Gosto Disto e no Domingo é a meio do Splash

E: Também não sabes a que horas é que é, mas é nessa altura?

Sim

E: Para cama vai sozinha ou vai alguém contigo?

Vou sozinha

E: Depois a mãe ou o pai vão lá ter? Para dar um beijinho ou pôr a manta

Às vezes eu dou um beijinho antes de ir para a cama, e outras vezes eu não dou beijinho e a seguir os pais vão lá ter, para dar beijinho

E: E depois eles vão-se embora

Sim

E: A luz fica acesa ou apagada?

Às vezes fica acesa porque eu consigo dormir melhor com luz acesa, e outras vezes apagada.

E: Mas também consegues dormir com ela apagada?

Sim

E: Dormes bem ou custa um bocadinho?

Durmo bem

E: A porta fica um bocadinho aberta para entrar luz ou fica fechada?

A porta fica aberta.

E: Então com a luz apagada entra alguma luz da porta?

Sim

E: E isso ajuda

Sim

E: Se tivesse tudo às escuras achas que conseguias dormir?

Sim

E: Era um bocadinho mais difícil ou era igual?

Era um bocadinho mais difícil

E: ... Conta-me. Então acaba o Dancing Days durante a semana, ou os programas

Eu vou para a cama

E: E a mãe diz “vai para a cama”. Depois o que fazes? Estás no sofá, não é, levantas-te

Sim

E: E fazes o quê?

Levanto-me e vou para a cama

E: E vais à casa de banho?

Às vezes

E: E lavaste os dentes?

Lavo

E: Quando?

Lav, às vezes quando vou para a cama lavo os dentes.

E: Ah às vezes. Há dias em que não lavas é?

Sim

E: Tu levantas-te do sofá e o que é que fazes?

Vou logo para a cama

E: E quando lavas os dentes como é que fazes?

Levanto-me do sofá, vou para a minha casa de banho e lavo os dentes

E: E depois?

E depois vou para a cama

E: E o pijama, quando vestiste?

Visto, às vezes é depois de tomar banho, e outras vezes é antes de começar o Dancing Days.

E: E quando tomas banho quando é que é? Tomas antes do jantar ou depois?

Antes

E: Chegas da escola e vais logo tomar banho?

Não, chego da escola, como alguma coisa se tiver fome, às vezes vou ao ténis, e a seguir janto, e depois, ah depois tomo banho e visto o pijama e vou para a cama.

E: Jantas, tomas banho, pijama, ficas a ver a novela, o Dancing Days. E quando não tomas banho, vestes o pijama antes do Dancing Days, depois vês novela, depois vais lavar os dentes, e ainda vais à casa de banho ou não?

Quando tenho vontade

E: E depois deitas-te, é isso?

Sim

E: E não fazes mais nada?

Não

E: Quando deitas viras-te, fechas os olhos e dormes, ou ficas a ler?

Quando tenho sono durmo e quando não tenho sono ou fico a ver televisão ou fico a ler.

E: Tens televisão no quarto?

Tenho.

E: Todos dias mesma coisa?

Não.

E: Às vezes tomas banho outras vezes não, às vezes lavas os dentes outras vezes não.

Sim

E: Gostas mais

De brincar ao ar livre

E: E destas coisas que me contaste? Tomar banho, vestir pijama, lavar dentes, ir para cama

Gosto mais de ir para a cama.

E: Gostas menos

De lavar os dentes.

E: Deve fazer ou não antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque assim transpiras muito, vestes o pijama, e ficas todo transpirado por causa dos cobertores e ficas com muito calor.

E: Comer

Não

E: Porquê?

Porque sempre, nós temos de comer tudo ao jantar

E: Porquê que devemos comer tudo ao jantar?

Porque assim se não comermos tudo ao jantar, os pais metem a comida que nós deixamos ao lixo e a seguir nós vamos comer outras coisas.

E: E não faz bem comer outras coisas, é isso?

Faz bem comer outras coisas, mas não devemos deixar comida no prato para a seguir ir comer as outras coisas

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Porque ah assim não ficas com cáries.

E: Ir cama pais

Se tens pesadelos tens de dizer aos pais e vais para a cama dos pais, se não tiveres pesadelos tens de estar na cama, na nossa cama

E: A menina ainda não teve pesadelos. Isso é se ela tiver pesadelos a meio da noite sim, e antes de ela se ir deitar, que ainda não teve pesadelos, achas que sim?

Não

E: Porquê?

Porque ela tem uma cama própria para ela e os pais têm uma cama própria para eles.

E: Ver tv

Sim

E: Porquê?

Porque assim podemos ver televisão, podemos descansar um bocadinho enquanto vemos e depois vamos para a cama.

E: Ajuda a adormecer?

Não, ajuda a adormecer, porque se ficares muito tempo com os olhos virados para a televisão é capaz de adormecer .

E: Jogar ps

Sim

E: Porquê?

Porque é a mesma coisa que a televisão

E: Tu dormes logo?

Não

E: Porquê?

Porque eu tenho uns pesadelos

E: Tens os pesadelos logo quando te deitas ou a meio da noite?

Sim, quando me deito, porque eu penso que está uma pessoa atrás de mim

E: Então quando te deitas estás com medo porque pensas isso

Sim

E: E depois não consegues dormir, é isso?

Sim

E: O que fazes para conseguir dormir?

Como eu, como eu ah, durmo facilmente com luz, acendo a luz da minha cabeceira, a seguir quando tiver quase a dormir, meto-me a beira da cama e apago a luz e começo a dormir.

E: ... E acendes só a luz ou fazes mais alguma coisa?

Acendo só a luz

E: Pensas em coisas boas, agarras alguma coisa, chamas os pais, não?

Penso em coisas boas, fico encostada à beira da cama, porque a minha cama é alta e tem aqui sitio, a seguir é o chão, mas está aqui a parede fico desse lado.

E: Ficas ao pé da parede é?

Sim

E: Isso de não consegues dormir logo, sentes isso todos os dias, ou só de vez em quando?

É de vez em quando.

E: E nos outros dias é rápido? Deitaste e adormeces logo?

É sim

E: E o que é que fazes nesses dias? Pensas em alguma coisa ou fechas os olhos e dormes logo?

Fecho os olhos e durmo, a seguir sonho.

E: Deve fazer ou não para adormecer. Ir cama pais

Sim

E: Porquê?

Porque se está, se estás com medo tens que ir para ao pé dos pais, porque os pais a seguir, nós adormecemos na cama dos pais, e os pais levam-nos para a nossa cama

E: Se tiver com medo deve ir. Porquê?

Porque assim se adormecer na cama dos pais adormecemos mais rápido e a seguir o pai leva-nos para a nossa cama .

E: E adormece mais rápido como? Porquê?

Porque estamos ao pé dos pais

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Porque se estás com pesadelos não deves sentar no sofá a ver televisão.

E: E o que é que tu achas de ficar na cama dele, e vê tv?

Isso acho que sim.

E: Porquê?

Porque assim não acorda os pais e adormece mais rápido.

E: Porquê que adormece mais rápido assim?

Porque se ele tem medo, tem que acender alguma luz e entreter-se um bocadinho, e a seguir apagar.

E: Acende luz e a seguir já não tem medo é?

Sim

E: Jogar ps?

Não

E: Porquê?

Porque assim, porque assim podem, se tiver a jogar algum jogo com partes que assustam não, se tiver a jogar um jogo com partes que não assustam sim.

E: Porquê partes que não assustam?

Porque assim não assustam, ele fica a entreter-se um bocadinho, a seguir vai para a cama, e se assustam pode de assustar mais e não conseguir dormir.

E: Ler história

Sim

E: Porquê?

Porque assim acende-se a luz da cabeceira, não gasta muito a luz da televisão nem da ps3, e fica a ler um bocadinho.

E: E isso depois ajuda a adormecer?

Sim, ler e faz bem.

E: Ajuda porquê?

Porque assim conseguimos ler melhor, ajuda porque, porque se for um livro que nós gostamos pode-nos ajudar porque nós gostamos desse livro, e, e podemos adormecer mais rápido, e se não gostamos não lemos

E: Pais lerem história

Sim

E: Porquê?

Porque ele pode sentir a falta dos pais, e os pais estão lá a ler.

E: Coisas boas

Ajuda, porque assim não tens medo, não tens pesadelos

E: Peluche

Sim, porque se gostares desse peluche sentes que estás ao pé de alguém que gostes muito.

E: Tu tens algum peluche?

Tenho

E: E usas todas as noites?

Não

E: Onde é que ele está?

Está, eu tenho uma mesa de cabeceira onde tenho os livros e os peluches.

E: Não dormes abraçada a ele ... Dormes com ele na mesa de cabeceira

Sim

E: Não precisas de estar com ele ao teu lado?

Às vezes

E: Quando?

Quando tenho pesadelos

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque quando se está a dormir sonhasse e pode-se ter pesadelos, e o menino pode ter pesadelos

E: E tu acordas meio noite?

Às vezes

E: Porquê que acordas?

Já disse, porque penso que tenho alguém atrás de mim, porque penso que alguém sai do espelho, que eu estou ao pé da casa de banho.

E: E também acordas com pesadelos ou é só com isso?

Com pesadelos

E: E isso acontece muitas vezes?

Hm

E: Poucas

Sim

E: E quando acordas o que é que fazes? Vais beber um copo de água, continuas deitada

Não, continuo deitada, leio

E: Lês. E depois?

Depois consigo adormecer.

E: E quando estás com medos ou pesadelos também fazes isso?

Sim.

E: Não te levantas? Não vais para a cama dos pais?

Não

E: Às vezes agarras o peluche é?

Sim

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Deviam chat, chatear-se com ele e dizer que ele tem de se esforçar um bocadinho, porque ele está com sono, está a fazer uma birra. Se ele tiver a fazer fita dizem que ele tem sono.

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Deviam-lhe contar uma história.

CCC 010

8 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Hmhm (sim)

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

É quando nós estamos muito cansados e nós depois vamos para a cama para dormirmos.

E: Porque é que temos sono?

Porque nós ficamos sempre cansados todos os dias, por isso ficamos com sono e vamos dormir.

E: E ficamos cansados porquê?

Porque os dias foram muito, muito, despacharam-se muito, tínhamos fizemos muitas coisas e ficamos muito cansados

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque fic, descanso, porque fico sozinho.

E: Menino não gosta dormir. Porque?

Porque ainda não tinha sono, queria ver televisão ou queria jogar mais.

E: Para que serve dormir?

Para nós no dia seguinte não, não ficarmos assim a dormir, para ficarmos mais activos.

E: Corpo

Relaxa

E: Relaxa como?

Fica totalmente sem me, como se fica sem mexer

E: Corpo fica parado então?

Sim. E no entanto não é, nós não ficamos cansados quando estamos a dormir.

E: Porquê?

Porque nós estamos lá é para descansar, não estamos lá para brincarmos

E: Quem contou?

Ninguém

E: Aprendeste sozinho. Como?

Como, dormindo

E: Horas ir dormir semana?

Às 9, outras vezes vou às 9 e meia, porque tenho que fazer os trabalhos.

E: Fim de semana?

Ou às 11, meia noite, 10

E: E quando é que vais às 10 ou quando é que vais à meia noite?

Eu vou à meia noite às sextas, vou à meia e à, às 11 nos sábados

E: E no domingo é às 10?

Não, é às 9, porque tenho de

E: Ah tens aulas na segunda é isso?

Sim

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Vou sozinho

E: E o pai ou a mãe depois vão lá ter ou não? Ou para apagar a luz, dar beijinho, pôr cobertor

Vão lá para dar um beijinho

E: E vão os 2 ou só um?

Um de cada vez.

E: Todos os dias?

Sim.

E: ... Conta-me. Então chega 9, 9 e meia durante a semana, quem é que manda para cama?

A minha mãe, e quando a minha mãe está fora é o meu pai.

E: ... Onde é que tu estás quando eles dizem vai para a cama?

Estou na sala

E: Dizem vai para a cama, o que é que tu fazes?

Primeiro vou lavar os dentes, depois vou dormir.

E: Quando é que vestiste o pijama?

Ant, depois de tomar, sim de tomar o jantar.

E: Vens das aulas, jantas

Não, primeiro, às 3^h e 5^h vou à nataçãõ e, mas depois às 2^h,4^h e 6^h vou para casa, depois vou tomar banho, depois tomo, depois ah tomo o jantar.

E: Jantar. Depois vestes pijama

Sim

E: Então depois de tomar banho vestes roupa da rua

Sim

E: .. Depois ficas na sala

Sim, enquanto não são 9

E: Dizem cama, lavar dentes e deitas-te. Fechas olhos e dormes ou ficas a ver tv, a ler

Eu fico a olhar para o teto

E: E a luz fica apagada ou acesa?

Fica acesa

E: Porque tu queres?

Porque eu quero, sim.

E: Depois quem é que apagada a luz?

Nunca

E: Todos dias mesma coisa? Nos dias que tens nataçãõ fazes de uma maneira, nos dias que não tens de outra maneira. Lavas dentes, vestes pijama. Mas é parecido

Sim.

E: Gostas mais

Gosto de vir primeiro à nataçãõ, e depois ir para casa, e depois comer, depois vestir o pijama.

E: Gostas menos

Nas 2º, 5º e 4º quando eu vou para a cama às 9

E: Quando vais para a cama cedo não gostas muito

Não

E: É quando não tens natação

Sim

E: Quando tens natação deitas-te um pouco mais tarde é?

Não, eu deito-me sempre às mesmas horas, às vezes é às 8 e 49, porque estou muito cansado

E: Então porque é que não gostas muito às 3º e 4º?

Porque ainda não estou cansado e eu vou, ainda vou demorar muito tempo até adormecer, e depois como o meu pai vê sempre televisão com o som alto então eu não consigo dormir bem

E: Nesses dias não estás muito cansado porquê? O que é que não fizeste nesses dias?

Porque não corri muito, e depois não fico muito cansado.

E: Deve fazer ou não antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque assim ficamos mais ativos e depois não conseguimos dormir

E: Comer

Um copo de leite sim tudo bem.

E: Porquê?

Quando quando nós temos fome, o copo de leite trata-nos da fome, depois como nós já temos os, lavamos os dentes, nós não vamos comer uma bolacha porque depois ficamos com muito mais fome, é só comer umas bolachas e depois já é de dia

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Porque ficamos com os dentes lavadinhos e depois vamos dormir.

E: Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque assim perturbamos os pais e depois com os pais não conseguem dormir e depois nós vamos conseguir dormir, mas depois quando nós vamos para a escola, os pais ficam cansados e adormecem, e no carro depois temos um acidente.

E: Ver tv

Se não estivermos anind, se não estivermos tivermos ainda muito cansados, podemos ir ver mas se tivermos muito cansados é melhor ir deitarmos logo. Se não tivermos muito cansados.

E: Porquê?

Porque gastamos mais energias a ver e depois no entanto ficamos assim muito cansados e vamos para a cama.

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque depois ficamos lá todos os dias, não, ficamos toda a noite a jogar, a jogar, a jogar, e no tentanto não dormimos nada, e depois na escola ficamos a dormir ou então quando temos de fazer um trabalho ficamos sempre a dormir.

E: Tu dormes logo?

Não, eu deito-me e passado para ai 20 minutos ou 10, durmo

E: Porquê que demoras esse tempinho?

Porque é o tempo de o meu pai apagar a televisão e ir para o computador para trabalhar.

E: Ah é o tempo de ele desligar a tv e assim já não o ouves é?

Sim, como no computador não faz barulho.

E: ... O que fazes para adormecer? Fechas os olhos só ou pensas em alguma coisa^?

Fecho os olhos. E depois fico muito tempo parado e depois adormeço.

E: E pensas em alguma coisa ou ficas só com olhos fechados?

Fico parado e não penso em nada

E: Há alguns dias em que demores mais tempo?

Há mais tempo que demoro. No, nas 6º e Sábados, depois o meu pai vai para a cama e eu ainda como fico mais tempo fico agitado e demoro meia hora ou 40 min a relaxar e posso adormecer

E: Porque é que ficas agitado?

Porque quando eu venho da escola, como corro muito, fico assim muito agitado. Depois eu treino, ainda como ainda vou treinar a jogar à bola, fico muito agitado, às vezes.

E: Como relaxas ?

Fico deitado, fico com os olhos fechado

E: Para adormecer. Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque ele como os pais ocupam um bocado de espaço então ele fica apertadinho não consegue dormir

E: Ver tv

Nao

E: Porquê?

Vai ficar muito tempo e depois vai para a cama e demora mais, e pode ter pesadelos porque como ve isso depois vai la e« chamar os pais .

E: Jogar ps

nao

E: Porque?

Porque fica mais ativo e não ajuda.

E: Ler historia

Depende se for uma historia assim muito ativa faz um bocado mal mas se for uma historia relaxante pode ser, mas se for uma historia relaxante pode ser, porque se for muito ativa vamos continuar a ler a te ser de dia.

E: Porque

Se for relaxante vamos parar e a pensar nessas coisas e adormece

E: Pais lerem historia

Pode mas se nos tivermos deitados e eles tiverem a ler uma historia relaxante mas se eles tiverem a ler uma historia ativa não ajuda.

E: Coisas boas

resulta

E: Porque

Porque nos pensamos assim e adormecemos mais facilmente como pensamos em coisas boas adormecemos mais facilmente.

E: Bonequinho

Também como o peluche é fofo resulta

E:presisas dele ?

Sim durmo melhor com ele

E: já dormiste sem ele.

Já, mais ou menos. Como ele é fofo ajuda.

E: Menino acordou meio noite. Porque?

Porque teve um pesadelo, ou então porque bateu assim com a cabeça em algum sitio se calhar.

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Não,

quando alguém ainda esta acordado levanto-me so para ir a a casa de banho quando tao a dormir não so acordo nos sábados porque a um programa que gosto de ver que é as 7h e então como eu acordo muito cedo vou ver.

Continuo a ver.

E: ... O menino está com muita dificuldade em voltar a adormecer, o que é que tu achas que ele pode fazer?

Beber um copo de leite, só beber um copo de leite.

E agarrar um peluche.

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Podem o deixar se o menino tiver uma televisão no quarto ele pode deitar e ver televisão e quando ficar muito cansado desligar a televisão ou então ficar a ver televisão e ficar muito sono ir para a cama.

E: Dificuldade adormecer. Pais?

Pode ir agarrar um peluche ou beber um copo de leite.

CCD 009

9 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Acho que sim

E: Tinha sono?

Sim, se ele já está a dormir

E: O que é ter sono?

Ter sono é quando nós ficamos cansados, ficamos o dia todo a correr, vamos-nos deitar mais cedo porque temos sono mais cedo, porque estamos mais cansados, e depois não nos alimentamos mais, temos de descansar os olhos e isso

E: Então temos sono porque estamos cansados e a razão de termos sono é porque andamos o dia todo a correr é isso?

Ou porque tivemos a fazer alguma coisa que nos cansa

E: Gostas dormir?

Às vezes nos dias de semana gosto, que é para passar mais depressa a noite, mas nos dias de fim de semana não

E: Nos dias de fim de semana não. Porquê?

Porque preferia ficar mais um bocadinho acordado

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque se calhar nunca tinha sono, nunca fazia nada durante o dia, então não tinha sono. E depois os pais obrigavam-no a ir para a cama e ele não tinha sono, tinha que dormir na mesma

E: Para que serve dormir?

Dormir serve para nós descansarmos e, descansarmos. Descansamos tudo, estamos deitados, não fazemos esforços nenhuns

E: Então é isso que acontece ao corpo? Estamos deitados, o corpo não está a fazer nenhum esforço?

E também não estamos a fazer nada. Os olhos estão fechados. Quer dizer, às vezes, há pessoas que dormem de olhos abertos

E: E mais?

Está descansado, e assim os músculos descansam

E: Quem contou?

Não sei, eu, eu quando vou para a cama eu fico muito mais descansado

E: Deitas-te a que horas?

Nos fins de semanas é mais ou menos às 10, nos dias de semana é às 9.

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Normalmente vem o meu pai, para me dizer boa noite e o meu mano claro, que ele dorme ali, temos um beliche

E: Tu divides o quarto com o teu irmão

Sim

E: Cada um na sua cama, num beliche

Sim

E: E vão os 2 ao mesmo tempo para cama?

Sim

E: E o teu pai vai com vocês até ao quarto ou ele vai lá ter quando já estão deitados?

Vai lá, quase sempre, quando ele fica com dores de cabeça ele vai para a cama e depois nós é que lhe dizemos boa noite e depois vamos para a cama às 9

E: Espera, o pai vai lá ter ou vai ao teu lado até ao quarto?

Ele vai ao meu lado até eu, até eu ir para a cama

E: Ele acompanha-vos. E dá um beijinho e diz boa noite?

Sim, dá um beijinho e diz boa noite

E: E depois vai-se embora?

Sim

E: E a luz fica acesa?

Não

E: E a porta, aberta ou fechada?

Mais ou menos assim, deixa um bocadinho aberta mas também não

E: Para entrar luz?

Acho que é porque depois fica muito calor. No Inverno acho que fecha mais ou menos sempre a porta

E: O teu irmão tem que idade? É mais velho ou mais novo?

É meu irmão gémeo

E: Ele está na tua turma?

(O irmão é o CCD 008)

Está

E:... Depois ficam a ler ou fecham os olhos e dormem logo?

Eu, o meu mano fecha logo os olhos e dorme, eu fico mais um bocadinho acordado, viro-me para o lado, e fico a olhar para o tecto para ver se adormeço

E: ... Conta-me o que fazem. Chega às 9 horas

Sim. O nosso pai vem nos chamar para nós irmos para a cama, vai-nos buscar lá à sala, depois nós vamos até ao quarto, deitamo-nos, ele diz boa noite, dá-nos um beijinho, vai-se embora, apaga a luz, deixa a porta mais ou menos, e depois acho que, eu adormeço, e o meu irmão também

E: E quando lavaste os dentes?

Eu lavo, normalmente a seguir ao jantar

E: E a seguir?

A seguir posso ir ver tv. Sim normalmente eu vou ver tv, nos fins de semanas eu vou para o meu computador

E: Quando vestiste pijama?

Eu visto-o, chego a casa, tomo banho e visto o pijama

E: E a seguir?

A seguir, normalmente chegam as pessoas com a comida

E: Chegam quem, o pai e a mãe?

Não. O pai tem uma empresa, que ele não tinha tempo para cozinhar, então ele tem uma empresa que vai lá trazer a comida, às Segundas, Quartas e Sextas, então normalmente chega a comida, o pai vê se, aquece, e nó, quando, às Segundas, Quartas e Sextas já está aquecido, às Terças, Quintas, Domingo e Sábado já tem que aquecer

E: Nesse dia comem o que sobrou é isso?

Não, trazem duas coisas, uma para aquele dia e outra para o dia a seguir. Então na Segunda, quando eles trazem a comida logo nós vamos tomar banho, vestimos o pijama e vamos para a mesa comer.

Depois nos dias que é a seguir, a trazerem a comida, o pai aquece

E: Vocês comem, e depois, vão brincar?

Lavar os dentes

E: E depois vão para a tv?

Sim

E: Lá em casa és tu e o teu irmão no mesmo quarto, o pai no quarto dele, e são vocês os 3, ou a mãe também?

Sim. Não, a mãe está em São Miguel

E: Foi agora, à pouco tempo, ou já está lá há muito?

Está lá, mais ou menos, 2 anos

E: E quando é que vocês a vêm? Ela vem cá?

Vem nos nossos anos, nas férias. A meio do ano, normalmente nas férias, vamos lá nós ter

E: A mãe foi para lá trabalhar?

Foi

E: Vocês estão com o pai. E quando a mãe estava cá, também faziam as coisas assim? Era tudo igual? Era mais ou menos, porque não vinha a comida, quando a mãe estava cá ela é que fazia. Mas o pai antes também fazia, só que depois como o pai viu que não tinha tempo começou a

E: Mas o resto era parecido? Lavar dentes, vestir pijama

Sim

E: Fazes mais ou menos o mesmo todos dias, não é?

É

E: Gostas mais

O que eu gosto mais é depois, se a, depois quando eu vou, quando eu acabo de lavar os dentes, não, quando eu acabo de tomar banho, que eu vou brincar ou ver tv, e é essa parte que eu gosto mais, nos fins de semanas é ir para o computador

E: E de lavar os dentes ou vestir pijama, ou ir para cama?

Não gosto muito de, gosto quando estou cansado, mas não, às vezes não me apetece muito ir para a cama. Portanto eu acho que ir lavar os dentes é o melhor

E: E menos? É ir para a cama quando não estás cansado, é isso?

Sim

E: Quando estás cansado gostas?

Sim.

E: Quando não estás cansado é que não gostas muito, é isso?

sim

E: O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Acho que não

E: Porquê?

Porque depois se ela vai para a cama, não toma banho nem nada disso e joga à bola antes, ela depois vai assim, não toma banho, fica suja e depois vai para a cama suja. Mas depois há outro lado bom, é que ela adormece logo quando vai para a cama, porque está cansada de jogar à bola

E: Comer

Se ela depois lavar os dentes

E: E comer ajuda porquê?

Porque, não, mas se for uma coisa saudável não faz assim tão mal, mas se for uma coisa não saudável, ela depois não vai fazer exercício, por isso é que não se deve comer tipo gelados ao jantar, porque não vais fazer exercício nenhum a seguir ao jantar e depois ficas lá com a comida no estômago, não fazes exercício nenhum, vai demorar mais tempo até fazer a digestão. Depois até pode fazer mal.

E: O que é que ela pode comer?

Pode comer, por exemplo, pode comer um pudim ou musse de vez em quando, um vez por mês

E: Antes de deitar comia uma musse, ou a seguir ao jantar?

Acho que é a seguir ao jantar, que acho que é melhor

E: E logo antes de deitar pode comer?

Acho que não deveria

E: Porquê?

Porque depois não faz, tipo ela já jantou, já lavou os dentes, e depois vai comer novamente, e depois se não lavar os dentes ficam com cáries

E: E se ela comer qualquer coisa e a seguir lavar os dentes, pode?

Ai é melhor, mas depois fica muito cheia. Se ela comer 2 refeições, se ela comer muito à primeira refeição e muito à segunda refeição é capaz de lhe fazer mal. Se ela comer pouco nas duas, se calhar ainda faz só uma refeição, como se fosse só uma refeição

E: O que é que podia ser?

Podia ser, beber um leite

E: Lavar dentes

Sim, isso tem que se fazer

E: Porquê?

Porque se não ficas com cáries e depois dói-te muito

E: Dói o quê, os dentes?

Sim, ficas com cáries se não lavares os dentes

E: Ir cama pais

Depois é um granda trabalhão é para os pais, estar a levantá-la e levá-la para a cama, mas se ela não conseguir adormecer na sua cama é provável que ela vá para a cama dos pais

E: E ajuda?

Se ela tiver um pesadelo e não se sentir segura na cama, vai para a cama dos pais

E: Então e antes de ela se ir deitar? Ou seja, ainda não teve pesadelo nenhum.

Eu acho que isso, se ela estiver habituada a ser assim também não, não vai fazer mal à saúde dela, porque ela vai dormir na mesma, só que depois vai chatear é um bocadinho os pais, de estar sempre a levantá-la e a ir pô-la para a cama

E: Então achas que deve ou não deve fazer?

Se estiver habituada sim, mas se não estiver habituada, se for mesmo só por, por não querer ir dormir, eu acho que ela deveria ir dormir para a sua cama

E: Ver tv

Pode, se ela depois, eu acho que é bom, mas ela podia ir brincar com qualquer coisa melhor. Só que não é assim muito mau porque ela depois fica, mas ver assim desta distância é mau. Que depois ela fica, é muito mau para os olhos, mas se ela vir assim sentada no sofá, a ver, a descansar, então também não é muito mau

E: Então deve ou não

Acho que não faz mal, mas podia fazer outra coisa

E: Como o quê?

Ir brincar com, pode ir brincar com legos, como eu às vezes fazia, ir

E: E isso é melhor?

É, porque tu não cansas tanto os olhos, ficas

E: Jogar ps

Pode ser, pode ser mau, porque ps se tu ficas muito excitada, ou excitado, depois tu queres estar sempre a fazer aquilo melhor, e depois tu fic, depois tu vais para a ps e depois ficas muito tempo lá e depois vais ficar, vais querer sempre estar lá, e não quer ir para a cama

E: Então é melhor não?

É melhor só aos fins de semanas se ela se for deitar mais tarde

E: Durante a semana não porque depois não quer parar é?

Sim, e depois pode ficar a dormir até mais tarde de manhã e depois

E: Não vai às aulas

Sim

E: Tu dormes logo?

Não, eu fico lá

E: Ficas a olhar um bocadinho para a parede não é?

Sim, porque depois já não consigo dormir logo

E: E porquê que não consegues dormir logo?

Porque eu, eu também não corro assim tanto, eu, muitas vezes, eu fico quase todo o dia a trabalhar, até vou para os recreios e canso-me dos recreios, mas depois à noite eu não me canso tanto, não faço tantas coisas, então tenho de ficar lá um bocadinho de tempo a adormecer, a tentar adormecer

E: Como não te cansas tanto ficas um bocadinho para adormecer, é isso?

Sim, porque se tu te cansares muito, vais ter mais vontade de ir, e depois como tens vontade adormeces logo

E: E o que fazes? Tu deitas-te e ficas a olhar para a parede só, ou depois fechas os olhos, pensas em alguma coisa?

Começo a fechar os olhos, sim, penso em alguma coisa

E: Em quê?

Eu penso num sonho, tipo eu, eu quando tenho sonhos, eu, eu às vezes quando são bons eu, eu depois, e aquilo acaba quando eu acordo, e depois no dia a seguir eu penso na mesma coisa, para ver se aquilo faz o mesmo sonho, mas depois aquilo nunca funciona

E: Então de noite pensas no que sonhaste no dia anterior

Se eu não sonhei nada no dia anterior, eu vou pensar noutra coisa

E: Em quê?

Eu posso pensar numa, em viagens, penso assim em aventuras

E: Em coisas que já fizeste ou que queres fazer?

Coisas que eu queria fazer

E: Pensas em viagens, aventuras ou sonho que tiveste. Depois isso ajuda-te?

Às vezes, porque às vezes os sonhos que eu penso acabam sempre às vezes mal

E: E depois não consegues adormecer quando pensas no sonho que acabou mal?

Quando começa a ser mau, como o sonho é meu, eu começo a mudar o sonho, eu começo a pensar em outras coisas. Eu acordo, penso noutras coisa, penso no sonho mas penso que o sonho mudou, então na minha cabeça vai, o sonho muda

E: Então e quando comes a pensar nisso, depois achas que demoras muito tempo a adormecer?

Quand, quando eu começo a pensar em pesadelos e isso, eu, depois não levo muito tempo a adormecer, porque depois eu já adormeci uma vez e depois já é meio de noite e depois eu deito-me, fecho os olhos, penso em alguma coisa e volto a adormecer num instante

E: Isso é durante a noite, e assim que te deitas tu achas que demoras muito até adormeceres?

Não sei. Devo demorar uns 5 minutos, mas o meu mano adormece logo

E: O que deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Se ele não conseguir dormir e talvez depois, talvez ele esteja a ter um sonho mau e não consiga dormir, ou esteja a pensar em alguma coisa má, e depois vai para a cama do pai, dos pais, para ver se, se consegue dormir. Eu às vezes, também quando tenho pesadelos e não consigo parar de pensar neles

E: Também vais para a cama dos pais

Ou vou para o sofá, porque no quarto, depois no sofá aquilo está mais iluminado, porque tem as janelas que estão mais abertas

E: Então vais para um sitio que tem mais luz

Sim

E: E ir para cama dos pais ajuda?

As vezes que eu vou ajuda

E: Porquê que ajuda?

Porque estou perto do meu pai e sinto-me mais seguro lá

E: E o menino também se ia sentir mais seguro?

Acho que sim

E: Ver tv

Não, porque isso ainda fazia com que ele despertasse mais

E: Jogar ps?

Isso também iria fazer despertar, porque as imagens iriam-se mexer muito, os olhos iriam logo abrir e ele iria estar logo muito acordado

E: Pais se sentarem ao pé dele, ou só o pai, e ler história

Talvez ele adormeça, porque tem a companhia do pai ou da mãe, e está lá sim, mas. É a mesma coisa que a cama, só que na cama ele tem mais jeito para dormir porque está deitado. Aqui ele custa um bocadinho mais a adormecer porque ele fica sentado no sofá

E: Então e se pais forem ter com ele à cama dele, e se sentarem ao pé dele?

Isso talvez ajude mais

E: Ajuda porquê?

Porque ele está deitado, está mesmo na posição de dormir. Se ele tiver assim sentado, ele se calhar começa a dormir, só que depois começa a cair para o lado e acorda logo

E: Ler história, deitado na cama

Se ele ler um livro e depois quando chegar, quando tiver mais cansado de ler, ele tentar dormir novamente talvez ajude, eu acho que ajuda. Mas se ele ficar a ler um livro e depois nunca mais parar, se calhar não vai dormir

E: Então pode ler mas não pode ser muito tempo, é isso?

Sim porque depois ele fica muito, a ler, a ler, a ler e depois

E: Não quer parar?

Sim. Não faz tanto mal como a ps e isso mas

E: Achas que deve mas pouco tempo é isso?

Sim, porque depois ele não quer dormir mais, quer estar a ler porque gosta mais de estar a ler, e então fica lá mais tempo

E: Coisas boas, como tu também fazes?

Eu acho que assim ele vai conseguir dormir

E: Vai? Porquê?

Porque depois ele fecha os olhos, pensa em coisas boas e como ele pensa em coisas boas vai, vai sonhar com essas coisas, e vai criar um sonho com essas coisas

E: Peluche

Eu quando era pequeno também isso ajudava. Porque eu pensava que aquilo, porque era, porque eu sempre dormi com um peluche, quando era pequeno, dormia com um peluche e então sentia mais guardado com ele, tipo era, sentia-me mais seguro com ele ali. Era, eu sempre dormi com ele portanto

E: Mas isso quando eras mais pequeno. Agora já não tens

Sim, agora já não

E: Já não tens há muito tempo?

Sim, sim, eu, sim há algum tempo que eu já não tenho

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Se calhar estava a ter um pesadelo, sim, estava a ter um pesadelo

E: E tu acordas meio noite?

Quando o meu sonho é mau, é um pesadelo, sim acordo, mas depois volto a fechar os olhos para ver se consigo dormir e penso noutra coisa

E: Acordas com pesadelos. Não te levantas, fechas só os olhos?

Fecho só os olhos

E: E pensas noutras coisa. E depois consegues adormecer?

Sim

E: E tens pesadelos muitas vezes ou é só de vez em quando?

Só de vez em quando. Este ano não tive muitos, no ano passado já tive mais, mas no ano passado eram mais, porque eu tinha um jogo meio, era meio de guerra e, e era de animais e isso, e então ficava a sonhar com esses animais que eram muito maus, e então eu ficava com isso na ideia

E: Este ano já não tens o jogo, já não usas?

Tenho, mas agora já compreendo que aquilo não é, é só um sonho, então eu volto a dormir

E: E só acordas com pesadelo, não acordas a meio da noite com mais nada? Casa de banho, sede?

Não. Não, isso eu normalmente, eu antes de ir para a cama faço isso

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Podem ir, se ele não quiser ir para a cama por não estar cansado os pais podem lhe dizer “tens que ir para a cama porque amanhã é um dia de semana”, ou se for fim de semana deixam-nos estar mais um bocadinho, mas depois têm que lhe ir deitar, porque se não ele depois fica lá muito tempo e depois começam-lhe a doer os olhos e depois é mau para ele. Mas se for um dia de semana eu acho que eles devem ir logo lá e dizer-lhe “tens que ir para a cama, porque se não amanhã chegas atrasado à escola”

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Se tiver dificuldade em adormecer, a mãe pode ficar lá um bocadinho com ele, na cama, a fazer-lhe companhia, até ele fechar os olhos e adormecer

E: E depois adormecia?

Sim

E: Mais alguma coisa?

Podem fazer, podem levá-lo para a cama deles e irem também dormir, eu acho que isso ajuda mas, ou podem ler um livro com já ouvimos à bocado

E: E depois o menino fica a dormir na cama dos pais?

Não porque depois, normalmente deviam o levar para a cama dele

E: Quando ele já está a dormir?

Sim, que é para ele acordar na sua cama

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

Noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Não

E: Porquê?

Porque às vezes não queremos ir..pronto para ir dormir, não temos assim muito sono mas depois acabamos..só às vezes quando é muito tarde acabamos por ficar mesmo com sono...mas quando vamos para a cama adormecemos.

E: O que é ter sono?

É quando estamos cansados e...precisamos de adormecer para não, se não.., porque se não, não conseguimos nos concentrar no dia seguinte, porque estamos com sono

E: Então porque é que temos sono?

Porque estamos acordados muito tempo e a fazer muitas coisas de dia e depois à noite descansamos

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque às vezes quando já é hora de dormir estou muito cansada e gosto de, de parar porque quando..no meu dia-a-dia estou sempre a fazer muitas coisas, tenho muitas actividades e por isso fico muito cansada e no fim do dia gosto de descansar

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Se calhar não conseguiram fazer o que queriam fazer, que queriam mesmo fazer, queriam mais tempo

E: Para que serve dormir?

Para termos energia no dia seguinte

E: Corpo

Fica relaxado ... às crianças quando normalmente alguém lhes toca e estamos a dormir mesmo ferradas não sentimos, mas de manhã às vezes ... isso acorda. Por exemplo, a mim houve uma vez que eu estava a dormir e a minha mãe me queria acordar mas eu não sabia que ela me estava a acordar, estava ainda a dormir, e não a sentia

E: E ela quis-te acordar de manhã foi? E foi difícil?

É porque era...acho que estávamos de férias e eu deito-me mais e tarde e acordo mais tarde também

E: E não te conseguiu acordar logo foi?

Por isso eu depois dormi mais um pouco e depois acordei sozinha

E: Quem contou?

A minha mãe...algumas coisas foi a minha professora

E: Horas ir dormir semana?

Às 9 e meia, só que às vezes acaba por ser um bocadinho mais tarde até as 10

E: E porque é que acabar por ser mais tarde?

Às vezes peço mais um bocadinho, às vezes porque estou a fazer um trabalho que ainda não acabei e outras porque demoro muito tempo a vestir o pijama e a lavar os dentes

E: Fim de semana?

No fim-de-semana...às 11 e meia, meia noite. Às vezes é só às 11

E: Sábado e Domingo?

Na sexta e no sábado e depois acordo mais tarde

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Como eu durmo com a minha irmã, dormimos num beliche, por isso eu vou com ela e depois fico a ler

E:Lá em casa moras tu e a tua irmã e mais quem?

O meu pai e a minha mãe

E:E tu divides o teu quarto com a tua irmã? ... Quantos anos é que ela tem?

Sim ... mais velha, tem 11

E: E vocês vão para a cama à mesma hora?

Sim

E: Se tivessem em quartos diferentes ias sozinha?

Sim

E: O pai e a mãe não vão contigo até à cama?

Às vezes sim, eu peço às vezes...mas é muito pouco

E: E quando é que tu pedes, e porque pedes?

Quando quero estar mais um bocadinho com a minha mãe ou com o meu pai

E: E quando tu e a tua irmã vão dormir e se deitam, os pais vão lá depois?

Vão...eles às vezes quando estamos a ler dizem-nos para parar de ler que já é muito tarde e para adormecer e depois dão-nos um beijinho

E: E a luz, eles apagam-na?

Sim, porque nós temos assim uns candeeiros pequenos, por isso eu apago e quando é mesmo a do quarto eles apagam

E: Então não fica nenhuma luz no quarto?

Não

E: E a porta fica encostada ou fica aberta para entrar luz?

Fica aberta, não entra luz

E: Conseguem dormir quando está escuro, não há problema nenhum? Não têm medo do escuro?

Não

E: ... Conta-me como é. Os pais dizem para ires para a cama?

O pai manda-me para a cama...eu estou no escritório que é assim grande ... às vezes estou a fazer trabalhos que não consigo acabar, por exemplo, ontem fiquei até um bocado tarde porque não estava a conseguir fazer um trabalho ... e às vezes fico a ver um bocadinho de televisão no escritório porque na sala estão os meus pais

E: E depois o que é que acontece? ... Ele diz vai para a cama e tu?

Eu levanto-me...a minha irmã diz que não quer ir e depois eu fico lá um bocadinho, às vezes quando são ainda antes das 10 deixa só mais 5 minutos, quando já passa das dez é que não deixa e eu acabo mesmo...quando ele diz que já passa das 10 eu vou.

E: Então e depois? Levantaste e fazes o quê?

O meu pai diz que horas são e eu vou para a cama, também já estou cansada

E: E quando lavaste os dentes? Lavaste a seguir ao jantar ou quando o pai manda para a cama já lavaste os dentes?

Não lavo a seguir ao jantar, quando ele diz para ir para a cama eu lavo os dentes

E: E a seguir?

Vou para a cama ler

E: Pijama? Quando

Às vezes é a seguir ao banho

E: Quando é que tomas banho?

Antes era todos os dias, dois dias deles era com cabeça, tinha de lavar a cabeça, às vezes esqueço-me ou não me apetece

E: Mas lavas quando? Logo quando chegas a casa?

Às vezes quando a minha diz para eu ir tomar banho, eu vou, quando é com cabeça quando demora mais vou logo, quando é um duche digo à minha mãe que não me apetece ir e faço primeiro os TPC's e vou tomar banho

E: E depois de tomares o banho ou o duche vestes logo o pijama?

Sim

E: E a seguir? Continuas a fazer os trabalhos ou vais brincar? Ou vais logo jantar?

Às vezes vou fazer os TPC's e quando já é muito tarde vou jantar

E: E depois do jantar vais para o escritório? E ficas ou a ver televisão ou a fazer TPC's é isso?

Sim

E: E quando vais para a cama, quanto tempo é que ficas a ler mais ou menos?

Uns....20 ou 10 minutos

E: Todos dias mesma coisa?

A maioria

E: Gostas mais

De ler

E: Gostas menos

De fazer os TPC's

E: E o que gostas menos entre lavar os dentes, vestir o pijama..ir para a cama?

Às vezes é lavar os dentes, às vezes estou com muito sono, não me apetece ir lavar os dentes

E: Deve ou não fazer, antes ir cama. Jogar à bola

Não

E: Porquê?

Porque já é de noite, está toda agente a dormir e ela precisa de descansar

E: E o que é que ela pode comer antes de ir dormir?

Às vezes um leite branco

E: Porquê?

Porque às vezes temos assim um bocadinho de fome, para nos ajudar a...porque o leite, pronto, não nos dá...quando nós bebemos o leite não ficamos assim muito, só nos apetece mexer, e quando bebemos leite às vezes faz doer um bocadinho a barriga, e às vezes bebemos o leite e sabe bem antes de dormir

E: Ir cama pais

Às vezes, se calhar sim...se calhar estava com pesadelos ou não conseguir dormir

E: Se estiver com pesadelos ou não conseguir dormir pode ser é? Porquê?

Sim, porque os pais depois ajudam...é como estares a dormir com alguém, sentes-te mais protegida.

E: Então pode? Mas só porque tem pesadelos é que pode ir é?

Eu às vezes vou para a cama da minha mãe só porque me apetece, só que quando a minha mãe não me deixa tenho que voltar para a minha cama, mas consigo na mesma dormir

E: E vais muitas vezes?

Antes sim, que era para ir ler enquanto ela estava a ver as suas coisas

E: Ficavas a ler enquanto ela estava lá?

Não, às vezes quando estava lá com a minha irmã, a minha mãe chegava lá para me, nos ir pôr e eu não queria e ficava lá um bocadinho, só que entretanto chegava o meu pai e levava-me ao colo

E: Mas agora já não vais muitas vezes, ou vais?

Não, porque agora como é verão, está mais calor e os meus pais não querem chegar à cama com ela quente

E: Ver tv

Antes, antes não, assim quando chegamos a casa depois de fazer os TPC's, para descansarmos um bocadinho

E: E logo antes de ir para a cama não? Porquê?

Porque ... às vezes ... são ... se já for muito tarde estamos assim ... se ficarmos lá muito tempo fica a doer os olhos, também faz mal aos olhos ver assim tanta televisão

E: Jogar ps

É a mesma coisa que a televisão

E: Também faz mal aos olhos é?

Sim

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Porque estiveste a jantar e depois tens coisas nos dentes, e de manhã estás ainda com essas coisas e depois é um...

E: Que coisas são essas?

Restos de comida que ficam nos dentes, se não lavarmos muitas vezes depois das refeições podemos ficar com cáries

E: Da comida é isso? As cáries vêm da comida?

Sim, muito açúcar fica nos dentes antes...imagina antes de ir deitar comemos um rebuçado e não vamos lavar os dentes, e se fizermos isso todos os dias podemos ficar com cáries

E: Tu dormes logo?

Não, às vezes demoro um bocado, começo a pensar em coisas de filmes que não gostei de ver, ou que me meteram medo e não consigo depois deixar de pensar e começo a ter pesadelos

E: Tens pesadelos é?

É só às vezes

E: E há dias que é mais fácil adormecer? Que é mais rápido?

Sim

E: ... O que fazes ou pensas para conseguires dormir mais rápido?

Nesses dias é quando estou a ler e já estou muito cansada dos olhos

E: E nos dias que ficas a pensar nas coisas, não leste?

Leio na mesma só que fico a pensar

E: ... E depois adormeces?

Fecho os olhos e depois tento adormecer

E: E fazes mais alguma coisa?

Tento pensar em coisas boas que acontecem

E: Que coisas boas?

Coisas boas que me aconteceram

E: E depois consegues adormecer? Mesmo depois de ter pensado naquilo mau?

Sim

E: Há dias que é mais difícil adormeceres e tu pensas em coisas boas, e aí adormeces é isso?

Sim, mas quando eu começo a pensar em coisas boas às vezes não consigo porque fica ainda na minha cabeça aquilo e vou para a cama da minha mãe

E: E ficas a dormir a noite toda lá?

Não, o meu pai...quando a minha mãe vai primeiro para a cama do que o meu pai e quando lá estou às vezes a dormir ainda, o meu pai leva-me para a minha cama porque depois ficamos muito apertados

E: Deve ou não fazer, para adormecer. Ir cama pais

Se ele estiver deitado e não conseguir dormir, acho que sim às vezes

E: Porquê?

Porque assim estamos muito sozinhos e parece que às vezes quando está tudo...ouvimos barulhos que se calhar no quarto dos nossos pais não ouvimos e depois imagina se temos brinquedos, assim parece que eles estão a olhar para nós

E: Então aí pode ir para a cama dos pais é?

Sim, às vezes

E: E porque é que ir ajuda a adormecer?

Porque os pais...nós gostamos muito deles e também queremos estar ao pé deles e sentimos como se fosse uma protecção

E: E tu disseste às vezes, há outras vezes que não deve ir para a cama dos pais?

Sim ... às vezes que se a cama for muito pequenina também não dá muito espaço, ninguém consegue dormir, nem a própria criança

E: Jogar ps?

Também não, os pais também não sabem o que estamos a fazer...e pronto

E: Ver tv na cama

Não

E: Porquê?

Porque cansamos muito os olhos e assim os pais podem não saber que estamos a ver televisão e não damos pelas horas e depois pode ficar assim muito tarde

E: Pais lerem história

Sim...

E: Porquê?

Porque as histórias...normalmente estamos a pensar na história e conseguimos adormecer porque a história...a história ajuda-nos a dormir, porque é uma história boa e ficamos a pensar

E: Ler história

Também

E: Porquê?

Porque é a mesma coisa só que é ele a ler

E: Coisas boas

Às vezes também resulta

E: Porquê?

Porque estamos a pensar durante muito tempo e acabamos por adormecer, como estamos com os olhos fechados

E: Bonequinho

Também, porque esse menino pode gostar muito daquele peluche e consiga dormir com ele

E: E agarrar o peluche ajuda-o a adormecer é? Porque é que ajuda?

Porque é...ajuda-nos a não pensar nos pesadelos que já tivemos, ou nos filmes que já vimos...que não sabíamos como era, havia partes que vimos que eram muito assustadoras e depois pensamos no nosso peluche e como estamos com ele...não sentimos tanto medo

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque teve um pesadelo ou porque estava com muito calor ou muito frio

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Às vezes quando tenho sede ou calor, ou tenho um pesadelo

E: E acordas muitas vezes?

Não

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Quando tenho sede vou beber água, na casa de banho, quando tenho calor ponho só o lençol e tiro o edredom

E: E quando tens os pesadelos?

Quando tenho os pesadelos tento pensar em muitas coisas boas e tentar...e...tento pensar noutras coisas, nas notas boas que tive, em que lugares é que fiquei em competições que fiz

E: Competições de quê?

Ginástica Acrobática

E: E depois consegues voltar a dormir?

Sim, às vezes.

E: E nas outras vezes?

Nas outras vezes, digo à minha mãe para ficar ali um bocadinho até não ficar com pesadelos, vou ter à cama dela que é ao lado do meu quarto

E: E ficas entre ela e o pai?

Sim

E: E ficas lá a noite toda?

Não

E: E depois ela leva-te de volta à cama?

Não, eu vou para a cama com o meu pai quando já estou a dormir

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Podem dizer-lhe que...imagina que ele não se lembra que no dia seguinte ia ter uma coisa...imagina um teste e tinha que se concentrar no teste e tinha que ter energia para estar acordado...para não ficar assim sem querer fazer nada

E: Então os pais relembram dessas coisas?

Sim que é melhor ir para a cama ou então lêem uma história antes de ir deitar, para não ser logo logo

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Podem estar ao pé dele, lá ao lado dele...

CCD 008

9 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim acho

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

Sono é quando estás cansado, pronto descansas e é como se a tua energia parasse e fosse recarregar

E: Então espera aí, o que acontece é a energia como que se parasse e fosse, e durante o sono a energia recarrega, é isso?

Sim

E: É para isso, achas que é para isso que serve dormir, para a energia recarregar?

Também já me disseram que dormir, se não dormires o...começa a queimar e começa a ficar, pronto

E: O que é que começa a queimar? Não percebi.

Não, é que alguns adultos que tomam conta de mim, dizem que se eu não dormir começa a queimar o cérebro

E: ... Achas que isso também acontece, se não dormirmos?

Sim, porque ficas em, quando, quando, por exemplo, quando eu não durmo nada, nada à noite depois acordo rabugento e

E: Porque é que temos sono?

Porquê? O que é que acontece quando?

E: Não, a razão de ter sono, porquê

Acho que é porque de dia gastamos muitas energias e depois à noite, como já disse, descansamo-las

E: Disseste que dormir serve para recarregar energia. Achas que serve para mais alguma coisa?

Isto é o que eu penso para mim, que é também o tempo passar mais rápido

E: Corpo

Nós não temos, assim controlo absoluto do corpo, mas o corpo continua, pronto móvel, consegue-se mexer

E: Nós é que não o controlamos todo mas consegue-se mexer, é isso?

Sim, depende do sonho que tivermos a ter, da sensação

E: Depende do sonho, como?

Sim, por exemplo, se tiveres assim um sonho que não gostes acho que se, acho que mexes muito

E: Ah um sonho que a gente não gosta, quê um pesadelo?

Sim, um pesadelo

E: Gostas dormir?

De vez em quando

E: Porquê?

Porque às vezes apetece-me estar a fazer outras coisas e, e é a hor, tento não, pronto, eu quero continuar a fazer alguma coisa e ainda tenho energias, mas depois tenho que dormir para, pronto, para descansar

E: ... E outras vezes? ...Às vezes gostas e outras vezes não gostas.

É porque outras vezes, por exemplo, na festa, na festa, aqui na escola, por exemplo, faço um projecto que deu muito trabalho e que estávamos todos estafados, e aí apetece-me sim dormir, parece que me atingiram com uma pedra

E: Meninos não gostam dormir. Porquê?

Porque se calhar quando, a dormir fazem lembrar más experiências da vida que tiveram, e por isso acho que não, isso já aconteceu, eu tenho um amigo que isso já aconteceu, que ele, pronto, os pais não eram assim muito bons para ele e depois ele, ele não gostava muito de dormir, então ficava acordado até às 3 da manhã, por exemplo

E: Para não relembrar coisas que aconteceram que ele não gostou, é isso?

Sim, porque parecia que ele tinha, que revivia aquilo

E: Horas ir dormir semana?

Antes era às 9, agora já passou a ser às 9 e meia, mas é por volta de 9 e meia

E: Fim de semana?

No fim de semana costuma ser ou à meia noite ou à 1, porque aí eu posso dormir, fic, ficar na cama até mais tarde, e aí já me deixam ir me deitar mais tarde

E: Para cama, vais sozinho até ao quarto ou está lá pai, mãe, irmão?

A minha mãe não, porque ela não está a viver cá, está a viver nos Açores, mas normalmente o meu pai diz que é para ir para a cama e depois vai lá desejar-nos boa noite, mas como eu tenho um irmão e como nós temos um beliche nunca vou sozinho para a cama, a menos que eu tenha sono, que é o que acontece alguns fins de semanas

E: Então espera aí ... O quarto é teu e do teu irmão, partilham.

Sim

E: ... O teu pai só vai lá depois de estares na cama, para dar um beijinho

Sim. Às vezes, mas outras vezes ele vai lá ao nosso quarto, diz e fica lá

E: Fica lá quando vocês estão a entrar?

Sim

E: Porquê? Porque quer que vocês vão logo para a cama ou está à vossa espera?

Não. É mais, não, é que, ele quer que, pronto, ele não gosta muito que nós vamos para a cama sem ele nos desejar boa noite, é um hábito

E: Então ele vai lá desejar boa noite ou vai mais cedo quando vocês estão a ir para a cama, é isso?

Sim, às vezes vai cedo e outras vezes já estamos deitado e ele vai

E: Então em casa moras tu, o teu irmão, que é mais velho ou mais novo?

Somos gémeos, por isso, ele é mais velho 1 minuto

E: E está na tua turma também?

Está é o F, que foi à dias

(irmão é o CCD 009)

E: Ah pois é, um menino que disse que tinha um irmão gémeo ... Divides o quarto com ele. E depois também está lá o pai. E a mãe foi para os Açores

Sim

E: Foi para lá trabalhar, foi?

Trabalhar

E: Já está lá à muito tempo?

4 anos, acho que é isso

E: E tu lembras-te como é que era quando a mãe estava cá?

Quando a mãe estava cá

E: Era parecido? Também ias para a cama a essa hora?

Sim, sim

E: E era a mãe ou era o pai que mandava quando ela estava cá

Eram os 2, dividiam tudo

E: A mãe agora está nos Açores, mas ela vem cá de vez em quando?

Sim, veio cá nos meus anos, às vezes, veio no Natal e depois às vezes eu também vou lá, com a hospedeira

E: E quando estás com a mãe e o pai na mesma casa é parecido, as regras?

Não, porque a mãe já está separada do pai

E: Então quando ela vem cá, não fica com vocês na mesma casa

Não, vamos para outra casa

E: Vão para outra casa com ela, é isso?

Sim

E: E as regras na casa dela são iguais? Vais para a cama à mesma hora?

São. Sim. São semelhantes.

E: Também divides o quarto com o teu irmão?

Sim, num beliche

E: ... Conta-me o que acontece até ires para a cama ... para eu perceber o que fazes antes de te deitares. É às 9 e meia não é?

Sim

E: E o teu pai diz para irem para a cama. É o teu pai ou são vocês que decidem?

É o meu pai

E: Vocês estão onde, estás onde quando ele diz?

Então, normalmente estou no meu quarto, ou no computador ou, pronto, em alguma coisa dessas, outras vezes estou na sala

E: Então ele diz meninos para a cama, tu levantas-te e vais fazer o quê? Conta-me tudo

Então, levanto-me, peço para ficar mais um bocadinho mas depois não posso

E: Ele diz que não?

Sim, diz que não. Depois vou para o meu quarto, normalmente vou sempre beber água porque quando, quando vou dormir tenho sempre vontade de beber água, porque, porque estou com sede

E: E depois?

Depois saio da cozinha e vou para o quarto, depois deito-me, ou às vezes vou à casa de banho, normalmente vou à casa de banho antes de me deitar, depois deito-me, depois como eu normalmente mexo-me muito ajeito a cama, e depois vou dormir, e depois o meu pai vem

E: E lê antes de dormir, não?

Às vezes. Normalmente leio quando estou assim muito, é, por exemplo, acabo de jantar e às vezes vou ler, quando estou stressado ou uma coisa assim, por exemplo, quando veio as provas finais eu fui logo ler para a cama

E: Ah ok, porque querias distrair-te um bocadinho?

Sim, e depois quando fosse queria me logo deitar

E: E quando é que vestiste o pijama ou lavaste os dentes?

Eu normalmente chego a casa às 6 e depois vou tomar banho, logo a seguir de tomar banho visto o pijama e depois espero que o jantar, porque vão levar o jantar lá a casa, então espero que eles venham

E: E ficas à espera a fazer o quê, trabalhos de casa, a brincar?

Trabalhos de casa sim, não porque eu tenho aqui a sala de estudo então faço os trabalhos de casa, por isso a maioria das vezes ou, ou vou ver tv, sim é tv

E: Ficas ver tv, jantas, e depois?

Depois de jantar, normalmente como eu recebo semanada eu vou arrumar a loiça, arru, pronto

E: As tuas tarefas em casa

Sim, as minhas tarefas. Vou lavar os dentes, depois, a seguir vejo que horas são, se for 9 devo ficar a ler na cama, qualquer coisa seja no ipad, no tablet, uma coisa assim que, pronto, fosse, posso logo meter na cabeceira e deitar-me. Mas se for ainda muito cedo vou para a sala e depois, às vezes converso com o meu pai, outras vezes não, outras vezes ligo só a tv

E: Ficas a ver tv ou a brincar com o teu irmão?

Brincar lá em casa não é muito, acho, nós não brincamos muito, só quando não temos assim nada para fazer

E: Gostam mais de ver tv ou estar no computador, é isso, ou jogar no tablet?

Hmhm, sim

E: Gostas mais

O que eu, o que eu gosto mais, às vezes, normalmente é o banho, eu gosto muito de tomar banho, porque distrai e consigo relaxar

E: Gostas menos

É lavar os dentes

E: Todos dias mesma coisa? Tomar banho, vestir pijama, ver tv, lavar dentes, fazes sempre assim?

As tarefas em si faço, mas depois quando vou tv

E: Com ordem diferente?

Normalmente

E: Ou vês tv ou lê, não é?

Sim, isso é, é alternativo, mas tomar banho, lavar dentes, jantar normalmente costuma ser sempre ao mesmo horário

E: O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Primeiro é de noite e pode ser perigoso, podes te magoar muito facilmente e, e depois se for mesmo antes acho que não deve fazer isso porque, imagina suja-se muito, depois vai para a cama toda cheia de lama, por exemplo

E: Comer

Não acho que a, que haja assim qualquer coisa de incorrecto porque há pessoas que tomam a ceia, depois de jantar, antes de ir para a cama, como por exemplo um chá com bolachas

E: E achas que pode ser, ela pode fazer isso?

Acho que sim

E: Porquê?

Porque não envolve nenhuma, não envolve nenhuma co, nenhuma, nenhum aspecto que vá mudar isto, ela faz isto (comer) e depois logo a seguir faz isto (deitar), são tarefas que não dependiam uma da outra

E: Ela come a ceia e logo a seguir deita-se, é isso?

Sim

E: Lavar dentes

Acho que é, que é correcto, porque podes ter acabado de comer e depois convêm sempre lavar os dentes que é para não, pronto, não estragares os teus dentes, ficarem sempre, não ficarem amarelos, e tratas bem dos teus dentes para não ficarem com cáries

E: Ir cama pais

Depende do que for fazer, eu acho que é, depende do que for fazer, porque eu às vezes também vou para a cama do meu pai, com o meu pai e o meu irmão, para ler, por exemplo, que antes nós

faziamos a hora da leitura e depois. Mas se for só para dormir e depois a meio da noite vais para a tua cama acho que não, não vale a pena, porque estás muito aconchegado e depois tens de ir para outra cama e não, não sabe muito bem

E: Então se for para ler pode ser é?

Sim, porque estás acordado e, e sabes que a seguir tens que ir para a cama

E: Ah ok. Mas se for para ficar lá a dormir então não

Acho que não. Porque dormir é uma coisa que tu não podes parar, que não podes parar não, que não gostas de ser interrompido a meio, para depois teres de ir dormir para outro sitio

E: E o que é que achas se ele fosse para a cama dos pais e dormisse lá a noite toda? Achas que isso podia ser ou não?

Se não chateasse os pais acho que podia ser

E: ... E aí ajudava então

Sim

E: Ver tv

Eu sinceramente, eu faço isto, mas acho que não é muito correcto

E: Não? Porquê?

Porque, eu acho que estares a cansar a, porque a tv cansa a cabeça, isto é, é um aspecto para mim, que é, quando eu vejo muita tv depois vou para a cama e, e estou cheio de dores de cabeça

E: Então achas que não é muito bom

Não, não é saudável

E: Mas tu fazes de vez em quando é?

Sim

E: E vês muita tv ou é só um bocadinho?

Normalmente é só um bocadinho mas, é isto que eu estava a dizer, quando tenho muita, quando vejo muita fico com muitas dores de cabeça

E: E isso acontece muitas vezes, ficas com dores de cabeça da tv?

Não, porque não vejo assim tanta tv quanto isso

E: Jogar ps

Isso é quase a mesma coisa que a tv, só que aí se calhar cansa mais, pode fazer mais dores de cabeça, porque aí tu tens de estar a pensar e depois a, a ver ao mesmo tempo, então pode fazer confusão e podes ter dores de cabeça

E: Achas que não deve fazer isso então

Não

E: Tu adormeces logo ou demoras muito tempo?

Normalmente adormeço logo

E: É?

Sim, mas quando, como já expliquei, quando não quero ir para a cama, estou cheio de energia, custa-me muito, posso ficar lá até às 3 da manhã, continuo a custar

E: ... E o que fazes nesses dias, que estás cheio de energia?

Então, eu tento

E: Continuas na cama?

Sim, eu tento, eu estou muito desconfortável tento meter a almofada de outra forma

E: Tentas te pôr numa posição mais confortável, é?

Sim

E: E fazes mais alguma coisa? Pensas em alguma coisa, fechas os olhos e tentas só dormir?

Sim, fecho

E: Não pensas em nada ou pensas em coisas boas, coisas que já fizeste?

Normalmente penso no que fiz neste dia, ou seja, se o que eu fiz, é mais se o que eu fiz prejudicou alguém ou não, se, se o que eu fiz foi correcto, e todos os pensamentos

E: Ou seja, pensas no que fizeste no dia, porque estás preocupado se era bom ou se era mau é isso?

Sim

E: E depois consegues adormecer a pensar nisso?

Sim, normalmente quando penso nisso adormeço

E: É, não ficas preocupado, não custa a dormir, consegues adormecer, é?

Sim, porque depois eu penso o que é que, o que é que fiz de mal e depois acabo por me aperceber que é uma coisa boa, e depois adormeço

E: ... Normalmente achas que é bom o que fizeste

Acho que sim

E: E quando achas que é mau, é difícil adormecer?

É mais difícil

E: Demoras um bocadinho mais

Sim

E: E o que é que fazes nesses dias? Continuas a pensar?

Eu continuo a pensar como é que posso recompensar o que é que eu, o que eu fiz

E: ... E depois aí adormeces

Sim

E: Nos dias em que adormeces logo é porquê?

É porque estou muito cansado

E: E nesses dias é só fechar os olhos e adormeces logo? Não fazes mais nada?

Normalmente, normalmente, por exemplo ontem tive, fiquei muito acordado porque estava cheio de energia e não queria nada ir para a cama, mas anteontem como tivemos a treinar muito a festa final do ano estava super cansado, pus-me na cama, deitei-me, passado 1, 2 minutos estava a dormir

E: O que deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Acho que não

E: Porquê?

Porque ele quer adormecer, mas depois obviamente não quer ser acordado

E: Ok. Então se ele fosse para a cama dos pais depois era acordado, é isso?

Sim

E: Para quê, para voltar para a cama dele?

Sim, porque podia estar a chatear os pais ou podia estar a ocupar espaço

E: Ver tv

Assim ele não adormece

E: Não? Porquê?

Ele assim não vai adormecer porque quer sempre estar a ver “à mas isto, isto é novo ahh” e ele está sempre com o incentivo de ver

E: Quer ver mais é isso?

Quer ver mais e depois não, não se concentra em adormecer

E: Jogar ps?

É praticamente a mesma coisa

E: Não quer parar, achas que é isso?

Sim, só que eu acho que ps é mais viciante

E: Pais lerem história

Acho que é saudável e que é bom, porque ele com a história adormece muito facilmente, que é uma coisa que te consola

E: Ler história

Também, porque depois ele gosta, se gostar de ler ele está a ler e depois apercebe-se que fica cansado por ler, e depois é fácil, facilmente consegue dormir

E: Coisas boas

Também é mais, também é mais fácil de adormecer, porque ele não está, pronto, está a lembrar-se das coisas que são boas na vida, que é uma coisa que também o consola

E: Peluche

Se ele gostar mesmo desse peluche, eu posso dar um exemplo, que é, eu antes tinha um peluche sempre, que era um urso de peluche, que era o Tico, e se, quando não adormecia eu só dizia “onde é que está o Tico?”

E: Precisavas do Tico para adormecer é?

Para adormecer, sim

E: Depois abraçavas-te a ele e conseguias adormecer, é isso?

Sim

E: E agora já não o tens?

Não

E: Há muito tempo que paraste de dormir com ele, ou há pouco?

Desde os, foi mesmo antes do início do 1º ano

E: Ainda foi há algum tempo

Sim

E: Ou seja, tu agora

Porque eu gostava muito, e continuo a gostar quando, está em casa da minha mãe, quando vou lá continuo a dormir com ele

E: Ai é, quando a mãe vem, cá?

Sim, mas é só para me lembrar. Não é que necessite muito dele mas é para me lembrar

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Normalmente eu acordo porque não estou satisfeito, por assim dizer, com o, com o que se estava a passar, seja dentro do sonho ou seja fora do sonho

E: Fora do sonho como?

Por exemplo ruídos, ruídos de

E: Ok, acordas ou pelo sonho ou por barulhos de fora

Sim, barulhos e não só, se me estiverem a fazer assim eu também acordo

E: Ah, se te abanarem. Achas que o menino pode ter acordado por isso então

Sim

E: Então tu acordas por causa dos sonhos, por barulho ou por te abanarem, pelo que acontece, não é?

Por alguma coisa que eu não me sinta confortável

E: Quando acordas por causa disso, o que é que fazes para voltar a dormir?

Normalmente, não é assim uma coisa que justifique muito, mas eu normalmente vou passar a, a cara por água, que é pa, para, porque quando eu acordo estou assim, não me consigo mexer basicamente, então para voltar a dormir é difícil para mim, é difícil voltar a dormir normalmente, é, é acordo mas não consigo voltar logo a dormir, tenho que, tenho que ir fazer alguma coisa, porque se não não consigo

E: Então tu acordas, tentas ficar um bocadinho na cama

Sim

E: E como não consegues dormir vais lavar a cara é?

Sim

E: É para te sentires melhor?

É para me sentir mais fresco

E: E depois voltas logo para a cama?

Sim

E: E quando é pelo sonho, é por sonhos maus, pesadelos, ou porquê?

Normalmente é por pesadelos, porque é uma coisa que eu não gosto, mas isso é controlável, o, os sonhos é controlável, os pesadelos é controlável. Eu antes tinha muitos pesadelos e por exemplo agora já consigo controlar os pesadelos. Estou a ter um pesadelo, consigo acordar automaticamente.

Mas antes é, mas antes parecia que ficava preso no pesadelo

E: Antes parecia que ficavas preso, e agora quê, agora forças o acordar?

Não, agora

E: Ou acordas simplesmente?

Acordo simplesmente, é o meu corpo que tem assim uma sensação qualquer e depois acordo

E: Agora já não é tão difícil então, o pesadelo

Sim

E: Quando acordas com o pesadelo também vais lavar a cara ou continuas na cama?

Também vou lavar a cara, mas isso é um hábito que eu tenho

E: Lavas a cara e depois voltas para a cama

Sim

E: E depois consegues dormir facilmente ou demoras muito?

Normalmente consigo dormir facilmente

E: Houve alguma vez em que não conseguiste e tiveste que ir ter com o teu pai ou alguma coisa?

É mais quando eu tenho ansiedade de qualquer coisa, que aconteceu ou acontecerá alguma coisa, ou que está a acontecer alguma coisa, que eu fico ansioso

E: E acordas por isso, é?

Sim, também, que é uma coisa que eu quero muito, muito, muito, muito, mas depois não posso tê-la logo. Por exemplo o Carnaval é uma coisa que eu quero muito, muito, muito, mas depois

E: Tens de esperar por ele

Tenho de esperar por ele

E nesses dias também lavas a cara ou fazes outras coisa?

Sim, sim, sim normalmente

E: E depois a ansiedade acalma?

Sim

E: E voltas a dormir, é isso? (Hmhm – Sim) Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Se fosse eu, eu dizia que dormir faz bem, é, é saudável e que se ele quan, quisesse continuar a vid, a vida como tem, saudável, boa, que fosse dormir porque isso, porque dormir é uma das coisas mais importantes que há

E: Dificuldade adormecer. Pais podiam fazer?

Consolá-lo

E: Consolá-lo? Como?

Por exemplo uma história

E: Sentavam-se ao pé dele e liam-lhe uma história, é isso?

Sim

E: E assim o menino sentia-se consolado

Sim

E: Depois dormia, é?

Sim. Sentia-se que estava guardado

E: Sentia-se guardado porque tinha lá os pais ao lado, é isso?

Sim

E: Achas que podiam fazer mais alguma coisa ou isso chegava?

Isso depende de cada um, porque há uns que quando metem uma coisa na cabeça não podem tirar por nada, por nada no mundo, mas há outros que depois pensam novas coisas e ah dizem “ah isto não é correcto” e, por isso eu acho que os pais deviam consolá-lo mas depois iam-se embora, que era para ele perceber se o que ele queria era mesmo isso, e pensar que dormir faz bem, e assim já talvez conseguisse dormir

CCD 088

9 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

Acho que é ter vontade de dormir

E: Porque é que temos sono?

Para termos energia, para, por exemplo, andar, correr

E: Ah achas que dormir serve para ter energia, é isso?

Sim

E: Mas porquê que tu achas que nós temos sono? Porquê que nós temos de dormir? Achas que é para isso, para termos energia. Achas que é por causa disso que temos de dormir ... É isso?

Sim

E: Gostas dormir?

Gosto

E: Porquê?

Porque fico mais bem disposto

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque quer fazer outras coisas

E: Corpo. O que está a acontecer?

A crescer

E: E durante a noite cresce muito ou só um bocadinho?

Só um bocadinho

E: Todas as noites cresce um bocadinho, é isso?

Sim

E: Quem contou?

Ninguém

E: Aprendeste sozinho foi? Achas que foi a quê, a ler, a ver tv, ou a pensar?

A pensar

E: Horas ir dormir semana?

9 horas

E: Fim de semana?

Às 10

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

La sozinho

E: Não divides o quarto com ninguém?

Não

E: E a luz fica acesa, ou depois o pai ou a mãe apagam, ou apagas tu?

O pai ou a minha mãe apagam

E: Adormeces com a luz acesa?

Sim

E: E depois vão apagar quando estás a dormir?

Sim

E: És tu que pedes para ficar a luz acesa?

Sim

E: ... Não te sentes bem no escuro? Achas que tens um bocadinho de medo do escuro?

Não

E: Sentes-te mal com a luz apagada?

Não

E: Não te sentes à vontade?

Sim

E: E já dormiste algum dia com a luz apagada?

Já

E: Conseguiu dormir bem?

Consegui

E: Como é que preferes, com ela apagada ou com ela acesa?

Com ela acesa

E: ... Conta-me o que fazes antes ir para cama. Chega as 9 horas ... e alguém te manda para a cama ou és tu que decides?

Mandam-me para a cama

E: A mãe ou o pai?

Os dois

E: Estás a fazer o quê quando eles mandam ir para a cama?

A brincar

E: Na sala ou no quarto?

Na sala

E: Eles dizem vai para a cama. E tu que é que fazes? Levantas-te e, conta-me tudo

Lavo os dentes, vou-me vestir e deito-me

E: ... Vestes o pijama na casa de banho ou no quarto?

No quarto

E: .. vestes o pijama e depois entras logo na cama?

Sim

E: Não vais beber água, dar um beijinho aos pais?

Não. Não, eles vêm à minha cama depois

E: Eles vão ao teu quarto quando já estás deitado ou entram contigo?

Vêm depois

E: Tu chamas eles?

Não, vêm sozinhos

E:... E tu ficas a ler, ou alguma coisa, ou fechas logo os olhos para dormir?

Às vezes a ler

E: Ficas muito tempo a ler ou só um bocadinho?

Muito

E: E depois paras quando tu queres, ou vai lá o pai ou a mãe e dizem para dormir?

Sim. Quando quero

E: E achas que ficas até muito tarde? (sim) Até que horas?

11

E: E depois consegues acordar de manhã

Consigo.

E: Não estás cansado?

Não

E: Todos dias mesma coisa?

Sim

E: Olha e tu tomas-te banho antes do jantar ou depois do jantar?

Antes do jantar

E: Mas a seguir ao banho continuas com a roupa da rua?

Não

E: Vestes o pijama?

Visto o pijama

E: Tomas banho todos os dias e vestes sempre o pijama antes de jantar?

Não, é dia sim, dia não

E: Então às vezes vestes o pijama depois de lavar os dentes e outras vezes é depois do banho

Sim

E: Gostas mais

De, de ir dormir

E: Gostas menos

De tomar banho

E: E de lavar os dentes, vestir pijama e deitar, gostas menos de alguma destas coisas?

Não

E: É só tomar banho. Porque que gostas menos de tomar banho?

Porque não me apetece

E: O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque pode ficar toda suja, e depois vai para a cama e suja a cama toda

E: Comer

Sim

E: Porquê? (tempo a pensar). Achas que pode comer?

Não

E: Porquê?

Porque pode já ter tido, pode já ter lavado os dentes

E: E se a menina ainda não lavou os dentes, achas que aí pode comer?

Sim

E: E o que é que ela pode comer?

Leite

E: E porquê que ela pode comer isso?

Faz bem

E: Ao quê?

Aos ossos, por exemplo

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Para limpar os dentes, para não ficarem todos sujos

E: Ir cama pais

Acho que não

E: Porquê?

Porque vai adormecer ali, depois vai ter de acordar outra vez para ir adormecer na outra cama

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Porque os pais dela disseram para ir para a cama

E: E se os pais ainda não tiverem dito? Se for um bocadinho antes podia ver ou não?

Acho que não

E: Porquê?

Porque podia aproveitar já para ir-se preparar

E: Ah devia aproveitar para se ir preparar para a cama, é isso?

Sim, porque, porque já devia saber que é aquela hora, é para ir para a cama

E: Jogar ps

Acho que é a mesma coisa

E: Já estava na hora de se ir despachar, é isso?

Sim

E: Tu adormeces logo?

Logo

E: É muito rápido

Sim

E: E é todos os dias rápido, ou já, já houve dias em que demorou um bocado?

Sim

E: Houve dias em que demorou

Sim

E: E nesses dias, porquê que demorou?

Porque não me apetecia ir para a cama

E: Não te apetecia ir para a cama, mas estavas deitado, não querias é ter que ir para a cama, é?

Sim

E: Quanto tempo é que demorou, sabes?

1 hora

E: Achas que foi muito?

Sim

E: O que é que fizeste, nesse dia que demorou muito tempo, para conseguir adormecer? Continuas-te deitado na cama?

Não, fui ter com os meus pais, ainda não estavam na cama

E: Foste ter com eles quê, à sala?

Sim

E: E o que é que fizeste? Disseste o quê?

Para ficarem comigo no quarto

E: Eles foram contigo para o teu quarto?

Sim

E: Ficaram os dois contigo, sentados na tua cama?

Não, só um

E: Quem?

A mãe

E: Ficou contigo até tu adormeceres ou só um bocadinho?

Sim, até adormecer

E: Quê, tu deste-lhe a mão, ou ela fez festinhas, ou contou-te uma história?

Dei a mão

E: Fechas-te os olhos e tentas-te dormir

Sim

E: E fizeste mais alguma coisa? Pensaste em coisas boas, contaste carneirinhos?

Não

E: Isso acontece muitas vezes, ou foi só uma, ou de vez em quando?

De vez em quando

E: Vais sempre chamar a mãe?

Nem sempre

E: E nas outras vezes o que fazes?

Tento adormecer

E: Como?

Pensando em coisas, fechando os olhos

E: Coisas que gostas?

Sim

E: Que coisas, dá-me um exemplo

Por exemplo, filmes

E: Filmes que já viste?

Sim

E: E filmes de quê? De aventuras?

De desenhos animados

E: Deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Sim

E: Porquê?

Porque fica mais aconchegado

E: E assim consegue adormecer melhor, é?

Sim

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Porque vai estar a ver e assim não, vai estar atento àquilo, não vai estar a tentar dormir

E: Jogar ps?

A mesma coisa

E: Não vai estar a tentar dormir, é?

Sim

E: Pais lerem história

Sim

E: Porquê?

Porque, porque fica também mais aconchegado

E: Ler história

Acho que não

E: Porquê?

Porque, ele para ler vai ter de estar acordado, então não vai estar a tentar dormir

E: Coisas boas. Como tu pensas

Sim

E: Porquê?

Porque fica mais aconchegado, acho que fica, fica mais calmo

E: Peluche

Sim

E: Porquê?

Porque é como se tivesse lá a mãe ou o pai dele

E: E isso ajuda a dormir?

Acho que sim

E: E tu tens algum peluche com que dormes?

Já não

E: Tiveste até quando?

Até aos 7 anos

E: Já há 2 anos que não tens

Sim

E: Já não precisas do peluche.

Não

E: E antes precisavas?

Sim

E: E agora onde é que está o peluche?

Agora está na mesa de cabeceira

E: Ao pé da cama?

Sim

E: E foste tu que o puseste lá

Sim

E: E está lá todos os dias

Sim

E: Gostas que ele esteja lá ao pé de ti?

Sim

E: Porquê que gostas?

Porque gosto de os ver

E: Achas que dormes melhor com o peluche na mesa de cabeceira, para os conseguires ver?

Não

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque teve pesadelos

E: E tu acordas meio noite?

Sim

E: Porquê?

Porque não estou a, não estou a gostar do sonho que tenho, está-me a meter medo, então eu como não quero ver acordo

E: E quê, forças o acordar ou acordas com susto?

Acordo com susto

E: E depois o que é que fazes para voltar a dormir?

Tento pensar em coisas boas

E: Continuas deitado?

Sim

E: Não te levantas, não vais para a sala, não chamas os pais

Não

E: E depois consegues dormir?

Sim

E: E tens muitos pesadelos?

Já não

E: Antes tinhas muitos?

Sim

E: Muitos por semana ou por mês?

Por semana

E: Não era todos os dias ou era?

Quase todos

E: Até quando é que tiveste quase todos os dias pesadelos?

O ano passado

E: Este ano já não. Já não tens tido

Não

E: Porquê que achas que está diferente? Que já não tens

Muito provável, porque já não penso naquelas coisas

E: Tu pensavas em coisas que te metiam medo? Tinhas o pesadelo por pensares nas coisas?

Sim

E: E queres dizer quais eram essas coisas?

Não

E: Não? Mas tu pensavas em coisas que faziam com que tivesses pesadelos e agora já não pensas.

Agora pensas em coisas boas só.

Sim

E: Agora não acordas para ir à casa de banho, ou para beber água?

Não

E: Menino não se quer ir deitar. Pais deviam fazer?

Fazer alguma coisa para que ele tenha sono

E: O quê que podiam fazer?

Cantar uma canção calma

E: Mais alguma coisa?

Podiam-lhe ler uma história, ou então contar

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Aconchegar

E: Lá em casa tu tens o teu próprio quarto

Sim

E: És tu, a mãe e o pai, que vivem lá em casa?

E a minha irmã

E: É mais velha ou mais nova?

Mais nova

E: Tem quantos anos?

7, vai fazer 8

E: Ela também está aqui na escola?

Sim, no 2º

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Acho que sim

E: O que é ter sono?

É, é estar cansado, precisar de descansar o corpo e a mente

E: Porque é que temos sono?

Porque durante o dia fazemos várias coisas e os nossos órgãos e ossos e isso tudo precisam de parar um segundinho

E: Gostas dormir?

Gosto

E: Porquê?

Porque às vezes sonho com coisas bonitas, ou, e às vezes fico com dores de costas e assim quando vou para a cama aquilo passa-me tudo

E: Meninos não gostam dormir. Porquê?

Porque não têm, porque à noite está tudo muito escuro e ou têm medo, mas todos nós temos sono.

E: Podem não gostar muito do escuro

Eu quando era pequenina também era assim

E: Achas que tinhas medo do escuro é? (sim) E agora já não tens?

Agora já não tenho

E: Quando é que passou?

Quando começou o 4º ano, porque começamos a ter mais coisas para pôr na cabeça, e já não me preocupou mais

E: ... Agora já dormes com tudo escuro, é?

Sim

E: Para que serve dormir?

Serve para descansarmos. O corpo faz muita coisa durante o dia, como eu já disse

E: Corpo

Está parado, às vezes mexemos um bocadinho mas

E: Horas ir dormir semana?

Às vezes ia às 9, quando estava mesmo morta de cansaço, e às vezes às 22, às 10. Às 9 ou às 10

E: E tinhas alguma actividade nos dias em que ias às 9, para estar muito cansada?

Às vezes ginástica ou coisas que eu preciso de pensar muito

E: E nesses dias eras tu que decidias ir para a cama mais cedo ... ou era a mãe que dizia, ou o pai?

Às vezes. Eu estava cansada mas eu sempre quis ficar a ver tv, mas a minha mãe diziam-me para eu ir dormir

E: Fim de semana?

Às 23

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

Não, vou sozinha.

E: E eles depois vão lá ter para a pagar a luz, ou dar um beijinho, ou alguma coisa?

Não. Isso é sempre antes, quando estamos a dormir, quando estamos a almoçar e, a jantar. Eu digo boa noite, eles dizem boa noite, e vou para a cama

E: E és tu que apagas a luz?

Sim

E: ... Conta-me como é. Chega às 9 ou 10, e é a mãe que diz para ir para a cama, ou o pai?

A mãe

E: Tu estás aonde?

Estou no quarto, às vezes a brincar, ou com a luz acesa a fazer outras coisas no computador

E: A mãe vai ao teu quarto e diz para a cama

Sim

E: E o que é que tu fazes a seguir?

Levanto-me, desligo a luz, quer dizer, arrumo as coisas que estava a fazer, desligo a luz, ah a tv está sempre acesa, desligo a tv, e viro-me para o lado e durmo

E: Quando vestiste pijama?

Eu visto o pijama logo quando chego a casa

E: Chegas casa e tomas banho? (sim) E vestes o pijama? (sim) Tomas banho todos os dias, e vestes o pijama todos os dias?

Eu não tomo banho todos os dias, porque eu tenho nataçãõ terças e quintas, e assim é mais fácil para não estar a gastar muita água

E: Tomas banho na nataçãõ?

Sim. E às vezes noutros dias, quando é algum acontecimento especial

E: Vestes pijama na nataçãõ ou casa?

Não, em casa

E: Estás em casa, vestes o pijama, e a seguir, ficas a brincar ou fazer tpc?

Fazer os tpc

E: E depois é o jantar?

Sim

E: E depois de jantar vai para teu quarto?

Vou logo para o meu quarto e fico a fazer coisas minhas

E: E quando lavaste os dentes?

Eu lavo os dentes quando a minha mãe diz para ir para a cama

E: Então apagas coisas todas, levantas-te, vais casa de banho, lavas os dentes, voltas para cama?

Sim

E: E depois apagas a luz, deitas-te e dormes?

Não, a luz já está apagada

E: Entras às escuras. Porta fica aberta ou fechada?

A porta fica encostada

E: Entra um bocadinho de luz?

Não, está tudo apagado, mas é aquilo, aquilo não é fechado, é encostada

E: E entra luz do corredor?

Sim

E: ... Quando tu estás para adormecer a luz está acesa, está um bocadinho de luz a entrar?

É assim, quando meus pais me dizem para ir dormir eles apagam a luz do corredor e aquilo fica tudo às escuras

E: Todos dias mesma coisa? Todos os dias igual?

Sim. Todos os dias igual

E: Gostas mais

Tipo, de lavar os dentes ou dormir?

E: Hmhm, ou vestir o pijama

Gosto mais de lavar os dentes

E: Gostas menos

Gosto menos de, epá eu não gosto menos de nada

E: Gostas de tudo?

Gosto de tudo

E: O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Antes de ir para a cama. Mas tarde ou já é de noite?

E: Já é de noite

Acho que não

E: Porquê?

Porque é muito exercício para durante a noite, e tem de se ter mais horas para dormir

E: Comer

Eu às vezes também faço isso. Eu acho que é, é tipo ceia

E: Assim achas que pode ser?

Acho que sim

E: E o que é que ela pode comer?

Coisas assim pequeninas, não pode exagerar

E: Dá-me um exemplo, o que é que tu costumas comer?

Eu às vezes costumo comer um, umas rodelas de manhazitos, são pequeninas e eu costumo petiscar isso

E: Porquê pode?

Para mim eu acho que é, assim fica, eu fico com a barriga cheia e depois assim dá-me mais vontade de dormir, e também quando acordar não fico faminta

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Porque durante a noite os mic, as cáries atacam os nossos dentes. Dormimos muitas horas, por isso mesmo, precisamos de lavar os dentes. Durante o dia comemos coisas e depois ficam lá agarradas nos nossos dentes

E: E o que é que essas coisas faziam aos dentes, se não se lavasse?

Buracavam os todos

E: Ir cama pais

Ir para a cama dela

E: Achas que não deve ir cama pais

Acho que não

E: Porquê?

Porque, primeiro está a chatear os pais porque eles também querem dormir em paz, e também porque, eu antes quando era pequenina também dormia na cama dos pais e isso dava-me, quando acordava ficava com dores nas costas ou coisa assim

E: Porquê, estavam apertados?

Estávamos muito apertados

E: Dormias na cama pais todos dias quando era mais pequenina?

Quando era mais pequenina sim, todos os dias

E: Com quantos anos?

5, 6

E: E depois paraste

Depois parei

E: Porquê paraste?

Percebi que os meus pais não estavam a gostar, e também eles precisavam de uma noite de descanso

E: E tu também estavas dorida

Também estava dorida. E também perdi o meu medo

E: Pois é, perdeste medo do escuro

Mas continuava com medos, só era menos, já não era aquela coisa ehh!

E: Porquê que dormias com eles quando tinhas medo?

Porque sentia que, o coraçãozinho deles, e ficava mais confortante

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Porque os nossos olhos depois ficam mal, e depois ficamos cheios de dores de cabeça e depois não conseguimos dormir em paz

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque primeiro faz, às vezes faz barulhos, se tirarmos o som não faz mas. É assim eu acho que é praticamente a mesma coisa que a tv, os olhos ficam a doer, e a cabeça fica a doer, ficamos ainda mais cansados

E: Tu dormes logo?

Não, tenho de primeiro, às vezes conto carneiros, quando não estou a conseguir às vezes penso em coisas que me aconteceram durante o dia

E: Quando demora muito tempo

Sim

E: Coisas que gostaste?

Que gostei

E: E porquê que achas que demoras tempo?

Porque o meu corpo ainda está eléctrico do dia

E: Quanto tempo demoras?

Para ai uns 20 minutos

E: Isso é muito para ti. (acena que sim). Pensas e contar carneiros, até quantos já contaste?

Só até 50

E: Dizes quê, um carneirinho, dois carneirinhos, é assim que contas?

Às vezes eu salto. Normalmente 40. 30, 40

E: Houve algum dia em que fosse rápido adormecer?

Sim, como, por exemplo, ontem, não, anteontem, fui, chegamos do passeio dos 3 dias e durante o dia fizemos milhares de coisas, e quando cheguei a casa mal consegui abrir os olhos.

E: Estavas muito cansada

Sim, e quando cheguei à cama, e a minha mãe estava-me a ajudar a vestir o pijama eu, dava-me vontade de adormecer, mas depois de estar a jantar, eu tinha de, não podia dormir

E: Depois quando deitaste

Quando me deitei foi logo

E: O que deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque, primeiro temos de enfrentar os nossos medos e temos de dormir na nossa própria cama, e chateia os nossos pais, e ficamos com dores, e o nosso corpo não está tão confortável como na nossa cama

E: Ver tv

Acho que sim, mas não pode ser até muito tarde. Só um bocadinho de tv, se tiver a dar uma coisa que valha a pena

E: O quê, que pode valer a pena?

Às vezes eu vejo um canal, que é o disney channel e está a dar coisas

E: Apagas tv antes adormeceres ou adormeces com ela ligada?

Quando eu era pequenina eu desli, eu não desligava, mas agora desligo. Eu sinto o sono, às vezes tenho o comando perto, desligo e adormeço

E: Jogar ps?

Eu acho que, mas sentado na cama?

E: Sim, ou deitado

Eu acho que pode, mas tem de ser, não pode ser em demasia

E: Porquê que ajuda?

Porque é praticamente a mesma coisa que a tv

E: Fica muito cansado

Cansado

E: Pais lerem história

Acho que ajuda

E: Porquê?

Porque a história depois faz-nos ter sono, porque as pessoas estão a falar e falar

E: Ler história

Eu acho que sim

E: Porquê?

Porque ficamos cansados com a leitura, com as coisas que está a acontecer no livro, e às vezes até sonhamos com elas

E: Coisas boas

Sim, é o que eu faço

E: Porquê que ajuda?

Porque, então nós queremos dormir, então para dormir precisamos de ter sentimentos bons, não podemos estar a pensar alg, que alguém nos bateu ou coisa assim, temos de ficar descansados para conseguir adormecer

E: E ter os pensamentos bons faz com que a gente fique descansado, é isso?

Sim, eu acho que sim

E: Peluche

Eu acho que sim, eu às vezes também faço isso

E: Porquê ajuda?

Porque, primeiro são fofinhos e depois, pronto, ficamos mais aconchegados, e segundo porque, bem, quando eu era pequenina e ainda hoje penso que está ali uma pessoa ou alguma coisa que estiver ali

E: Como se tivesse uma pessoa

Como se tivesse uma pessoa

E: E tu tens algum peluche com que dormes. Dormes todos os dias ou só de vez em quando?

É só de vez em quando

E: Quando?

Quando foi um dia cansado. Como eu já disse, quando chegámos do passeio dos 3 dias, realmente eu peguei no peluche e dormi

E: Porque tens o peluche nesses dias?

Porque vale mais a pena

E: Como?

Então, se estamos cansados para ficar ainda mais cansados, precisamos de alguém ali

E: Nos dias em que não dormes com peluche onde está?

Está no fundo da minha cama

E: Ah ele está sempre na tua cama

Está sempre na minha cama

E: Porquê que gostas que ele esteja aos pés da cama?

Porque, primeiro ele é muito especial para mim, e segundo porque sinto-me confortável com ele

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Ou teve um pesadelo ou, às vezes também me acontece quando estou a dormir e oiço um som bué da estranho, como um cão a uivar, e acordo logo, cheia de medo

E: Também acordas meio noite.

Às vezes, é bué da pouca, já não, já não acordo durante a noite.

E: E acordas porquê?

Às vezes por causa de uns barulhos, durante a minha casa aquilo acontece, ou da rua, ou que tenho pesadelos

E: Mas acordas poucas vezes, é?

Acordo poucas vezes, eu já não acordo durante a noite

E: Acordavas antes era?

Antes acordava

E: Há muito tempo que não acordas. Há vários meses?

Anos

E: Mas antes acordavas com barulho

Antes acordava com barulho, que o meu irmão fazia com a ps, ou qualquer coisa

E: E quando acordavas, eram muitas vezes ou poucas?

Poucas

E: E quando acordavas o que é que fazias para voltar a adormecer?

Às vezes eu saía da cama e ia petiscar algo, ou virava-me outra vez para o lado e contava carneiros ou pensava em coisas boas

E: Fazias o mesmo

Sim, eu faço sempre isso

E: E com os pesadelos?

Com os pesadelos, eu, como foi à uns anos, eu ia ter com os meus pais

E: Ias para cama pais

Sim

E: E ficavas dormir na cama deles, ou eles iam para tua cama?

Eu não ficava lá até dia, quando eu era mais pequenina sim, mas depois não. O meu pai a meio da noite pegava-me e ia-me pôr à cama

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Contar-lhe uma história ou ficar lá um bocadinho com eles, até eles adormecerem

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Não sei. Acho que podiam, podiam levá-lo para a cama deles, e depois quando ele tivesse ferrado a dormir levá-lo para a cama dele

E: Em casa és tu, a mãe e o pai e mais quem?

O meu irmão

E: Anos?

15

E: Tu tens o teu quarto e o teu irmão tem o quarto dele?

Sim

CCD 020

9 anos

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

É de noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Acho que sim

E: O que é ter sono?

Ter sono é quando se está muito cansado, e quando se está cansado começa, começa-se a querer fechar os olhos e dormir, e então depois assim ficas com sono, porque queres ir dormir

E: Porque é que temos sono?

Porque nós, nós fazemos muitas coisas e depois nós ficamos cansados, às vezes, nós ficamos, normalmente à noite ficamos muito cansados porque durante o dia fazemos imensa coisa e então depois ficamos, chegamos a casa e só nos apetece ir para a cama, queremos dormir

E: Gostas dormir?

Eu gosto

E: Porquê?

Porque depois quando acordo, acordo com mais energia e, mesmo se eu não conseguir, mesmo que se eu não conseguir dormir, eu digo aos meus pais que não consigo e eles tentam fazer qualquer coisa para que eu consiga adormecer. E depois adormeço

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Não, não sei

E: O que é que te vem à cabeça?

Se calhar, a mim vem-me que não gosta de, nunca quer ir para a cama ou não cons, ou não consegue dormir ou não quer ir para a cama

E: Para que serve dormir?

Para nós descansarmos e como se fosse recarregar as energias do corpo, porque chegamos a casa não, já não temos tanta energia como tínhamos de manhã

E: ... Explica-me o que acontece ao corpo quando está a dormir

Quando está a dormir o corpo mexe-se e. Mexe-se

E: ... E mexe-se muito ou pouco?

Depende. Às vezes as pessoas mexem-se muito, outras vezes mexem-se muito pouco

E: Quem contou?

A do acordar para ficar com mais energia e isso, foi a minha mãe e o meu pai, que sempre me disseram

E: E as outras coisas?

As outras coisas eu, eu penso, estou a pensar agora

E: Horas ir dormir semana?

Às vezes era às 10 porque, os trabalhos de casa, eu às vezes chegava tarde a casa, noutras vezes era à 9, 9 e meia

E: Ok, às 10 quando tinhas os trabalhos de casa

Às 10, 10 e meia, os trabalhos de casa eram muitos e eu

E: Fim de semana?

No fim de semana até me deitava um bocadinho mais tarde, porque era fim de semana, mas não saía assim muito das 10, não ia até às 11, meia noite, era por volta das 10, 10 e meia

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

Às vezes vai a mãe ou o pai comigo mas às, outras vezes a mãe está no computador e, e o pai está a ver tv, e nós acabamos de lavar os dentes e eles dizem para nós irmos para a cama, e nós vamos

E: Vais quê, tu e?

E o meu irmão

E: Vocês partilham o quarto?

Sim

E: Ele é mais velho ou mais novo?

Mais novo

E: Quantos anos tem?

6

E: ... E cada um de vocês tem a sua cama?

Temos um beliche, sim

E: E vão para a cama à mesma hora?

Sim

E: E no fim de semana também?

No fim de semana também

E: ... Conta-me tudo o que fazes antes de te deitares. Chega a hora de deitar ... e quem manda para a cama?

A mãe, normalmente é a mãe

E: O que é que tu estás a fazer quando a mãe diz isso?

Eu acabo de lavar os dentes, já tenho o pijama vestido ou então ainda me falta vestir, eu vou lá, digo que já lavei os dentes e já vesti o pijama, ou então digo só lavei os dentes, e então, depois eu fico lá à espera de uma resposta qualquer e a, e a mãe depois, a mãe normalmente, mas às vezes o pai, diz para eu ir para a cama e, e esperar para eles me darem o beijinho

E: Então espera aí, tu chegas a casa e vestes logo o pijama, tomas banho e vestes o pijama?

Sim, mas se não tomar banho eu deixo-me estar com a roupa porque não tomei banho, e só depois de lavar os dentes ou antes de lavar os dentes, vou vestir o pijama

E: Chegas casa, tomas banho ou não, vestes pijama. E a seguir, ficas a fazer os trabalhos?

A seguir, quando já tenho os trabalhos feitos vou brincar, quando não tenho ou falta fazer alguma coisa, vou fazer os trabalhos

E: E depois jantas?

Depois janto

E: E depois de jantar o que fazes?

Depois de jantar, ou tenho uma coisinha de nada dos trabalhos para acabar acabo, e quando não tenho é lavar os dentes, lavar os dentes, se não tiver o pijama vestido vou vestir, e depois vou à sala dizer que já acabei de fazer aquilo tudo, que é só ir para a cama, e depois a mãe ou o pai mandam para ir para a cama

E: ... Então a seguir ao jantar não ficas a ver tv ou a brincar um bocadinho

Não. Às vezes no fim de semana até vai um bocadinho porque é, mais tarde, mas

E: E depois de dizeres ao teus pais, ou despedes-te deles ... e vais para a cama com o teu irmão, ou então tu vais andando para a cama e eles vão lá ter, ou vão contigo?

Eles vão lá ter, depois

E: Ou seja, vais com o teu irmão

Vamos os dois sozinhos, depois ficamos lá os dois, até falamos um bocadinho até que os nossos pais vêm, virem, e depois eles dão-nos o beijinho e nós

E: Vão-se embora?

Vão-se embora

E: A luz fica acesa ou apagada?

A luz fica apagada mas nós temos uma luz de presença que não, que não é assim, parece que o quarto está mesmo todo às escuras.

E: É muito fraquinha

É muito, muito fraquinha e então a mãe acende a luz do corredor, para depois nós termos um bocadinho de luz

E: E tu achas que se estivesse tudo escuro conseguias dormir?

Não

E: Tens medo do escuro ou?

Um bocadinho

E: E o teu irmão?

O meu irmão também

E: A mãe deixa a luz ligada porque não gostam muito de dormir no escuro

Pois, e depois quando eles vão deitar eles apagam as luzes

E: Quando vocês já estão a dormir

Sim

E: Então, tu às vezes tomas banho antes ou depois, ou vês um bocadinho de tv no fim de semana depois de jantar. Não é sempre igual

Sim, ou então, ou então se, se não for fim de semana jantamos muito cedo, ainda tenho um, um bocadinho de tempo, ainda vejo um bocadinho. Mais o telejornal ou os filmes, porque o meu pai e a minha mãe estão a ver tv. E eles dizem que, depois de jantar ou mais para a noite, para aí depois das 8 horas a tv, os bonecos não, não são nada de jeito, portanto não vemos, e provavelmente todo o dia nós vemos os desenhos animados e eles também vêm porque estamos a ver nós

E: E à noite são eles que vêm

À noite são eles que vêm

E: Gostas mais

De vestir o pijama

E: Gostas menos

Às vezes é de me deitar, porque sinto-me muito energética, tal como no outro dia, eu dormi uma sesta, então dormi uma sesta de uma hora, não conseguia, não estava a conseguir adormecer

E: Quando estás com muita energia não gostas

Não, não gosto muito de me deitar, mas normalmente é lavar os dentes

E: O que deve fazer antes ir deitar. Jogar à bola

Não

E: Porquê?

Porque se ela já está, ela já vai para a cama, não se vai estar a vestir para depois ir jogar futebol à noite, que não se vê nada

E: Comer

Depende, se ela não tiver lavado os dentes até pode comer uma coisa, uma pouca coisa se ela tiver fome também, mas depois de lavar os dentes não, já não convinha porque já lavou os dentes

E: E o que é que ela pode comer?

Pode beber um copo de leite e um pacote de bolachas ou, ou uma peçinha de fruta

E: E porquê que pode?

Porque é como se fosse uma ceia, para se, para depois se ela tiver jantado pouca coisa ou se tiver fome, para depois não ficar com muita fome quando, durante a noite, e não tiver de se levantar

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Porque ela acabou de comer e então depois não, não lavando os dentes pode correr o risco de ficar com cáries, mas isso é se não lavar muitas vezes, mas depois os dentes ficam todos sujos, e quando for lavar os dentes depois já é de noite ou se calhar pode ser de manhã, mas já tem os dentes muito sujos, tem de ficar muito tempo a lavar os dentes

E: Ir cama pais

Não, primeiro tem de tentar, porque primeiro tem de tentar adormecer, se conseguir adormecer e a meio da noite tiver um pesadelo ou não, ou acordar e não conseguir adormecer, aí pronto, se calhar, uma vez ou outra, mas agora antes, antes de ela tentar e se os pais não estiverem a dormir, porque eles podem não estar a dormir, não

E: Porquê que não pode ir?

Porque se ela, ela pode, ela não tentou dormir, e porque se os pais não, não estiverem lá, depois os pais chegam à cama, chegam à cama, não sabem porque é que ela está ali, “porquê que ela está ali, temos de ir pô-la na cama dela”. E depois é mais difícil porque ela já, ela como já é crescida já pesa, portanto não

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Porque se ela está sozinha, se ela tiver uma tv no quarto e estiver sozinha, ou na sala e estiver sozinha, depois ela gosta de uma coisa mas os pais não deixam ver, depois ela pode ver essa coisa porque os pais não lá estão, e então depois pode ficar assustada e, e ter muitos pesadelos durante alguns tempos, e então

E: É melhor não

É melhor não

E: E se ela estiver acompanhada pelos pais?

Acompanhada, se os pais forem a favor depois, se calhar até vê um bocadinho, mas para ai uns 5, 10 minutos, que não é muito, mas depois se tiver uma hora não

E: Não, porquê?

Porque depois o corpo habitua-se e todos os dias não pode ser assim, porque assim ela não dorme, depois durante o dia fica cheia de sono, não presta atenção a nada

E: Jogar ps

Também não

E: Porquê?

Porque, é a mesma coisa que a tv, ficas habituado e depois tamb, se for todos os dias também não dormes, porque ficas incentivada para acabar o jogo e para descobrir o que é que está ali, atrás de uma coisa

E: Ou seja, não quer parar de jogar, é isso?

Pois, não quer parar

E: Tu adormeces logo ou demoras?

Às vezes demoro algum tempo, mas outras vezes eu adormeço logo

E: E quando demoras algum tempo é porquê?

Eu tento fazer, eu não sei porquê que não consigo, mas eu tento ao máximo fazer um jogo, que eu faço com os olhos para, para ver se consigo adormecer para fic, porque fico, para ficar mais cansada e conseguir

E: Como é que é o jogo?

É, eu tenho um peluche ali, mesmo ao lado da minha cara, e então depois eu tenho, tenho qualquer coisa ali à frente do boneco, está aqui o boneco, está aqui a coisa, então eu tenho aqui o boneco à frente e faço assim (fecha um dos olhos e olha para o boneco só com um olho) e vejo se é igual, faço assim (fecha o outro olho) e vejo se é igual, se aum, se este olho aumentar, para cima, este ganha

porque está igual. Então tento fazer várias coisas dessas para, para cansar, para me cansar a mim e ao olho e o corpo todo, para depois conseguir adormecer

E: E fazes isso sempre ou só quando está a ser difícil adormecer?

Só quando está a ser muito difícil de adormecer

E: E como é que tu pensaste nesse jogo? Disseram-te ou foste tu que o inventaste?

Fui eu que o inventei, porque eu quando estava, eu tinha uma casa que era alugada, e então eu estava, estava em quarto separado do meu irmão, então fazia muito esse jogo para, para conseguir adormecer, e fazia um bocadinho de barulho, e então eu fazia muito esse jogo para adormecer, e eu sabia bem que isso dos olhos, de aproximar ou afastar, ou pôr para cima ou pôr para baixo funcionava, e então eu começ, eu pensei isto pode ser um jogo, pode ser que a direita ganhe ou a esquerda ganhe.

E: E viste que resultava

E vi que resultava

E: E continuaste a fazer

E continuei, sempre que não conseguia

E: Então quando está a ser difícil fazes isso e depois consegues dormir. E quando adormeces logo, achas que, é muito pouco?

Muito, muito pouco, eu nem dou por mim

E: E fazes alguma coisa? Não? Fechas só os olhos

Não, eu fecho os olhos e às vezes com o ritmo da canção ah canto nas palavras não ou sim ou coisas

E: Qual canção?

Um ritmo de uma canção que eu ouvi, e que me fica na cabeça

E: Imaginas uma canção é?

Um ritmo que me fica na cabeça eu faço, eu com a palavra, uma palavra qualquer, por exemplo, se for urso, eu, o ritmo de uma canção qualquer, eu começo a cantar esse ritmo mas com as palavras urso

E: Ah dizes urso no ritmo, é isso?

Sim ou outra palavra

E: Para ti ou em voz alta?

Para mim

E: E depois consegues adormecer assim, quando é rápido

Sim

E: E quando demora muito tempo fazes o jogo com os olhos

Com os olhos, sim

E: O que deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Se for para adormecer algumas vezes, poucas mas, poucas mas algumas, para, e depois se, como, se não for beliche depois também é sempre muito mais fácil porque ele não está em cima, se tiver um irmão em baixo ou uma irmã, não está em cima, é sempre muito mais fácil, mas se estiver, se estivesse um beliche ah estar lá em cima, e se estivesse lá em cima era bem mais difícil e aí não, não era muito fácil

E: Porquê que ele pode ir, se não estiver num beliche, para adormecer? Porquê é que ajuda?

Porque tem, tem, está em contacto com os pais e o cheiro dos pais, depois às vezes também ajuda.

Às vezes, eu para adormecer, a minha mãe dá-me a almofada dela, tem o seu cheiro, para eu depois conseguir adormecer melhor

E: Na tua cama?

Sim. Dá-me a almofada dela, eu troco pela minha, e depois vamos sempre trocando de almofada, para ser mais fácil. Mas a menina, se eles não tiverem essa ideia ou coisa parecida, depois se calhar uma vez ou outra, muitas poucas vezes

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Porque depois, pode ajudar a adormecer, isso pode ajudar, mas, mas depois fica, quer ficar mais tempo a ver tv, por gostares do episódio, depois vai dar uma coisa, ah acaba o episódio, queres ver, e vai dar uma coisa a seguir que tu gostas muito então

E: Então não quer parar, é isso?

Então não queres parar de ver

E: Jogar ps?

É a mesma coisa que antes de ir para a cama, ficas muito viciado, pode cansar mas ficas muito viciado em acabar o jogo

E: Então é melhor não

É melhor não

E: Pais lerem história

Ler uma história sim, pode ser acho

E: Porquê?

Porque as histórias normalmente fazem ficar mais cansado e estar, e começar a imaginar o sitio, portanto fechas os olhos, olhos para imaginar melhor, imaginas, e depois sim consegues adormecer mais facilmente

E: Ler história

Também

E: Porquê?

Porque normalmente quando, quando se lê e quando não se consegue dormir, ficas mais cansado da vista e mais cansado porque estás a ler, então assim consegues adormecer mais facilmente

E: Coisas boas

Também ajuda. Ajuda

E: Porquê?

Porque se pensarmos em coisas más, depois ficas com elas na cabeça, não as consegues tirar de lá e depois aí estás sempre a imaginar como é que isso te pode acontecer, e assim não consegues dormir

E: Peluche

Também pode ajudar

Pode como?

Pode ou não, porque se. Pode ajudar porque, é como se os peluches fossem a protecção, fossem uma protecção para as pessoas, para o menino. Pode ajudar se fosse, como se imaginássemos que fosse uma protecção, mas pode não ajudar porque, se calhar, o menino pode não gostar de ter peluches e pode achar, não sei quê, as pessoas podem achá-lo como um bebé e tal, e essas coisas todas

E: Então só pode ser se o menino gostar

Se o menino gostar do peluche e achar que se calhar vai resultar mesmo

E: E tu tens algum peluche?

Tenho uns 15, para aí

E: E dormes com eles na tua cama ou não?

Durmo com todos na minha cama

E: Estão todos ao pé da almofada ou estão nos pés da cama?

Eu antes usava-os nos pés da cama, só que depois, eu um dia experimentei pôr todos assim à minha volta, está aqui a minha almofada e está tudo assim à minha volta, e eu achei que realmente era bem confortável, e depois normalmente

E: ... Estão assim? (em volta dela)

Sim. Eles estão assim, em torno da minha almofada

E: Ah em torno da almofada. Eles são pequeninos?

Só tenho um que é assim para aí, assim, que está mesmo assim em frente à minha cara, mas não é assim muito grande

E: E tu achas que precisas de dormir com todos eles?

Sim

E: Se não tivesses nenhum peluche conseguias dormir?

Não. Eu desde, eu desde pequena que tenho um coelho, um peluche, que é, eu desde pequena que durmo com ele, e eu não consigo largá-lo, já tentei imensas vezes, não, não consigo

E: E se dormires só com esse coelho, sem os 15, só com 1, conseguias ou precisas de ter os outros todos também?

Nem todos, às vezes, eu preciso de ter pelo menos uns 3 que eu tenho lá, que é um cão que eu recebi do Brasil, e outros 2 cães do IKEA que comprei, que parecem, que eu já os tenho à algum tempo e, e são os mais importantes, porque os outros são pequeninos, encaixam assim todos muito bem. Eu também não vou, eu não vou estar a, se eu for para a casa da minha tia dormir só levo aqueles 3 ou 2, deles

E: Quando tu vais dormir à casa da ti levas sempre os peluches também

Não vou levar aqueles todos e aqueles mais pequeninos, mas levo aqueles mais

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Ah um pesadelo

E: E tu acordas meio noite?

Às vezes

E: Porquê que acordas?

Às vezes eu estou a dormir e de repente, como se fosse mesmo de repente, eu acordo a meio da noite, vai assim devagarinho mas começo a acordar a meio da noite, e então depois de adormecer e não consigo. Eu, os meus pais estão a dormir, mas o meu pai tem o sono muito leve, eu tento não acordá-los, mas eu tenho de ir até à casa de banho e voltar e olhar para o relógio da casa de banho, às vezes. Outras vezes eu tento pedir ao meu pai, eu digo, tento dizer ao meu pai para depois ver se ele, se acontece alguma coisa.

E: Então quando acordas vai à casa de banho e voltas para cama. Vais lá só para olhar para o relógio? Mas agora, ultimamente eu tenho acordado, e quando acordo eu penso que é sempre de noite porque os estores estão, não se vê muita a luz lá da cozinha, que vem da cozinha e da sala, e então está tudo, está tudo escuro, e eu penso que ainda é meio da noite, 3 da manhã, 4 da manhã, essas horas, olho para o meu despertador são 6, 6 e 50, ou 7, 7 e meia, ou coisa assim

E: Quase na hora de acordar

Sim. Eu normalmente acordo às 7. 7, 7 e meia, e então penso uma noite

E: Ultimamente só tens acordado de manhã

Sim. Mais uma noite vencida porque não, porque anteriormente eu andava sempre a acordar de noite e não conseguia estar uma

E: Ou seja, mais uma noite vencida que não acordaste

Pois

E: ... Há quanto tempo é que achas que já não acordas com pesadelos?

Há imenso tempo

E: Meses? Muitos meses?

Meses

E: E quando acordavas com pesadelos o que é que fazias para voltar a dormir? Ias ter com o pai?

Às vezes, quando eu tinha pesadelos às vezes eu tentava adormecer e imaginar outra coisa, e resultava, poucas vezes resultava mas, e outras vezes eu tentava, eu ia para a cama dos pais para conseguir dormir e imagi, e olhava, abria os cobertores, olhava para debaixo da cama e parecia que via batons e vernizes e essas coisas todas

E: Na tua cama ou na cama dos pais?

Na cama dos pais

E: Mas tu deitavas-te lá com eles e dormias lá?

Deitava-me, deitava porque era a meio da noite, pelo menos, eles vão se deitar à meia noite e eu 3, 4 da manhã tinha um pesadelo, ia para lá, também era pouco tempo, eu acordo às 7 da manhã, era pouco tempo.

E: E ficavas lá até de manhã?

Ficava lá até às 7 da manhã, 8, coisa assim

E: E isso acontecia muitas vezes ou era?

Quando eu era pequenina acontecia muitas vezes, mas agora, agora já a alguns meses que já não me acontece, mas quando acontecia, poucas vezes tinha pesadelos

E: Quando acontecia há pouco tempo era poucas vezes?

Era poucas vezes

E: E quando tu ias para a cama dos pais levavas os peluches contigo ou?

Só o coelho

E: ... E agora, sem ser os pesadelos, não tens acordado por mais nada, só mesmo de manhã.

Sim

E: E aí o que é que fazes? Continuas na cama até despertador tocar ou levantas-te logo?

O despertador não toca, eu não pus despertador a tocar porque o meu irmão está lá em baixo, está a dormir, ele dorme até às 9 da manhã, coisa assim, então não o quero acordar

E: Então quem é que te acorda, são os teus pais?

Não, eu acordo sozinha

E: E como é que acordas sem despertador?

Eu normalmente é como se, como se o dia comesse e eu, e eu parecia que ouvia a voz do dia.

Parece que eu, é que eu acordo sozinha mesmo, é como se fosse a voz do dia. Hoje acordei às 6 da manhã e 50, pronto, sim, para aí às 10 para as 7, e então eu acordei, levantei-me, fui até à casa de banho para ver se passavam os 10 minutos, 59, 7, 7 e tal, fui para a sala

E: Depois ficas a ver tv?

Fico a ver tv ou então vou ao computador, enquanto os meus pais e o meu irmão não lá estão, e depois pronto tomo o pequeno almoço, faço as minhas coisas diárias, para depois ir para a escola

E: Menino não se quer ir deitar. Pais deviam fazer?

Pôr de castigo não é uma opção assim muito, muito posta, porque, pôr de castigo não, não vai resolver muito a coisa. O menino pode ir para a cama porque os pais o vão pôr de castigo, mas pôr de castigo porque ele não quer ir para a cama depois não, não faz assim muito sentido. Mais vale dizer para ele ir para a cama porque vai acordar e vai ter uma surpresa, e se ele adormecer primeiro que o irmão, se tiver um irmão ou uma irmã, ele recebe uma surpresa, e então por de castigo depois, depois não vai fazer muito sentido, porque é bem melhor uma surpresa do que estar a pôr de castigo, porque assim o menino deita-se logo porque vai ter uma surpresa, e pensa “vou já adormecer”, do que pôr de castigo, que pensa, que pensa “só porque eu não vou para a cama, que pais, que pais eu tenho”, e pensa e assim é melhor a surpresa do que começar a pensar que os pais são maus e isso tudo

E: Dificuldade adormecer. Pais podem fazer?

Então podem ir um bocadinho para a cama dos filhos e quando virem que ele já está quase a adormecer ou já está a dormir, vão para a sala ou para a cama deles

E: Vão-se embora

Vão-se embora. Ou então dizem para ele, o filho vai à sala, se os pais estiverem lá, e diz que não consegue adormecer, então os pais podem dizer “olha senta-te aqui um bocadinho” ou então “adormece só aqui um bocadinho, adormece no colo” e depois eles vão lá pô-lo na cama. Ou então fica lá um bocadinho mesmo assim a olhar para a tv, só um bocadinho para cansar os olhos, cansa a vista, ou então os pais vão lá um bocadinho para, para a cama dele, e quando ele estiver a dormir ou quase a dormir vão-se embora

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

Noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Tinha

E: O que é ter sono?

Ter sono é quando o corpo está-nos a pedir para descansar

E: Porque é que temos sono?

Temos sono porque nós precisamos de descansar e no outro dia estarmos mais activos

E: Gostas dormir?

Gosto

E: Porquê?

Porque eu gosto de descansar

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque ele deve estar sempre a brincar, e quer sempre brincar

E: Para que serve dormir?

Para o nosso corpo descansar

E: Corpo

Ele fica parado e descansa

E: Quem contou?

Umas foi os meus pais e outras pensei da minha cabeça

E: Horas ir dormir semana?

Às 9 e meia

E: Fim de semana?

Às 11

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Vão, vêm, vão os meus pais

E: Eles acompanham-te até à cama, até te deitares

Sim

E: E depois?

Depois dão-me um beijinho de boa noite e vão-se embora

E: E apagam a luz quando saem?

Sim

E: E a porta fica aberta ou não?

Fica aberta

E: E entra luz de fora?

Sim

E: E porquê que a porta fica aberta? És tu que pedes ou são os pais que querem?

São os dois

E: E tu queres a porta aberta?

Quero a porta aberta

E: Porquê?

Porque, não sei, porque eu gosto de ter a porta aberta

E: Mas não te incomoda dormir com o quarto todo escuro?

Não

E: ... Conta-me o que fazes até dormires. Tu chegas a casa e, já me tinhas dito à bocadinha, vais fazer os trabalhos de casa, depois vês tv

Sim

E: E a seguir?

A seguir de ver tv vou tomar banho

E: E depois?

Depois vejo outra vez tv, vou jantar

E: Quando chega às 9 e meia quem é que manda para a cama?

Ou é o pai ou é a mãe

E: E a maioria das vezes é o pai, não é?

Sim

E: E depois, tu levantas-te e vais fazer o quê?

Vou lavar os dentes

E: E a seguir?

E a seguir vou chamar os pais, para ir comigo até à cama

E: Vais até à sala, chamas os pais e eles vão contigo.

Sim

E: Depois vão contigo até à cama, tu deitas-te, eles dão um beijinho e depois eles saem

Sim

E: E quando é que vestiste o pijama?

Vesti o pijama depois do banho

E: Todos dias mesma coisa?

Sim

E: Gostas mais

De dormir

E: Gostas menos

Gosto de tudo

E: O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Acho que não

E: Porquê?

Porque eu acho que ela devia já estar a descansar, para depois quando for-se deitar descansar mais

E: E jogar à bola o que é que fazia? Que ela não descansasse?

Sim

E: Comer

Sim

E: Porquê?

Porque podia, porque dava mais forças para ela dormir durante a noite

E: E o que é que ela pode comer?

Pode comer, pode beber um copo de leite ou comer umas bolachas

E: Lavar dentes

Acho que deve

E: Porquê?

Porque lavar os dentes é sempre uma coisa que é preciso depois de jantar

E: E porquê que é preciso?

Porque se não lavarmos os dentes ficamos com os dentes cheios de, sujos, e pode causar dores e isso

E: Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque deve-se habituar a ir dormir para a cama dela

E: Porquê?

Porque assim quando ela for mais crescida não, tem que estar sempre a ir para a cama dela, não tem que ir para as cama, a cama dos pais

E: Ver tv

Acho que faz mal

E: Porquê?

Porque estamos com a vista cansada e precisamos de ir dormir

E: Jogar ps

Também não, por causa, é a mesma coisa da tv

E: Fica com a vista cansada?

Sim

E: Tu adormeces logo?

Demoro algum tempo

E: Quanto tempo é que achas que demora?

Uns 10 minutos

E: E para ti demora muito ou demora pouco?

Demora pouco

E: E demora sempre pouco ou há dias em que demora muito?

Demora sempre pouco

E: O que fazes para conseguir adormecer sempre rápido?

Penso em coisas, penso em dormir, e, é isso

E: Como é que tu pensas em dormir, explica-me um bocadinho melhor?

Penso, para eu adormecer, para amanhã acordar e ter aulas

E: ... E mais o quê?

Que, que tenho de estar atenta nas aulas, e se eu não dormir não vou conseguir estar atenta nas aulas

E: O que deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque ele deve estar sempre a dormir descansado e não ir para a cama dos pais, porque isso pode acontecer quando for mais crescido

E: Pode acontecer quando for mais crescido, o quê?

Ele ir para a cama dos pais

E: Ver tv

Acho que não é bom

E: Porquê?

Porque, porque ele tem de adormecer

E: E ver tv não deixava adormecer?

Não

E: Como é que não deixava?

Porque está, está sempre a ver a tv

E: Não parava?

Não

E: Jogar ps?

Também não, por causa da mesma coisa da tv

E: Porque depois continuava a jogar, é isso?

Sim

E: Pais lerem história

Sim

E: Porquê?

Porque pode adormece-lo

E: Pode adormecer, como?

Porque está a contar uma história e ele pode adormecer

E: E como é que contar uma história faz adormecer o menino?

Porque o menino pode estar a ficar cansado e quando a mãe lê uma história, tipo lê uma música, e pode adormecer

E: Então ler a história é como se for uma música

Sim, uma música suave

E: Ler uma história ou cantar uma música, achas que resulta. Os teus pais fazem isso?

Quando eu era pequenina

E: Ler história

Acho que era boa ideia

E: Porquê?

Porque primeiro ele aprendia a ler, e porque depois ele ficava cansado e adormecia

E: Coisas boas

Sim

E: Porquê?

Porque pensar em coisas boas é uma coisa boa

E: E isso faz adormecer?

Sim

E: Porquê?

Porque pensas que podes ter essas coisas e, e é isso

E: Peluche

Pode, sim é boa ideia

E: Porquê?

Porque o peluche pode ajudá-lo a adormecer

E: Ajuda como?

Porque o peluche pode estar sempre ao lado dele, e ele pode não ter medo de dormir

E: O peluche faz com que o menino não tenha medo de dormir, é?

Sim

E: Achas que sem o peluche o menino tinha medo?

Se calhar

E: E tu tens algum peluche com que dormes?

Sim, tenho um

E: Como se chama?

Chama-se Vegas

E: E tu dormes todos os dias com o Vegas?

Sim

E: E lembras-te de algum dia não teres dormido com ele?

Às vezes quando vou a casa das minhas amigas, ou quando vou fazer outras coisas

E: E consegues dormir bem sem o teu peluche?

Sim

E: É igual?

Sim

E: Mas preferes com ele

Sim

E: E o que é que tu sentes quando estás a dormir com o teu peluchinho?

Sinto, sinto que estou acompanhada

E: E assim dormes melhor

Sim

E: Dormes com ele ao lado ou abraçada a ele?

A, ao meu lado

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque pode ter um pesadelo

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Não

E: Nunca acordas?

Às vezes acordo

E: Porquê?

Para ir à casa de banho

E: E o que é que fazes nessas vezes? Levantas-te, vais à casa de banho?

Sim

E: E depois voltas para a cama?

Sim

E: E o que é que fazes para voltar a adormecer?

Ah, eu consigo adormecer rápido

E: E o que é que fazes, quê, tu chegas à cama, fechas os olhos e é logo?

Sim

E: Pensas em alguma coisa?

Não, não penso

E: E também acordas com pesadelos?

Não

E: Não te lembras de ter acordado nunca com um pesadelo?

Às vezes acordo

E: Às vezes quê, agora neste ano acordaste algumas vezes ou há muito tempo que não acordas?

Há muito tempo que não acordo

E: Quanto tempo, sabes?

Não

E: Este ano, no 4º ano acordaste alguma vez com pesadelos?

Acho que não

E: Quando acordavas eras mais pequenina?

Sim

E: E o que é que fazias, nessas vezes que acordavas?

Às vezes ia para a cama dos pais

E: E ficavas a dormir lá a noite toda ou ficavas lá só um bocadinho?

Sim, ficava lá só um bocadinho

E: E depois voltavas para a tua cama ou eles traziam-te, quando estavas a dormir?

Eles levavam-me

E: E ir para a cama dos pais ajudava-te

Sim

E: O que é que sentias?

Sentia que tinha ali alguém e já não tinha medo

E: Isso acontecia muitas vezes, ter pesadelos e ir para a cama dos pais, ou era poucas?

Era poucas

E: Lembras-te de quantos anos é que tinhas?

Para ai uns 7

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Deviam, deviam tentar ajudar o menino a ir para a cama, a ler uma história

E: Dificuldade adormecer. Pais podem fazer?

Podem, podem levar o menino para a cama deles

E: E o menino adormece lá ou fica lá só um bocadinho?

Sim. Fica só lá um bocadinho

E: E adormece ou vai para a cama?

E adormece

E: E depois os pais voltam a pô-lo na cama dele, é isso?

Sim

E: Lá em casa és tu, a mãe e o pai

E a minha irmã

E: Quantos anos tem?

Está quase a fazer 2

E: Tu divides o quarto com a tua irmã?

Não

CCD 045

9 anos

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Acho que sim

E: O que é ter sono?

Ter sono é quando uma pessoa fica cansada e o corpo necessita de descansar, que as pessoas costuma dizer que é quando o cérebro desliga mas na realidade o cérebro continua a trabalhar, por isso é que temos sonhos

E: Achas que é isso que acontece ao nosso corpo quando nós dormimos, o cérebro continua a trabalhar e nós temos sonhos, é isso?

Acho que sim

E: Achas que acontece mais alguma coisa ao corpo enquanto dormimos?

Não

E: Porque é que temos sono?

Porque, sonhos ou sono?

E: Sono

Porque quando, durante o dia, à noite, carregamos as energias porque descansamos, e o nosso corpo não, pronto não se movimenta tanto, e depois, de manhã acordamos e temos mais energias, porque não estamos cansados, e o sono é depois de trabalharmos muito e de gastarmos energias, ficamos cansados e o nosso corpo necessita de descansar e de relaxar.

E: ... Disseste para que é que serve dormir, que é para recarregar as energias

Sim

E: E achas que dormir serve para mais alguma coisa ou é só para isso?

Não sei, acho que

E: Para que é que tu achas que serve?

Para recarregar as energias e, não sei mais

E: Quem contou?

Os meus pais, de vez em quando, quando eu não quero ir dormir os meus pais explicam-me porque é que temos de dormir, e também na escola falamos um bocadinho de tudo

E: Gostas dormir?

Gosto

E: Porquê?

Porque fico cansada durante o dia, e depois durmo e quando acordo não estou cansada, sinto que posso fazer tudo o que fiz no dia anterior, quando me cansei

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Não sei.

E: O que é que tu achas?

Porque se calhar, não é não gastarmos energias, mas quando chega a noite, na hora habitual das crianças irem dormir, se calhar ele não está tão cansado e, não sei

E: Horas ir dormir semana?

Às 9 e meia

E: Fim de semana?

Às 11

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

Os meus pais iam-me deitar

E: Tu entravas no quarto, até à cama, e eles acompanhavam-te?

Sim

E: Até te deitares. E depois?

E depois despediam-se de mim

E: E depois iam-se embora?

Sim

E: E a luz ficava acesa ou eles apagavam?

De vez em quando ficava acesa, de vez em quando ficava desligada

E: E quando ficava acesa, porquê que ficava? Eras tu que pedias?

Sim

E: Estavas a ler ou porque querias a luz acesa?

Porque queria a luz acesa

E: Então tu consegues dormir com a luz apagada ou preferes a luz acesa?

Prefiro a luz acesa, mas consigo dormir de luz apagada

E: E nesses dias que tu pedes a luz acesa é porquê?

Porque eu não gosto muito do escuro, pois, não sei

E: ... Achas que tens medo do escuro ou é preferir, não gostar muito?

Acho que é não gostar muito, de dormir

E: Quando está apagada tu consegues dormir. É mais difícil ou não?

Acho que não. Acho que até é mais fácil

E: É mais fácil adormecer

Sim

E: E não gostas da luz apagada

Sim

E: E porquê que não gostas?

Não sei, porque de vez em quando, quando acontece alguma coisa, quando eu tenho pesadelos ou quando acordo, depois não sei para onde é que eu vou nem, e nem consigo ver se bato em alguma coisa

E: ... Conta-me tudo o que fazes até te deitares. Chega às 9 e meia durante a semana, quem é que te manda ir para cama, o pai ou a mãe?

O pai.

E: E a mãe também mandava ou era só o pai?

De vez em quando era a mãe, de vez em quando era o pai

E: Eles diziam “vai para cama”. O que é que estavas a fazer quando eles diziam isso?

A ver tv

E: Levantavas-te. Estavas no sofá

Sim

E: Levantavas-te e fazias o quê?

Ia para casa de banho, lava os dentes e depois ia para o meu quarto, e deitava-me

E: Os pais iam contigo até ao quarto

Sim

E: Eles iam contigo lavar os dentes ou tu depois de lavares os dentes ias chamá-los?

Depois de lavar os dentes ia chamá-los

E: Ias à sala chamar, eles estavam na sala

Sim

E: Dizias “já lavei os dentes” e depois eles iam contigo até ao quarto

Sim

E: Quando vestiste o pijama?

Eu costumo, antes de jantar vestir o pijama, que é quando eu costumo tomar banho

E: ... Chegas da escola e vais logo tomar banho?

Ou então primeiro faço os trabalhos e vejo um pouco de tv

E: Fazes trabalhos e vês tv, tomas banho, vestes pijama. E a seguir?

Vou jantar

E: E a seguir, ficas a ver tv na sala?

Sim

E: Com os pais?

Sim

E: E o que é que ficam a ver?

Ficamos a ver, de vez em quando as coisas que os meus pais querem, ou de vez em quando as que eu e a minha irmã queremos

E: Então lá em casa és tu, a mãe, o pai e a tua irmã

Sim

E: E a tua irmã é mais nova ou mais velha?

É mais velha

E: Quantos anos tem?

Tem 12, vai fazer 13

E: Todos dias mesma coisa?

Sim

E: Gostas mais

Durante o dia?

E: Não, dessas coisas que disseste à bocadinha

Gosto mais de ver tv

E: E de, por exemplo, entre lavar os dentes, vestir pijama, ir deitar, o que é que gostas mais?

De deitar

E: Gostas menos

De vestir o pijama

E: O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque, se calhar fica mais entretida e, não sei bem, acho que ela fica com menos sono e quer continuar

E: Quer continuar a jogar, é?

Sim, e depois não tem tanto, não quer tanto ir para a cama e dormir, quer pronto

E: Comer

Acho, eu, eu não tenho a certeza, mas os meu pais costuma-se dizer que não se deve deitar de barriga cheia

E: Então achas que ela não deve comer logo antes de ir para a cama

Não sei, não tenho a certeza

E: O que é que tu achas?

Eu não sei se faz mal ir para a cama de barriga cheia ou não mas

E: Os teus pais dizem que faz, não é?

Que não se deve

E: E o que é que tu achas? Que a menina devia comer ou não? O que é que ela podia comer, também podes-me dizer o que é que achas que ela pode comer

Acho que se ela comer uma comida leve, que se faça a digestão rápido, **acho que se não a deitar logo** para dormir, mas acho que se comer comida pesada, que demore muito tempo a fazer a digestão acho que não se deve deitar logo

E: Que comida leve é que ela podia comer?

Peixe

E: Então tu estás a falar do jantar.

Sim

E: Imagina que a menina jantou, só que a seguir ainda tem tempo e fica a brincar e a digestão vai passando. Antes de deitar, achas que aí pode ir comer alguma coisa? A ceia, por exemplo

Sim

E: E o que é que ela pode comer?

Pode beber leite, pode comer bolachas, alguma coisa que, que não seja pesada, como aquelas comidas que nós comemos ao jantar ou almoço

E: Porquê que pode comer essas comidas mais leves?

Porque acho que não, que não faz muita diferença, depois de ter feito a digestão, acho que comer bolachas ou algo parecido, acho que não necessita de fazer digestão

E: Lavar dentes

Acho que deve

E: Porquê?

Porque é, contribui para a higiene, neste caso da menina, porque pode ficar com cáries ou os dentes podem apodrecer

E: Se não lavar pode ficar com cáries

Sim

E: E as cáries vieram de onde?

São uns, mais ou menos, bactérias que, pronto que marcam os dentes e. E também pode apodrecer, que é no caso de não lavar, porque a pasta dos dentes pronto tem algumas coisas necessárias para os dentes ficarem saudáveis.

E: Ir cama pais

Acho que não faz muita diferença, mas acho que não deve, porque depois pode querer ficar lá, e depois pode fazer aquelas birras e, não sei, mas acho que não faz muita diferença

E: Quê, era igual ela dormir na cama dos pais, do que dormir na cama dela?

Não era igual mas acho que não tinha problema, se os pais a deixassem claro

E: Então a menina podia ir se os pais deixassem, é isso?

Acho que sim

E: E porquê que pode ir? O que é que faz estar na cama dos pais?

Pelo menos, quando eu era mais pequenina, quando eu ia para a cama dos meus pais, ajudava-me a dormir porque me sentia mais, pronto eu sentia-me acompanhada, não me sentia sozinha e, e adormecia mais rápido

E: E depois ficava lá a noite toda ou não?

Acho que, se fosse, acho que deveria ficar a noite toda porque podem, ela pode adormecer, e depois se acordarem ela pode não conseguir voltar a dormir e, e pronto querer ficar lá

E: E tu quando eras pequenina também ficavas lá na cama dos pais, não é?

Sim

E: E ias lá todos os dias ou só de vez em quando?

Ia só de vez em quando

E: E ficavas lá a dormir a noite toda ou os pais levavam-te para a tua depois?

Ficava lá a dormir a noite

E: E quando ias era porquê?

Era porque eu antes tinha medo do escuro, porque parecia que havia monstros e isso, e então eu sentia que, que eles me defendiam, pronto, e sentia-me, não me sentia sozinha, sentia-me acompanhada, e que nada de mal me ia acontecer se estivesse ao pé deles

E: Tinhas medo do escuro quando eras mais pequenina. E quando é que paraste de ter? Já não tens agora, não é?

Não. Parei de ter ao, mais ou menos aos 7 anos, que, que deixei de acreditar nos monstros e isso

E: E como é que deixas-te de acreditar?

Não sei. Os meus pais estavam-me sempre a dizer que era mentira, e também com as noites que eu pensava que existiam monstros, depois fui reparando que, que nunca acontecia aquilo que eu espe, que eu pensava que ia acontecer e então fui deixando de acreditar

E: Ver tv

Eu não tenho a certeza, mas acho que. Por um lado acho que não, porque ver tv faz mal e depois ir deitar com a vista já cansada por um lado faz, não é fazer bem mas acho que não tem problema, porque depois pode até conseguir adormecer mais rápido ou, pronto mas neste caso ele está mais próximo da tv mas poderia estar mais afastado

E: Se fosse afastado então achas que poderia ser?

Acho que sim, no caso de fazer mal à vista ou isso, acho que é igual ele ver de manhã ou à noite

E: Jogar ps

Acho que não faz mal, mas acho que ele não devia, porque a ps, ele está-se a entreter e depois é como no caso do outro, que ele pronto, ele pode querer fazer aquilo e depois já não estar com tanto sono, e demorar muito tempo a adormecer, e se calhar não dormir tantas horas quanto as que devia

E: Tu dormes logo?

Não, fico um pouco acordada, e eu não sei porquê, mas eu não costumo fechar os olhos, costumo olhar para as coisas ou tentar pensar em alguma coisa qu, durante o dia, ou que vá acontecer, que é para, pronto para adormecer

E: Para adormecer ficas de olhos abertos e pensas em coisas

Sim, mas de vez em quando fecho.

E: Que vão acontecer ou que já conteceram?

Costumo pensar nas que vão acontecer

E: Ah o que vais fazer no próximo dia, é?

Sim

E: Mas estavas a dizer às vezes fechas os olhos é?

Ah eu ao início, quando me vou deitar, fico com os olhos abertos, mas depois os meus olhos vão se cansando de estar tanto, tão abertos, e vão fechando, até, e quando fecham eu adormeço

E:... Estavas a dizer que não adormeces logo. Achas que demoras muito tempo ou pouco?

Acho que depende dos dias, se venho cansada ou se ainda venho muito agitada

E: Então há dias em que é rápido

Sim

E: E tu aí, tu quê, tu fechas os olhos e adormeces logo, achas que é rápido?

Hmm

E: Ficas também a pensar?

Fico a pensar um bocadinho

E: E depois é que vais fechando os olhos?

Sim

E: E há outros dias em que demoras mais tempo

Sim

E: Porquê que nesses dias demoras muito tempo?

Porque ainda estou agitada e acho que ainda conseguia fazer alguma coisa para, para deixar de estar agitada, para me cansar, acho que ainda tinha, mais ou menos, muita energia

E: E o que é que fazes nesses dias para conseguires adormecer?

Eu continuo a ficar na minha cama e a adormecer os olhos, a pensar em coisas

E: A mesma coisa, ficas com os olhos abertos e vais pensando, e depois vai fechando?

Sim

E: E quanto tempo é que achas que demoras nesses dias que é muito tempo?

Não sei. Há uns que eu, eu não reparo muito nas horas, mas houve um dia que eu reparei que foi 30 minutos, uma hora

E: O que deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Neste caso eu acho que, como ele não está a conseguir adormecer e se já tiver lá à muito tempo a tentar dormir e pronto a fechar os olhos, acho que não tem mal em ele ir para a cama dos pais, porque, como eu disse anteriormente, com os pais ele sente-se mais, mais aconchegado, sente-se consolado, pronto, acho que conseguiria adormecer melhor e mais rápido

E: Ver tv

Acho que não

E: Porquê?

Porque se ele, por exemplo, ele não está a conseguir dormir porque se calhar ainda está muito agitado ou porque teve um pesadelo mas pronto, neste caso está agitado. Se ele for ver tv, depois fica ainda mais agitado e acho que não consegue, mas por outro lado, como eu já disse cansa a vista, mas acho que não devia

E: Jogar ps?

É, é praticamente a mesma coisa do que ver tv, porque ele continua agitado e fica-se a divertir e

E: Pais lerem história

Acho que devem, porque ele vai, vai pronto está ao pé dos pais e, pronto não se sente sozinho e a história faz com que ele adormeça, pelo menos é o que acontece

E: Faz com que ele adormeça como?

Ele fica a pensar na história e se está, pronto está a pensar e pode-lhe ir cansando, e como está ao pé dos pais é mais fácil, porque não se sente tão sozinho

E: Ler história

Acho que também não, não faz mal porque desde que ele leia um história, acho que ele consegue adormecer porque, pronto, cansa a vista neste caso a ser ele a ler, e fica mais cansado, mas também por outro lado ele pode querer, pode querer continuar e depois não, não se vai cansando e fica muito entretido

E: Então achas que é melhor ler ou não, porque ele pode ficar mais cansado ou ficar entretido?

Acho que ele deve ler

E: Pouco tempo ou muito tempo?

Pouco tempo

E: Coisas boas

Acho que é, que é a melhor maneira, porque ele pode ir adormecer, a pensar nas coisas e, e pronto acho que

E: Como é que ele adormece a pensar nas coisas?

Porque ele está acordado e pronto começa a pensar nas coisas que gostava que acontecessem ou que aconteceram, e depois, e depois vai pensando nisso e o cérebro, não é vai desligando mas ele vai ficando mais cansado e, até que chega um ponto em que ele, pronto o cérebro adorm, não desliga mas ele começa a dormir

E: Vai ficando cansado e começa a dormir, é?

Sim. Vai descansando, não vai fazer alguma coisa que fique muito agitado. Vai descansar

E: Peluche

Acho que, que pode, porque pronto, no meu caso quando eu era criança, quando eu tinha peluches eu gostava muito deles, e quando, quando agarrava neles e lhes dava maminhos pronto, eu conseguia

adormecer porque sentia que ele era como um, como a minha mãe ou o meu pai que, que não me sentia sozinha

E: Disseste que tinhas peluche quando eras criança. Paraste de ter quando?

Eu não parei de ter mas agora já não durmo com eles, só os tenho em cima da cama

E: Eles estão onde agora, estão aos pés da cama ou ao pé da almofada?

De manhã quando eu faço a cama eles ficam no meio da cama, e à noite eu ponho-os prós, mais para os pés para me conseguir esticar

E: Mas tu ainda dormes com eles na cama. Porquê, porque queres que eles estejam ali ... gostas, ou porque calha estarem ali?

Porque gosto

E: Já não precisas é dele ao eu lado, já não dormes abraçada ao peluche

Sim

E: Paraste de dormir abraçada a ele e puseste-o aos pés da cama com quantos anos, sabes?

Mais ou menos com 6

E: Quantos peluches é que tens, aos pés da cama?

6

E:... Antes tinhas mas agora estão aos pés da cama. Mas têm de estar lá, queres que eles estejam lá?

Quero mas não faz muita diferença, apenas acho que são uma recordação de quando eu era mais pequena e eu gosto de os ter lá

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque se calhar teve um pesadelo, que é o mais provável, que é quando se acorda

E: E tu acordas meio noite?

Raramente, mas acordo

E: E quando acordas é porquê?

Porque tive um pesadelo a maior parte das vezes

E: E as outras vezes?

É porque se calhar preciso de ir à casa de banho ou porque, por alguma coisa

E: Disseste que é muito raramente acordares. Quantas vezes é que achas que é por mês?

Quando acordo ou quantas não acordo?

E: Quantas vezes acordas

5, 6

E: Por mês. Achas que é muito poucas vezes, é?

Acho que é poucas vezes

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Lev, se calhar, de vez em quando vou um bocadinho para ao pé dos meus pais, para eles pronto falarem comigo sobre aquilo, porque os meus pais dizem que desabafar sobre os nossos pensamentos maus, neste caso pesadelos, que faz bem porque depois percebes que, que aquilo é mentira e quando acordas acho que relaxas sempre mais um bocadinho porque já sabes que aquilo não, não foi de verdade

E: Quando tens os pesadelos vais ter com os pais. Eles ainda estão acordados ou estão na cama? De vez em quando estão acordados e de vez em quando já estão a dormir, depende das horas em que eu acordo

E: ... E quando eles estão a dormir o que é que fazes? Acordas?

Acordo

E: Acordas quê, o pai ou a mãe, ou os dois?

Eu costumo acordar o pai

E: E depois falas com o pai, explicas o pesadelo

Sim

E: E depois, como eles te ensinaram, percebes que não é real, é?

Porque quando eu era mais pequenina eu acordava sempre o meu pai, porque eu gostava mais de dormir com a minha mãe, e então eu costumava ficar sempre lá a dormir quando tinha pesadelos

E: Ah acordavas o pai e quê, ele punha-te na cama?

Sim e ia para a minha

E: Ah o pai saía e ia para a tua, porque tu querias ficar a dormir com a mãe. Mas agora já não ficas lá a dormir com eles

Não

E: Agora vais só falar com o pai

Sim, e de vez em quando só acordo, vou à casa de banho lavar a cara, só para perceber que aquilo não foi verdade, e volto a, a dormir

E: Ou vais lavar a cara ou vais ter com os pais. Quando vais ter com os pais é quando o pesadelo é pior?

Os meus pesadelos nunca são aqueles leves, em que acontecem coisas, quando não são realistas.

Quando parecem ser muito realistas e parece que tinha sido mesmo verdade, costumo ir ter com os meus pais, quando foi

E: E ficas lá a falar um bocadinho e depois voltas para a tua cama. Não ficas lá a dormir

Não

E: Depois voltas para a tua cama, deitas-te e depois? Fechas os olhos e pensas em alguma coisa?

Fecho os olhos e de vez em quando penso, de vez em quando não, porque se calhar estou muito cansada

E: Pensas em quê?

Penso, não sei, eu penso quando for mãe, em coisas que eu gostava que vissem a acontecer

E: E depois consegues dormir bem?

Sim

E: E achas que demoras muito tempo ou não?

Acho que, depois de ter pesadelos acho que não demoro tanto tempo

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Deviam-lhe contar uma história, pode ser que ele se acalmasse, ou, ou irem um bocadinho com ele para a cama dele e o consolassem, para ver se ele adormecia e já, já não queria fazer, pronto aquelas birras. E para querer ir dormir

E: Dificuldade adormecer. Pais podem fazer?

Se calhar podem o ir deitar na cama dele

E: Na cama do menino ou dos pais?

Do, dos pais

E: E depois ficam lá deitados com ele, um bocadinho

Sim

E: Até o menino adormecer?

Sim

E: E depois?

E depois ou o pai ou a mãe sai de lá, ou então levam o menino para a cama

E: Para a cama dele

Sim

CCD 025

10 anos

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

É de noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Não sei, acho que sim

E: O que é ter sono?

É quando estamos assim muito calminhos, quase a fechar os olhos

E: Porque é que temos sono?

Não sei bem

E: ... Quando vamo-nos deitar, temos sono, porquê que achas que temos?

Ah já sei. Porque se calhar tivemos um dia muito atarefado, a fazer muitas coisas e depois chegamos à cama

E: Gostas dormir?

Às vezes sim e outras vezes não

E: Porquê?

Porque às vezes quero ficar a ver tv ou a acabar um trabalho de casa e não posso, tenho ir logo para a cama

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Não sei, também se calhar pela mesma razão que eu, não sei

E: Para que serve dormir?

Serve para ficar, para relaxarmos um bocadinho, para depois no dia seguinte já estarmos concentradas, e dá mais jeito concentrar

E: Corpo

Está relaxado

E: E achas mais alguma coisa ou só está relaxado?

Tá, só está relaxado

E: Quem contou?

Ninguém, fui eu que notei, quando estavam os meus pais a dormir eu fui lá ao quarto e vi que eles estavam a dormir

E: Horas vais para cama nos dias que tens aulas?

Às 9 horas, mas por exemplo, ontem fui um bocado mais tarde porque estive a fazer três páginas de cópias

E: ... Mas normalmente, de segunda a sexta é sempre às 9, todos os dias

Sim

E: Fim de semana?

No fim de semana vou um bocadinho mais tarde, quero ver a telenovela

E: Um bocadinho mais tarde quê, a que horas, mais ou menos?

Às 22, às 10 acho eu

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Vai alguém comigo por causa da minha irmã

E: Então tu vives com quem? Vives tu, a tua irmã

A minha mãe e o meu pai

E: A tua irmã é mais nova ou é mais velha?

Mais nova

E: E tem quantos anos?

Agora fez 5

E: Também está aqui?

Está

E: Está no primeiro ano?

Não

E: Ah não, ainda não entrou, ok ... Vocês partilham o quarto então

Sim

E: Então quando tu te vais deitar às 9, ela também se deita às 9, é isso?

Sim

E: E a mãe vai com ela, ou é o pai?

Sim, para lhe contar uma história. A minha mãe ou o meu pai, às vezes ela pede a minha mãe outras vezes o meu pai

E: Então ela entra no quarto ao mesmo tempo que tu entras é?

Sim, mas nos fins de semanas, quando ela está muito cansada, ela acaba por adormecer e a minha mãe leva-a para o quarto, e ela fica e depois vou eu

E: Então durante a semana acabam por ir as duas ao mesmo tempo, e a mãe e o pai vão com ela

E eu também aproveito para descansar

E: E tu vais com ela

Sim

E: E no fim de semana, ela às vezes adormece mais cedo, quê, ela adormece no sofá é?

Sim, quando estamos a ver a telenovela, e houve um dia que adormeceu em cima da mesa

E: E os teus pais levam-na para se deitar e tu deitas-te mais tarde, e aí já não vais acompanhada

Hm

E: Mas os teus pais não vão contigo, de propósito contigo, eles vão com a tua irmã

Sim

E: Tu é que aproveitas e vais com eles

Sim

E: Porque queres ir com companhia, é? Ou porque é a tua hora

Não. Porque é a minha hora

E: ... Vamos ver se eu percebo tudo o que tu fazes antes de deitar. Chega às 9 horas e alguém te manda para a cama?

Sim, os meus pais

E: Os teus mandam-te, a ti e à tua irmã, “meninas para a cama”

Sim

E: E o que é que tu fazes a seguir? ... Nesse momento estás na sala?

Estou na sala ou na cozinha a jantar, depois eles dizem “vai lavar os dentes, e ajuda a tua irmã a lavar os dentes, e dá banho à tua irmã” ou qualquer coisa assim, e depois diz “depois de estarem com essas coisas todas feitas vão para a cama”

E: Então tu estás sentada, levantas-te e fazes o quê?

Estou sentada, levanto-me e vou lavar os dentes e depois vou para a cama

E: E ajudas também a tua irmã a lavar os dentes, é isso? Vão as duas juntas para a casa de banho

Sim. Sim

E: Lavam os dentes, tu e ela, e depois?

E depois eu levo-a para a cama. Ou eu ou o meu pai, como ela quiser

E: Então às vezes vais tu e ela sozinha, às vezes levas a mana para a cama, e às vezes quê, ela chama o pai depois de sair da casa de banho e o pai ou a mãe vão?

Sim

E: E quando é que vestiste o pijama?

Às vezes antes de jantar, depois de jantar, conforme. Por exemplo, segundas, quartas e sextas eu tenho karaté e saio de lá às 7 ou às 8 horas, e então por isso eu venho esfomeada e como, e janto primeiro e depois vou, vou tratar daquelas coisas, tomar banho e vestir o pijama. E, mas nos dias de escola, visto primeiro o pijama e depois é que vou jantar

E: Quando tens karaté, comes primeiro, tomas banho, vestes pijama. E a seguir vais para a tv ou fazer o trabalho de casa?

Fazer o trabalho de casa

E: E depois?

Depois vou para a cama, nos dias de escola. Eu só faço, sexta feira não faço os trabalhos de casa, só faço no sábado e no domingo

E: E nos dias em que não tens karaté, tomas banho primeiro e vestes o pijama, não tomas banho, como é que é? Chegas a casa e

Sim. Janto e depois vou vestir o pijama

E: Vestes o pijama sempre depois. Quando não tens karaté também vestes o pijama depois de jantar?

Sim. Só nos dias de karaté é que eu visto depois de jantar, e depois nos dias de escola eu visto o pijama antes

E: Então vestes o pijama e depois é que jantas, nos dias em que não tens karaté

Sim

E: Todos dias mesma coisa? Não, nos dias que tens karaté fazes sempre assim

Sim

E: E nos dias que não tens karaté é sempre como tu me disseste também, ou seja, é diferente.

Sim.

E: Gostas mais

Tomar banho

E: Gostas menos

O que eu gosto menos, de fazer os trabalhos

E: ... E de vestir o pijama, de lavar os dentes, de ir para a cama ... o que é que gostas mais e menos?

O que eu gosto mais é de vestir o pijama, e o que eu gosto menos é lavar os dentes

E:... Quando vocês se deitam, tu e a tua irmã, vocês têm a mesma cama ou camas diferentes?

Camas diferentes, temos um beliche

E: E a mãe ou tu deitas a tua irmã, e lêe-lhe uma história ou só deitas?

Sim, leio uma história

E: ... E ajuda-te a ti também? Ficas com mais sono?

Sim

E: Ou então está lá a mãe e o pai e lêem uma história a ela. E tu também ouves?

Sim. Sim

E: E depois a luz fica acesa ou não?

A luz fica apagada, mas depois temos uma luzinha de presença, porque eu aqui há dias bati com a cabeça contra a porta

E:... Mas não é porque têm medo do escuro?

Não, não, é mesmo para nos guiarmos

E: E a porta fica encostada?

Sim, encostada ou fechada. Quando a minha mãe está a secar o cabelo, está fechada

E: ... O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Ou sim, quando não tem trabalhos de casa. E sexta-feira pode ir.

E: E porquê que pode ir?

Porque é sexta-feira e depois temos o sábado e o domingo para fazer os trabalhos de casa e para nos divertimos também

E:... E achas que faz bem então, fazer isso antes de ir para a cama?

Não, não faz bem

E: Porquê?

Porque, imagina que ela já tinha tomado banho e depois ia para a cama e ia jogar outra vez à bola, também não podia ser. Depois chutava a bola e não sabia aonde é que ia parar a bola, e era de noite

E: Então não podia ser porque já tomou banho e porque não sabia para onde é que bola ia parar?

Sim, porque se calhar também já era muito tarde, depois dos dias de, depois tinha de ir para a escola

E: O porquê de não poder fazer porque já tomou banho, é porquê? Porque depois ficava suada?

Sim, depois não se vai para a cama toda suada

E: Tu ao início tinhas dito que podia ser, mas afinal, antes de dormir, agora estás a dizer que não
Não

E: Só se for durante o dia, ou de tarde

Sim. E também por outra coisa, porque quando estamos a jantar já temos a barriga cheia e não nos vamos pôr a fazer ginástica

E: Então, porque já tomou banho ou porque já tem a barriga cheia

Pode vomitar ou ficar doente

E: Comer. Já jantou, é ceia

Acho bem

E: Porquê?

Porque, porque durante a noite pode, ah como é que eu ei de explicar, como já bebeu leite ou comeu os cereais, depois já não tem fome durante a noite

E: Lavar dentes

Acho bem

E: Porquê?

Porque se nós não lavarmos os dentes ficamos com cáries. E depois quando estamos a comer pizza ou isso ficamos com os dentes todos sujos

E: De onde é que vêm as cáries?

Dos dentes

E: Ir cama pais

Mal

E: Porquê?

Porque se, não pode ir para a cama dos pais porque os pais já têm uma cama e ela tem a sua cama própria. E não faz lógica ela estar-se a deitar, depois estava aqui a dormir e depois levantava-se e ia para a cama, depois vinha, não faz lá muito sentido.

E: Ver tv

Quer dizer, quando ela tem algum pesadelo pode ir para a cama dos pais

E: Porquê que pode ir nesses dias?

Porque pode estar, por exemplo, no caso dos pequeninos, por exemplo a minha irmã tem sempre muitos pesadelos e um dia disse que estava um bixo enorme na parede e foi para a cama do pai porque estava muito assustada. Para a cama do pai e da mãe. Muito assustada

E: E ajudou-a?

Ajudou

E: Porquê que achas que ajudou?

Porque os pais acalmaram-na e ela depois acabou por dormir na cama dos meus pais e não teve mais problemas, e adormeceu

E: Achas que ir para a cama dos pais depois acalma a pessoa

Sim

E: Ver tv

Nos dias de escola não

E: Porquê?

Porque, por exemplo, depois aquilo acabava à meia noite e depois no dia seguinte estávamos a levantar às 7 da manhã, para irmos para a escola às 9, como é o habitual. Não faz lá muito sentido estar a ver tv, um programa que gostamos, depois à meia noite e depois levantarmo-nos muito cedo

E: Jogar ps

Antes de deitar. Este era depois não era?

E: Não, não. Este é antes também de ir para a cama

Antes de ir para a cama

E: E este também é antes de ir para a cama, são todos

Quer dizer, na sexta-feira como se calhar não temos trabalhos de casa, até podemos, podemos deitar um bocadinho mais tarde, não temos escola

E: Podemos quê, jogar ps ou ver tv?

As duas coisas

E: ... E nos dias da semana não

Não

E: E porque não jogar ps em particular?

Porque também se estar a ver tv, daí estar a jogar ps, também faz mal

E: Faz mal ao quê?

Aos olhos e (não acabou). Por exemplo, a minha irmã põe a tv aos altos berros e depois está “o quê? ah?”

E: Ah então também faz mal aos ouvidos ... Tu adormeces logo?

Às vezes sim, outras vezes não. Quando estou muito excitada não adormeço logo, mas quando estou muito mas muito cansada adormeço logo

E: ... E nesses dias o que é que tu fazes, quando estás muito excitada o que é que fazes para conseguir dormir?

Deito-me, ah se tiver muita fome vou à cozinha e bebo o leite, e se eu não tiver excitada deixo-me estar na cama

E: Se tiveres excitada vai beber um leitinho

Sim, para a calmar

E: E se não tiveres excitada, continuas na cama, e quê, fechas os olhos?

Sim e tento adormecer

E: E é só fechar os olhos ou pensas em alguma coisa ou fazes alguma coisa?

Às vezes penso em alguma coisa e outras vezes não

E: Quando é que tu pensas nas coisas?

Quando estou excitada começo a pensar em várias coisas ao mesmo tempo, e depois como já estou farta de dizer a mesma coisa, contar carneirinhos, e acabo por adormecer

E: E quando estás muito cansada é só fechar os olhos ou?

Só fechar os olhos e pumba, já estou a dormir

E: E isso acontece muitas vezes, o estares cansada ou excitada, ou está equilibrado?

Está equilibrado

E: Achas que é o mesmo número de vezes, um e outro?

Às vezes estou mais cansada, outras vezes estou mais excitada, quando estou muito cansada é porque tive ginástica e depois fui ao karaté e o corpo já está dorido, e quando estou muito excitada é porque, por exemplo, no dia seguinte iam ao cinema, ficava excitada

E: Deve ou não fazer para adormecer. Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque ele tem a sua cama própria e, se ele já está deitado na cama, não vai para a cama dos pais.

Para quê, para chatear a cabeça dos pais? E acordá-los

E: Ver tv

Acho bem

E: Porquê?

Mas quando estamos no dia seguinte de escola acho que não

E: Quando tens aulas no dia a seguir não. Porquê?

Porque depois às vezes quando nós estamos na cama e estamos excitados, estamos a ver os programas todos e depois deitamo-nos à 1 da manhã, depois acabamos por desligar a tv à 1 da manhã, e ficámos com os olhos abertos, e depois no dia seguinte estamos cheios de sono

E: Jogar ps?

Na cama?

E: Sim

Acho mal

E: Porquê?

Porque, por exemplo, se for aqueles jogos muito duros e isso, depois podemos ter pesadelos

E: Ler história

Pode ser

E: Porquê?

Porque às vezes a história acalma

E: E isso ajuda a adormecer. Como é que ajuda?

Por exemplo, depois ficamos a pensar, estávamos a ler, depois ficamos mais, com mais sono e depois acabamos por adormecer

E: Pais lerem história

Na cama?

E: Sim, na cama do menino, estão sentados ao pé do menino ...

Os dois ou um?

E: Ou um ou os dois, tanto faz

Acho bem

E: Porquê?

Porque estão, estamos ao pé da mãe, e estamos a ouvir a história, e às vezes cansa estar a ouvir a história

E: Perguntaste-me os dois ou um. Havia diferença se fossem os dois a ler ou só um?

Sim, porque, por exemplo, a mãe está a segurar assim no livro, como está aqui (cartão), a ler a história ao menino, e o que é que o pai está lá a fazer? Não está a fazer nada

E: Então achas que deve ser só um. Porque se forem os dois só está um com o livro

Sim. Quer dizer, se não tiverem o livro repetido, se não podem estar a ler os dois

E: Coisas boas

Bem

E: Porquê?

Porque estamos a sonhar, e já estamos a dormir

E: Mas espera aí, estamos a sonhar quê, estamos a sonhar acordados ou a dormir?

Não, a dormir

E: E se, acordada ainda, fechar os olhos e pensar em coisas boas ... achas que é bom?

Sim

E: Porquê?

Porque acalmam

E: Falaste em sonhar ... Depois também sonha?

Sim

E: Sobre o quê?

Sobre as coisas que estiveram a pensar

E: Peluche

Acho bem. Por exemplo, estamos de férias e estamos sem os pais e estamos ao pé dos avós, faz saudades da mãe e do pai, e assim se tiverem o peluche ao pé já podem abraçar e fingir que é o pai ou a mãe.

E: Se tiverem de férias ajuda

E nos dias de escola também

E: Tu tens algum peluche?

Sim

E: E dormes com ele todos os dias?

Sim

E: Achas que precisas dele para adormeces ... para dormir bem?

Sim

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Porque teve um pesadelo

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Sim, quando tenho um pesadelo

E:... Só ou com mais coisas?

Quando tenho pesadelos, ou quando estou com dores de barriga ou sinto-me mal

E: E acontece muitas vezes teres dor de barriga ou sentires-te mal, ou poucas vezes?

Não, não é muito poucas nem muitas, é assim mais ou menos. Quando estou no karaté e já não faço aquilo à 2 semanas fico com o corpo dorido

E: E os pesadelos acontece muitas vezes, mais ou menos ou poucas?

Poucas vezes. A minha irmã é que tem quase todos os dias

E: E quando acordas ... o que é que fazes para voltar a dormir?

Levanto-me, vou à cama dos meus pais e pergunto à minha mãe ou ao meu pai, o que é que vou, conto-lhe aquilo e eles dizem o quê, se é melhor tomar um medicamento ou não

E: Quando estás com as dores?

Sim. E os pesadelos depois eu fico, eu acordo a minha mãe a dizer que tive um pesadelo e, e ela deita-me ao pé do meu pai e da minha mãe, e eles tentam-me acalmar

E: E depois adormeces e ficas lá a dormir ou voltas para a tua cama?

Quando estou mais calma, às vezes vou para a minha cama e, e quando estou mesmo muito cansada e tenho aquele pesadelo acabo por adormecer

E: ... E disseste que a tua irmã tem pesadelos quase todos os dias. E o que é que ela faz?

A mesma coisa

E: Vai ter com os pais?

Com os pais ou comigo. Sobe para a minha cama e depois diz-me ... depois fica a dormir comigo

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Dar-lhe uma palmada e mandam-o para a cama, e ele fica lá na cama

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Os pais, por exemplo, a mim também me aconteceu isso e os meus pais, eu fui ter com os meus pais a dizer que não tinha sono e eles disseram para eu ler um livro, mas sem ser na cama, na sala ou na cozinha, já não me lembro, e eu acalmei. E depois como vi que estava mais cansada, fui para a cama e acabei por adormecer

CCD 101

9 anos

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

Eu acho que é de noite, por causa da lua

E: Cama dele?

Eu acho que sim

E: Tinha sono?

Não sei

O que é que achas?

Para ele estar a dormir provavelmente

E: O que é ter sono?

Bem, eu acho que ter sono é quando nós estamos assim cansados e não nos apetece fazer nada, a não ser fechar os olhos e esquecer assim os problemas e tudo isso

E: Porque é que temos sono?

Bem, para ter energias para o dia todo, também é importante, e também para descansarmos assim um bocadinho, para não andarmos sempre ou a pensar nas aulas ou a ver tv ou isso tudo

E: Então espera aí, tu achas que dormir serve para isso, não é, para ter energia e para não estarmos cansados é isso?

Sim, exactamente

E: Mas qual é que achas que é a causa, o porquê de precisarmos de tudo isso, de descansar? De termos sono

Eu por acaso acho, essa por acaso é um bocadinho difícil porque eu não costumo pensar muito nisto. Mas acho que é porque os humanos têm assim uma coisa que precisa mesmo que nós durmamos, nós durm, não estou a conseguir explicar muito bem

E: Não, não, está bem

Dormir. Então acho que o sono é uma forma assim de recarregar as energias, como por exemplo, há brinquedos que precisam de pilhas outros que precisam de recarregar, eu acho que nós, os humanos, precisamos de dormir

E: ... Corpo

Eu acho que está relaxado, não está a fazer assim nenhum esforço por isso não está a cansar, acho que no fundo é isso

E: Gostas dormir?

Depende, tipo se calhar Sexta, às Sextas-feiras e aos Sábados gosto mais de me deitar tarde, mas se for aos Domingos e durante a semana, como sei que no dia seguinte tenho escola, tenho de me deitar assim um bocadinho mais cedo

E: Mas gostas, de ter?

Sim, por acaso gosto, especialmente nas semanas de teste, como é agora, o meu último teste vai ser na Segunda-feira por isso eu ontem já estava exausta porque tive 3 dias a estudar Estudo do Meio, então a única coisa que me apetecia era enfiar-me na cama

E: ... E há alguma ocasião em que não gostes muito de ir para a cama? Disseste que gostavas mais de ir mais tarde no Sábado

Sim, e na Sexta –feira à noite, porque, como é que eu ei de dizer, gosto de estar assim em pé durante muito tempo, de pé acordada, e por isso acho que devemos aproveitar

E: ... Então nesses dias não gostas tanto de ir dormir, ou preferias ir mais tarde

Bem é assim, eu tenho, eu tenho de ir para a escola e para conseguir estar concentrada tenho de dormir, porque se eu não dormisse a noite toda e tivesse escola estava tipo toda assim com, cansada, não conseguia fazer nada

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Acho que foi porque gostava de estar, eu acho que sei quem é que é esse menino, como até agora só foi meninas e o B, que é da minha turma

E: Não, eu já fiz também ao 3º ano todo

Ah então

E: Isto é uma pergunta que nós pensamos antes, até nem pensamos com um menino em mente

Ah então, se for um rapaz, então se for um rapaz acho que era obvio ficar a fazer jogos de video ou alguma coisa do género, e se for uma rapariga não sei, ou é por estar a ver a novela ou coisa do género também

E: ... Quem contou?

Bem isso depende, quer dizer eu já que não tenho assim, como é que eu ei de dizer, já não tenho 3 anos de vida por isso já me foram contando coisas, contando outras diferentes sobre a mesma coisa, e é como se eu fosse guardando as coisinhas numa caixinha e depois junto tudo e é a informação que eu tenho

E: Horas ir dormir semana?

Eu vou, mais ou menos, às 10 e pouco, por isso. Eu sei que há colega, eu sei que me devia ir deitar mais cedo mas, como é que eu ei de dizer, a minha casa não é muito perto daqui, depois eu tenho de jantar, tenho de fazer os trabalhos de casa, às vezes até tenho nataçao às 8 da noite, não dá para ter mais cedo, e é o que me dá deitar-me assim um bocadinho mais tarde que a maior parte dos meninos

E: Demoras mais tempo a chegar a casa

Exactamente

E: Demoras muito tempo, é?

Não demoro assim muito tempo, mas há, mas assim às vezes, às vezes costumo

E: Chegas a casa tarde é isso?

Exactamente

E: Fim de semana?

No fim de semana à meia noite e tal

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

Eu e a minha irmã vamos deitar, deitamo-nos ao mesmo tempo, mas como ela não está no meu quarto eu acho que vou assim para a, bem na minha opinião eu vou para a cama sozinha

E: A tua mãe não vai contigo, a tua irmã vai para o quarto dela, portanto vão separadas.

Sim, mas depois vai a minha mãe e o meu pai despedir-se, dar-nos as boas, as boas noites e isso

E: Tu vais para a tua cama, a tua irmã vai para a dela, vão ao mesmo tempo, em quartos separados?

Exactamente, o quarto dela está ao meu lado

E: Então isso podes dizer que vais sozinha, vão as duas porque vão ao mesmo tempo. E depois o teu pai e a tua mãe vão os dois ou só um?

Vão os dois, vão é à cama, dão-nos os beijinhos de boa noite e isso tudo

E: Vão a ti e à tua irmã

Sim, e depois voltam para a sala ver tv

E: E eles apagam luz ou fica acesa? Ou és tu que apagas?

É assim, eu admito que tive assim, eu antes quando era mais nova era assim fazia birras por tudo e por nada, e se os meus, e se eu estava acordada e os meus pais me apagavam a luz, que eu antes tinha medo do escuro, tive medo do escuro até muito tarde, por isso eu, eu agora ti, eu fiquei habituada a ter luz de presença, não que eu tenha medo do escuro porque não tenho, mas é estranho, se me apagarem a luz eu fico assim com uma sensação esquisita perc, é como se precisasse da luz para adormecer mas

E: Já estás habituada

Sim, e às vezes até quando acordo, às vezes acordo e estou assim cansada, está a luz apagada e eu acabo por adormecer, mas outras vezes eu não consigo mesmo adormecer e vou acender a luz

E: Precisas dela para adormecer

Sim, eu estava que ia acender a luz porque os nossos pais quando vão para a cama vão apagar as nossas luzes, para não estar a gastar electricidade

E: ... E quando a luz está apagada tu não tens medo do escuro, tinhas dito já não é bem

Sim, já não é bem bem medo

E: Consegues lá estar

Consigo lá estar mas, é pá não consigo estar relaxada, pronto preciso mesmo da luz de presença para adormecer

E: ... Conta-me tudo. Chega às 10 e qualquer coisa e os teus pais dizem para te ires deitar ou és tu que decides?

Bem, é assim, eu chego a casa, faço as minhas coisas, os trabalhos de casa, banho, tudo

E: Espera, espera, conta tudo. Chegas a casa, fazes os trabalhos de casa, a seguir tomas banho

Sim. Depois tomo, depois, bem vou fazer a ordem que eu costumo fazer, chego a casa, faço os trabalhos de casa, se eu ain, aqueles que eu ainda não fiz na sala de estudo, que cá na escola há uma sala de estudo, até os pais chegarem nós ficamos nessa salinha a fazer os trabalhos. Bem só os meninos que estão inscritos, como é o meu caso, há outros que ficam a brincar na quinta. Então, sala de estudo, a minha mãe vem me buscar e se eu ainda não fiz os trabalhos, faço os trabalhos de casa

em casa, depois vou tomar banho como já disse, tomo o jantar e vou ver a minha novela, que é o Dancing Days, que dá um bocadinho tarde. Então mais ou menos, lá para o meio a minha mãe diz para irmos dormir, nós às vezes engonhamos um bocadinho, mas a dada altura ela insiste e lá vamos, lavamos os dentes e eu vou para a cama

E: ... A tua irmã tem a tua idade?

Não, a minha irmã tem 7 anos, fez à pouco tempo, mas é como se tivéssemos 3 anos de diferença quase

E:... Então a tua irmã e tu estão a ver o Dancing Days com a tua mãe é?

Não, a minha mãe e o meu pai ficam a ver a FOX, que é um canal assim de adultos

E: Ah na sala?

Sim, ficam na sala, e eu e a minha irmã, como tem uma tv maior no quarto do que a minha, vamos para o quarto dela, ficamos a ver até a minha mãe me chamar

E: ... Engonham às vezes. Muitas vezes ou só de vez em quando?

Ah. Acho que é como se fosse dia sim, dia não

E: ... E o pijama quando é que o vestiste?

O, o pijama costumo vestir depois do banho

E: ... E quando te deitas ficas a ler ou apagas logo a luz grande e fica só a luzinha de presença?

Eu também ten, eu ainda não te disse mas eu também tenho assim uma luzinha na cama. Tenho, é como se tivesse assim uma luzinha para ler na cama. A de presença está pendurada no fundo da parede, ao pé da porta da entrada do meu quarto, e outra está assim na minha cama, e eu acendo-a quando quero ler

E: E costumas ler todas as noites ou não?

Antes comus, antes costumava ler, mas houve uma altura em que eu perdi o livro mas depois encontrei-o, estava no quarto da minha irmã, mas depois encontrei, e agora ainda não tenho lido muito

E: Mas antes lias. E lias durante muito tempo ou só um bocadinho?

Tinha, a minha mãe tinha assim um limite para mim, tinha, era mais ou menos 5 páginas e eu tinha de logo me ir deitar

E: Depois das 5 páginas apagavas essa luz de leitura

Sim

E: E punhas o livrinho, viravas-te e fechavas os olhos e

Sim, e depois adormecia

E: E a tua mãe entretanto ia lá dar-te um beijinho, dar as boas noites, e o pai, ou era?

Vão os dois. Às vezes a mãe às Sextas-feiras, como já está assim cansada, engonha um bocadinho, e como nós nos vamos deitar mais tarde, já está ali a dormir, "C hoje não posso ir"

E: Quase que adormece no sofá

Sim. É como se estivesse meio acordada, meio a dormir

E: Pois, está meio meio

Ensonada, está ensonada ... Mas o pai normalmente vai-se deitar lá, para aí às 3 da manhã

E: Ah, o pai deita-se mais tarde

Sim

E levanta-se mais tarde ou também se levanta cedo?

Não, o pai ah, como é que eu ei de dizer, ele às Sextas-feiras e Sábados vai deitar-se muito tarde, mas depois como eu e a minha irmã, nós também acordamos cedo nos fins de semanas, e em vez de os irmos chatear à cama não

E: Deixas dormir

Começamos a brincar ou qualquer coisa, bem entretemo-nos até os nossos pais acordarem e irem tomar o pequeno almoço. Normalmente é o meu pai que acorda sempre primeiro

E: Então vocês no fim de semana também se levantam cedo é, tu e a tua irmã?

Sim acordamos, ah acordamos, começamos a brincar ou a jogar, e, até aos meus pais acordarem. Se ficarem, se ficarmos com fome vamos chamá-los, e o meu pai vai fazer o pequeno almoço ...

E: E vocês acordam a que horas no fim de semana, mais ou menos, tu e a tua irmã?

Nós não temos assim nenhum despertador para acordar, por isso tentamos acordar o mais cedo possível. Às vezes é ali às 9 da manhã

E: E os pais ficam a dormir um bocadinho mais é?

Sim

E: E durante a semana acordas a que horas?

Durante a semana os meus pais vêm me acordar às 7 e meia da manhã

E: Ah porque depois tens aulas às 9, não é?

Sim

E: Todos dias o que me contaste? Tomas banho, vestir pijama

Normalmente sim

E: Alguns dias em que é muito diferente?

Não, não é muito diferente mas, por exemplo, ou chegámos assim, chegámos demasiado tarde a casa e saltamos o banho e tomamos banho no dia a seguir de manhã

E: ... Mas vestes logo o pijama quando chegas a casa?

Sim

E: É nos dias que tens natação?

Não, natação eu tomo banho lá. Eles têm lá uns chuveiros por isso eu tomo banho lá

E: Tens natação duas vezes por semana?

Bem, quando eu vou um, bem eu tenho 3 dias para ir à natação, Segunda, Quarta e Sexta, mas nós não vamos Quarta, só quando não vamos nem   Segunda nem   Sexta   que vamos Quarta.

E: Vais 2 vezes semana, tomas banho, e depois vestes a roupa da rua?

Sim

E: E quando chegas a casa vestes logo o pijama?

Não, quando chego a casa, janto de imediato porque estou toda esfomeada, e só depois é que eu visto o pijama

E: Chegas a casa, jantas e a seguir o que é que fazes?

Visto o pijama e depois faço a novela, como já te disse

E: Gostas mais

Eu acho que gosto mais assim do jantar, que é um tempo que posso estar com os meus pais, embora às vezes eles, eles normalmente vêm as noticias ao jantar, mas falamos sempre assim um bocadinho com eles, falamos sobre o dia, mas às vezes pode, já debes saber o que é que é um ipad, pronto os meus pais têm um e co, começamos a ver o Disney Channel enquanto eles estão a ver o telejornal, às vezes

E: E sem ser o jantar, o que é que gostas mais a seguir?

Acho que a seguir é estar a ver a novela

E: Gostas menos

Acho que o que eu gosto menos é o banho e lavar os dentes, bem o banho porque me interrompe sempre alguma coisa que nós estamos a fazer ou   chegar a casa “meninas banho!”, e eu e e minha irmã ficamos “mas nem jogamos um jogo”, pois ficamos logo assim aborrecidas porque passamos um temp o no carro e depois chegamos a casa e   logo para o banho, então ficamos assim um bocadinho aborrecidas. E depois lavar os dentes, como já estamos assim cansadas e queremos ir para a cama, bem não, eu quero ir para a cama mas também não quero deixar de ver a novela, por isso fico a ver a novela, e fico assim um bocadinho zangada quando vou lavar os dentes porque queria logo ir para a cama

E: O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque, eu acho que se ela fosse jogar   bola, ia ficar toda suja e depois tinha de ir lavar, tinha de ir tomar outra vez banho, ou podia aleijar-se e demorava mais tempo a ir para a cama, ou seja, aproveitava menos o tempo do sono

E: Comer. É a ceia, já jantou

Bem eu, eu, eu não sei se alguma pessoa da minha turma faz mas o meu primo mais novo, o R, normalmente toma assim, toma sempre assim um leitinho, e parece-me que o que ela está a fazer  

comer uns cereais e leite talvez, por isso acho que ela pode fazer isso, desde que ainda não tenha lavado os dentes

E: E pode porquê?

Não sei, o meu primo tem esse hábito e a menina também podia ter

E: Achas que ajuda em alguma coisa?

Talvez, talvez como eu preciso da luz de presença, ela talvez precise de comer, assim a ceia

E: E só antes de lavar os dentes, depois não?

Depois não, porque tem de ir outra vez lavar os dentes

E: Lavar dentes

Lavar os dentes sim, normalmente eu também faço isso porque se não lavasse os dentes de manhã.

Imagina que era assim dias, que era assim um dia de festa, estávamos o tempo todo a comer porcarias, porcarias, porcarias, e só de manhã, antes de comer isso tudo é que ela lavava os dentes, e depois só no dia seguinte é que começava a lavar, acho que não, isso não era adequado

E: Então quê, tem que lavar à noite, é isso?

À noite e de manhã

E: E porquê que tem de se lavar?

Porque podemos ficar com cáries, e as cáries podem acabar por fazer com que os dentes caiam, e a dada altura podem, os dentes podem estar tão podres, tão podres, tão podres que já nem dá para comer nada

E: Ir cama pais

Não sei, bem se os pais, se ela tiver esse hábito e os pais souberem disso e a deixarem, acho que não faz mal. Mas por outro lado, se os pais não souberem de nada e for só mesmo resmunguisse, acho que não

E: E em que é que ajuda ir para a cama dos pais?

Eu antes quando era mais nova às vezes acordava durante a noite, eu acho para, não, não foi o meu caso espera, acho que foi o da minha irmã, acho que ela acordava, estava, é que havia uma coisa impressionante na minha irmã, ela conseguia trepar o berço, sair e ir para o meu quarto, dos meus pais. Acho que era o caso dela, ou é de outro bebé que estou agora a confundir. Mas acho que ela ir para o quarto dos pais e depois eles acordavam, incomodavam-na, e tinham de a pôr no quarto outra vez, e a minha mãe ainda tinha de estar lá a perder tempo a tentar embalá-la

E: Ver tv

Não sei, muito sinceramente acho que, suponho como é o meu caso, acho que não faz mal nenhum, mas se for, os pais já estão na cama e a pensar que ela vai para a cama e depois está a ver tv, acho que não é adequado, porque depois pode abusar no tempo e fica o dia todo cansada e não consegue fazer trabalhos de casa

E: Se os pais não souberem, se ela já devia estar na cama, não, mas se for um bocadinho antes então achas que aí sim.

Sim. Acho que pode ser

E: Porquê?

Porque pode ser a mesma situação que eu, já estou assim habituada a ver um bocadinho de tv antes de ir para a cama

E: Jogar ps

Não

E: Porquê?

Porque acho que se ela fizer isso todos os dias pode ficar viciada e só pensa nisso e, imagina que ela tem um teste no dia seguinte, teve a estudar e depois vai jogar à ps, chega à escola e diz “espera como é que era aquilo?” e, e isso tinha sido por causa do jogo

E: Ah não se lembra por causa do jogo

Sim, porque ficou tão, como é que eu ei de dizer, ficou tão focada nele, estava-me a faltar a palavra, estava tão focada nele que pronto, é como se esquecesse isso tudo e se esquecesse

E: Tu dormes logo?

Eu quando me deito normalmente adormeço, mas quando não consigo, às vezes, vou para o quarto dos meus pais e digo “pai não consigo dormir” e ele “C fecha os olhos”, eu tento e não consigo “C fecha os olhos, tem calma, pensa em coisas boas”, e às vezes mesmo assim eu não consigo, mas quando eu não consigo é como se eu tivesse assim um truque, eu antes quando era mais nova também ouvia, antes de ir para a cama ouvia assim uma musiquinha de embalar. Quando estava na cama, a música estava a dar no meu rádio, que eu tenho um rádio no meu quarto, a música estava a dar e eu entretanto adormecia. Às vezes quando não consigo mesmo dormir é isso que eu faço

E: ... Quando não consegues vais ter com pais. Logo ou primeiro tentas?

Primeiro tento, mas depois vou logo ter com os meus pais

E: Tentas como? O que é que fazes?

Penso em coisas boas, como o meu pai me diz, depois penso em coisas assim que me dêem sono

E: Como por exemplo?

Como por exemplo, canções de embalar, pijamas, almofadas

E: E quando isso não resulta vais ter com os pais, sim?

Sim

E: E a mãe diz para tentares. E tu ficas na cama deles a tentar ou voltas para a tua e tentas?

Eu tenho de voltar para a minha, que os meus, que nós os 3 na cama, eles não conseguem, especialmente o meu pai. Quando o meu pai fa, ele tem uma coisa chamada o Caminho de Santiago, que todos os anos ele faz assim uma caminhada para Santiago. E nessas noites e, ou quando ele está

fora, a minha mãe começa logo “quem é que vai dormir hoje comigo?”, nós gostamos sempre disso, então vamos para a cama dela e às vezes quando nós nos mexemos muito ou damos pontapés, isso ela não consegue aguentar mais e diz-me, imagina que era o meu caso, “C vai para a cama, a sério, não consigo aguentar com os teus pontapés”, ou às vezes é “fica quieta”

E: ... O que deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Se for como o meu caso sim, se for só mesmo porque não consegue, é capaz de chatear os pais e não, não acho

E: Se for no teu caso de quê, não conseguir dormir?

Sim

E: Porquê, porque ia ajudar?

Sim

E o menino, se for no caso dele, não?

Sim

E: Porquê?

Porque, porque acho que era capaz de chatear os pais

E: Ver tv

Acho que era capaz de ajudar porque a dada altura ele já estava tão cansado, de estar a esforçar a vista, que era capaz de adormecer. Que eu às vezes tinha assim sono, ia para a cama, quer dizer, não tinha sono, ia para a sala, começava a ver tv, a minha mãe dizia “C o que é que estás a a fazer?”, e eu “a ver tv”, e ela já sabia que eu depois ia ficar, continuava a ver tv e entretanto caia para o lado, de sono

E: Jogar ps?

Acho que se for com, sem som

(uma pessoa interrompe)

E: Se for sem som?

Se for sem sono

E: Ah, sem sono

Se for sem sono, acho que não, mas se, espera já me troquei toda. Se for sem som e não incomodar os pais ou os irmãos ou os vizinhos ou isso tudo, acho que pode, desde que não fique lá muito tempo, mas se for com som acho que não deve

E: ... Sem som pode ser. E porquê que isso ajuda?

Acho que isso ajuda porque é como se fosse o caso aqui da tv

E: Ler história

Se o menino ler uma história acho que sim, acho que dá sono

E: Dá sono. Porquê?

Porque acho que também esforça a vista

E: Pais lerem história

Acho que pode ser

E: Porquê?

Porque acho que se imagina que é, viu assim um filme e depois ficou com medo de uma parte do filme e, só que estar a pensar nisso que não consegue dormir a pensar “e se ele entretanto a meio da noite vem cá?”, fica assim, como é que eu ei de dizer, aterrorizado. Acho que a companhia dos pais é capaz de acalmar, e a história também acho que ajuda, se for assim uma história diferente já o ajuda a esquecer

E: Coisas boas

Como eu disse

E: Que é como tu fazes, exactamente

Acho que é bom

E: E o que é que faz? Porquê que é bom?

Eu acho que relaxa e descontraí tanto, tanto, tanto, que acaba por adormecer

E: Peluche

Acho que, acho que ajuda, porque pode trazer-lhe memórias boas e, e acho que assim é capaz de esquecer o, a parte do filme, se for esse o caso e acaba, acaba por adormecer

E: E tu tens algum peluche que usas?

Até para dormir. Sim, eu tenho um que trato por Ursinho, não sei porquê, digo “mãe onde é que está o Ursinho?”, digo uma coisa dessas e adormeço com ele. Mas agora, só assim para ter graça, não sei bem porquê, comprei um boneco quando fui à Disneyland e agora também durmo com ele, e encontrei assim um boneco que me tinham dado quando eu era mais jovem e nunca tinha ligado e, é assim também uma ursa por isso achei graça também a pôr na cama

E: Mas está na cama aos pés da cama ou também está ao pé de ti?

Também está ao pé de mim

E: E tu dormes abraçada a eles ou só com eles ao lado?

Abraçada a eles, quando me apetece

E: E dormes todos os dias com os bonecos ou não?

A maior parte dos dias, menos só quando estou assim cansada e não me apetece levantar da cama é que não me dou ao trabalho

E: Há dias que consegues dormir sem eles

Sim

E: ... Mas achas que é melhor com eles?

Sim, acho que sim

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Pode ter tido pesadelo

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Às vezes

E: Porquê?

Não sei, a maior parte das vezes eu não me lembro dos sonhos que tive, por isso não sei se foi por causa de ter tido um pesadelo. Eu mexo muito durante a noite, não sei se é, posso ter dado uma sapatada nalguma coisa e isso fez-me despertar

E: Mas quando tu acordas não te lembravas de ter tido um sonho, nem um pesadelo

Às vezes lembro-me de ter pesadelos e sonhos, mas a maior parte das vezes não

E: Então não tens muitos pesadelos

Não

E: E quando acordas, sem saberes bem porquê, o que é que fazes?

Se a luz estiver apagada, vou acendê-la

E: A luz de presença?

Sim. Ou então fecho os olhos e, e pronto tento adormecer

E: E voltas a pensar em coisas boas ou fechas só os olhos?

Quando não resulta muito bem penso em coisas boas

E: Menino não quer ir para cama. Pais podem fazer?

Podem, por exemplo, se o menino gostar muito de robôs, podem contar assim uma história em que expliquem que o robô tinha, não queria nada ser carregado, não queria, não queria, achava que estava bem, e depois entretanto a bateria acabava, e pronto desenvolvesse assim a história, e ele assim percebia que o seu, ele era o robô e tinha, e tinha de ir, tinha de ir carregar, ou seja, tinha de ir dormir

E: Dificuldade adormecer. Pais podem fazer?

Se for um dia em que ele não consegue mesmo podem ir para a cama dele, durante um bocadinho, e quando virem que ele já está a dormir saem de lá ao pé

E: Fazer?

Este menino está a dormir

E: Noite/dia?

É de noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Devia ter

E: O que é ter sono?

Ter sono é quando, por exemplo, nós gastamos energia durante o dia e à noite precisamos de recarregá-las, entre aspas. Ter sono é quando tens uma sensação que tens de ir dormir, digamos

E: Então porque é que temos sono, é porque gastamos as energias, é? (acenou que sim) Foi por isso que disseste, ok. Tu gostas de dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque, porque sinto-me calma, sinto-me tranquila, gosto de dormir

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Se calhar deve ser difícil acordar ou se calhar tem muitos pesadelos

E: Para que serve dormir?

Dormir é, é para nós recarregarmos baterias, digamos

E: Corpo

Quando dormimos o nosso corpo não, não trabalha tanto quanto estamos de dia, quando estamos de dia fazemos mais movimento, se calhar fazemos mais coisas, temos mais emoções e o corpo trabalha de uma certa maneira

E: Trabalha mais então, e quando estamos a dormir trabalha menos, é isso?

Trabalha o mesmo, mas não com, está mais tranquilo

E: Trabalha o mesmo mas está mais tranquilo, é isso?

Sim, não está tão apressado

E: Quem contou?

Eu penso e pelo que eu sei, da escola, pelo que eu estudo

E: Horas ir para cama, dias aulas?

9 e meia, 10.

E: Fim de semana?

Fim de semana, 10, 10 e meia

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

A minha mãe adoeceu e então o meu irmão agora também dorme no meu quarto, então nós vamos os dois para a cama

E: Ah vais com o teu irmão

Sim, mas ele tem uma cama diferente da minha

E: Então partilham o quarto, sim?

O meu quarto

E: E a tua mãe quê, está agora no quarto do teu irmão?

Não, a minha mãe está na sua cama, mas como os meus avós vieram ajudá-la, a cama do meu, o quarto do meu irmão, nós habitualmente dormíamos eu no meu quarto sozinha e ele no quarto dele, mas retiraram a cama dele para o meu quarto, temporariamente, e estão lá os meus avós

E: Então lá em casa estás tu, está o teu irmão,

O meu pai e a minha mãe

E: Estão os teus avós, e os teus pais

Temporariamente. Eu passei desde que nasci num quarto sozinha, o meu irmão noutra quarto, os meus pais num quarto juntos

E: Agora é um bocadinho que a tua mãe está doente, mas quando ela ficar melhor

Já está a ficar melhor mas

E: ... E depois volta ao normal, não é?

Sim

E: Depois o teu irmão volta para o quarto dele

É só temporariamente

E: E ele é mais novo ou é mais velho?

É mais velho, tem 11 (anos)

E: Então vais com ele porque vão à mesma hora para a cama, não é?

Sim

E: Só por isso? Não é porque ele vai contigo porque tu precisas?

Não

E: Conta-me como se fosse uma história ... Chega às 9 e meia, 10, quem é que te manda para a cama?

É o meu pai e a minha mãe

E: Eles dizem vai para a cama, e dizem também para o teu irmão, vão para a cama meninos

Exactamente

E: Tu estás a fazer o que quando eles dizem isso? Estás na sala?

Sim, estou na sala

E: Estás a ver tv?

Estou a ver tv, ou estou de volta dos livros a estudar, ou também de vez em quando vou ver o meu mail, estou no computador

E: Então estás a fazer isso ... e eles dizem vão para a cama. E tu o que é que fazes? Levantas-te

Eu levanto-me

E: E vais para aonde?

E vou para a cama, porque já tinha lavado os dentes, já tinha feito isso tudo

E: Então temos que ir para trás. Quando é que lavas-te os dentes, a seguir a jantar?

Exacto, saio da mesa de jantar e vou lavar os dentes

E: Ok, jantas, lavas os dentes e a seguir ficas na sala a fazer isso que tu contaste, e depois vais para a cama, logo, não vais à casa de banho primeiro?

Às vezes

E: Quando precisas vais à casa de banho e quando não precisas não vais, é isso?

Sim, quando eu venho da escola, eu depois de tomar banho visto, visto o pijama, portanto já tenho o pijama vestido quando vou para a cama

E: Então tu chegas a casa ... tomas banho e vestes o pijama, e a seguir?

A seguir vou fazer os meus trabalhos, depois vou ver tv, vou estudar, foi fazer isso tudo até jantar.

Jantar, vou lavar os dentes, depois de lavar os dentes, eu costumo depois, depois de lavar os dentes também ir à, à casa de banho portanto

E: ... E depois vais para a sala outra vez?

Sim. E depois quando é hora de ir deitar vou para a minha cama

E: ... Não fazes mais nada?

Durmo

E: Mas, por exemplo, deitas-te e ficas a ler um bocadinho?

5 minutos

E: Ou deitas-te e apagas logo a luz?

Não. Por exemplo, ontem e de umas semanas para cá, não, sim, eu leio 5 minutinhos.

E: ... E o teu irmão, deita-se e lê um bocadinho

Também

E: E depois quê, vocês apagam a luz sozinhos ou a mãe vai lá e diz “vá lá meninos, já chega”

Eu tenho um relógio de cabeceira assim com uns números vermelhos, eu à já passaram 5 minutos, fecho a luz, e o meu irmão também, e depois vamos dormir

E: Fecham a luz, e fica alguma luzinha ligada no quarto ou fica tudo escuro?

Tudo escuro

E: E a porta fica encostada ou fica aberta?

Fica aberta, não, fica aberta, nós adormecemos mas depois, e é indiferente. Adormecemos e depois o meu pai esquece-se sempre e fecha-nos a porta depois de já termos adormecido

E: E os teus pais vão ter com vocês depois de vocês já estarem deitados, para dar um beijinho de boa noite ou para aconchegar ou para dizer boa noite?

Quando já estamos deitados

E: Depois de lerem ou quando estão a ler?

Sim, depois de lermos

E: ... Depois saem. E a porta fica aberta quando eles saem?

Sim, mas o meu pai esquece-se e depois quando já adormecemos depois de um bom tempo, fecha a porta

E: E a porta quando fica aberta, quando eles saem, é porque vocês querem a luz a entrar?

Não, é porque eles se esqueceram, mas sim, é indiferente se eles fecharem a porta

E: Fazes sempre mesma coisa?

Sim

E: ... Quer dizer quando tens trabalhos fazes os trabalhos, quando não tens vês tv. É só assim, não é, que é diferente?

Sim. Estudo, vou ao computador

E: Gostas mais?

Ler

E: Gostas menos?

Vestir o pijama

E: Menina deve fazer ou não o que está no cartão antes de se ir deitar. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque ela fez um enorme esforço físico e depois, sei lá, não está calma o suficiente, vai para a cama e ainda está a pensar, ainda está se calhar assim, a respirar assim como se, cans, cansada, não é cansada de ter sono, é cansada de estar exausta, de ter feito muito esforço

E: Comer

Se, se, se ela está habituada a comer qualquer coisinha antes de ir para a cama, sem ser o jantar, mas se for alguma coisinha leve, não vá ser assim, não vá comer assim um cozido à portuguesa antes de dormir

E: Se for uma coisinha leve pode ser então

Sim

E: Porquê, ajuda?

Sim, se calhar o leite quente, está quentinho, acalma

E: Lavar dentes

Deve fazer isso

E: Porquê?

Porque os nossos dentes apodrecem, se não os lavarmos de manhã ou à noite

E: Ir cama pais

(ri) Eu já vi pessoas a fazer isso na minha família, mas eu, eu acho que não, não. Ela tem a sua cama onde dormir, acaba de fazer as suas coisas e vai dormir para a sua cama

E: Porquê?

Que, se ela tem a sua cama, agora vai dormir, os pais

E: Tem de ir para a dela

Sim, ela vai dormir para a cama dela. Pode estar um bocadinho na cama dos pais e depois levantar-se, depois até perde aquele, como elas estão depois, como estão. Por exemplo, tu estás calmo a dormir numa cama, depois levantas-te, já fazes um bocado de esforço físico, vais para a tua cama outra vez, já não está assim tão calma, como estava

E: Ver tv

Sim, mas não tão perto

E: E se for longe pode ser?

Sim, se calhar um bocadinho

E: Um bocadinho, porquê?

Porque também demasiada tv faz mal

E: Mas ajuda, se for só um bocadinho?

Sim

E: Porquê?

Porque, depende, há quem goste de ver tv, à quem não goste. Eu, por exemplo, gosto sempre de ver um bocadinho de tv

E: Jogar ps

Se o suposto é dormir, a ps, muitas vezes os jogos irritam um bocado, ficamos nervosos, ficamos, não propriamente naquele estado em que vamos para a cama

E: Tu quando te deitas adormeces logo?

Demoro aí 5 minutos a adormecer, tanto que eu fico assim a olhar para o relógio, mas depois adormeço

E: ... Fazes alguma coisa, pensas em alguma coisa, ou fechas só os olhos?

Fecho os olhos e penso “eu esta noite vou conseguir adormecer logo, eu esta noite vou conseguir adormecer logo”

E: Então pensas que vai conseguir adormecer e adormecer?

Sim

E: Então e há alguma noite em que demores mais, que não consigas adormecer logo?

Não

E: Não, é sempre assim? Pensas que consegues e depois consegues

Sim. Há, há noites em que eu, por exemplo, eu, há um passeio anual, todos os anos nesta escola, que eu adoro, que é o passeio dos três dias. Eu, eu gosto muito desse passeio e vou a todos, e talvez no dia de véspera fico assim um bocado ansiosa, mas se calhar demoro 10 minutos a adormecer, e depois adormeço logo

E: E nesse dia fazes alguma coisa, pensas em quê?

Penso que vou dormir bem, que vai ser muita divertido e depois adormeço

E: ... E durante o passeio depois também consegues dormir bem, de um dia para o outro?

Sim

E: ... Menino deve fazer ou não o que está nos cartões para adormecer. Ir cama pais

Não, não

E: Porquê?

Depende. Há aqueles meninos que têm medo do escuro, de, sei lá, e se calhar sentem-se mais calmos ir, indo para a cama dos pais, no meu caso não. Isso de eu levantar-me e ir para a cama dos meus pais, não.

E: Não te ias acalmar?

Não

E: Ver tv, se for na cama, se a tv estiver longe

Não

E: Porquê?

Porque, quando eu estou a ver tv, eu estou concentrada, eu estou a achar piada aquilo, eu estou a ver, e não estou a adormecer, não estou a fechar os olhos, nem a descontraír, nem a ficar calma, eu estou a olhar para ali e estou a ver, estou a divertir-me e fico ali horas e horas e horas e nunca adormeço

E: E depois não queres parar

Não. Mas eu não tenho tv no quarto, portanto

E: Jogar ps?

Não, de certeza, não, é pelo mesmo motivo da tv e ainda por cima ps, há jogos que irritam mesmo

E: E depois não queres parar e há jogos que irritam

Pois, sim, é que eu se não consigo ... e podia passar uma noite inteira naquilo, a tentar, a tentar, a tentar

E: Sem parar

Sim, e não fazia nada bem

E: Ler história

Se fosse assim curtinha. Também está na cama, não é preciso muita actividade física

E: Então se for curtinha ajuda

Se calhar

E: Porquê que ajuda?

Eu não sei, eu no meu caso gosto bastante, gosto muito, muito, muito de ler, e gosto de ouvir as histórias e isso, mas se for assim curtinha e se não for assim uma história de mistério, em que ficamos sempre “ai mas ele ali fez aquilo e não sei o quê”

E: Se for de mistério quê, ficamos a querer saber o que é que acontece?

Sim. Por exemplo, há, os livros que eu, que eu também leio, que gosto de ler, sempre têm assim algum suspense, mas eu naqueles 5 minutos leio sempre a parte que não tem suspense, costume, calha sempre ser a parte que não, que não tem suspense, que é para eu não ficar naquele “ai mas ele fez aquilo, ai ele!”

E: Pais ler história

Para os meninos mais pequeninos até faz bem

E: Porquê?

Tal como os mais velhos, os mais velhos talvez gostem de ler, os mais pequeninos pod, podem gostar de saber as histórias

E: Então e os meninos mais velhos, isso não?

Não

E: Porquê?

Porque se querem ler uma história não vão estar a chamar os pais, nem a mãe, não vão estar a chamar o pai, nem a mãe para lhe ir ler uma história e, pronto

E: Lêem eles então

Sim, mas curtinha

E: Pensar em coisas boas

Deve-se fazer

E: Porquê?

Porque, é o que se deve fazer, porque se eu adormecer e começar logo a pensar em coisas más, eu não vou conseguir dormir a noite inteira, mas se eu pensar em coisas boas, vou estar com os olhos fechados, a pensar em coisas boas, vou adormecer e muito provavelmente sonhar com essas coisas

E: Peluche

Depende, há, há aqueles meninos que têm peluche e não conseguem dormir sem ele, portanto, podem agarrar um peluche. No meu caso não, como eu não tenho de agarrar nenhum peluche, portanto seria esquisito

E: E ajuda, porquê?

Porque eles gostam do peluche, se calhar como é o nós pensar em coisas boas, neles é estar com uma coisa boa

E: ... Mas tu não tens um peluche então?

Uhuh (não)

E: Não tens. E em pequenina tinhas?

Tinha, dois ursinhos. Nunca pegava neles, estavam ao fundo da minha cama

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Pode ter sido um pesadelo, ou pode ter sido peso na consciência

E: Peso na consciência, do quê?

Eu também já acordei uma vez a meio da noite, com o peso da consciência, que não tinha feito alguma coisa. Eu tenho uma consciência que é, se me falta fazer alguma coisa da escola, um trabalho ou qualquer coisa, eu acordo às 4 da manhã, até olho para o meu relógio a ver são 4 da manhã e penso “o que é que me terá faltado? Ah foi aquilo”. Depois penso “como é que eu me vou safar disto? E se eu fizer aquilo de manhã ou não sei quê” ou se eu pensar “não sei quê, não sei quê”, depois adormeço logo

E: ... E acordas por mais alguma razão? (acenou que não). Não, só por isso? Acordas por pesadelos também, como o menino?

Por vezes sim. Eu sou, eu, dizem que é virar-se para o lado e não pensar nisso. Eu não me viro para o lado e consigo dormir, porque, eu estou a meio dos pesadelos e penso “epá, mas isto”, não eu penso mesmo, a minha personagem nos pesadelos diz mesmo “isto não pode ser verdade, l. acorda, l. acorda” e eu acordo

E: ... E depois voltas logo a adormecer? Nem precisas de te virar para o lado, é só fechar os olhos e adormeces logo

Quando eu também, os pesadelos são muito, muito assutadores eu, e eu sai a meio da história, digamos, eu penso num final que poderá ser, que poderá ter sido bom para aquela história ... e adormeço

E: ... Então tu não precisas de te levantar quando acordas a meio da noite. Não te levantas, continuas deitada e depois voltas a dormir bem. Menino não se quer deitar. Pais devem fazer?

Ameaçar não é bom. Bater também não. Gritar-lhe também não, mas chamá-lo à atenção que o seu comportamento não está a ser o mais adequado, talvez o, a criança fique envergonhada, pense duas vezes e vá para a cama

E: Devem chamar à atenção e não devem gritar, nem bater, nem nada

Talvez num tom de voz um bocadinho mais alto, mas nada de gritos

E: Dificuldade adormecer. Pais devem fazer?

Levar-lhe alguma coisa para ele comer, contar-lhe uma história se for pequenino, ou, ou dar-lhe um livro para ele ler uma história ou qualquer coisa, ou se calhar perguntar, sei lá, o que é que tu gostas de fazer e dar-lhe o que for preciso, e depois ele faz um bocadinho o que ele gosta de fazer, e depois os pais, sei lá, dizem qualquer coisa que o anime e depois ele, ele pensa em coisas boas e adormece

CCD 019

9 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

Noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Mais ou menos

E: Porquê mais ou menos?

Porque acho que só mesmo quando eles têm sono é que acho que gostam de ir para a cama, porque quando eles estão a ver um programa de tv que gostam ou a fazer coisas que gostam não querem mesmo ir para a cama

E: E achas que esse menino queria ficar a ver o programa ou tinha sono?

Não sei

E: Não sabes, mas pode ter sido uma das duas é isso?

Sim, pode

E: O que é ter sono?

Ter sono é vontade de dormir

E: Porque é que temos sono?

Porque vimos cansados dum dia, do dia que, do dia de escola ou de trabalho

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque, para depois acordar de manhã e acordar bem, e não acordar mal

E: Para acordares bem, bem como?

Acordar bem disposto

E: Meninos não gostam dormir. Porquê?

Porque acho que perdem tempo, em vez de fazerem coisas que gostem

E: Ah preferiam estar a fazer outras coisas que gostam é isso?

Sim

E: Para que serve dormir?

Para, para sermos saudáveis

E:... E achas que mais alguma coisa ou serve para isso?

Para depois sermos, dormirmos bem e acordarmos bem, para depois sermos pessoas boas durante o dia

E: Pessoas boas como?

Serem pessoas que não se zangam, não fazem

E: Para não estarmos zangados, é isso?

Sim

E: Corpo

Respira

E: ... Respira com o quê?

Os pulmões

E: ... E o resto do corpo?

E o resto do corpo está a descansar

E: O corpo está a descansar mas os pulmões continuam a respirar. A noite toda?

Sim, a noite toda, se não, se não morriamos

E: ... Achas que nunca pára?

Nunca

E: Quem contou?

Eu aprendi na escola ou os meus pais me contaram

E: Horas ir dormir semana?

Às 10.

E: Sempre?

Sim

E: Fim de semana?

No fim de semana é variado

E: Como? Varia, quando?

Para aí à meia noite

E: À meia noite Sábado e Domingo?

Sim

E: Sempre à meia noite, ou às vezes é mais tarde ou às vezes mais cedo?

Às vezes é mais cedo e outras vezes é mais tarde

E: Depende, mas a maioria das vezes é à meia noite, é isso?

Sim

E: Para cama vai alguém contigo?

Vai

E: Quem?

O meu pai

E: Então o teu pai entra contigo no quarto?

Sim

E: Mas quê, tu chamas o teu pai para ele ir contigo ou ele é que te vai acompanhar porque ele quer?

As duas coisas

E: ... Tu deitas-te e ele está ao pé de ti enquanto tu te deitas

Pouco tempo, 5 minutos

E: Ele aconchega-te ou apaga a luz ou dá um beijinho, diz boa noite?

Não, só me diz boa noite

E: ... Ele diz boa noite, e depois ele vai-se embora ou fica lá um bocadinho?

Fica lá um bocadinho

E: Fica contigo, a adormecer

Sim

E: Quê, ele senta-se ao teu lado, na tua cama?

Sim, não, ele sen, como a minha cama é grande ele deita-se ao meu lado

E: E quê contar-te uma história ou fica só ali a fazer companhia

Não, fica só ali, a jogar iphone, no dele

E: ... E tu ficas a ver ele jogar ou ficas com os olhos fechados a tentar dormir?

A tentar dormir

E: E adormeces enquanto o pai está lá ou tu ainda o sentes a sair?

Eu às vezes, a maior parte das vezes eu durmo, eu adormeço, mas outras vezes ele vai e depois eu te, tento adormecer enquanto ele não está lá, porque ele também está na sala e

E: Ah e consegues adormecer com ele na sala também? Ok. E tu pedes-lhe para ele ficar lá contigo até tu adormeceres ... ou ele quer estar lá contigo? Tu precisas que ele esteja lá, és tu que pedes?

Sim, eu preciso que ele esteja lá

E: ... Mas quando ele vai para a sala, tu sabes que ele está na sala

Sim

E: Portanto também te sentes bem porque sabes que ele está ali? Ok. E o pai às vezes trabalha até tarde?

O pai trabalha até às 7

E: Ah, ou seja, ele está sempre em casa quando tu estás para dormir. Houve alguma vez em que ele estava fora, que tinha ido comprar alguma coisa

Às vezes ele vai comprar os sapatos porque a loja dele é de roupa e depois falta

E: E tu já conseguiste adormecer sem o pai estar em casa?

Não. Eu vou para a casa do tio ou da tia, só por, porque a minha mãe está separada do meu pai

E: Ah então lá em casa, é tu e o pai?

Sou eu e o pai

E: Não tens irmãos nenhuns?

Não

E: E a mãe está noutra casa?

Está

E: E tu estás sempre com o pai ou também vais às vezes para a casa da mãe

Uma semana, uma semana com cada um

E: Então quando tu estás na casa do pai ele deita-se ao teu lado para dormir, e quando estás na casa da mãe?

Igual

E: A mãe deita-se ao teu lado? (acenou que sim) Também fica a brincar ou não?

Não, mas fica, fica sentada

E: E tu consegues dormir porque ela está lá ao lado. Ou seja todos os dias, tu para dormires, está sempre alguém ao teu lado. Consegues adormecer sozinho, se tiveres tu sozinho no quarto?

Às vezes sim, às vezes. Quando é muito tarde sim, mas depois quando é muito cedo eu não consigo

E: Quando é muito cedo ... tu pedes para eles irem contigo

Sim, mas quando é tarde eu consigo

E: Quando é tarde, quê, no fim de semana? (interrupção) Então todos os dias tu tens de ter alguém lá ao lado, a não ser quando é muito tarde

Sim, porque o meu pai também vai para a cama e eu vou para a minha

E: Quando é tarde, quê, ao fim de semana? Quando te vais deitar à meia noite?

Sim

E: Tu ai ficas deitado sozinho e o pai vai para a cama dele?

Sim

E: E consegues dormir?

Sim

E: Bem ou demora mais tempo?

Bem. Não, consigo, demora menos tempo

E: Demora menos tempo? ... Então tu consegues dormir sem ele?

Sim

E: Mas preferes quando ele lá está ou quando ele não está?

Eu prefiro quando ele lá está

E: E ele sempre esteve lá contigo desde que tu eras pequenino ou é agora? Eles deitavam-se sempre ao teu lado para adormecer ou não?

Sim

E: ... Conta-me os passinhos todos até tu te deitares. Chega às 10 durante a semana

10? Levo a minha cadela passear à rua

E: ... E depois?

Depois, passado 5 ou 4 minutos vou para casa, que é num prédio

E: E tu vais sozinho à rua?

Não, vou com o pai

E: E na casa da mãe não tens cadelinha?

Não

E: Ou seja, ai não vais à rua

Não

E: Ok. Na casa do pai, são 10 horas, tu levas a cadelinha com o pai à rua, e depois?

Sim. Vou para cima, vou lavar os dentes, visto o pijama e depois vou para a cama

E: Vais à casa de banho, lavas os dentes. E vestes o pijama na casa de banho ou no quarto?

No quarto

E: Ok, depois vais para o quarto

Sim

E: E o pai vai contigo para o quarto vestir o pijama, ou ele vai lá ter depois?

Às vezes vai lá ter depois e outras vezes fica lá

E: ... E depois de vestires o pijama entras na cama?

Sim

E: Logo? (sim) Não vais beber água nem nada

Não, não

E: Entras na cama. E aí o pai vai lá ter contigo, tu chamas o pai, como é que é? Se ele não está ainda no quarto como é que é?

Eu tenho de esperar

E: ... Mas ele vai pouco tempo depois

Sim, pouco tempo

E: Depois tu deitas-te e fechas os olhos, não ficas a ler nem nada?

Não

E: E a luz fica apagada ou acesa?

Apagada. Não, só tenho, é que eu tenho um globo, e o globo acende, e aquilo é uma, uma pequena luz, mas eu depois ligo o globo

E: O pai liga ou és tu que ligas?

Eu ligo. Não, já está ligado

E: Fica ligado a noite toda ou o pai desliga quando sai?

O pai desliga quando sai

E: Se tivesse tudo escuro tu se calhar não ias gostar de estar lá a dormir é?

Não.

E: Preferes com luz?

Eu às vezes prefiro sem luz, mas outras vezes prefiro com luz

E: E quando, porquê que preferes com luz às vezes?

Com luz é quando, é quando é muito tarde

E: Quando é muito tarde não gostas de dormir quando está muito escuro ... Ou seja, quando é muito tarde, quando o pai não está lá.

Quando o pai está na cama, sim, eu prefiro ter a luz

E: Quando estás sozinho no quarto, quando o pai não se deita contigo, tu tens a luzinha acesa

Sim

E: E quando o pai está lá a luz está apagada?

Não, está acesa, e depois quando ele vai embora ele desliga

E: Então tu tens a luzinha sempre acesa quando estás para adormecer

Sim, quando estou para

E: Todos os dias

Todos os dias

E: ... Se tivesse tudo escuro, sem luzinha nenhuma, não conseguias dormir?

Sim, conseguia

E: Já dormiste algum dia com as luzes todas apagadas?

Já

E: E conseguiste?

Sim, na casa do meu tio

E: Mas preferes a luz acesa?

Não sei, às vezes prefiro a luz acesa e outras vezes não

E: E quando é que foste à casa do teu tio? Vais lá muitas vezes ou não?

Mais ou menos

E: ... Vais lá aos fins de semanas, de férias?

Vou lá, às vezes vou lá aos dias de semana, uma vez ou outra vou lá aos fins de semana, e depois nas férias

E: E ficas tu e o tio?

Eu, o tio, a tia e a filha do tio

E: E aí tu divides o quarto com elas?

Não, o tio e a tia ficam num quarto, a minha prima fica noutro e eu fico noutro

E: E tu vais para aí quando, quando o pai ou a mãe têm de trabalhar?

Quando o pai tem de trabalhar

E: E nessas vezes que vais para a casa do tio, tu deitas-te na cama e fica lá alguém contigo ou ficas sozinho?

Às vezes fico sozinho

E: E nas outras vezes?

Vai lá o tio, e depois vai-se embora

E: E deita-se contigo para tu adormeceres?

Sim, e depois vai-se embora

E: Tu pedes a ele para ficar contigo?

Não, ele vai lá

E: E quando ficas sozinho consegues dormir bem?

Consigo

E: ... E na casa da mãe? chega às 10 horas

Vou lavar os dentes e deito-me

E: E quando é que vestiste o pijama

Quando, depois de tomar banho

E: E tomaste banho quê, quando chegas a casa?

Sim

E: Chegas a casa da escola, tomas o banho, e a seguir?

A seguir, a seguir vou comer, vou jantar

E: E depois ficas a brincar?

Sim

E: E depois é hora de deitar. A mãe diz para ires para a cama, é, é a mãe, na casa dela é, ou és tu que decides?

Às vezes sou eu que decido

E: E outras vezes é a mãe

É

E: ... E tu vais-te deitar ... Depois ela vai ter contigo ao quarto

Vai

E: E fica lá contigo um bocadinho

Sim

E a luz aí também fica acesa?

Não. Não, fica a do corredor

E: Fica a do corredor, e a porta aberta, é isso? (acenou que sim)

E: Quando estás com a mãe fazes sempre assim, e quando estás com o pai também fazes sempre da maneira que disseste?

Sim

E: Gostas mais

Em casa da mãe ou em casa do pai?

E: Ah sim na casa do pai ...

Gosto que é grande, a casa do pai

E: Não, não. Acho que expliquei mal. Por exemplo, entre vestir o pijama, lavar os dentes, ir passear a cadelinha e te deitares, o que é que gostas mais?

De ir passear a cadela

E: E de, das outras coisas gostas de mais alguma coisa?

Gosto. Gosto de me ir deitar, e lavar os dentes

E: Gostas menos

Não sei, eu gosto de todas

E: Menina deve fazer o que está nos cartões antes de se ir deitar. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Não sei, depois fica toda suada

E:... Isso é mau, depois?

Sim

E: Comer

Se for uma coisa leve

E: O quê, por exemplo?

Leite ou umas, uma, duas, uma bolacha

E: Isso pode ser?

Pode

E: Porquê que pode ser?

Porque não é muito, não é muito, não enche muito, para dormir

E: E comer isso ajuda a dormir?

Não se, não.

E: Então porque é que ela pode comer? Faz bem a alguma coisa? Porquê que achas que ela pode comer isso?

Não sei, mas não faz mal

E: Lavar dentes

Sim, lavar os dentes sim

E: Porquê?

Porque é preciso, porque é preciso lavar os dentes

E: Para o quê?

Para, para não tive, não termos cáries

E: E as cáries vêm de onde?

Do açúcar, dos doces

E: Ir cama pais

Acho que devia ficar na cama dela

E: Porquê?

Para depois quando for grande não precisar de ir para a cama dos pais e não se habituar

E: Ver tv

Muita não, mas se for um bocadinho pode ser

E: Porquê que pode ser, se for um bocadinho?

Se for um bocadinho, porque, porque tipo muita tv faz mal

E: Faz mal ao quê?

É que quando eu vejo muita tv eu depois fico sonâmbulo, de noite

E: E se for só um bocadinho porquê que pode ser?

Só um bocadinho porque não, porque não vejo muita e, não sei explicar, mas acho que só se deve

E: Jogar ps

Não, isso não

E: Porquê?

Porque não, depois fica-se irritado com a ps

E: Fica-se irritado, porquê?

Porque se fica irritado, eu acho

E: Com o quê, que fica irritado?

Oh, com o jogo, de perder, acho que é isso

E:... E durante o dia pode-se jogar ps?

Podes, sim

E: Só à noite é que não

Só à noite é que não

E: Tu adormeces logo ou não?

Às vezes não, mas outras vezes sim

E: E quando tu não adormeces logo é porquê?

Porque acho que não quero dormir, que às vezes quero, quero fazer outras coisas

E: E o que é que tu fazes nessas vezes que não consegues dormir ... para adormecer?

Depende, fechar os olhos e, e ficar um bocadinho parado para depois conseguir dormir

E: E pensas em alguma coisa? ...

Não

E: Ficas só parado com os olhos fechados, e depois adormeces

Sim. Depois adormeço

E: E nas outras vezes, que adormeces logo, é só fechar os olhos e adormeces?

Sim

E: Não fazes nada?

Não

E: Deve fazer ou não, o que está nos cartões para adormecer. Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque, como eu já disse, depois habitua-se demasiado

E: Ver tv

Não

E: Porquê?

Faz mal

E: Fal mal ao quê?

Não sei, mas faz mal

E: Jogar ps?

Não

E: Porquê?

Porque pode-se irritar demasiado e depois assim mesmo não consegues dormir

E: É outra vez como à bocadinha, pode-se irritar. Com o jogo, não é?

Com o jogo

E: Pais lerem história

Não faz mal

E: Porquê?

Porque assim ele fica mais calmo e depois consegue dormir

E: Fica mais calmo? Porquê?

Porque, porque está a pensar na história, não está a pensar noutras coisas

E: Ler história

Pode ser

E: Porquê?

Porque, não sei, mas acho

E: ... Achas que o ia ajudar a adormecer, ler uma história?

Sim

E: Porquê que achas que ia ajudar a adormecer?

Fica mais calmo

E: Pensar coisas boas

Também ajuda

E: Porquê?

Porque, porque pensar nas coisas que gosta ajuda

E: Ao que é que tu achas que ajuda, pensar nas coisas que gosta?

Ajuda, não sei, mas, mas ajuda, ajuda

E: ... Estás para dormir. Imagina que tu fechas os olhos e pensas em coisas que tu gostas. Está-te a ajudar em quê? O que é que tu sentes?

A ficar mais calmo

E: Peluche

Ajuda

E: Ajuda em quê?

Ajuda para depois saber que está lá alguém que

E: ... Abraça-se ao peluche e está lá alguém, é isso?

Sim

E: E tu, tens algum peluche com que dormes?

Tenho um, alguns da IKEA

E: E ele está contigo ao teu lado?

Sim

E:... Tu abraças-te ao peluche?

Não, ele fica ali

E: Mas fica no chão ou fica ao teu lado na cama?

Fica lá debaixo da cama

E: Fica em baixo. Mas está lá

Está

E: Tu precisas que o peluche esteja ali. Gostas que ele esteja ali

Não não, eu não preciso, mas eu meto

E:... O peluche está em baixo?

Não o peluche está aos meus pés

E: Ah, está nos pés da cama.

Sim

E: Mas tu sabes que ele está lá

Sei

E: E foste tu que o puseste?

Fui

E: ... Tens o pai ao lado e o peluche aos pés ... E dormes sempre com um peluche nos pés da cama ou não? Na casa do pai é todos os dias que o peluche está lá?

Às vezes sim, há outros dias, quando é tarde eu na, eu não me importo de não ter ali o peluche e depois adormeço, porque já estou cansado

E: E na casa da mãe ... também tens um peluche aos pés da cama?

Sim, não, ao pé da cama não está, está, ele geralmente está sempre a cair ao chão, o peluche

E: Mas tens na casa do pai e na casa da mãe

Sim

E: É o mesmo peluche?

Não, não. São diferentes

E: ... Quando estás cansado não o apanhas. E onda é que ele fica quando estás cansado?

Quando estou cansado fica no chão

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Pesadelo, ou outra coisa. Eu às vezes acordo e depois volto a adormecer

E: Acordas porquê?

Não sei, mas acordo

E: Ou seja, tu às vezes acordas durante a noite.

Sim, e depois volto a adormecer.

E: Acordas muitas vezes?

Não, só uma

E: Mas é todos os dias acordas a meio da noite?

Sim, todos os dias

E: Todos os dias acordas, e não sabes porquê. É por um pesadelo?

Não, pesadelo não

E: Tens de ir à casa de banho ou beber água?

Não

E: ... E acordas como se fosse com um susto ou acordas com calma?

Acordo com calma

E: Acordas a meio da noite, não é de manhã? Não é às 7 da manhã?

Acordo para aí às 4 da manhã

E: E o que é que tu fazes quando acordas?

Depois tento adormecer outra vez

E: Ficas deitado na cama, fechas os olhos, é? E pensas em alguma coisa, fazes alguma coisa?

Não

E: Fechas só os olhos? E continuas deitado

Sim. Sim

E: Alguma vez já te levantas-te da cama e foste fazer, foste ter com o pai ou com a mãe?

Às vezes quando são pesade, quando são pesadelos

E: Ah também já acordaste por pesadelos

Já

E: E acordas muitas vezes por pesadelos? Ou é poucas?

Não. Só quando era pequeno

E: E o que é que fazias quando acordavas com os pesadelos?

la dizer, chamava a mãe ou o pai, e eles iam lá e depois eu adormecia

E: Eles ficavam contigo na tua cama?

Não. Diziam que estava tudo bem e eu adormecia

E: Mas não ficavam contigo sentados na cama (não). Iam-se logo embora

Sim

E: ... Mas agora já não tens tido pesadelos

Não

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Diziam que lhe contavam uma história se ele fosse para a cama

E: E faziam mais alguma coisa ou isso chega?

Acho que isso chega

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Nada.

E: Quê, deixam o menino na cama, é?

Sim

E: E o que é que acontece depois, o menino fica lá até adormecer?

Sim

CCD 107

9 anos

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

É de noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Acho que sim

E: O que é ter sono?

É quando bocejamos, queremos fechar os olhos e queremos ir dormir

E: Porque é que temos sono?

Que é para o nosso corpo poder descansar, para recuperar energias

E: Ah espera. Tu achas que dormir serve para recuperar energias, é isso? Mas porquê que nós ...
queremos dormir?

Porque acho que o cérebro precisa de descansar, para ter forças, para aguentar o dia seguinte

E: Gostas dormir?

Sim

E: Porquê?

Porque acho que faz bem

E: Faz bem ao quê?

Ao corpo

E: Meninos não gostam dormir. Porquê?

Porque se calhar querem ficar ou a ver tv ou a jogar computador ou o que é que estejam a fazer

E: Corpo

Está a repousar

E: Quem contou?

Algumas foi a mãe e outras sou eu que acho

E: Horas ir dormir semana?

Vou entre as 9 e 9 e meia

E: E porquê que é diferente? Porque tens actividades ou depende?

Depende, há vezes em que que tenho actividades. Há vezes em que me vou deitar mais cedo, só 15 minutos mais cedo, porque tenho que fazer uns trabalhos de casa, mas normalmente é entre as 9 e 9 e meia

E: E vais mais cedo porque tens de fazer os trabalhos de casa de manhã?

Não, não. Os trabalhos de casa eu faço à noite ou à tarde. Quando tenho actividades, eu faço depois das actividades, por isso quando eu não acabo logo, eu tenho que deitar um bocadinho mais tarde

E: Ai é às 9 e meia, é? E nos outros dias que não tens actividades é às 9? (acenou que sim) Ok

E: Fim de semana?

Entre as 9 e meia e as 10

E: E nesses dias é diferente porquê?

É diferente porque eu posso estar a fazer mais coisas até mais algum tempo

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinha?

Vem a mãe

E: Todos os dias?

Não, é só alguns

E: E quando ela vem, é porque tu a chamas?

Não, é porque ela quer

E: ... E ela fica lá contigo ou depois vai-se logo embora?

Vai-se logo embora

E: ... E depois apaga a luz ou fica acesa?

Apaga a luz

E: ... A porta não fica aberta para entrar um pouco de luz?

Fica

E: E se a porta estivesse fechada, estivesse tudo escuro?

Também conseguia dormir

E: Mas preferes a porta aberta?

Sim

E: ... Conta-me os passinhos todos. Chega às 9, 9 e meia durante a semana, e quem é que te manda para a cama?

Às vezes, umas vezes sou eu, mas às vezes também é a mãe

E: ... Tu estás a fazer o quê?

Às vezes estou no sofá e outras vezes estou a acabar de jantar, ainda estou na mesa

E: E o que é que fazes? ... Se estás a jantar, acabas de comer

Rápido sim

E: E vais fazer o quê, logo a seguir?

Vou lavar os dentes

E: E a seguir?

A seguir vou para a minha cama

E: E quando é que vestiste o pijama?

Depois de lavar os dentes

E: Vestes o pijama na casa de banho ou vais até ao teu quarto?

Até ao meu quarto

E: E a seguir deitas-te logo? (Sim) Ficas a ler quando estás deitada ou vais beber água, alguma coisa?

Não

E: Todos dias mesma coisa?

Sim

E: Às vezes a hora é diferente porque... quando é mais tarde é porque tiveste actividade e depois estás a fazer o trabalho de casa. E em que dias é que tens essas actividades, é que te deitas mais tarde?

Tenho à terça e à quinta

E: Então terça e quinta é às 9 e meia, nos outros dias ... é às 9, é isso? (sim). Gostas mais?

Gosto mais de dormir

E: Gostas menos?

De vestir o pijama

E: Porquê?

Porque tenho de estar a tirar as calças e a tirar a camisola, as meias e os sapatos, e depois tenho de vestir tudo outra vez

E: O que deve fazer antes ir cama. Jogar bola

Não

E: Porquê?

Porque, primeiro já é de noite, e depois vai-se sujar outra vez

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Porque se não fica com os dentes podres, com cáries e podem-lhe cair os dentes

E: Cáries vem onde?

Vêm da sujidade dos dentes

E: E a sujidade?

Das coisas que comemos

E: Comer

Comer. Devemos comer o jantar, sim

E: E achas que pode comer mais alguma coisa sem ser o jantar? ... antes de deitar?

Pode beber um leite ou água, mas por exemplo, um chocolate ou doces não deve comer

E: Porquê?

Porque, se ela já tiver lavado os dentes, vai sujar outra vez, e então vai que lavar outra vez os dentes

E: E o leite e a água porquê que os pode beber?

Porque a água não suja, não tem, porque a água, nós lavamos os dentes também com água, e a água limpa os dentes por isso acho que não faz mal

E: E o leite?

Acho que também não vai sujar, se não for leite com chocolate, não vai sujar

E: Porquê ajuda?

Porque sente-se mais aconchegada

E: Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque os pais também gostam de dormir

E: E se os pais estiverem na cama deles e estiverem acordados, pode ser?

Não

E: Porquê?

Porque os pais também gostas, mesmo que não estejam a dormir, estão a descansar

E: Ver tv

Eu acho que não faz muito bem

E: Porquê?

Porque os nossos olhos ficam cansados

E: Isso não faz bem?

Eu não sei muito bem. Porque às vezes quando eu estou a ver tv, acho que faz mal aos olhos porque depois os olhos ficam muito, muito cansados e depois no dia a seguir não queremos acordar

E: Então não se deve ver tv

Muita, muita não

E: E só um bocadinho?

Um bocadinho não faz mal

E: Jogar ps

Acho que não

E: Porquê?

Porque a ps é como ver tv, e depois os meninos ficam viciados e querem sempre mais, sempre mais e depois não querem ir dormir

E: Tu dormes logo?

Sim

E: Nunca demorou muito tempo? Todos os dias é rápido? (acenou que sim) O que fazes adormecer logo?

Sonho com coisas boas. Fecho só os olhos e depois penso em coisas boas e adormeço

E: ... E achas que é rápido. Quanto tempo é que achas que demora?

Uns 5 minutos, não muito

E: ... Em que coisas boas é que tu pensas?

Num jardim gigante, todo cheio de flores

E: ... E depois adormeces a pensar nesse jardim, é isso?

Sim

E: Deve fazer para adormecer. Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Porque depois se ele adormecer na cama dos pais, se os pais não gostarem que ele esteja lá, têm que ir levar para a cama, e isso custa um bocadinho

E: Então achas que deve ficar na cama dele

E se tiver medo, chamar os pais e não ir para a cama deles

E: ... E os pais vão para a cama do menino?

Não, ficam lá, conversam com ele e depois quando ele tem sono eles vão-se deitar

E: Ficam lá onde?

Ficam na cama do menino ... O menino deita-se e depois ficam a falar

E: E porquê que achas que deve ser assim?

Porque depois os pais, se o menino tiver mau dormir, os pais não conseguem dormir descansados

E: Ver tv

Acho que não

E: Porquê?

Porque depois só quer ver tv e já não pára e fica a ver tv até muito tarde, e depois no dia a seguir não quer acordar

E: Jogar ps?

Acho que também não

E: Porquê?

Porque depois também vicia muito, como eu disse à bocado, e depois não querem parar, e no dia seguinte também não querem acordar

E: Pais lerem história

Acho que ele fica melhor, acho que sim

E: Porquê?

Porque ele pode ficar mais aconchegado, fica com a história na cabeça e sonha com as coisas da história

E: Ler história

Acho que também faz bem, porque também fica com as coisas na cabeça

E: Coisas boas

Acho que sim

E: Porquê?

Porque se ele pensar em coisas boas vem o sono e ele adormece

E: Como é que vem o sono?

Quando nós temos muito cansados, que foi um dia muito activo, queremos ir dormir e depois temos sono

E: Peluche

Acho que sim, que também adormece melhor, porque às vezes, há meninos que têm medo do escuro, por exemplo, e os peluches ajudam-nos, porque os pais às vezes dizem assim “à, o peluche guarda o teu quarto e guarda-te a ti”, e os meninos conseguem adormecer melhor

E: E tu tens algum peluche?

Tenho, ofereceram quando eu tinha 3 anos, então eu sempre dormi com ele

E: Dormes com o mesmo peluche desde os 3 anos?

Sim

E: Como é que o peluche se chama?

Chama-se Ursinho, é um urso branco

E: E tu dormes todos os dias com o Ursinho?

Sim, às vezes quando o Ursinho está para lavar, eu durmo com a abelha

E: Ah tens outro

Que é tipo suplente. Quando o Ursinho está para lavar eu tenho de ir dormir com a abelha, que eu chamo prima do Ursinho

E: E já dormiste algum dia sem nenhum peluche?

Já

E: E conseguiste dormir bem?

Sim

E: Não sentiste que precisavas mesmo dele ali?

Não

E: E porquê que dormiste sem eles?

É, porque eu às vezes vou de férias e não, às vezes esqueço-me dos peluchinhos em casa, e depois adormeço sem eles

E: Mas é pouco tempo sem eles?

É

E: Não sentes muito a falta deles?

Não

E: Mas preferes com eles?

Sim

E: Qual é que gostas mais?

Gosto dos dois igual

E: Mas dormes mais com o Ursinho?

Sim

E: É abraçadinho a ti, está ao teu lado?

É

E: Porquê que te ajuda ter lá o peluche?

Porque se eu tiver medo de alguma coisa ou tiver um pesadelo posso agarrá-lo e ele protege-me

E: ... Quê, os teus pais também te disseram que o Ursinho está a guardar o quarto?

Não, mas eu penso assim, que é para conseguir adormecer

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Se calhar porque estava a ter um pesadelo, ou porque tem fome, coisa assim

E: E tu acordas meio noite?

São muito poucas vezes

E: Numa semana, mês?

Num ano

E: E quando tu acordas, essas muito poucas vezes, é porquê?

Às vezes tenho pesadelos e outras vezes é porque tenho fome

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Penso outra vez em coisas boas, e se não conseguir adormecer digo à minha mãe que eu não estou a conseguir adormecer, ela lê uma história e eu já consigo adormecer

E: Também agarras o teu Ursinho?

Sim

E:... E se não consegues adormecer gritas pela mãe ou vais

Eu vou lá

E: Ela está na sala ou está no quarto?

Costuma estar na sala

E:... Dizes à mãe que tiveste um pesadelo. E depois o que é que a mãe faz?

E depois a mãe diz “então M vamos ler uma história”, eu digo que sim e ela lê uma história e eu adomeço

E: E ficas no sofá ou ela vai contigo para a tua cama?

Vamos para a cama

E: ... Adormeces durante a história ou depois?

Às vezes é durante, quando estou assim com muito sono, mas muitas das vezes é depois

E: A mãe depois vai-se embora e tu adormeces sozinha no quarto. E consegues ou a mãe fica lá contigo?

Não, consigo

E: E quando tens fome?

Vou à cozinha e tiro, tiro às vezes, tiro só um bocadinho, só uma coisinha assim, que é tipo umas bolachinhas, só que pequenina

E: E deitas-te depois de comer a bolachinha ou ainda lavas os dentes?

Lavo os dentes

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Dizer-lhe qualquer coisa que lhe podia acontecer para ele se convencer a ir

E: Dizer-lhe qualquer coisa . Como por exemplo?

Por exemplo, se ele não queria ir por causa que estava a jogar a ps, ele podia, os pais podiam lhe dizer que faz-lhe mal e que não deve estar a jogar muito tempo, porque depois fica com os olhos cansados

E: E achas que isso chegava?

Acho

E: E se o menino não estivesse a jogar ps, o que é que os pais diziam?

Diziam que já era muito tarde e que ele tinha de ir dormir, porque se não, não queria acordar no outro dia de escola, e se fosse fim de semana, mesmo que o menino ficasse até muito tarde não podia, porque se eles fossem a algum lado, se ele acordasse muito tarde podiam chegar atrasados, e não é muito bonito chegar atrasado

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Podem lhe dar um copinho de água ou de leite, ou podem também contar-lhe uma história, ou dar-lhe um peluche para ele nesse dia tentar adormecer melhor

E: Lá em casa vives tu, a mãe, o pai, e mais alguém?

Não

E: São só vocês os três.

Sim. Não tenho irmãos

CCD 059

9 anos

E: Fazer?

A dormir

E: Noite/dia?

É de noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Sim

E: O que é ter sono?

É quando tu ficas demasiado cansado e já não aguentas estar com os olhos abertos e comesas a cair para o lado.

E: Então porque é que temos sono?

Porquê?

Porque nós temos energia no nosso corpo, arrastamo-la mas, mas depois, mas e, e vamos gastamo-la muito no nosso dia a dia por isso temos de ter um tempo do nosso dia para descansar, para repor energia.

E: Gostas dormir?

Sim

depende dos dias

E: Porquê?

Há dias que me apetece ficar acordado a brincar mais tarde, outras dias esto cansado e caio para o lado.

há dias em que tenho que ir, preparo o pijama só que depois começo a adormecer.

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Aborrece,

E: Porquê?

Quer brincar mais,
a jogar computador

E: Para que serve dormir?

Para repor as energias

Certo.

E: Corpo

Uma parte das pessoas deve ficar ah ah não sabe o que faz, estamos a sonhar.

o corpo e o corpo a dias e o corpo, não sei.

É que há dias em que estou a dormir de um lado, quando acordo já estou no chão .

E: Quem contou?

Ninguém,

E: Como?

eu um dia deito,
por exemplo eu deito-me quando,
praticamente acho que é instinto

E: Horas ir dormir semana?

Sim

Depende dos dias, há dias em que vou às 9h outro às 9:30.

No máximo em dias que vou para a escola por exemplo

Aos domingo, sábados eu fico acordado mais tarde porque nesse dia vou poder dormir até de manhã
9h, 9h30 alguns dias atraso-me porque tenho judo é 10h.

E: Fim de semana?

Domingo é às 9h porque assim no dia seguinte vou ter de acordar cedo para ir para as aulas

No sábado e sexta-feira fico acordado um pouco mais tarde,
às vezes deito-me, não, às vezes às 10h outros às 10h30.

Máximo ah máximo, sem ser em dias de festa, é às 10h30.

E: Quando é diferente?

o judo ou alguma atividade,
e sexta feira tenho que me deitar um bocadinho mais cedo porque sábado tenho futebol.

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Eu ? Vai só lá a mae apagar a luz,

Deito-me sozinho.

Há Aconchega-me,

E: Porta aberta ou fechada ?

Fechada.

E: Em casa quem está?

Não,

mais nova,

tem 4

, anda aqui nesta escola também, sim 4 anos.

E: ... Conta-me como é. Os pais dizem para ires para a cama?

A fazer os trabalhos não estou de certeza ah porque já os fiz na sala de estudo aqui na escola, certo

Até às 7 ah depois,

Às vezes o meu pai vem me buscar as 7h/7h30, Às 6h quando tenho as actividades, certo

E:quando chegas a casa fazes o quê?

Faço o quê?

Faço as tarefas que tenho que fazer ,

Tomar banho, faço a cama, vou ajudar a pôr a mesa e depois se houver tempo vejo bonecos ou jogo computador, algo do género, depende dos dias,

Há dias em que vou logo para a cama, outros que fico a ler.

Outros a jogar no computador, jogar no telefone

E: E depois o que é que acontece? ... Ele diz vai para a cama e tu?

Depende dos dias,

Quando estou a jogar é a mae, é mais a mãe que diz mas quando estou a ler sou eu que decido.

Lavo os dentes e depois vou para cama,

E: Quando vestiste o pijama?

Quando me lavo, certo.

Fico a ler um bocadinho, uns minutos, certo, enquanto a minha mãe vai deitar a minha irmã.

So que há dias em que estou demasiado entusiasmado e ela às vezes esquece e fico a ler ate muito tarde, no outro, tava a ler um calhamaço e e e tava a ler e só parei quando acabei de ler, o lices more o 6, ate as 23h, e isto foi numa sexta feira.

E: E lavas os dentes?

Sim

E: E depois ficas na caminha?

Sim, às vezes fico a ler uns minutos. Enquanto a minha mãe vai deitar a minha irmã.

E: Ficas com a luz acesa?

Não, fica apagada

E: Todos dias mesma coisa?

Não. Por exemplo, vivo num condomínio, quando há muitos amigos meus amigos que eu conheço, tipo vizinhos, fico a jogar um bocadinho à bola com eles. Antes, quando saio mais cedo.

Depois faço o habitual

E: Gostas mais

É de ler

E: Gostas menos

É enquanto estou todo entusiasmado no livro e tenho parar, ir para a cama

E: Deve ou não fazer, antes ir cama Jogar à bola

Não, com o pijama?

E: Porquê?

Porque já está cansada, deve ir para a cama. Não pode estar a fazer muito esforço físico.

E: E se não tivesse o pijama?

Também não podia, mas se tivesse era mais uma razão para não poder, ia ser gozada de certeza absoluta.

E: Comer

Pode

E: Porquê?

Aah depende das horas, porque se tomou banho e agora vai ainda comer mais, passado um quarto de hora ainda vai comer mais não

Mas se for mais tarde pode ser.

Mais tarde do jantar

Porque fica demasiado cheia, depois ainda vai tomar banho, fica enjoada e pode ter uma congestão

Algumas horas, tipo ceia, ceia, meia noite ou às 11h

Porque aí já deve ter acabado de fazer a digestão.

E: E o que é que ela pode comer antes de ir dormir?

Leite, bolachas.

E: ajuda a adormecer?

Sim

E: Porquê?

Sim, não não sei.

E: Costumas comer antes de ires deitar?

Depende das horas

E: Lavar dentes

Deve

E: Porquê?

Porque a higiene dentária é muito importante

Para a saúde

Porque se não lavarmos os dentes muitas vezes faz cáries e podemos ficar sem dentes.

E: Ir cama pais

Não

E: Porquê?

Não sei.

Depende da idade,

A minha irmã às vezes ela não costuma ir, mas quando tinha 3 anos às vezes quando tinha pesadelos ia ,

Mas se, por exemplo, da minha idade não.

A grande é porque já tem idade para aguentar os pesadelos e isso, o pequenino é porque os pesadelos podem o assustar muito e pode começar a chorar e fazer birras e isso

E e quando a minha irmã tinha 3 anos eu não suportava isso. Tava, por exemplo, ta ta isto aqui é o meu quarto o quarto dela era aquele do outro lado, mesmo ao lado.

Ajudava a estar mais segurança por causa dos sonhos, às vezes sonhava com o lobo mau que ia atacar.

E: Ver tv

Depende das horas.

E: Porquê?

Porque se for muito tarde, deve se ir deitar, porque ainda está a cansar a vista.

E: Antes da hora de se ir deitar.

Só um bocadinho

E: Porquê?

Porque, porque, às vezes eu também faço isso, depende, gosto, quase toda a gente.

Ajuda, mas se forem coisas muito violentas, por exemplo, se forem filmes de terror e isso, antes de dormir, não ajuda nada, vamos ter pesadelos de certeza absoluta

E: Jogar ps

Acho que não

E: Porquê?

Porque pode, porque fica muito excitada e não vai querer dormir.

Depende dos dias, porque imagina se for o aniversario dela é uma exceção ou outra, há exceções

E: Tu dormes logo?

Logo não, fico a pensar nos livros que li e isso, e nas coisas boas que fiz nesse dia e ajuda-me a adormecer.

não só um bocado , não tenho noção do tempo, 10, 20.

E: ... E depois adormeces?

sim

E: Deve ou não fazer, para adormecer. Ir cama pais

Depende, como eu já disse depende da idade.

Sim porque se tiver bem não, certo. Tenta resolver os seus problemas sozinho

E: Ver tv

Depende das coisas que vê

E: Porquê?

Se for alguma coisa de mistérios e isso pode ser, mas se for terror e guerras

porque assim fica ainda mais excitado e ainda e ainda deve ainda deve ainda vai ter mais dificuldade a dormir.

E: Jogar ps?

Acho que assim ainda vai ter mais dificuldade a dormir porque excita, fica, ficas muito excitado e não ajuda

E: Porquê?

E: Ler história

Acho que sim, pode

E: Porquê?

Não excita muito. Ficas ah, ajuda a adormecer, é uma boa forma de passar tempo

Porque ajuda a adormecer porque também as pessoas que lêem, e que depende do livro se gostarem do livro ajuda a adormecer, porque depois ficam a pensar nesse livro e recordam-se e depois já nem se apercebem, continuam a pensar e já estão a dormir.

E: Pais lerem história

Depende da idade do miúdo.

Aaaah as horas as vezes a minha mãe também, ou deita-me a ler uma historia ou metem uma música para adormecer a minha irmã para ela ver se dorme

Mas com os grandes já não. Porque ele ainda por cima já sabe ler, certo.

E: Coisas boas

Acho que sim

E: Porquê?

Porque ajuda a adormecer

Como? pensas em coisas boas e depois já nem das por isso continuas a pensar e comesas a dormir.

E: Peluche

Depende da idade,

Sim a minha irmã até dorme com todos,

E: Em cima dela ?

a maior parte deles está. Isto é a cama dela ela está aqui, ela e depois tenho peluches (...) às vezes.

Ela pede à mae para meter depois quando já esta.

E: Tens algum peluche enquanto dormes ?

Não, sim, às vezes quando me aleijo te meto eles para fazer tipo de almofada para o pé e isso.

Memo se não o tivesse e tivesse uma almofada daquelas de dormir, não faz diferença nenhuma.

E: Porque os mais pequenos precisam?

Porque gostam deles, gostam de brincar com eles.

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Com pesadelos, qualquer coisa do género,

pesadelos ou espirros ou tosse com garganta seca, entupido do nariz

E: E tu costumavas acordar meio noite?

Às vezes quando estou doente, com tosse, garganta seca, entupido do nariz não consigo respirar.

E: Acordas com pesadelos ?

Não, às vezes quando era mais pequeno.

E: E quando acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

O quê? Vou, levanto-me, ou vou à casa de banho, ou à cozinha, quando é garganta seca vou à cozinha, quando é o nariz vou à casa de banho me assuar.

Ai quando estou mesmo doente tenho uma reserva de pacotes de lenços e um rolo de papel higiénico na mesa de cabeceira para eu ir me assuando

E: Quando era mais pequeno, com pesadelos, o que fazias ?

Quando era mais pequeno? 4, 5 anos ia dizer aos pais fica todo histérico e isso cheio de medo, sim às vezes adormecia mesmo lá e eles tinham de me levar para a cama e depois eu nem sabia às vezes eu ficava lá a dormir e nem chegava a dizer, ficava ali ia lá dizer, ia começar a falar só que depois caia, eles acorda, quando eu adormeci eles viram quando acordaram, levaram me para a minha cama.

E: ... O menino está com muita dificuldade em voltar a adormecer, o que é que tu achas que ele pode fazer?

Pensar em coisas boas. Sim.

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Dizer que se não fosse dormir ficava de castigo ou qualquer coisa do género

E: Dificuldade adormecer. Pais deviam fazer?

Para ele ler uma história. Depende da idade, já não liam ou lia ele.

CCD 037

9 anos

E: Fazer?

Está a dormir

E: Noite/dia?

De noite

E: Cama dele?

Sim

E: Tinha sono?

Não

E: Porquê?

Porque é, isso é mais ou menos para mim, porque assim que eu me deito não tenho sono, passado um bocadinho já tenho

E: Só passado um bocadinho

Passado umas horas

E: Só adormeces passado umas horas é? Quanto tempo?

Não sei, eu não conto

E: Mas achas que é muito tempo é?

Não, não deve ser muito

E: O que é ter sono?

É quando as pessoas têm vontade de dormir, estão cansadas

E: Porque é que temos sono?

Porque estamos cansados de fazer coisas

E: Gostas dormir?

Não muito

E: Porquê?

Não sei, às vezes não gosto, outras não gosto

E: ... Nunca gostas?

De manhã apetece-me dormir e gosto, à noite não me apetece dormir, apetece-me ver tv

E: Menino não gosta dormir. Porquê?

Porque quer ver tv

E: Para que serve dormir?

Para descansarmos

E: Corpo

Não sei, não acontece nada

E: Imagina pessoa dormir, corpo?

Está parado. Está a crescer, não?

E: Muito?

Não, pouco.

E: pouco por noite, é isso?

Sim. 0, metade de um milimetro

E: Quem contou?

Não sei

E: Achas que aprendeste sozinho ou

Sempre sozinho

E: A ver tv, pensar, ler?

Não sei. A ver tv

E: Horas ir dormir semana?

Às vezes vou às 9 e meia, outras às 10, outras às 10 e 15, outra às 10 e meia, talvez às 11, depende

E: Quem é que decide a que horas te deitas?

Mãe e pai. Dizem pelo menos, mais ou menos, às 9 e meia e às 10, e depois fico até para ai às 10 e meia, porque estão a ver programas, e esquecem-se, estão a ver tv esquecem-se

E: E porquê que dizem umas vezes às 9 e meia e outras às 10?

Às vezes pode ser às 9, 9 e meia. Não sei . É às 10, sim, é às 10

E: ... Quando mãe acha que estás muito cansado é às 9 e meia

Sim

E: Fim de semana?

Meia noite

E: Pais dizem ou tu decides?

Mais ou menos

E: Eles dizem para te deitares a que horas?

Não dizem. Mais ou menos, mais ou menos à meia noite. Sim quando eu fico mais um bocadinho eu digo “deixa-me só acabar de ver isto por favor”, e acabo de ver

E: Para cama vai alguém contigo ou vais sozinho?

Vão me dar um abraço

E: Vão lá ter contigo quando estás deitado?

Não. Eu vou me deitar para a cama e a mãe vai-me dar lá um abraço e um beijinho

E: Ela vai lá ter quando estás deitado

Sim, já estou

E: Entras no quarto sozinho.

Não. É, está ligado, a minha mãe anda de um lado para o outro a fazer as coisas, eu vou para o quarto, depois a mãe vai lá, passado um bocadinho o pai vai lá

E: Eles entram quando tu te estás a deitar é isso?

Sim

E: Quando saem luz fica acesa?

Apagada. Eles apagam

E: Tudo escuro?

Sim

E: Porta fica aberta?

Sim fica, eu gosto dela aberta ... Apanho mais ar, está muito calor

E: ... Conta-me o que fazes. 9 e meia ou 10, estás a fazer o quê, ver tv?

Sim, ou estou a jogar computador, ou estou a brincar

E: Quem manda para cama?

A mãe e o pai

E: Tu o que fazes?

Às vezes peço mais um bocadinho, outras vá vou já, fico a ver, depois vou um bocadinho, faço xixi, e vou para a cama. A mãe e o pai vão lá dar um beijinho, depois fico um pouco com os olhos abertos e passado um bocadinho fecho e durmo

E: Pijama?

Logo que acabo de tomar banho. Então é, chego da escola, vou tomar banho, depois vou fazer alguma coisa, vou brincar, vou ver tv ou talvez jogar, depois vou jantar, acabo de jantar, fico lá mais ou menos até às 10, ou às vezes pode ser até às 10 e meia, por causa que a mãe e a minha irmã estão sempre a ver um canal da tv que demora um tempo, então é até às 10 e meia. Chega às 10 e meia, a mãe diz “ah, já são horas de ir para a cama”, então vou fazer xixi, depois volto para a cama e depois a mãe e o pai vão lá dar um beijinho, apagam a luz, e eu passado um bocadinho, ah estou com os olhos abertos, passado um bocadinho fecho os olhos e durmos

E: Quando lavaste os dentes?

Ah pois esqueci-me, também lavei os dentes ant, quando fui para a cama

E: Vais à casa de banho, lavas os dentes?

Faço xixi e vou para a cama.

E: Lá em casa és tu, a mãe e o pai

E a minha irmã

E: Anos?

Tem, anda no 3ºA e tem, deve ter uns 9 ou 8, eu não me lembro, ok deve ter uns 9

E: Todos dias mesma coisa?

Sim

E: Gostas mais

Eu? Ver tv

E: Gostas menos

Ir para a cama cedo

E: O que deve ou não fazer antes ir cama. Jogar à bola

Se ainda tiver tempo talvez, mas como, se ainda tiver um pouco de Sol podia ir, mas depende a que horas é que é, e se é depois de jantar

E: Imagina que é mesmo antes ir cama

Então não, se é assim não

E: Porquê?

Porque depois fica muita cansada, está escuro, não consegue quase ver nada, está frio e acho que é melhor

E: Comer

N, acho que não há problema, e, sim

E: Porquê?

Porque às vezes se alguém, há pessoas que bebem leite antes de deitar

E: Porquê que não há problema?

Eu não sei, às vezes as pessoas fazem isso, então acho que pode ser

E: Tu também fazes?

Não

E: Lavar dentes

Sim

E: Porquê?

Hm não sei, pode ficar com micróbios na boca e isso, antes de lavar

E: Ir cama pais

Não sei

E: Pode ou não?

Pode ir, estar um bocadinho com os pais e depois ir para a sua

E: Mas não pode ficar a noite toda?

Não. Acho que não, a menos que o pai e a mãe deixem dormir com ela

E: Porquê que pode ir só um bocadinho?

Não sei, depende dos pais, do que os pais disserem

E: Se os pais deixarem pode, é?

Sim

E: E se não deixarem, não, é?

Não

E: Ver tv

Sim, pode ser mas, se faltar um tempinho pode, se for a hora de ir para a cama não

E: Porquê?

Porque, se for para ir para a cama é para ir para a cama, e acho que não deve, porque está, faz mal aos olhos, e se faltar um bocadinho não há problema, e depois quando o bocadinho acabar vai para a cama

E: Jogar ps

Também é como a tv

E: Tu dormes logo?

Às vezes

E: E nas vezes que não adormeces, porquê que não?

Tento outra vez. Ah fico mais tempo com os olhos abertos, ou fico com os olhos fechados, mesmo ali a dormir, fecho os olhos

E: Porquê que há dias que demoras muito?

Não sei, estou muito cansado

E: Estás muito cansado ou não estás cansado?

Estou menos cansado

E: Achas que é muito tempo que demoras?

Não, não é muito, deve ser 1 hora

E: Nos outros dias é rápido?

Sim

E: Quanto tempo?

Uns 5 minutos, ou 10

E: Nos dias que demoras muito tempo, o que fazes para tentar dormir?

Fico com os olhos fechados

E: E pensas em coisas que gostes?

Não, apenas fico de olhos fechados. Penso nas coisa que gosto

E: Quais coisas?

Penso nuns quantos jogos

E: Jogos?

Jogos de computador, de ps, e isso

E: ... E aí adormeces. Demoras muito tempo?

Não

E: Achas que é 1 hora, mas não é muito tempo

Deve ser meia hora

E: Nos dias que é rápido, o que fazes para adormecer?

Fecho os olhos e já está

E: O que deve ou não fazer para adormecer. Ir cama pais

Já me tinhas amostrado este aqui

E: Sim, mas estes aqui agora repetem-se, só que é diferente. Ele já está deitado

Já deitado? Se tiver medo do escuro ou algum problema, pode ir ter com o pai e com a mãe, mas acho que não iam gostar muito.

E: Pais não iam gostar, porquê?

Queriam estar tranquilos, queiram estar a descansar na cama

E: Se tiver medo podia ir, mas pais não iam gostar muito

Sim, mas podiam-lhe ajudar

E: Ele ficava dormir noite toda na cama pais ou não?

Dormia um bocadinho, talvez dormia a noite toda, ou então os pais conversavam com ele e isso, e levavam-no para a cama e dormia

E: Ver tv

Eu quando ainda falta uns minutos vejo, quando falta tempo, porque é, ainda não é a hora de dormir, mas eu vou para a cama e vejo tv, depois é, quando é para dormir é que desligo a tv

E: Tens tv no quarto?

Sim tenho

E: Pode ver se ainda não tiver hora dormir

Sim, se tiver já não deve

E: Ver tv ajuda adormecer?

Às vezes cansa mais

E: Jogar ps?

Mais ou menos como o computador, só que faz mais mal

E: Porquê que faz mais mal?

Não sei, porque, não sei bem mas acho que faz mal

E: Achas que menino podia?

Acho que se ele tiver algum tempinho e os pais deixarem jogar ele podia jogar, se não deixarem e não tiver não

E: Pais lerem história

Sim

E: Porquê?

Acho que fica bem. Às vezes eu, pedimos para ler uma história para adormecer mais rápido

E: Ler história

Sim, ajuda à mesma

E: Porquê?

Porque é a mesma coisa. Sim, mas acho que é mais confortável estar com os pais, o anterior

E: Coisas boas

Sim, ajuda

E: Porquê?

Porque isso faz adormecer mais rápido quando não conseguimos dormir.

E: Peluche

Sim

E: Porquê?

Porque pode não conseguir dormir sem algum peluche e isso, e pode-lhe ajudar a dormir, pode ficar sem medo

E: E tu tens algum peluche com que dormes?

Não

E: Já tiveste?

Sim. Já tive

E: Quando paraste?

Não me lembro, não sei

E: Peluche quando tinhas ajudava?

Sim ajudava

E: Em quê?

Antes tinha medo do escuro e agora já não tenho

E: Como paraste ter medo?

Cresci. Antes tinha medo de monstros e isso mas agora já sei que não existe

E: Menino acordou meio noite. Porquê?

Teve um pesadelo, apanhou um susto. Às vezes eu tenho, mas é mais de manhãzinha, ou talvez quando for à noite continuo a dormir, depois penso noutra coisa

E: Também acordas meio noite

Sim, quando tenho um pesadelo, mais ou menos ao Sábado e ao Domingo, quando tenho mais tempo para dormir

E: Quando tens pesadelos e acordas o que é que fazes para voltar a dormir?

Penso noutra coisa

E: Ficas na cama?

Sim

E: Pensas em quê?

Não sei bem, jogos e isso, coisas que gosto

E: Algumas vezes levantaste-te e foste para cama pais ou sofá?

Já

E: Quando?

De manhã o pai e a mãe dizem que, o meu pai Às vezes chama-me para ir lá ter com ele, porque a mãe às vezes não chama, não está lá, então eu vou ter com o meu pai, fazer companhia

E: Menino não quer ir para cama. Pais deviam fazer?

Dizer-lhe que faz bem, e que tem de ir dormir porque, tem que se descansar, as pessoas têm de descansar

E: Dificuldade adormecer. Pais podiam fazer?

Podiam estar um bocadinho com ele na cama, podiam ler uma história

E: Em casa vives tu, mãe, pai

Sim e irmã

Entrevista 1 - 9 anos

E – Olha temos aqui umas coisas muito engraçadas. Temos aqui um menino a dormir. Achas que ele está na cama dele ou na cama de outra pessoa qualquer?

C – Hum... acho que está na cama dele.

E – Está na cama dele. Olha achas que ele tinha sono quando foi para a cama?

C – Hum... Acho que sim...

E – Achas que sim que ele tinha sono... Olha e como é que é isso de ter sono? Como é que é para ti ter sono? Como é que tu explicas o ter sono??

C – É mau. Porque eu quero ficar acordado muito tempo e não consigo.

E – ahhh tu queres ficar acordado, fazes esforço para ficar acordado mas não consegues...

C – Mas não consigo!

E – olha e não consegues porquê, explica-me lá. Quando tu comesças a ter sono comesças a sentir o quê?

C – Os meus olhos começam a fechar e cada vez fico com mais sono e depois acabo por adormecer.

E – Então são os olhos que fecham, tu queres abrir os olhos mas eles fecham é isso?

Criança ri-se.

E – então ficas assim mole, é?

C – acho que sim!

E – mas é mais os olhos que ficam cansados...

C – Sim.

E – dizias-me à bocadinha que gostavas mais ou menos de dormir... Gostas ou não?

C- Gosto.

E- E porque é que tu gostas?

C – porque é bom podermos descansar... eh... e também é bom porque às vezes temos sonhos que são bons...

E – e tu gostas de sonhar.

C – Sim.

E – olha esteve cá ontem um menino que disse que não gostava nada de dormir, porque é que achas que ele nos disse isso?

C- (Hesita e demora a responder) Se calhar os pais mandam-no para a cama e ele tem que dormir mas não quer... E depois chateia-se com os pais se calhar ...

E - Achas que é isso, quando ele tem de ir para a cama arranja chatices com os pais... Achas que é isso? E é por isso que ele não gosta de dormir... Olha e porque é que achas que as pessoas têm sono?

C – porque o nosso corpo tem que descansar.

E – então espera, deixa ver se eu entendo. O nosso corpo precisa de descansar e depois manda uma informação aos olhos, é? E manda os olhos fechar – é assim?

C- acho que sim.

E- achas que é ou há mais qualquer coisa?

C – hum...

E – para que é que tu achas que serve dormir?

C- eu acho que serve só para descansar.

E- Para descansar...

C- para descansar o corpo...

E – e mais?

C – não sei...

E – pensa lá... Dormir serve para descansar o corpo e o corpo precisa descansar todos os dias, é isso?

C – Sim.

E – Olha e sabes o que acontece quando as pessoas estão a dormir? O que é que acontece ao nosso corpo quando dormimos? O que é que está a acontecer ao corpo deste menino que esta a dormir?

C- está mole...

E – e achas que é por o corpo estar mole que ele está a descansar? Quando os corpos estão moles as pessoas descansam, é isso?

C – É.

E – então o corpo fica mole fica a descansar e depois ele acorda com mais força no dia seguinte, é isso?

C- Sim...

E – Achas que devíamos dormir todos os dias ou devemos dormir só de vez em quando?

C – Todos os dias.

E – Todos os dias, então o corpo precisa descansar todos os dias. Muito bem. Então e olha quem é que te contou estas coisas todas que tu sabes acerca do sono?

C – Ninguém.

E – Ninguém te contou? Então como é que tu aprendeste?

C – Foi de pensar agora.

E – Ai pensaste só agora? Nunca tinhas pensado sobre isto?

C – Não...

E – então pelos vistos há coisas que tu sabes, que estão aqui dentro da tua cabeça! Alguma vez falaste com a tua mãe ou com o teu pai acerca do sono?

C – Não.

E – e na escola alguma vez falaste sobre o sono?

C – Não.

E – Então são coisas que tu foste aprendendo! Então olha, agora vamos aqui ver outro cartãozinho. Vamos ver este cartãozinho desta menina que está a ir para a cama. Esta menina está a ir para a cama. Aquilo que eu quero que tu me digas é como é que foi antes de ela se ir deitar. Achas que alguém a mandou ir para a cama?

C – hum... acho que sim!

E – Então e quem é que a mandou ir para a cama?

C – hum... os pais.

E – Os pais mandaram-na ir para a cama. Como é que eles disseram?

C – Tu tens de descansar o teu corpo por isso vai dormir.

E – Vai dormir que tens de descansar. É assim que se passa contigo?

C – os meus pais dizem, nós acabamos de comer e quando nós ainda temos tempo vamos ver televisão e depois a nossa mãe avisa-nos quando é que nós temos de ir para a cama, e nós vamos.

E – Como é que ela vos avisa? Agora, meninas, está na hora de ir para a cama! É assim?

C – É.

E – e depois como é que tu fazes?

C – Levanto-me do sofá, desligo as coisas, vou-me lavar e vou para a cama.

E – como é que é ires-te lavar?

C – Hum... Então lavo os dentes... penteio-me... vou à casa de banho para não ter necessidades durante a noite... hum... e é só isso!

E – Olha o que é que tu gostas mais e menos de fazer antes de ir para a cama? Dessas coisas todas que me contaste.

C – gosto mais de ver televisão... hum e menos... hum não sei.... Às vezes estou muito cansada e não me apetece nada e peço ao meu pai para me levar...

E – Ah e como é que ele faz? Leva-te ao colo??

C – Eu quando estou cansada vou na mesma lavar-me e depois peço ao meu pai para me ir buscar quando eu estou muito cansada.

E – então deixa ver se eu percebo..., vais à casa de banho, lavas os dentes, escovas o cabelo e chamas “pai vem-me buscar!” é isso? E ele vem? Ele pega-te ao colo e onde é que ele te põe?

C – põe-me dentro da cama... depois dá-me um beijinho e vai-se deitar também.

E – ah os vossos pais deitam-se à mesma hora que vocês?

C- o meu pai às vezes deita-se mais cedo, mas normalmente deitam-se à hora que nós nos deitamos. A minha mãe é que não gosta de ir descansar enquanto nós estamos acordadas porque ela preocupa-se muito connosco.

E – e sabes porque é que ela se preocupa?

C – Não.

E – então ela fica lá convosco até vocês adormecerem?

C - não ela vai para a cama e como eu e a minha irmã falamos até adormecermos ela sabe quando nós adormecemos.

E – a tua irmã é mais velha que tu?

C – Sim tem trezes anos... é quatro anos mais velha.

E – então tu dormes no mesmo quarto que a tua irmã...

C – mas em camas separadas.

E – tu achas que se dormisses sozinha tinhas mais medo?

C – hum.... Não!

E – Achas que ela dormir contigo ajuda ou não?

C – Hum... não... porque não é todos os dias que nós falamos... Eu às vezes durmo e falo com os meus bonecos...

E – ah tens os teus bonecos na cama e falas com eles, é isso? Boa! Olha e se tu pudesses escolher, tinhas um quarto só para ti ou um quarto com a tua irmã?

C – só para mim...

E- porque é que querias um quarto só para ti?

C – primeiro porque tinha mais espaço por causa das coisas da minha irmã, e às vezes a minha irmã não me deixa entrar no quarto e ainda não percebi porquê... Assim tinha mais espaço para brincar. E

às vezes ela tem que estudar e eu não posso estar lá a fazer barulho e eu gosto mais de brincar no meu quarto.

E – olha agora tenho aqui uma série de cartõezinhos que te vão mostrar meninos a fazer coisas. O que eu quero é que me digas se achas que isto são coisas que se devem fazer antes de se ir para a cama. Olha um menino a jogar à bola, achas que é bom ou mau antes de ir para a cama?

C – Acho que não... porque é como se nós ficássemos mais activos e não conseguíssemos descansar

E – estou a perceber Ana, ficamos muito activos e depois vamos para a cama e custa mais... olha agora tenho aqui uma menina que vai comer antes de ir para a cama...

C – eu às vezes faço isso...

E- É? É bom comer antes de ir para a cama?

C- eu acho que sim..... hum.... Eu às vezes só como antes de ir para a cama quando tenho fome e a minha diz que é melhor mas ainda não me disse porque.

E – mas tu sentes-te bem é?

C – sim como cereais com leite...

E – e tu achas que comer os cereais com leite te ajuda a dormir ou é só porque tens fome?

C – é só porque tenho fome...

E – olha, tenho aqui outro menino, este menino vai lavar os dentes. O que é que tu achas? É bom?

C – sim. Porque ficamos com os dentes saudáveis.

E – o que é isso de ter os dentes saudáveis?

C – não ficamos com muitas cáries...

E – o que é uma cárie?

C – é quando o dente fica com uma coisa preta. Isso forma-se porque comemos muitos doces. Essas coisas pretas são feitas de açúcar.

E – Muito bem... Olha esta menina faz outra coisa, antes de ir para a cama dela vai para a cama dos pais. Achas que é bom ou mau?

C – se calhar tem medo, não sei.

E – ir para a cama dos pais é bom ou não é bom?

C – se tem medo é bom estar acompanhada...

E – então ela vai e dorme na cama dos pais, é isso?

C – sim.

E – isso já te aconteceu?

C – acho que sim, quando era mais nova...

E – hum... são só os meninos mais novos que vão para a cama dos pais ou os mais velhos também vão?

C – hum acho que são só os mais novos... a minha irmã não costuma ir...

E – Então e tu há quanto tempo não vais?

C – há muito...

E – e tu achas que ir para a cama dos pais ajuda os meninos a adormecer?

C – acho que sim, porque estamos acompanhados.

E – e o que é que os pais devem fazer quando os filhos vão para a cama deles?

C – podem deixá-la, dormir lá, acalmá-la...

E – como é que se acalma? Pensa que és tu.... Que dizias?

C – dizia “pai, mãe, estou com medo, posso dormir na vossa cama...”

E - e o que é que eles diziam?

C - Podes mas sabes que não existe nada...

E – não existe nada não há razão para ter medo. Muito bem. Olha esta menina foi ver televisão, o que é que tu achas?

C – Eu vejo.

E – E ajuda?

C- eu acho que sim porque às vezes estou a ver televisão, fico com os olhos mais cansados e adormeço mais rápido

E - e há algum programa que aches melhor ver antes de ires para a cama?

C – Qualquer um serve.

E – o que é que tu vês?

C – vejo séries com pessoas da minha idade...

E – e vês onde?

C – eu não tenho televisão no quarto, então peço à minha irmã para ela ir ver comigo... os meus pais ou estão a arrumar a cozinha ou eu ajudo também, eu ponho as coisas na máquina e a minha irmã lava-as. Se a minha irmã não quiser eu vou sozinha.

E – olha esta menina joga playstation antes de dormir o que é que achas?

C – eu as vezes faço isso mas só quando me posso deitar tarde.

E – porquê?

C – porque demora um bocado para aquilo ligar e isso e assim quando for, por causa daquilo ligar e isso, são horas de ir para a cama...

E – olha vou-te dizer o que aconteceu a este menino... Aconteceu-lhe uma chatice este menino deitou-se e não consegue dormir... às vezes isso acontece contigo não é, já nos tinhas dito... O que é que tu fazes para dormir quando ficas assim?

C - às vezes é porque estou com calor, destapo-me e depois consigo adormecer... E os meus pais depois vão me lá tapar, dizem que sou uma flor de estufa e não querem que eu fique doente... às vezes não consigo dormir por causa das dores do crescimento e é só isso...

E – também me disseste que às vezes para adormecer tens medo... conta-me cá, como é que é...

C – ter medo é uma sensação desagradável....

E – pensas o quê, nessa altura?

C – penso em esconder-me... debaixo das mantas...

E – o que é que tu tens medo que aconteça, tens medo de quê?

C – há um buraco debaixo da cama, e eu e a minha irmã temos medo que nos agarrem os pés assim de repente.

E – tens medo que esteja alguém debaixo da cama é isso? É um fantasma ou um ladrão?

C – Não... fantasmas não existem...

C - e ladrão não é porque temos alarme...

E - mas continuas na mesma com medo! Que é que tu fazes?

C – Tapo-me mas às vezes acordo a minha irmã e digo “mana mana acorda” e escondo-me ao pé dela...

E – Ah vais para a cama dela! E o que é que dizes? “Tenho medo demais para estar aqui, secalhar vou para a tua cama!” É isso?

C- Sim! Mas não durmo lá...

E – Não dormes, ficas lá um bocadinho...

C – sim.

E - também me disseste que às vezes para adormecer falas com os teus bonecos... E isso ajuda?

C – Fico mais cansada e adormeço... Conto-lhes histórias.

E – então olha, agora tenho aqui o mesmo menino que está deitado na cama e não consegue adormecer, tu há bocadinho já me falaste disto, achas que ele deve ir para a cama dos pais?

C – hum... acho que sim... para os pais o acalmarem e ele conseguir voltar a adormecer.

E – e é melhor ele ficar na cama dos pais ou voltar para a cama dele?

C – se tiver muito medo pode ficar, mas se se acalmar pode ir para a sua cama

E – e melhor ele acalmar-se ou ficar na cama dos pais?

C – É melhor acalmar-se.

E – Olha e este menino não conseguia dormir e resolveu ler um livro. Fez bem ou fez mal?

C – fez bem...

E – achas que isto pode ajudar?

C – sim, aprendemos mais palavras, eu as vezes pergunto o que significa... e ajuda também!

E – Olha este chamou os pais para eles contarem uma história. O que achas?

C – Acho boa ideia... se ele não quiser ler ou não souber ler... Lêem os pais. Às vezes acontece isso contigo?

E – Não. Este menino resolveu que o melhor a fazer era pensar em coisas boas. O que é que tu achas?

C – Acho que sim...

E -Costumas fazer isto?

C - Não... só costumo falar com a minha irmã, com os meus bonecos ou ler um livro...

E – este menino agarrou-se ao boneco. O que é que achas, fez bem ou fez mal?

C – fez bem, para se sentir, para pensar que ele é real, pode pensar que ele é como os seus pais.

E – Tu achas que os meninos devem ir todos para a cama à mesma hora?

C – devem ir o mais cedo possível para conseguirem acordar de manhã bem...

E – qual é a melhor hora para irem para a cama?

C – eu deito-me às 10h mas às vezes deito-me mais cedo...

E – e o que é que tu farias se fosses os pais dos meninos que não querem de todo ir para a cama?

C – Devem agarrá-los, pô-los na cama

E - então e se ele sair da cama e disser que não quer lá ficar?

C – pomos lá uma coisa com que ele se canse e pronto adormece...

E – ou seja, vai para a cama quer ele queira, quer ele não queira, mas depois arranjam os uma maneira de ele ficar mais descansado lá na cama. Diz lá uma coisa que podíamos pôr...

C – televisão... para os olhos ficarem descansados e ele conseguir adormecer, se ele souber pode ler um livro...

E – Muito bem! Ana foi ótimo falar contigo.

Entrevista 2- 8 anos

E - Então vou-te mostrar estes cartões onde está um menino a dormir e queria-te fazer algumas perguntas sobre este cartão está bem? O que é que achas que este menino está a fazer?

C – a dormir...

E – E achas que ele está na cama dele?

C – Sim...

E – Porque é que achas isso?

C – porque a cama tem as gavetas onde devem estar os brinquedos...

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

C – Não

E – Porquê?

C – Porque ele queria brincar mais.

E – Olha quando tu tens sono, como é que é ter sono, o que é que tu sentes?

C – Os olhos começam a doer-me e tenho de ir para a cama.

E – Ficas com vontade de fechar os olhos não é?

C – às vezes adormeço no sofá.

E – ah, ficas tao cansado que não consegues ir para a cama? E depois o que é que os teus pais fazem?

C – Levam-me para a cama....

E – ao colinho? Levam-te ao colo, chegam lá e deitam-te e tu ficas a dormir. Tu gostas que te façam isso?

C – gosto.

E – Olha, tu gostas de dormir?

C – Não....

E – querias brincar mais? Ou é mais alguma coisa?

C – Não...

E – olha no outro dia estive aqui um menino que nos disse que não gosta nada de dormir. Porque é que achas que ele nos disse isso?

C – deve querer ver televisão ou brincar...

E – Olha porque é que tu achas que as pessoas têm sono?

C – Não sei...

E – Porque é que achas que elas vão para a cama? Há bocado dizias que te doíam os olhos, porque é que achas que te doem os olhos?

C – Porque tenho sono?

E – e achas que esse sono é porque estás cansado, porque brincaste muito durante o dia....

C – porque brinquei muito durante o dia.

E – Porque é que achas que este menino está a dormir?

C – porque brincou muito.

E – e para que é que achas que serve ele estar a dormir?

C – para de manhã quando tiver de ir para a escola não dormir.

E – Para não estar cansado?

C – É... A minha irmã dorme de manhã...

E – Ela não tem escola?

C – Não.

E – Olha que idade tem a tua irmã?

C – 18. Ela já saiu da escola.

E. Está bem. Olha porque é que tu achas que as pessoas dormem?

C – porque têm de ir trabalhar ou ir para a escola...

E – Então dormem para conseguir?

C – o meu pai trabalha à noite.

E – Então dorme durante o dia é?

C – sim e depois à noite.

E – olha e porque é que achas que ele tem de dormir?

C – Não sei...

E – Como é que tu te sentes quando acordas?

C – Feliz...

E – feliz... e sentes-te mais cansado, mais capaz de ir para a escola brincar, ou achas que o sono não fez diferença?

C – apetece-me ir para a escola brincar com os meus amigos.

E – olha o que é que tu achas que acontece quando estás a dormir? Enquanto as pessoas dormem o que é que lhes está a acontecer?

C – a sonhar...

E – E mais?

C – e mais nada...

E – Mais nada? Não acha que estão a repor energia?

C – sim...

E – Achas que ficas mais satisfeito?

C – Sim...

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

C – Ninguém....

E – Aprendeste sozinho? Falaste com os teus pais ou a professora?

C – Não...

E – foste aprendendo...

C – quando eu era bebé não gostava de dormir... foi a minha mãe que me disse que eu não gostava de dormir...

E – e agora ainda não gostas... Querias aproveitar para brincar à noite, não é?

C – Sim.

E – E não te sentes cansado?

C – Não...

E- Que sorte!! Olha vou-te mostrar outro cartão, neste cartão temos uma menina e ela está a ir para a cama. O que é que achas que ela fez antes de se ir deitar?

C – Lavou os dentes e vestiu o pijama.

E – achas que alguém a mandou para a cama?

C – sim....

E – é que achas que a mandou para a cama?

C – a mãe.

E – como é que é contigo?

C – A mãe obriga-me a ir deitar...

E – Como é que ela te obriga?

C – Manda-me ir para a cama, mas eu não vou, que eu quero ver a novela!

E – olha quando a mãe te obriga, o que é que ela te faz, o que é que ela te diz?

C – Ralha, diz que eu porto-me mal e não posso fazer o que fiz...

E – O que é que tu fizeste? Foi por não queres ir dormir?

C – Às vezes ela bate-me por eu me portar mal... Mas nas férias ela deixa-me deitar tarde.

E – O que é que tu dizes à mãe quando ela te diz “Diogo, vai-te deitar”.

C – eu digo “quero ver a novela”, eu digo não vou e ela obriga-me... Diz-me que se eu não for para a cama fico de castigo. Então eu espero que ela adormeça e vou ver a novela

E – Oh Diogo e se ela acordar?

C – eu já estou na cama!!

E – O que é que tu fazes antes de ir dormir?

C – Lavo os dentes e visto o pijama...

E – Só isso? E porque é que fazes isso?

C – Para não ter os dentes sujos e não ter cáries...

E – o que são cáries?

C – são pedrinhas... o meu pai tem. Ele não lava os dentes.

E – de que é que tu achas que as cáries são feitas?

C – De bichinhos.

E – o que é que tu gostas mais e menos antes de ir para a cama?

C – gosto de ver televisão e menos de a mãe mandar-me para a cama...

E – E das tarefas antes de ir para a cama, lavar os dentes, vestir o pijama, gostas?

C – Não...

E- agora vou-te mostrar outros cartões e quero que me digas o que achas. Pode ser?

O que é que tu achas que esta menina devia fazer para adormecer melhor? Achas que ela devia jogar play station?

C – ela não devia jogar porque se estiver muito alto os vizinhos podem ouvir e não conseguem dormir... E ela também tem de ir dormir.

E- Tu tens playstation?

C- Sim mas a mãe não me deixa jogar durante a semana.

E – E se ela for ver tv, achas que a ajuda a dormir melhor?

C – Não. Porque se ela vir muita tv, de manhã não pode ir para a escola, porque tem sono.

E- Mas tu costumavas ver televisão, vês a novela...

C – Sim mas é só a primeira.

E – Achas que ela deve ir para a cama dos pais?

C – ela pode ter sonhos maus que ela não goste e tem de ir para a cama dos pais...

E – Tu disseste-me há bocado que tens sonhos maus, o que é que tu fazes?

C – Levanto-me e vou ver se é verdade. Um dia sonhei que o pai estava numa cadeira de rodas, e tava no quarto da mãe, acordei fui lá ver e ele tava a dormir. Depois fui para a cama deles.

E – ficaste lá? E o que é que eles te dizem?

C – Nada, eles estão a dormir.

E – Chegas lá e aconchegas-te. Gostas de ficar na cama dos pais?

C – muito...

E – Olha e que outros pesadelos é que tu tens?

C – com dinossauros,

E – e esses como é que tu provas que não são verdade? Vais só para a cama dos pais?

C – Sim. Às vezes oiço ruídos e penso que é dos dinossauros...

E – E vais muitas vezes para a cama dos pais?

C – Não, mas um dia já dormi na sala e tive medo. Nunca mais durmo na sala.

E – E tens alguma luz no teu quarto?

C – Não.

E – E os teus pais fazem o que quando estás com medo?

C – As vezes mandam-me ir para a cama deles.

E – Achas que a menina deve lavar os dentes?

C – Sim, para de manhã não ter os dentes sujos.

E – Achas que ajuda a adormecer.

C – Sim...

E – E ir comer? Costumas comer antes de dormir?

C – Sim...

E – E é bom fazer isso?

C – Sim.

E – Olha e jogar À bola?

C – é muito mau... Em casa não se deve jogar à bola.

E – E se for na rua?

C – Sozinho pode vir um ladrão e raptar-me, com os pais podemos jogar e com a mana ela fica a ver.

E- se for assim como estás a dizer achas que não tem mal ir jogar à bola antes de dormir?

C – Não...

E – achas que ajuda a adormecer?

C – Sim, porque nos deixa felizes.

E – Achas que a jogar à bola ainda tinhas medo de adormecer?

C – Não.

E – Agora vou-te mostrar um menino que está na cama e não consegue dormir. Isso acontece contigo?

C – Não...

E – Nunca te acontece?

C – Não...

E – tu dormes logo?

C – não, vejo um bocadinho de televisão e depois adormeço.

E – Tens um quarto só para ti?

C – sim mas agora está lá o meu tio e eu tenho de dormir com os meus pais...

E – Então tu agora dormes sempre com os pais, o tio vive convosco ou está lá só por algum tempo?

C – Agora vive connosco, mas acho que ele se vai embora para casa da tia.

E – olha achas que este menino para dormir melhor deve ir para a cama dos pais?

C- Sim. Porque ajuda a dormir melhor. E já não se fica com sonhos e pode dormir com os pais.

E – Quando não consegues adormecer, o que é que fazes?

C – Digo à mãe e ela diz-me para ir para ao pé do pai.

E – Mas ele trabalha...

C – sim mas só vai às 2 da manhã.

E – Então como fazes?

C – Chego lá, deito-me e tento adormecer e consigo.

E – E porque é que achas que quando vais para lá consegues adormecer?

C – Porque estou mais seguro. E já não tenho medo.

E – E agora, se este menino se agarrar a um brinquedo. Achas que ele se vai sentir melhor e adormecer?

C – sim porque pode ajudá-lo a adormecer.

E - Achas que o acalma?

C – Sim. Porque assim já não tem que ter medo.

E – Tens algum boneco que gostes?

C – Sim mas não durmo com ele.

E – E se este menino fechasse os olhos e pensasse em coisas boas? Como chupa chupas, carros telecomandados....

C – ele conseguia adormecer e já não tinha que ter medo porque sonhava com isso.

E – Tu fazes isto?

C – Não.

E – E se este menino lesse um livro? O que achas?

C – podia adormecer...

E – Tu costumavas ler livros para adormecer?

C- não.

E – e se o menino pedir aos pais para lhe lerem um livro, achas bem ou mal?

C – Bem. Porque está mais seguro com os pais e pode adormecer no colo deles.

E – os teus pais não me lêem histórias.

C – porque eu não peço. Já sou grande e consigo dormir sozinho.

E- Olha como é que tu dormes durante a noite?

C – mexo-me muito. O pai e a mãe disseram.

E – dormes bem?

C – sim.

E – Acordas bem?

C – Sim.

E – se acordares durante a noite é porquê?

C – porque tenho fome, ou doi-me os pés.

E – E Doi muita vez?

C – Sim. A mãe diz que é fase de crescimento.

E – E se acordares assim durante a noite, o que é que fazes?

C – Digo à mãe que tenho fome e ela deixa-me ir para a sala comer e depois ela vai dormir e eu fico lá a ver televisão. De manhã vêem que estou no sofá.

E – E a mãe ralha?

C – Não...

E – Nos dias em que tu não dormes bem, o que é que tu fazes?

C – Não faço nada.

E – A que horas achas que os meninos devem ir para a cama?

C – As nove.

E – achas que devem todos deitar-se à mesma hora?

C- Sim.

E – E se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que achas que os pais devem fazer?

C – Obrigá-los. Dizer que se não forem ficam de castigo. Não verem televisão ou não jogarem playstation.

Entrevista 3- 8 anos

E – Agora vou-te mostrar aqui uns cartões. O que é que tu achas que este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – Está a dormir... E achas que ele está na cama dele?

C – Sim.

E – Sim... Porquê?

C – Porque só está ele a dormir...

E – Só está ele sozinho na cama então é a cama dele... E quando ele veio para a cama, achas que ele tinha sono...

C – Ele devia ter sono...

E – Porque é que achas isso?

C – Porque parece que ele adormeceu rapidamente.

E – Está bem. Olha o que é que tu achas que é ter sono? Quando tens sono como é que tu te sentes?

C – Cansado.

E - Vontade de te ir deitar? Como é que sentes no teu corpo?

C – Sim.

E – Olha e tu gostas de ir dormir?

C – Sim.

E – E porque é que gostas de ir dormir?

C – Porque depois fico com energia...

E – Ficas com mais energia quando acordas! Para que é que tu queres energia, conta-me lá.

C – Para brincar e trabalhar.

E – Muito bem. Esteve aqui um menino que me disse que não gosta nada de dormir. Porque é que achas que ele me disse isso?

C – Porque gostava mais de estar acordado para brincar?

E – E tu sentes isso às vezes?

C – Não...

E- Não? Já brincaste tudo e está na hora de ir para a cama? É isso que acontece contigo?

C – sim.

E - E olha porque é que as pessoas têm sono? O que é que tu achas?

C – As pessoas não podem estar sempre acordadas então têm de recuperar energia.

E – Porque é que achas que não podemos estar sempre acordados?

C – Porque senão não crescemos.

E – Então dormir também serve para crescer?

C – Sim.

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

C – Para recuperar energia e descansar.

E – Dormir serve então para crescermos, recuperarmos energias e descansarmos. E mais alguma coisa?

C – sim. (demorou a responder – hesitou).

E – Olha o que é que tu achas que acontece às pessoas quando elas dormem?

C – o organismo continua a trabalhar mas nós ficamos parados.

E – Ficamos parados e ficamos quê?

C – a pensar.

E – A pensar? Em quê? No que pensas?

C – em coisas boas...

E – em coisas boas? O que são coisas boas?

C – Brincar, comer gelados.

E – E mais?

C – Aprender.

E – gostas de ir à escola aprender?

C – Sim...

E – Tu sabes imensas coisas sobre o sono... Quem é que te contou estas coisas?

C – fui aprendendo enquanto fui crescendo.

E – Muito bem. Foste aprendendo sozinha, ias dormindo vias o que te acontecia e depois ficaste a saber estas coisas todas!

C – Sim.

E – Então vou-te aqui mostrar outro cartão. Esta menina está a ir para a cama. Achas que ela está contente?’

C – Sim.

E - a menina vai para a cama contente. Como é que achas que foi antes de ela se ir deitar?

C – Foi lavar os dentes. Os pais mandaram ela para ir a cama, ela arrumou os brinquedos, vestiu o pijama e foi-se deitar.

E – Olha como achas que os pais lhe disseram para ela ir para a cama?

C – Filha vai para a cama.

E – E achas que ela decidiu ir fazer aquelas coisas que me contaste logo ou disse alguma coisa?

C – Pediu para brincar mais um bocadinho.

E – E achas que os pais deixaram?

C – Só mais um minutinho.

E – Quem achas que a mandou para a cama?

C – Os pais.

E – E o que é que acontece contigo? Quando tens de ir para a cama, o que é que acontece lá em casa?

C – A minha mãe manda-me ir lavar os dentes, diz para dizer boa noite ao pai e para me ir deitar.

E – E tu fazes isso logo?

C- Sim.

E – olha e conta-me lá o que tu fazes antes de ir deitar. Já me disseste que lavas os dentes... e mais? Vestes o pijama?

C – Não. Tomo banho, visto o pijama e vou comer.

E – Vais jantar. Mas antes de ir deitar o que fazes?

C – Lavo os dentes e digo boa noite aos meus pais.

E – E porque é que tu achas que fazes isso?

C – Não sei.

E – Porque é que lavas os teus dentinhos?

C – para não ficar com cáries.

E – O que são cáries?

C – São buracos nos dentes.

E – E o que é que tu gostas mais e menos antes de ires para a cama?

C – Gosto mais de ver televisão...

E – E menos?

C – De ficar de castigo.

E – não gostas de ficar de castigo! Quando é que tu ficas de castigo?

C – Quando me porto mal.

E – Então e isso acontece muita vez, Giovana?

C – Não...

E – Vou-te mostrar outro cartão e vou-te pedir que me digas o que é que esta menina podia fazer para dormir melhor. Por exemplo, achas que ela devia jogar futebol?

C - Não!

E – Porquê?

C – Porque não vai dormir jogando futebol.

E – e se for antes de se deitar?

C – Não sei...

E – e lavar os dentes.

C – tem de lavar os dentes mas não a ajuda a adormecer.

E – Porquê?

C – porque não podemos dormir em pé...

E – E achas que quando ela lava os dentes que fica mais acordada?

C – Sim.

E – E ir para a cama dos pais antes de adormecer?

C – às vezes ajuda!

E – Não me digas, porquê?

C – Acho que ela pode ter medo de dormir sozinha....

E – E porque é que tu achas que os meninos têm medo de dormir?

C – Tem medo do escuro... E... Não gostam de estar sozinhos.

E – Isso já te aconteceu?

C – Quando era pequenina sim...

E – Agora cresceste e já não tens esse medo, é isso?

C – É.

E- e se ela para dormir melhor for ver televisão?

C – Fica cansada e como não tá a dar o que ela quer ver acaba por se ir deitar e adormecer...

E – Então estás-me a dizer que é uma boa estratégia ir ver televisão?

C- Sim!

E – Então e se ela comer qualquer coisa antes de ir deitar?

C – hum... se tivesse muito cansada não tinha vontade de comer mas se não tiver cansada ela come a comida toda.

E – Então achas que não é uma boa ideia ela ir comer?

C – Acho que não.

E – E se ela agarrar um boneco que gosta muito

C – Ela adormecia...

E – Tu costumavas fazer isso?

C – às vezes...

E – Porque é que achas que ela ficava mais calma? Porque é que fazes isso?

C – porque os bonecos são fofos.

E – E se for jogar play station?

C – Fica mais acordada... Porque depois quer jogar muitos jogos.

E – Tu costumavas fazer isso?

C – Não... Não tenho play station.

E – Olha, este menino aqui, que já foi para a cama há algum tempo, ele não está a conseguir dormir. Tu adormeces logo quando vais para a cama?

C – Sim... quando tenho sono...

E – E se não tiveres sono?

C – Fico acordada...

E – E o que fazes quando ficas acordada?

C – pego no peluche...

E – E se não resultar?

C – às vezes conto ovelhas...

E – E resulta?

C – sim às vezes.

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

C – Sim!

E – Porque?

C – Porque abraça os pais e os pais dão-lhe mimos e ele vai adormecendo!

E – e se ele pedisse aos pais para lhe lerem uma história?

C – Sim, também adormecia.

E – Tu costumavas ouvir uma história?

C – Não, sou eu que as leio...

E – Então mas diz-me porque é que tu achas que se forem os pais a ler-lhe uma história que ele fica com mais vontade de ir dormir?

C – porque as histórias dão-nos sono às vezes...

E – E se ele pegar e ler ele o livro...

C – Não... Porque ele para ler tem de estar acordado e assim não adormece!

E – E se ele pegar e pensar em coisas boas?

C – Acho que era bom.

E – Se ele for ver televisão?

C – Ele ficava cansado mas não ficava cansado para dormir.

E – Achas que com a televisão ele ficava mais acordado era?

C – Sim porque ele queria ver as séries todas.

E – e o que é que achas se este menino para adormecer agarrasse no seu boneco?

C – ia fazer-lhe festinhas e depois agarrava-o e ele aquecia-o e quando ficamos quentes ficamos com sono!

E – Ai é? Tu fazes isso? Ficas quentinha e ficas com sono...

C- Sim...

E - E jogar play station?

C – Não, porque com a play station ficamos só vontade de jogar.

E – Olha durante a noite como é que tu dormes? Costumas dormir bem?

C – Sim.

E – Não te custa dormir? Não acordas muito durante a noite?

C – Não...

E – Olha se acordares durante a noite é porquê?

C – É porque tenho de ir à casa de banho.

E – Voltas e adormeces rápido?

C – Sim.

E – E imagina, foste a casa de banho, voltas para a cama e não consegues adormecer. O que é que tu fazes?

C – Penso nas coisas boas.

E – Aquelas coisas boas que tu já me contaste.

C – Sim.

E – A que horas achas que todos os meninos deviam ir para a cama?

C – às 9h.

E – E achas que há dias que pode ser diferente ou devem deitar-se sempre às 9h?

C – Sim, aos fins-de-semana.

E – E se os meninos não querem mesmo de todo ir para a cama, o que é que os pais devem fazer?

C – Contar-lhes uma história.

E – É assim que fazes em tua casa?

C – Não... eu obedeco.

Entrevista 4- 8 anos

E – Olha temos aqui um cartão que tem um menino. O que é que tu achas que este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

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

C – Porque está com os olhos fechados, deitado na cama e com um cobertor em cima dele.

E – Achas que ele está na cama dele ou na cama dos pais ou outra pessoa?

C – Está na cama dele.

E – Porquê?

C – Por causa destas gavetas aqui.

E – Ai é, então e o que é que essas gavetas levam lá dentro?

C – A roupa dele.

E – Então e achas que esse menino quando veio para a cama tinha sono, achas que não?

C – Acho que sim, para estar a dormir dessa forma.

E – Que forma é essa?

C – A ressonar....

E – A ressonar? Como é que tu sabes isso?

C – Tem a boca aberta.

E – E o que é que tu achas que é ter sono? Como é que tu tens sono?

C – Tenho sempre sono quando faço coisas durante muitas horas, fico muito cansado e depois tenho sono.

E – Sentes os olhos cansados...

C – Sim.

E – E gostas de dormir?

C – Gosto. Porque ajuda-nos a crescer e faz bem à saúde.

E – Porque é que achas que te faz bem à saúde?

C – Porque quando formos mais velhos, temos uma boa vida.

E - E o que é para ti uma boa vida.

C – Trabalhar muito para ganhar dinheiro e viajar com os meus filhos.

E – Muito bem! Olha houve um menino que esteve aqui que me disse que não gostava de dormir...
Porque é que tu achas que ele me disse isto?

C – Não sei.

E – Imaginas algum motivo...

C – Se calhar ele quer ficar a jogar um jogo que eu, o Diogo, o Lucas, o Juca e o Rafael temos que é no computador na internet, e temos que ter muitos amigos para jogar.

E – E tu achas que ele poderia querer jogar a isso?

C – Sim! Eu o Nuno, o Lucas todos o que temos isto somos amigos menos o Rafael, todos jogamos no clube pinguim...

E – Sim...

C – Já estive a brincar com o Jaime em sítios diferentes mas estávamos a jogar no clube pinguim.

E – Muito bem. Então e diz-me lá, porque é que tu achas que as pessoas têm sono?

C – Porque têm que dormir. Para crescerem...

E – E mais?

C – Para crescerem e depois correrem muito.

E – Para que é que as pessoas querem correr muito?

C – Faz bem à saúde porque é desporto.

E – Quem é que te contou estas coisas sobre o sono?

C – Ninguém.

E – Foste aprendendo sozinho?

C – Sim!

E – Muito bem! E como é que isso acontece?

C – Diz a minha mãe que dormir bem faz bem à saúde e eu fui percebendo.

E – Então vamos agora ver um cartão novo... Essa menina está-se a ir deitar. O que é que tu achas que ela fez antes de se ir deitar?

C – Escovou os dentes, tomou banho, juntou, pos o pijama.

E – Achas que alguém a mandou ir para a cama ou ela terá ido sozinha?

C – Acho que foi sozinha.

E – Sim. Como é lá na tua casa?

C – às vezes quando estou a apanhar uma seca quero ir para a cama... Mas depois descubro uma coisa divertida e quero ir fazer.

E – E não vais dormir. E quando chega a hora de ir dormir?

C – Quando estou distraído a jogar no computador e a minha mãe diz que é para ir para a cama e eu digo “Já??!” e depois a minha mãe diz para ir e eu vou para a cama ...

E – E vais bem ou a mãe tem de ralhar contigo?

C – Vou bem...

E – E o que é que tu fazes antes de ires dormir?

C – Janto primeiro, depois vou ver tv ou jogar computador, depois visto o pijama e depois lavo os dentes e vou para a cama.

E – E porque é que fazes essas coisas todas?

C – Porque gosto.

E – Porque é que lavas os dentes?

C – para não ter cáries.

E – O que são cáries?

C – São bichos que estragam os dentes.

E – Ah muito bem então tu lavas para os bichos não fiquem lá.

C – sim. Dois da minha sala já tiveram cáries!

E – Antes de ires para a cama o que é que gostas mais de fazer?

C – Jogar computador.

E – e o que é que gostas menos de fazer? O que é mais chato.

C – Não sei.

E – Não há nada que tu não gostes?

C – Não sei...

E – Pronto. Então vou-te mostrar alguns cartões e vou-te pedir que ia ajudar essa menina a dormir melhor. Se ela for ver televisão, achas que a ajuda?

C – Se vir filmes de terror vai ter pesadelos. Eu um dia estava a ver televisão e depois fui dormir e sonhei com o castelo das tartarugas ninja!

E - E o que é que achas se a menina em vez de ver tv for jogar playstation?

C – Acho que quando a mandarem ir para a cama ela não vai querer ir. Porque vai ficar muito frente em frente à tv a jogar jogos divertidos.

E – então depois não lhe apetece ir para a cama porque isso é muito mais giro não é?

C – Sim.

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

C – Com essa cara dela acho que ela foi para a cama dos pais porque teve um pesadelo.

E – Então mas imagina que não teve um pesadelo, que ia para a cama dela e afinal pensou que queria ir para a cama dos pais. Achas que ajuda a dormir melhor?

C – Se for uma cama muito confortável sim.

E – achas que não é pelo pai e a mãe estar lá mas sim pelo conforto da cama?

C – Sim...

E – Então e se ela for lavar os dentes?

C – Sim, por causa das cáries e dorme bem.

E – E se ela for comer?

C – Também ajuda.

E – Tu costumavas ir comer?

C – sim, porque se comer durante a noite não fica com a barriga a dar horas...

E – E já não acorda... O que é que tu costumavas comer?

C – Sopa, queijo... Esparguete com atum...

E – Mas isso ao jantar?

C - Sim.

E – E se ela for jogar futebol?

C – Sim e depois vai para a cama.

E – Então achas uma boa ideia?

C – Sim, para ficar cansada.

E – então vamos ver outra situação. Olha este menino já foi há muito tempo para a cama e não consegue dormir. Isso também te acontece às vezes?

C – Sim...

E – E o que é que tu fazes?

C – Digo à minha mãe que não tenho sono e ela deixa-me ver tv depois adormeço na sala e ela leva-me para o quarto dela.

E – Leva-te para o quarto dela para dormires. Olha, achas que se este menino se encostasse na cama e pensasse em coisas muito boas para o ajudar a adormecer? Achas que resultava?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque ele estava descontráído e acabava por adormecer.

E – Hum e tu já fizeste isso?

C – Não, mas um dia eu disse à minha mãe que não tinha sono e ela disse para eu tentar para contar carneiros e eu adormeci!

E – Adormeceste?

C – Sim.

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

C – Sim.

E – E se ele agarrasse um boneco que gosta?

C – Não sei, nunca experimentei.

E – Não tens um brinquedo que gastes muito de levar contigo para a cama...

C – Eu tenho um urso da altura que o meu irmão era bebé.

E – Ah e costumas agarrar esse urso?

C – Há muito tempo que não lhe toco... Emprestei ao meu irmão.

E – Mas achas que para este menino era bom ele agarrar o peluche....

C – Depende da idade.

E – Os meninos grandes não precisam de peluche é?

C – Hum hum...

E – Olha e disseste que era boa ideia os pais lerem uma história, porque é que tu achas isso?

C – porque depois ele adormece no meio da história e depois adormecia com um sono alegre.

E – tu costumas ouvir histórias?

C – Não, às vezes eu é que leio uma história...

E – Ah então achas que se for ele a ler uma história que o ajuda?

C – sim. Já fiz isso uma vez e depois tinha sono fechei o livro e adormeci...

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

C – Hum (hesita) sim.

E – Porquê?

C – Por causa do quarto do meu irmão. Depois vou para o quarto dos meus pais e adormeço lá.

E – Ah ficas mais calmo...

C – Sim...

E – Achas que dormes bem?

C – Sim um dia adormeci a ocupar a cama toda da minha mãe.

E – E que fez ela?

C – Acordou-me e depois eu fui para o quarto onde costumo sempre dormir. Depois fiquei lá.

E – Então achas que dormes bem?

C – Sim.

E – Olha e quando acordas durante a noite é porquê?

C – Porque tenho de ir à casa de banho.

E – E quando voltas adormeces facilmente ou custa?

C – Durmo bem.

E – Quando dormes mal uma noite durante o dia tens sono?

C – Não.

E – Olha e a que horas é que achas que todos os meninos devem ir para a cama?

C – 8.50h. Para ainda terem 10 minutos para irem brincar.

E – E quando um menino não quer mesmo ir para a cama, faz um birra e zanga-se o que é que os pais devem fazer?

C – Devem mandá-lo ir brincar e ele adormece a brincar. Ou contar carneiros.

E – às vezes isso acontece-te?

C – Não.

Entrevista 5- 8 anos

E – Vou-te mostrar um cartão e gostava que me disseses o que achas que este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – Achas que ele está na cama dele?

C – Não! Está na cama dos pais porque isto é muito grande e normalmente a cama dos meninos é mais pequena.

E – Achas que ele quando se deitou tinha sono?

C – Acho que sim!

E – Porque é que achas isso?

C – Porque normalmente as crianças que conheço, elas dizem sempre que vão dormir que têm muito sono, mas às vezes eu não acredito...

E – Porquê?

C – Porque essas pessoas que falam nisso que são minhas amigas mais velhas falam isso para eu dormir bem.

E – Elas dizem isso quando tu não queres ir para a cama?

C – Sim!

E – O que é ter sono para ti?

C – É quando gastamos muita energia e depois começamos a sentir cansaço e os olhos também começam a doer e temos de deitar para descansar.

E – Tu gostas de dormir?

C – Sim!

E – Porquê?

C – Porque a maioria das vezes eu ando a correr muito e depois começo a ficar cansada e às vezes dói-me o corpo todo, eu gosto de dormir porque depois sinto-me mais confortável, já não dói o corpo.

E – Sentes que descansas então?

C – Sim, sinto!

E – Esteve aqui um menino que me disse que não gosta de dormir, porque é que tu achas que ele disse isso?

C – Porque deve gostar de ver televisão, essas coisas de ficar acordado...

E – Achas que ele queria brincar mais?

C – Sim!

E – O que é que tu lhe dizias?

C – Dizia que não devia ser assim depois nas aulas ou na rua ficava cheio de sono e na rua não há camas para dormir.

E – tu sentes isso quando não dormes?

C – Sim.

E – Olha porque é que achas que as pessoas têm sono?

C – Hum... eu acho porque elas trabalham muito como a minha mãe, ela trabalha muito, e o meu pai, e eles depois cansam-se e vêm do trabalho muito cansados, tomam banho, vão jantar, encostam-se no sofá, bebem um bocadinho de vinho e depois eles aquecem-se com um pano e dormem.

E – Os teus pais dormem no sofá?

C – Sim, às vezes o meu pai, porque fica a ver o noticiário.

E – Então e tu? Porque é que achas que tu tens sono?

C – Eu acho porque normalmente corro muito, falo muito e canso, e às vezes depois também fico a andar, fazer caminhadas, e fico muito cansada.

E – Porque é que tu achas que serve dormir?

C – É para nós crescermos, e também para ficarmos melhor, para termos o corpo melhor, e podermos correr melhor.

E – O que é ficar com o corpo melhor pra ti?

C – À vontade... Quando ficamos com o corpo cansado temos de dormir.

E – É por isso que temos sono... Para que dormem então as pessoas?

C – Para descansar o corpo.

E – E o que achas que acontece quando as pessoas dormem?

C – Ficam a sonhar, as vezes não sonham, isso também me acontece. E deve ser que elas pensam, sonham muitas coisas, de terror ou normal. E é só isso.

E – quem te contou estas coisas todas que tu sabes?

C – Eu aprendi sozinha. Eu já passei por essas coisas todas!

E – Tu vives e aprendes.

C – Sim.

E – Agora vou-te mostrar uma menina que está a ir para a cama. Como foi antes de ela se ir deitar?

C – Tomou banho, juntou, meteu o pijama depois quando chegou a hora de deitar foi para a cama

E – Achas que alguém a mandou?

C – Acho que sim.

E – E quem?

C – Pode ser os pais ou familiares.

E – Como é que é contigo? Chega a hora de ir dormir e o que é que acontece?

C – às vezes eu começo com os olhos a doer, e às vezes os meus pais dizem para ir para a cama. Mas às vezes eu não sinto sono... Porque antes desse dia fui dormir muito cedo.

E – E como é quando não sentes sono?

C – A minha mãe diz para eu ir para a cama, eu finjo que vou para a cama, tapo-me e apago a luz, mas abraçada ao ursinho, fecho os olhos e quando vejo que a minha mãe já está a dormir vou devagarinho para a sala, ligo a televisão e fico lá a ver televisão. Depois adormeço no sofá e de manhã a minha mãe me acorda.

E – Como é que tu fazes antes de ires dormir?

C – Vou à casa de banho, tiro os brincos, faço as minhas necessidades e vou para a cama.

E – Então e os dentes, não lavas?

C – às vezes... às vezes tenho preguiça... Não molho a cara também porque me tira o sono.

E – Porque é que fazes essas coisas?

C – Tiro os brincos porque eles podem sair e podem magoar-me na cama... E lavo os dentes porque quando era criança fui ao dentista e ela disse para eu lavar sempre os dentes senão eles podem cair e eu não quero ficar sem dentes. Não quero usar placa.

E – o que é que tu gostas mais de fazer antes de ir para a cama?

C – gosto de ver televisão e às vezes como ontem estava no computador a ouvir músicas.

E – O que gostas menos?

C – Não gosto de ver telenovelas com a mãe. Não gosto, são coisas muito sérias... Gosto mais de bonecos. É que depois acho que me vai acontecer.

E – Olha agora vou-te mostrar uns cartões e quero que me digas o que achas que esta menina pode fazer para adormecer melhor. Achas que deve jogar playstation?

C – Não, porque faz mal aos olhos e fica viciada e pode adormecer nas aulas. E não é bom para as pessoas.

E – E ver tv?

C – Também pode ser.

E – Ajuda?

C – só se ela estiver deitada mas eu acho que não...

E – Porquê?

C – Porque depois ela pode, como hei-de dizer, que depois ela pode mesmo ficar com sono, mas quer ver isso, e fica muito cansada, pode adormecer no banco e pode cair.

E – Olha e como é que é contigo?

C – Só se for um programa que não haja pouca luz, senão depois acordo.

E – Achas que essa menina devia ir para a cama dos pais?

C – Só se um dos pais tiver ido a algum sitio.

E – Porque é que achas isso?

C – Porque os pais querem descansar... e como eu às vezes quero dormir com a minha mãe e por causa dos meus sonhos mexo o meu corpo e dou chapadas a mexer o corpo, e os pais querem descansar porque no dia seguinte têm muito trabalho.

E - Mas porque achas mais fácil adormecer com os pais...

C – Porque fica acompanhada e não tem mais medo.

E – Achas que essa menina devia lavar os dentes?

C – Ela pode lavar os dentes e perder o sono e no dia seguinte ela pode ter muito sono na rua ou nas aulas.

E – E se for comer?

C – Pode ser que sim, mas ao mastigar pode tirar o sono...

E – Costumas ir comer?

C – Sim, às escondidas... Restos do jantar, ou pão... E depois vejo televisão por causa da digestão.

E – E se esta menina fosse jogar à bola?

C – Não. Ficava muito cansada e também os vizinhos na janela podiam ir queixar aos pais e ela ficava de castigo.

E – Olha, este menino não consegue dormir. Como é que é contigo?

C – Quando eu não consigo dormir eu fico abraçada ao meu ursinho, fecho os olhos com muita força porque como está escuro começo a imaginar coisas de terror.

E – Então quando abraças o ursinho o que é que acontece?

C – Começo a imaginar coisas boas e fico confortável. Penso que no dia seguinte vai ser um dia de alegria e não se vai passar nada de mal.

E - Quando tu não consegues dormir tens o teu ursinho e mais?

C – Tenho algumas almofadas, porque como durmo mal às vezes caio da cama e é para não me aleijar.

E – Olha e quando te deitas adormeces logo?

C – Sim, demoro aí 3 minutos, mas... Quando não encontro o ursinho demoro meia hora ou mais.

E – Olha e se este menino for para a cama dos pais para adormecer melhor?

C – Não deve... Porque os pais podem sentir-se incomodados porque querem descansar porque no outro dia podem querer dormir mais e ficam muito cansados porque não descansaram. Ficam com dores no corpo... A minha mãe tem dores na coluna e precisa de descansar ela não pode é ficar muito tempo na cama porque está habituada a levantar cedo.

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

C - Pode ser, porque com as histórias, quando vamos dormir ficamos mais confortáveis, mas só se a história não for má.

E – Costumas pedir isto aos teus pais?

C – Sim, mas eles nunca me leram. É que eles são de outro tipo e dormem logo. Eles são de outro país. Dão beijinho só.

E – Achas que este menino deve ler um livro?

C – Sim, é bom para a leitura e é bom porque não está a incomodar os pais e também mas às vezes deixa a luz acesa e gasta energia.

E – Costumas ler?

C – Hum só às vezes.

E – Histórias felizes!

C – Sim ou escrevo no diário.

E – Achas que se este menino se deitar na cama a pensar em coisas boas, ajuda-o?

C – é como eu faço...

E – E se ele agarrar o ursinho como tu?

C – Sim, sente-se confortável, já não fica sozinho.

E – durante a noite como é que dormes, bem?

C – Sim...

E – Costumas acordar?

C – Sim às vezes fico a sonhar e assusto-me.

E – Tens pesadelos?

C – Sim, às vezes os sonhos acabam mal... um dia estava a ter um sonho mau, fui à cozinha enchi uma garrafa de água e atirei a mim mesma e acordei... às vezes fico sonâmbula e consigo fazer tudo o que quero.

E – e ficas sonâmbula muita vez?

C – sim...

E – o que fazes quando acordas durante a noite?

C - às vezes quando não consigo dormir vou ver tv e jogo computador, oiço musica ou jogo um jogo na internet...

E – quando dormes mal tens sono durante o dia?

C – Sim... Se fico em casa vou pro sofá e durmo...

E – Achas que todas as crianças devem ir para a cama à mesma hora?

C – acho que sim, depende de como os pais as habituaram, a ir cedo ou a ir tarde... Devem ir cedo. Porque se quando vão tarde depois quando eles vão acordar eles dormem poucas horas e é difícil para quem dorme tarde.

E – Quando os meninos não querem ir dormir o que é que os pais devem fazer?

C – Vão deitar com eles e depois quando eles estão bem vão-se embora.

E – Vão os pais dormir para a cama dos filhos, é?

C – Sim, é o que às vezes a minha mãe fazia quando eu era bebé.

Entrevista 6- 8 anos

E - Vou-te mostrar agora alguns cartões e gostava que me disseses o que tu pensas sobre esses cartões. Primeiro aqui este cartão, se quiseses 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 mãe 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 para 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?

E - 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!

Entrevista 7- 8 anos - Vive com pai, irmão e mãe

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 dissesse 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 água, 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 dissesse quais achas boa ideia esta menina fazer antes de ir dormir.

C – Ela deve lavar os dentes, beber agua 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 – eh hh... 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 fechar 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.

Entrevista 8- 8 anos - Vive com pai, mãe e irmãs. 3 irmãs - Partilha com as irmãs o quarto.

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 vês 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 estive 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 vêes 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 estás divertido e estás 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.

Entrevista 9 - 9 anos - Vive com o pai, mãe e irmã (2 anos).

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 esteve 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. Prái 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 chá 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 lê 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.

Entrevista 10 - 8 anos - Tem quarto só dela

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 costumas 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 descontráda 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.

Entrevista 11 - 8 anos - Vive com a irmã (4anos) e o irmão (15 anos), mãe e pai.

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 costumas 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 – Se calhar 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 costumavas 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 secalhar 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 com 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 acontece-te?

C – Não.

E – nem para ir à casa de banho?

C – Sim às vezes...

E – Então achas que este menino acordou porque?

C – Se calhar 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. O 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.

Entrevista 12 - 8 anos - vive com os pais, irmão (7 anos) e irmã (9 meses)

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 esteve 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.

Entrevista 13 - 9 anos - vive com o pai, avó e avô - Dorme na sala com o pai

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- Às 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 de manhã tem muito sono e não consegue ir para a escola.

E – E se for ver tv?

C – É a mesma coisa.

E – E se ela pedir aos pais 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.

Entrevista 14 - 8 anos - Pais e irmão (3 anos) -Partilha quarto com o irmão

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, porque 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 lá 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 lá 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 até 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!!

Entrevista 15 - 8 anos - vive com os pais e com o irmão de 5 anos

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 – vês 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 costumas 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 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 lá 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!

Entrevista 16 - 9 anos - vive com a mãe

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 está 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 noutro sítio?

C – Sim, e depois levam-me...

E – Ah então costumavas 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... Se calhar 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... Se calhar 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.

Entrevista 17 - 8 anos - vive com a mãe e o irmão (2 anos)

E – Vou-te aqui mostrar um menino e queria que me dissesse 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 se calhar 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 lá 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, se não 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!

Entrevista 18 - 8 anos

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 – esteve aqui um menino que me disse que não gostava de dormir... porque achas que ele me disse isso?

C – porque se calhar 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 que 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.

Entrevista 19 - 8 anos

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 – Às 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 nas 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!

Entrevista 20 - 8 anos

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, vês 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 lá 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.

Entrevista 21 - 8 anos

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 às 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.

Entrevista 22 - 8 anos

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 nós não vamos lá 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...

Entrevista 23 - 8 anos

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... Se calhar 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 vêes 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, se não 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.

Entrevista 24 - 8 anos

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 lá.

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 cheirarmos 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 vê 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.

Entrevista 25 - 8 anos

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 – se calhar 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 costumias 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 à 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.

Entrevista 26 - 8 anos

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 – se calhar 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 costumas 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.

Entrevista 27 - 9 anos

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 costumas 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 à 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...

Entrevista 28 - 8 anos

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 – se calhar 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 à 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.

Entrevista 29 - 9 anos

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 – se calhar 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 costumas 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 miminhos.

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.

Entrevista 30 - 8 anos

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 – Se calhar 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 costumas 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 tvi... 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.

Entrevista 31 - 8 anos

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 – Às 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... se não 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..

Entrevista 32 - 8 anos

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 e 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 tão 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.

Entrevista 33 - 8 anos – Vive com o pai e mãe

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 – esteve 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 – Às 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 maldispuesto 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, é 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

Entrevista 34 - 8 anos - Vive com mãe, pai e irmã

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 se calhar 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 estragados.

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!

Entrevista 35 - 8 anos - Vive com a mãe em casa partilhada

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 – tinha 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 começas 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 à 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.

Entrevista 36 - 9 anos - Mãe pai e irmã (13)

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 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 costumavas 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.

Entrevista 37 - 8 anos

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 – Às 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... se calhar 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 põe-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.

Entrevista 38

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 – Se calhar 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.

Entrevista 39 - 8 anos

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 – Se calhar 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 costumas 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 historia

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!

Entrevista 40 - 8 anos

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 rressonar 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 – às 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.

Entrevista 41 - 8 anos

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 – Se calhar 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.

Entrevista 42 - 8 anos

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 – Se calhar 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 se não 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.

Entrevista 43

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 se calhar 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...

Entrevista 44

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

C – Está a dormir. 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 esta é a cama dele?

C – Sim. Porque a cama é só para uma pessoa.

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 estar muito cansada...

E – Gostas de dormir?

C – Sim.

E – Porque é que achas que temos sono?

C – Porque temos que dormir senão ... (demora a responder...)é para termos energia.

E – Muito bem...

C – E para aprendermos mais.

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 –Se calhar porque não está cansado.

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

C – Fica muito leve...

E – Achas que crescemos?

C – Sim! Todos os dias!

E – achas que sonhamos?

C – Sim...

E- Quem te contou estas coisas sobre o sono?

C – Foi a minha mãe...

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

C – às 9h.

E – Até ao FDS?

C – Sim.

E – Vai alguém contigo?

C – A mãe às vezes vai.

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

C – Conto carneiros e depois adormeço.

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 – Para não ficar com os dentes estragados.

E – Chegas à cama e contas carneirinhos. Porquê?

C – Para adormecer.

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

C – Às vezes também leio um livro...

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 – 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 não consegue acordar.

E – e lavar os dentes?

C – Lavar os dentes é bom para ficares com dentes bonitos

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

C – acho mal. Porque ela ou os pais não conseguem dormir porque não há espaço.

E – e jogar playstation?

C – Acho que não devo.

E – Ok. E se ela for ver televisão?

C – Eu acho que não devia porque depois fica até muito tarde e não consegue acordar no dia a seguir.

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

C – Não...

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

C – Ler um livro é bom...

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 – é mau porque os pais acordam e não descansam

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

C – Sim é bom, porque ela pode adormecer quando quiser.

E – Então e se jogar play station?

C – É mau. Porque depois os olhos doem.

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

C – Isso é bom! Eu faço isso...

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 acontece-te?

C – Não.

E – nem para ir à casa de banho?

C – Sim, isso sim às vezes...

E – Então porque achas que este menino acordou?

C – Secalhar porque teve um pesadelo...

E – Tu as vezes tens pesadelos?

C – Sim. Mas depois consigo adormecer porque penso em coisas positivas.

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

C – Devem dizer que se ele não consegue ir para a escola.

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

C – Podem ler uma história.

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“Ter sono é estar cansado e então precisa de ir para a cama.”</i>	CCC 000	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para descansar a pessoa, e para a pessoa ... quando acordar para o novo dia não estar cansada porque não dormiu.”</i>	CCC 000	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 000	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Emocionalidade positiva	<i>“Porque quando depois acordo de manhã fico ...fico bem, fico alegre.”</i>	CCC 000	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir cansado	<i>“Porque se calhar ele não se cansa ou então dorme a sesta.”</i>	CCC 000	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“Ninguém. Aprendi eu porque quando, por exemplo, as pessoas dormem elas têm de saber o que é que fazem durante a noite porque se não podem, estão a dormir e não sabem o que estão a fazer.”</i>	CCC 000	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[23h00 – 00h00[	CCC 000: <i>“Diariamente é as onze”</i> (semana) ; <i>“Onze e meia, um bocadinho mais tarde (um quarto para a meia noite)”</i> (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ambos	<i>“Às vezes sou eu que me apetece ir para a cama...” ; “...outras vezes é a mãe...”</i>	CCC 000	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes Ir à wc	<i>“...vou à casa de banho lavar os dentes e fazer necessidades...”</i>	CCC 000	

Ordem: Ela quer ir para a cama ou a mãe manda-a ir. Levanta-se do sofá, vai à casa de banho lavar os dentes e fazer necessidades, depois deita-se na cama.

- A luz fica apagada

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço (<i>“Porque ela está a gastar muita energia ”</i>) - Higiene - Transpiração (<i>“Porque ela fica suada e demora muito tempo a ir ao banho para depois se deitar”</i>)	
2 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome (<i>“Para depois à noite não ter fome e também de manhã ...”</i>) - Depende da qualidade - O que pode comer: (<i>“... beber leite morno” ; “Copo de leite, um bocadinho de pão”</i>)			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries (<i>E: Então e o que é que faz a pessoa lavar os dentes? “Faz a pessoa não ter cáries.”</i>) - Melhoria de aparência física (<i>“... porque ficam sujos.”</i>)			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais (<i>“Porque os pais já estão a dormir, e os pais estão tão bem a dormir que</i>	

			<i>ela depois pode acordar e eles já não conseguem dormir mais à noite.”)</i>	
5 - Ver televisão Sim	- Dependente da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>(“... só que não pode ficar muito tempo ...”)</i> - Dependente da distância à tv <i>(“... e também não pode ficar muito perto porque faz mal aos olhos.” ; E: Então e se tiver mais loge? “Mais longe pode, porque quando se está ao perto faz mal aos olhos e quando se está ao longe não faz tão mal.”)</i> - Estratégia de adormecimento - Ajuda a adormecer <i>(“Porque podia começar a adormecer, se ela visse coisas calmas e podia ir logo para a cama, era mais fácil”)</i>			
6 - Jogar play-station Não			- Faz barulho <i>(“Porque faz muito barulho...”)</i> - Incomoda os pais <i>(“... os pais podem acordar ...”)</i> - Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>(“... e depois ela quer jogar mais mais e acaba por nunca adormecer.”)</i>	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“Ter sono é estar cansado por causa do dia estafante, estar na escola”</i>	CCC 005	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para o nosso corpo descansar”</i>	CCC 005	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 005	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Energia	<i>“Porque assim, ao longo do dia posso ter mais energia.”</i>	CCC 005	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	<i>“Se calhar porque gosta de estar acordado até muitas horas para brincar.”</i>	CCC 005	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“A A.” ; “A professora”	CCC 005	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 005: “Às 9” (semana)	
[23h00 – 00h00[	CCC 005: “À meia noite” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	E: ... é a mãe que te manda para a cama? Hmhm (sim)	CCC 005	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	<i>“...lavo os dentes e depois às vezes bebo um copo de leite, lavo os dentes outra vez...” ; “...primeiro janto e depois lavo os dentes, bebo um copo de leite, volto a lavar os dentes...”</i>	CCC 005	
Comer e/ou beber		<i>“... depois às vezes bebo um copo de leite...”</i>	CCC 005	

Ordem: Mãe manda para a cama, ela está no quarto dela. Lava os dentes, depois bebe um copo de leite, lava os dentes outra vez, e vai para a cama.

- Deixa uma luz fraca ligada, porta fechada, tem um quarto só dela.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola não			- Regras: - Não se joga à bola dentro de casa <i>("Porque se tivermos a jogar à bola dentro de casa pode-se partir alguma coisa...")</i> - Não pode ir para a rua <i>("... e não podemos ir de pijama para a rua")</i>	
2 – Comer sim	- Saúde - Benefícios físicos - Fornece energia <i>("Porque assim ficamos com energia e vamos para a cama, depois ao pequeno almoço voltamos a comer")</i>			
3 - Lavar os dentes sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/ cáries <i>("... se nós não lavarmos os dentes podemos ganhar cáries.")</i>			
4 - Ir para a cama dos pais sim	- Quando tem medo <i>("Porque às vezes podemos ter medo e alguma coisa pensamos que temos monstros debaixo da cama porque vemos demasiados filmes")</i>		- Incomoda os pais <i>("... mas às vezes se os pais estiverem a dormir podemos incomoda-los")</i>	
5 - Ver televisão sim	- Provoca sonhos/pesadelos <i>("Porque assim podemos ter sonhos ou pesadelos")</i>			

6 - Jogar play-station			- Saúde - Causa dores <i>("se tivermos muitas horas a jogar podemos ficar com dores de cabeça")</i>	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“É quando estamos muito cansados e não conseguimos ficar muito tempo com os olhos abertos.”	CCC 008	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para descansar...” ; “... se nós não tivéssemos sono estavam todos os dias acordados e estavam sempre muito cansados.”</i>	CCC 008	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 008	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Energia	<i>“...se vou tipo numa viagem que é muito longe e se eu adormecer tenho, tenho mais energias para brincar.”</i>	CCC 008	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	<i>“Deve ser para ficarem mais tempo a brincar.”</i>	CCC 008	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“A professora.” ; E: ... E contou-te agora ou já foi há muito tempo? “Foi há muito tempo.”	CCC 008	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 008: “Às vezes vou às 9h30 e outras vezes vou às 10h.” (semana)	
[00h00 – 01h00[	CCC 008: EMeia noite, 1 da manhã.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“... ela (mãe) diz para eu ir lavar os dentes, depois vou para a cama e ela vai lá ter.”	CCC 008	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	<i>“...lavo os dentes.”</i>		
Comer e/ou beber		(tu fazes isso? – beber leite, água) <i>“... só quando estou com a minha avó.”</i>		
Procura de aconchego/ Companhia	Mãe vai ter ao quarto dele	<i>“A mãe vai lá, para dar-me um beijinho para eu adormecer.” ; “...e ela vai lá ter.” ; “e depois ainda vai lá ter a cadela.”</i>		

Ordem: Mãe diz para ir lavar os dentes, ele vai lavar dentes, e vai para cama. Mãe vai lá ter, dá-lhe um beijinho, para ele dormecer, depois vai lá ter a cadela.

- Quando está com a avó bebe um copo de leite ou água.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Não	- Depende da qualidade - O que pode comer: (E: Achas que pode beber um bocadinho de água, de leite? “Sim”)		- Saúde - Devido à digestão (<i>“... porque se estamos a fazer a digestão...”</i>) - Causa mau-estar (<i>“...depois ainda vem outra coisa e vomitamos.”</i>)	
2 – Ir para a cama dos pais Se tiver medo	- Quando tem medo (<i>“Se tiver medo...”</i>)		- Incomoda os pais (<i>“... mas assim pode ir acordar os pais.”</i> , <i>“... mas o problema é que se acorda os pais ... eles se calhar demoram um bocadinho a adormecer.”</i>)	
3 - Ver televisão Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (<i>“Porque se nós estamos a olhar para a tv ... se a mãe diz “vai para a cama” nós ficamos a olhar para a tv.”</i>)	
4 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (<i>“Porque se nós estamos a jogar ps e a mãe vai e mandar outra vez ir para a cama, ai é que nunca mais vamos, porque a ps ... é muito gira para jogar.”</i>)	
5 - Jogar à bola				
6 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“É quando fazemos muitas coisas durante o dia, e depois como o nosso corpo precisa de parar um bocadinho nós dormimos.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“... para descansarmos o nosso organismo....” ; “...para descansar o corpo, porque se o corpo tivesse todo o dia parado ainda explodíamos”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 009	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	“...e eu já tentei fazer uma direta e também já consegui fazer mas fiquei, foi estranho.” ; “Foi divertido e também fiquei cheio de sono.”		
	Rotina diária	“Porque é uma parte do dia, também faz sempre por parte da minha rotina do dia”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Estado de imobilismo	“...porque se calhar ele gosta mais de fazer coisas mais aceleradas, como estar sempre a jogar à bola...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Irmão	“Foi o meu irmão.” (mais velho, tem 13 anos)		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“... mas outras vezes vou às 9, depende de o que é que eu fiz no dia.” ; “Quando temos passeios....”	
[22h00 – 23h00[	“Quando eu tenho aulas depende, vou para ai às 22 e meia.” ; “... agora ando-me a deitar às 22.” (semana)	
[23h00 – 00h00[	“No fim de semana só vou à meia-noite.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe, manda-me para a cama ... às 22...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lava os dentes	“... lavo os dentes ...”		
Comer e/ou beber		“...como cereais ...”		
Resiste ao ir para a cama	Finge não ouvir a mãe mandá-lo para a cama	“...ou então não quero ir mesmo para a cama ah fico lá mais meia hora, por isso é que me deito às 22 e meia.” ; (mãe manda para a cama) “Umas vezes finjo que não oiço, outras vezes ... finjo que estou a dormir, e outras vezes digo só um bocadinho.” ; E: E a mãe quando tu pedes deixa-te ficar mais um bocadinho? “Deixa” ; E: E quando tu finges que estás a dormir ou que não ouves, ela repete ou espera um bocadinho e depois repete mais tarde? “Não repete, porque ela sabe que ... quando nós não vamos para a cama quer dizer que não conseguimos dormir, e, mas depois quando vamos logo adormecemos.”		

Ordem:.. A mãe manda-o para a cama às 22h, ele como não quer ir fica lá mais meia hora, mas agora está a deitar-se às 22h. Umas vezes finje que não ouve, outras vezes finje que está a dormir, e outras vezes diz só um bocadinho. Quando pede, a mãe deixa-o ficar mais um bocadinho. Depois desliga a tv ou o computador, come cereais, lava os dentes, e vai para a cama.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço (“... porque assim ela, primeiro fica mais cansada ...”) - Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar (“... normalmente não se joga à bola porque, primeiro à noite quando não se vê nada é quando nós vamos dormir e ... pode acontecer algum acidente...”) - Higiene (“... depois à noite também não, ah tomas banho e também é um desperdício de água, porque depois tinha de tomar banho.”)	
2 – Comer Sim	- Para ir à wc (“Porque se nós não comermos nada, assim quando nós vamos à casa de banho e queremos fazer chichi, aquilo demora mais tempo e pode ser a meio da noite e podemos fazer isso na cama, e quando comemos os sintomas são mais rápidos e já sabemos antes de nos deitarmos que é melhor irmos à casa de banho.”)			
3 - Lavar os dentes	- Regra relativa à rotina (“... também faz parte da minha rotina do dia ...”)			

Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhor hálito ("... o meu irmão estava mesmo com tanto sono ... que ele vestiu o pijama e esqueceu-se mesmo de lavar os dentes, então adormeceu e eu quase que não conseguia dormir porque ele estava com a boca aberta.") - Higiene ("E isso também faz parte da higiene pessoal.")			
4 – Ir para a cama dos pais Depende. Não	- Quando tem medo ("Se tivesse medo pedias aos pais se podia dormir na cama deles ...") - Estratégia para dormir - Tem a companhia dos pais ("...se ela ... gostasse muito também do pai e ... mesmo que não tivesse medo podia dormir na cama deles.") - Depende da duração ("Ou ficava a noite toda ou não ficava.")		- Depende da duração ("... ir para a cama dos pais e depois ir dormir na sua acho que não." ; "Ou ficava a noite toda ou não ficava.") - Quando não tem medo ("... se não tivesse (medo) dormia na cama dela")	
5 - Ver televisão Pode ser	- Depende da distância à tv ("... mas se tiveres muito bem (mais longe) podes ver...") - Ajuda a imaginação ("... também isso faz com que a nossa imaginação tenha mais ideias ...") - Provoca sonhos ("... imagina que eu não via televisão, depende isso pode acontecer ou não, podia não ter sonhos.")		- Depende da distância à tv ("... porque assim também, se veres televisão, assim com ele está não porque ele está muito perto ...")	

6 - Jogar play- station			- Faz barulho ("Porque ... a ps faz muito barulho")	
Não				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“Estou muito cansado.” ; “ E depois vou dormir.”</i>	CCC 009-1	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“...estamos muito cansados.”; “E: Então dormir ... serve para tu descansares, é isso? “Sim.”</i>	CCC 009-1	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 009-1	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“...mas também gosto muito de dormir porque assim fico muito muito cansado.”; E: Se não dormes ficas muito cansado. Então...dormir descansa? “Sim”	CCC 009-1	
	Sonhos	“...tenho sonhos.”	CCC 009-1	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“Fui eu que pensei.”</i>	CCC 009-1	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	<i>“Às 9h30.” (semana.) ; “nos fins de semana vou um bocadinho mais tarde, mas não é tanto tarde. Só 10 minutos.”</i>	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ambos	<i>E: ... chega a hora de dormir, quem é que diz que é hora de dormir, é o teu pai, a tua mãe, quem é que diz? “Sou eu.” ; “A minha mãe e o meu pai às vezes dizem “Vai para a cama, J.!” e eu vou para a cama...”</i>	CCC 009-1	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	<i>“Primeiro vou lavar os dentes.”</i>	CCC 009-1	

Ordem: Pais mandam para a cama. Primeiro vai lavar os dentes. Deita-se.

(não da rotina)- Vê um bocadinho de televisão, baixa o som da tv, deita-se, fecha os olhos e depois adormece. A mãe apaga a tv quando ele já está a dormir

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Não			- Saúde - Causa mau-estar <i>(“Acho que faz mal ... Ao estômago.”)</i>	
2 – Ir para a cama dos pais Não			- Saúde - Pode ser contagioso <i>(“Porque não se deve. Não se deve ir para a cama dos pais.” ; “... porque se apanha coisas” ; “A mãe diz que se apanha micróbios ...”)</i>	
3 - Ver televisão Não	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>(“Se for um bocadinho pode ir, se for um bocadinho ele pode adormecer.”)</i>		- Saúde - Causa problemas de olhos <i>(“Faz mal à vista.”)</i> - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição (E: ... achas que não deve ver tv antes de ir para a cama. <i>“Muito tempo.”</i>)	
4 - Jogar play-station Não, é o mesmo que ver tv	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>(“Acho que é no mesmo caso que o outro.” - “Se for um bocadinho pode ir, se for um bocadinho ele pode adormecer.”)</i>		- Saúde - Causa problemas de olhos <i>(“Também faz mal à visão.”)</i>	
5 - Jogar à bola sim	- Saúde - Causa cansaço <i>(“Fica muito cansado, ainda mais.”)</i>		- Saúde - Causa cansaço <i>(“Mas depois podemos adormecer a jogar à bola.”)</i>	
6 - Lavar os dentes sim	- Saúde - Benefícios físicos - Higiene <i>(“... se não, não tem</i>			

	<i>higiene na boca...</i>) - Prevenção de doença (<i>“... e fica (com) micróbios.”</i>)			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ É quando nós estamos muito cansados e nós depois vamos para a cama para dormirmos.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Para nós no dia seguinte não, não ficarmos assim a dormir, para ficarmos mais activos.” ; “Porque nós estamos lá é para descansar....”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 010	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“Porque ... descanso...”		
	Fica sozinho	“... porque fico sozinho.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir cansado	“Porque ainda não tinha sono ...”		
Preferência pela realização de outra actividade	“... queria ver televisão ou queria jogar mais.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém.” ; E: Aprendeste sozinho. Como? “Como, dormindo”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	(domingo) “... é às 9, porque ...” (tem aulas na segunda)	
[21h00 - 22h00[	“Às 9, outras vezes vou às 9 e meia, porque tenho que fazer os trabalhos.” (semana)	
[22h00 – 00h00[	“Ou às 11, meia noite, 10.” (fim de semana) ; “Eu vou à meia noite às sextas ... às 11 nos sábados”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A minha mãe, e quando a minha mãe está fora é o meu pai.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“Primeiro vou lavar os dentes...”		
Procura de aconchego/ Companhia	Pais vão ter ao quarto dele	(o pai e a mãe) “Vão lá para dar um beijinho.” ; “Um de cada vez.”		

Ordem: Fica na sala, está aí quando a mãe e o pai (quando a mãe está fora) o mandam para a cama. Vai lavar os dentes e deita-se.

- A luz fica acesa porque ele quer, não é apagada.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Porque assim ficamos mais ativos e depois não conseguimos dormir”)	
2 - Comer Um copo de leite sim	- Depende da qualidade - O que pode comer: (“Um copo de leite sim ... “ ; “Quando nós temos fome, o copo de leite trata-nos da fome ... depois como nós ... lavamos os dentes, nós não vamos comer uma bolacha porque depois ficamos com muito mais fome, é só comer umas bolachas e depois já é de dia”)			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física (“Porque ficamos com os dentes lavadinhos ...”)			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais (“Porque assim perturbamos os pais e depois com os pais não conseguimos dormir e depois nós vamos conseguir dormir...”) - Saúde - Pode causar danos (“...mas depois quando nós vamos para a escola, os pais ficam cansados	

			e adormecem, e no carro depois temos um acidente.”)	
5 - Ver televisão Sim e não	- Saúde - Quando não está cansado (“... se não estivermos ... ainda muito cansados, podemos ir ver ...”) - Causa cansaço (“Porque gastamos mais energias a ver e depois ... ficamos assim muito cansados e vamos para a cama.”)		- Quando está cansado (“... mas se tivermos muito cansados é melhor ir deitarmos logo.”)	
6 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Porque depois ... ficamos toda a noite a jogar, a jogar, a jogar, e no tentanto não dormimos nada...”) - Causa sonolência diurna (“... e depois na escola ficamos a dormir ou então quando temos de fazer um trabalho ficamos sempre a dormir.”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identifica sintomas e sensações e procura explica-los de forma racional	<i>“É quando fico, começo a ficar mais cansado, e eu, o meu corpo desliga-se, ... quando eu vou começar a dormir sinto que ele vai, umas partes dele vão-se começando a desligar.” ; E: Achas que é desligar ou sentes-te a relaxar? “A relaxar”</i>	CCC 012	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Para o corpo funcionar	E: ... porque é que temos sono? “Porque o nosso corpo assim não funcionava.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 012	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Sonhos	<i>“Porque às vezes tenho sonhos que eu gosto ...”</i>	CCC 012	
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Sonhos/Pesadelos	<i>“... mas as noites que eu não gosto de dormir é quando tenho pesadelos.”</i>	CCC 012	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pesadelos	<i>“Se calhar tem sempre pesadelos.”</i>	CCC 012	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“...e outras fui aprendendo.”</i>	CCC 012	
Pai e/ou Mãe	<i>“Umas foi o pai e a mãe...”</i>	CCC 012	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 012: <i>“9 e meia, 9, às vezes.” ; “... às vezes quando tenho muitos trabalhos e, e depois ainda tenho natação, deito-me as 9 e 50 e uma vez foi as 10”</i> (semana)	
[22h00 – 23h00[	CCC 012: <i>“10, 11”</i> (Fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A própria criança vai sozinha	<i>“Vou sozinho ...”</i>		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Ler	<i>“... às vezes fico com o pai e com a mãe. Ontem por exemplo li, li-lhes um livro.”</i>		
Higiene	Lavar os dentes	<i>“...vou lavar os dentes...”</i>		
Procura de aconchego/ Companhia	Pais vão se despedir	<i>“...depois o pai e a mãe vão-me dar beijinhos”</i>		

Ordem: Lava os dentes, às vezes fica com os pais a ler. Vai para a cama, depois vai lá o pai e a mãe, apagam luz quando saem.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (<i>"Porque fica muito agitado" ; "Não consegue dormir, ainda quer, mais coisas, depois ainda falta muito para ele adormecer"</i>)	
2 - Lavar os dentes	- Saúde - Benefícios físicos (<i>"Porque é necessário" ; "Faz melhor" ; (ao)"Organismo"</i>)			
3 - Comer	- Saúde - Benefícios físicos - Crescimento (<i>"Para durante o nosso sono nós crescermos, assim mais um bocadinho."</i>)			
4 – Ir para a cama dos pais			- Saúde - Tem consequência de mau-estar físico / Causa desconforto (<i>"Porque, nós formos para a cama dos pais sentimo-nos mal, não nos conseguimos mexer porque é muito apertado com os pais lá, e na nossa cama nós temos o espaço todo e é mais confortável."</i>)	
5 - Ver televisão			- Saúde - Causa problemas de olhos (<i>"Porque faz mal aos olhos..."</i>)	

			- Causa dores (<i>"... e para nós dormirmos nós fechamos os olhos, e às vezes dói quando vemos muita televisão e depois quando fechamos os olhos, a mim dói. "</i>)	
6 - Jogar play-station			- Saúde - Causa problemas de olhos (<i>"É a mesma coisa que a tv, mas só que um bocadinho pior." – "Porque faz mal aos olhos ... e depois quando fechamos os olhos"</i>) - Impede o adormecimento - Causa de distracção que impede o adormecimento (<i>"... ps nós escolhemos mesmo o jogo, e ficamos sempre assim de olhos abertos a jogar" ; "e depois nunca paramos"</i>)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“... ter sono para mim é quando está aborrecido ... e já correu muito nas horas do dia , já estive a correr muito nas horas do dia, e está muito cansado e deita-se na cama e, e em 5, 5 minutos já está a dormir.”</i>	CCC 015	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Ser saudável Sonhar	<i>“Para ser mais saudável.” ; “... durmo ... para ter energia amanhã.” ; “Nós temos sono porque, porque se não não sonhávamos</i>	CCC 015	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 015	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Sonhos	<i>“Porque tenho sonhos que eu gosto, adoro”</i>	CCC 015	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de ver TV	<i>“Porque ele queria ver mais tv e os pais não deixam”</i>	CCC 015	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém” ; E: Aprendeste sozinho. Onde? “No cérebro”	CCC 015	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9 e meia.” ; “...é às 9 e meia, às 10 e tal, às 11”; “... é mais às 10 ... que eu vou..., na semana, quando vou à escola, porque estou a ver o Dancing Days.” ; “10 horas e, quase 11.” ; “... são 10 e três quartos” (semana) ; “Cedo, às 9 e meia” (no Domingo)	
[22h00 – 23h00[	“Fim de semana ... no Sábado eu posso ficar muito acordado porque no Domingo é dia de sossegado” ; E: E no Sábado ficas normalmente até quando, acordado? “Para aí à, às 10”; “Às vezes.” ; E:... E nas outras vezes? “Não sei. Não vejo as horas”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“O meu pai e às vezes a minha mãe quando o meu pai não está.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc	<i>“... depois ... vou à casa de banho fazer xixi.”</i>		
Procura de aconchego/ Companhia	A irmã (3 anos, partilham quarto) dorme com ela O pai acompanha-a até à cama A mãe adormece na cama da irmã Nos avós, ela dorme com o avô	<i>“A minha irmã vem, porque ela quer às vezes, e eu não tenho culpa” ; E: Quer às vezes o quê? “...dormir na minha cama comigo”; “... dorme na minha cama...” ;</i> <i>“O meu pai vai-me pôr o cobertor bem porque se não eu fico todo suado.” ; “Ele vem comigo. Não, não dorme comigo mas vem comigo” ;</i> <i>“... a mãe dorme sempre na cama da minha irmã ...” ; E: ... É o teu quarto e o da tua irmã. “Sim” ;</i> <i>(vão aos avós) “Nos Sábados, em principio. Mas às vezes na semana outros dias no, nos fins de semanas” ; “... o quarto é só meu, porque ela (irmã) ... dorme na cama da avó ...” ; (o avô) “Dorme comigo. Porque já não há espaço lá, porque não dorme no sofá.”</i>		

Ordem: O pai e às vezes a mãe, quando o pai não está, mandam-na para a cama. Vai à casa de banho fazer xixi, depois vai para a cama. O pai vai com ela à casa de banho e para a cama, põe o cobertor bem e depois vai-se embora.

- A irmã (partilham quarto) às vezes quer dormir na cama dele. Fica na cama dele a noite toda.
- A mãe dorme na cama da irmã. Não todos os dias, quando vão aos avós não dorme lá.
- Apaga a luz.

- **Quando vão para os avós:** Não dividem quarto, a irmã fica na cama da avó, e o avô dorme na cama dele porque já não há espaço na cama da avó.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola não			- Saúde - Causa cansaço <i>("Porque gasta energia e, e está a dormir nas aulas")</i>	
2 – Comer não	- Se estiver acompanhada por um adulto (<i>"... eu estou sempre ao pé de um adulto, a comer."</i> ; E: Mas tu comes não é? <i>"Sim, como."</i> ; E: ... E o que é que comes antes de deitar? <i>"Um pão com fiambre."</i> ; E: E se a menina fizer um pão com fiambre? <i>"Tudo bem... desde que ... se não chegar lá não vai ... esforçar força no frigorífico, usa uma cadeira, depois faz assim e chega lá. Às vezes eu não chego, faço em biquinhos de pés ou salto")</i> E: Então achas que ela deve se tiver cuidado? "Não") Justificou que deve mas disse que não deve – apago ou deixo ficar?		- Não está acompanhada de um adulto <i>("Porque, primeiro não está aqui um adulto, e ela fez a comida sozinha, e isto está quente e ela podia entornar.")</i>	
3 - Lavar os dentes sim	- Saúde - Benefícios físicos <i>("Porque faz bem aos nossos dentes.")</i> - Prevenção de doença <i>("... para não haver bactérias." ; (vêm) "Do ar poluído.")</i>			

4 - Ir para a cama dos pais Não. Antes de ir para a cama? Sim	- Quando aprovado pelos pais (E: ... se não for durante a noite e for antes de ela se ir deitar, achas que podia? <i>"Sim, eu vou sempre."</i> ; E: Porquê? <i>"Porque tem autorização dos pais."</i>)		- Interferência no sono parental - A cama é dos pais <i>("Porque, primeiro ... a cama é do pai e da mãe...")</i> - Regra - Pais mandaram para a cama <i>("... e terceiro se o pai mandou para ir para a cama é para ir para a cama.")</i>	
5 - Ver televisão não			- Saúde - Causa problemas de olhos <i>("Porque se ficar acordada toda a noite faz mal aos olhos.")</i>	
6 - Jogar play-station			- Saúde - Causa problemas de olhos <i>("Também faz mal aos olhos.")</i>	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/ sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“É estar cansado”</i>	CCC 017-1	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	CCC 017-1 (Mais ou menos)	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Preferência pela realização de outra actividade	<i>“Eu preferia, às vezes, ver uma série ou ler um livro”</i>		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“... eu é que acho.”</i>		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	<i>9, 9 e meia. (semana) ; “ ... mas ao Domingo já não porque a seguir é o dia de aulas.”</i>	
[22h00 – 23h00[	<i>“Aos fins de semana vou ... à Sexta vejo o Dancing Days porque a seguir é o Sábado, só ao Sábado é que me vou deitar mais tarde ...”</i>	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	<i>“É mais o, a mãe, porque o pai está sempre no computador ou a ver futebol.”</i>		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do quarto para o momento de dormir	Preparar a cama	<i>“... depois chego à cama, tiro as almofadas, meto uma almofada e deito-me.”</i>		
Resiste a ir para a cama		<i>“... antes digo “oh mãe, só mais um bocadinho” mas ela não deixa. E portanto, depois vou para a cama”</i>		
Procura de aconchego/ Companhia	A mãe vai ter ao quarto	<i>“E depois quando a minha mãe acaba de se vestir depois vai lá e dá-me um beijinho ...”</i>		

Ordem: Mãe manda para cama. Ela diz “oh mãe, só mais um bocadinho” mas mãe não a deixa. Depois vai para a cama. Chega à cama, tira as almofadas, mete uma almofada e deita-se. Depois mãe vai dar um beijinho

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Não			- Higiene - Depois de lavar os dentes <i>(“Porque até já lavei os dentes e já jantei.”)</i>	
2 - Ver televisão Sim	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>(“... não até muito tarde.”)</i>			
3 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais <i>(“Porque assim estava a acordar o sono dos pais e estava a chateá-los.”)</i>	
4 - Jogar à bola Não			- Higiene - Sujidade <i>(“Porque já devia ter tomado o banho ... já se estava a sujar outra vez, e depois quando fosse para a cama ia todo porco.”)</i>	
5 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries <i>(“Porque se não fizermos depois ... os dentes apodrecem e ficam podres.” ; E: Ficam podres com quê? “Com cáries.”)</i>			
6 - Jogar play-station				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“É ficar cansado.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Para descansar um bocadinho.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 018	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Vontade de dormir	“... porque quando eu acordo, eu acordo muito cedo, o meu irmão tem de ir para a escola às 8 horas”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque quer brincar mais.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém me contou.” E: Tu aprendeste sozinha? “Sim”		
Pai e/ou Mãe	“... os meus pais começaram a dizer que eu perdi muita energia, que tinha de descansar um bocadinho, então eu comecei a saber isso.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[22h00 – 23h00[	“Eu não sei a que horas, mas sei quando, é quando acaba uma novela” ; “O Dacing Days.” (semana) ; “No fim de semana, no Sábado é quando acabar o Gosto Disto e no Domingo é a meio do Splash”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe diz para eu ir para a cama.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes Ir à wc	“... às vezes quando vou para a cama lavo os dentes.”; E: ... e ainda vais à casa de banho ou não? “Quando tenho vontade.”		
Procura de aconchego/ Companhia	Despede-se dos pais Ou Os pais vão ter à cama dela	“Às vezes eu dou um beijinho antes de ir para a cama, e outras vezes eu não dou beijinho e a seguir os pais vão lá ter, para dar beijinho.”; E: E depois eles vão-se embora. “Sim”		

Ordem: Está no sofá quando a mãe diz para ir para a cama, levanta-se, vai à casa de banho e às vezes lava os dentes, deita-se.

- Às vezes dá um beijinho aos pais antes de ir para a cama, outras vezes não dá, e a seguir eles vão lá ter, para lhe dar beijinho. Depois vão-se embora.

- A luz às vezes fica acesa e outras apagada, ela dorme melhor com ela acesa. A porta fica aberta, entra luz.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Higiene - Transpiração (“Porque assim transpiras muito, vestes o pijama, e ficas todo transpirado por causa dos cobertores...”) - Condições externas: - Calor (“... e ficas com muito calor.”)	
2 – Comer Não			- Deve-se comer tudo ao jantar/ Não se deve desperdiçar comida (“Porque ... nós temos de comer tudo ao jantar.” ; “Porque assim se não comermos tudo ao jantar, os pais metem a comida que nós deixamos ao lixo e a seguir nós vamos comer outras coisas.” ; E: E não faz bem comer outras coisas, é isso? “Faz bem comer outras coisas, mas não devemos deixar comida no prato para a seguir ir comer as outras coisas”)	
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries (“Porque ah assim não ficas com cáries”)			

4 – Ir para a cama dos pais Não	- Quando tem pesadelos (“Se tens pesadelos tens de dizer aos pais e vais para a cama dos pais...”)		- Quando não tem pesadelos (“...se não tiveres pesadelos tens de estar na cama, na nossa cama”) - Interferência no sono parental - Cada um tem a sua cama (“Porque ela tem uma cama própria para ela e os pais têm uma cama própria para eles.”)	
5 - Ver televisão Sim	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a adormecer (“Porque assim podemos ver televisão, podemos descansar um bocadinho enquanto vemos e depois vamos para a cama.” ; “... porque se ficares muito tempo com os olhos virados para a televisão é capaz de adormecer.”)			
6 - Jogar play-station Sim	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a adormecer (“Porque é a mesma coisa que a televisão.” - “Porque ... podemos descansar um bocadinho enquanto vemos e depois vamos para a cama.” ; “... porque se ficares muito tempo com os olhos virados ... é capaz de adormecer.”)			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“Quando temos sono temos que ir para a cama e dormir.”</i>	CCC 019	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para matarmos o sono. Quando temos sono, temos que ir dormir e matamos o sono.”</i>	CCC 019	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Não	CCC 019	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Barulho	<i>“...depois ainda vou ter outra mana, temos de estar a ouvir a chorar, e depois a S só grita... a minha mana só sai da cama, só faz barulho, não consigo dormir.” ; “A minha mãe só tosse durante a noite também, e só oiço barulho” (dos vizinhos); “São loucos”</i>	CCC 019	
	Ficar muito tempo a dormir	<i>“Porque temos de estar muitas horas...”</i>	CCC 019	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“Foi a minha, foi, eu disse à minha mãe que não gostava de dormir e ela disse “dormir faz muito bem” e depois disse-me isso.”	CCC 019	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 019: “Às 9 e um quarto. A minha mãe escreveu no papel que era às 9 porque às vezes nós atrasamo-nos um bocadinho” (semana) ; “9 e meia, 9 e 40.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“Os meus pais”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	<i>“Visto o pijama...”</i>		
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	<i>“... vou à casa de banho, lavo os dentes.”</i>		
Resiste a ir para a cama		<i>“Só que ele é que me dizem “S vai para a cama”, o meu pai repete isso assim “S vai para a cama”, e eu digo “espera aí um bocadinho, mais 5 minutos”, e ele “S vai para a cama, S vai para a cama, S vai para a cama...” ; “Se for tarde não me dão tempo nenhum e se for cedo dão mais 5 minutos, só que se for assim muiiito cedo dão 1 hora. Mas muito cedo, assim às 8.” ; (deixam)“Na Sexta e no Sábado ...”</i>		
Procura de aconchego/ Companhia	Pede aos pais para a levarem para a cama Os pais vão ter ao quarto dela O pai fica um pouco com ela	<i>“Eu chateio sempre os meus pais para me irem pôr à cama” ; “... o pai está ali no computador ... e ele vai ir pôr-me à cama” ; “Às vezes vou sozinha” ; “Vou pedir aos meus pais para me irem pôr à cama.” ; E: E quando estás deitada os teus pais não te vão lá dar um beijinho? “Vão.” ; E: Depois ficam lá ou vão-se embora? “O meu pai fica lá poucos segundos deitado na minha cama. 10 segundos, 20 segundos, um pouco, e depois vai-se embora.”</i>		

Ordem: Pais mandam para cama. Ela pede mais uns minutos, só dão quando é cedo, e só às Sextas e Sábados. Veste o pijama, vai à casa de banho, lava os dentes. Pede aos pais para a levarem para a cama. Pai leva-a para a cama, às vezes vai sozinha.

- Os pais vão-lhe dar um beijo à cama, o pai fica uns segundos deitado na cama dela e depois vai-se embora

- A luz fica apagada, apenas a do corredor fica acesa. A porta fica encostada, entra alguma luz.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço (<i>“Porque hoje estamos muito cansados...”</i>) - Higiene (<i>“... temos que ir tomar banho ainda...”</i>) - Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar (<i>“... depois já é muito tarde, e depois vamos nos deitar muito tarde.”</i>)	
2 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física (<i>“... para tirarmos a comida entre os dentes e depois ir para a cama.”</i>)			
3 – Comer Sim	- Tem fome (<i>“Porque podemos ter alguma fome...”</i>)			
4 – Ir para a cama dos pais Às vezes	- Regra: - Depende da idade da criança: crianças mais novas (<i>“... os mais novos assim um bocadinho de tempo.”</i>)		- Regra: - Depende da idade da criança: crianças mais velhas (<i>“... os mais velhos não devem fazer isso...”</i>) - Incomoda os pais (<i>“Pois os pais querem se deitar e estão ali os meninos, depois os pais têm que fazer um esforço para levá-los...”</i>)	

			- Saúde - Pode causar danos <i>("... (os pais) estão cheios de sono ainda os deixam cair.")</i>	
5 - Ver televisão Às vezes	- Depende da distância à tv (E: De longe, achas que devemos ver? "Um bocadinho.") - Estratégia de adormecimento - Ajuda a adormecer <i>("Porque há meninos que adormecem a ver tv e há meninos que gostam de ver televisão antes de dormir.")</i> - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>("... um bocadinho, não é assim um episódio inteiro de 30, de meia hora." ; "15 minutos")</i>		- Depende da distância à tv <i>("Assim tão perto não ...")</i>	
6 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>("... porque isto excita-nos para ir para a cama, depois ficamos muito excitados na cama, e depois demoramos muito tempo para adormecer.")</i>	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“É, quando estamos, precisamos de descansar e temos de ir para a cama.”</i>	CCC 027	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Quando nós estamos na escola estamos sempre a pensar em coisas e para descansar a cabeça”</i>		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 027	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Saúde	<i>“Porque é bom dormir.”</i>		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	<i>“... e depois é chato dormir porque nós só queremos é brincar.”</i>		
Ficar muito tempo a dormir	<i>“Porque ficamos muitas horas a dormir ...”</i>		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“Pensei”</i>		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 027: <i>Normalmente às 9 (21h).</i> (semana) <i>Um bocadinho mais cedo, às 22h ...</i> (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	<i>“Os dois”</i>		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Brincar	<i>“Algumas vezes fico a brincar um bocadinho ...”</i>		
Procura de aconchego/ Companhia	Os pais vão ter ao quarto dela	<i>“Eu vou sozinha para a cama e depois os meus pais vêm-me dar beijinhos.”</i>		

Ordem: Os pais mandam-na para cama. Algumas vezes fica a brincar um bocadinho outras vezes vai logo para a cama. Os pais vão lá dar-lhe um beijo e depois vão-se embora, e desligam a luz. A porta fica aberta porque ela tem medo do escuro.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Sim e não	- Depende da quantidade - Quantidades pequenas <i>(“Se for uma coisa pequenina, por exemplo um leite, só um leite, ela pode, ou um leite com bolachas ...”)</i> - Saúde - Benefícios físicos <i>(“Porque faz bem à saúde.”)</i>		- Higiene - Tem de lavar os dentes depois de comer <i>(“... porque, tem de lavar os dentes depois da refeição e se ela come e vai logo para a cama não lava os dentes.”; “... mas se for tipo um pão com leite ou uns cereais é melhor lavar os dentes.”)</i>	
2 – Ir para a cama dos pais Sim e não	- Quando aprovado pelos pais <i>(“... mas se ela quiser pode ir, mas só se os pais deixarem.”)</i>		- Incomoda os pais <i>(“Para acordar os pais não né ...”)</i>	
3 - Ver televisão Sim ou não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>(“Eu acho que é mau porque ... devemos ir logo para a ... cama ... porque assim não estamos a fazer bem.”)</i>	
4 - Jogar play-station É a mesma coisa que tv. Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>(“É a mesma coisa que o outro” - “Eu acho que é mau porque ... devemos ir logo para a ... cama ... porque assim não estamos a fazer bem.” ; E: ... Porque depois a pessoa não se deita e adormece a jogar é isso? “Hmhm.” (sim))</i>	

5 - Jogar à bola Não e sim	- Se for acompanhada (por um cão) (“Só se tivéssemos um cão ou qualquer coisa assim ...” ; “... porque iam passear o cão”)		- Regras - Não se joga à bola dentro de casa (“Não dá porque não podemos jogar à bola dentro de casa ...”) - Regra relativa ao horário - Não pode ir para a rua a essa hora (“... lá fora também está noite.”)	
6 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença (“Porque ... se nós jantássemos e fossemos logo para a cama ... ficávamos com os dentes muito tempo e podiam ficar podres.”)			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“É estar ensonado, estar com vontade de ir para a cama.”</i>	CCC 028	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia	<i>“Para ficarmos outra vez com energia.” ; “Porque nós gastamos as nossas energias de dia.”</i>	CCC 028	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Mais ou menos	CCC 028	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Mau estar	<i>“Agora não estou a gostar de dormir porque (estou) a ter enjoos.” ; “... acordo a meio da noite com enjoos.”</i>	CCC 028	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Não sei, pensei eu.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 028: “9, mas agora ... costume-me deitar às 9 e meia” (semana) ; “10” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	E: Levam-te para a cama? E depois tu deitas-te. “Sim”	CCC 028	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	<i>“Lavo os dentes ...”</i>	CCC 028	
Procura aconchego/ Companhia	Os pais levam-na para a cama	<i>“Vai alguém comigo, outras vezes vou sozinha.” ; “... dão-me um beijinho e vão se embora” ;</i>		
	Partilha o quarto com a mãe	<i>“... a mãe está logo ali em baixo. Tenho um beliche.”</i>		

Ordem:

-**Com o pai:** o pai manda-a para cama, ela lava os dentes e vai para a cama.

-**Com a mãe:** a mãe manda-a para cama, ela lava os dentes e vai para a cama.

- Deita-se, os pais estão lá com ela, dão um beijinho, ela deita-se e os pais vão-se embora.

Deixam a luz acesa. Os pais quando vão dormir apagam a luz.

- Os pais vivem em casas separadas. A mãe dorme no mesmo quarto que ela, têm um beliche.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Não			- Saúde - Causa mau-estar <i>(“Porque acho que ela vai ficar com a barriga cheia e depois acho que não vai conseguir adormecer bem.”)</i>	
2 – Ir para a cama dos pais Não			- Saúde - Pode ser contagioso <i>(“Porque eles podem transmitir piolhos.” ; “Porque normalmente ... os meninos quando vão para a cama dos pais chegam-se ao pé deles ... uma pessoa junta-se com outra ganha piolhos. Quando se junta cabeça com cabeça.” ; E: ... E quem é que diz isso? “A minha mãe.”)</i>	
3 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa dores <i>(“Porque normalmente quando vou ver tv depois fico com os olhos a doer e quando vou para a cama, depois, custa-me muito a fechar os olhos.”)</i>	
4 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa dores <i>(“Ficamos com dor de cabeça”)</i>	
5 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa doença <i>(“Porque se calhar pode-se constipar.”)</i>	

			- Causa cansaço (<i>“... e também como já estás cansada não deves ter muitas forças para jogar, e gasta-se mais energia ...”</i>) - Higiene - Transpiração (<i>“Como se estás com o pijama e depois pode suar...” ; “E também pode ficar a suar e ter de tomar banho outra vez.”</i>)	
2 - Lavar os dentes Devemos	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries <i>(“Porque assim evitamos cáries.”)</i>			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“É uma pessoa estar cansada e apetece-lhe dormir.”	CCC 028-1	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Sentirmo-nos confortáveis	<i>“Para nos sentirmos melhor.”</i>	CCC 028-1	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 028-1	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Conforto	<i>“Porque gosto de dormir com peluches.”</i>	CCC 028-1	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não ter peluches	<i>“... porque pode não ter peluches e nunca experimentar dormir com eles.”</i>	CCC 028-1	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	E: Quem contou? Ninguém? “Sim”	CCC 028-1	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“9 e meia” (semana) ; “10” (fim de semana) - <u>com os pais</u>	
[23h00 – 00h00[	“Quando estou com a minha <u>avó</u> às vezes...deito-me à meia noite”; “nos Sábados e Domingos”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe e o pai”	CCC 028-1	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes Ir à wc	<i>“Vou lavar os dentes, ir à casa de banho...”</i>	CCC 028-1	
Procura de aconchego/ Companhia		<i>“Às vezes vou sozinha, às vezes vem a minha mãe comigo.”</i>	CCC 028-1	

Ordem:

Com os pais - A mãe e o pai mandam para a cama, vai lavar os dentes, casa de banho e deita-se. Às vezes fica ver tv no quarto ou a ler, quando adormece o pai desliga.

Com a avó - nos Sábados e Domingos, deita-se à meia noite, fica a ver tv no quarto com o irmão e depois a avó vai para a sala ver tv com o avô. A avó acende uma luz, que depois desliga quando se vai deitar e eles estão a dormir.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Sim e não	- Depende da qualidade - O que pode comer/beber: <i>("... só se beber leite")</i>		- Saúde - Devido à digestão <i>("Porque se não, quando ela está a dormir, o corpo, a comida ... está a ingerir. Está na digestão")</i>	
2 – Ir para a cama dos pais Sim	- Estratégia de adormecimento - Tem a companhia dos pais <i>("Porque assim passamos mais tempo com os pais")</i>			
3 - Ver televisão Sim	- Dependente da distância à tv <i>("...mas muito perto não." ; "Porque se nós tivermos perto ... podemos ver um bocadinho mal." ; (de longe) "Porque causa que assim os nossos olhos ficam melhores e não usamos óculos")</i> - Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir <i>((Ajuda)" A adormecer")</i>			
4 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>("Porque, assim divertimo-nos" ; (Isso ajuda) "A brincarmos também." ; "Não ajuda porque, quando nós jogamos ps queremos cada vez mais é divertir, e depois os pais dizem para ir para a cama e eles querem continuar ")</i>	

5 - Jogar à bola Sim	- Entretenimento <i>("Primeiro fazer o que eles querem fazer primeiro, e depois vão se deitar, quando não quiserem mais.")</i>			
6 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença <i>("Por causa que se não ficamos com os dentes estragados, e aparecem bactérias.")</i>			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

4.5.1 - Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 **“Compreensão do Sono”**: A exploração do conceito do sono partiu da questão ***“o que é ter sono?”***.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“É uma pessoa estar cansada.”</i>	CCC 029	

1.2. **Causas do sono** ***“Para que serve dormir / porque é que temos sono”***

Quadro 18 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para nos descansar” ; “Porque a pessoa fica muito cansada ao final do dia e depois ... apetece-nos dormir”</i>	CCC 029	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 20 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 029	

Quadro 21 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	<i>“Porque sinto-me com sono.” ; “De noite”</i>	CCC 029	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ficar muito tempo a dormir	<i>“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.”</i>	CCC 029	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 029: “Às 10.” (semana) ; “Vou mais tarde na Sexta e mais cedo no Domingo.” (fins de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe.”	CCC 029	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 26 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir pijama	<i>“...quando não tomo banho visto à noite.”</i>	CCC 029	
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	<i>“Faço xixi e depois às vezes lavo os dentes.”</i>	CCC 029	
Procura de aconchego/ Companhia	A mãe acompanha-a até ao quarto	<i>“A minha mãe vai comigo.”</i>	CCC 029	

Ordem: Faz xixi, às vezes lava os dentes, e depois vai para a cama. A mãe vai com ela e depois vai-se embora.

- Veste o pijama antes de jantar quando toma banho, quando não toma banho veste antes de se deitar

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO	N	DESAPROVAÇÃO	N
	CATEGORIAS	%	CATEGORIAS	%
1 – Comer Não			- Saúde - Causa mau-estar <i>(“Porque pode causar vômitos.”)</i>	
2 - Ver televisão Não			- Perturba o sono - Provoca pesadelos <i>(“Podem ter sonhos maus.”)</i>	
3 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais <i>(“Porque podem adormecer lá e isso incomoda.”)</i>	
4 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa cansaço <i>(“Cansa muito.”)</i>	
5 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço <i>(“Porque também fica muito cansado”)</i>	
6 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“É estar cansado”</i>	CCC 035	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para nós descansarmos um bocadinho ...” ; “Porque precisamos de dormir” ; “Para termos sempre energia, no dia a seguir”</i>	CCC 035	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	CCC 035: “... eu não gosto de dormir e gosto de dormir ...”	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado/a	“... quando estou cansada gosto de dormir ...”	CCC 035	
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção da actividade (ver TV)	“Porque perco muitas coisas na tv.”	CCC 035	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Medo	“Há pessoas que não gostam de dormir porque têm medo do escuro ...”	CCC 035	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“Ninguém me contou, eu descobri sozinha” ; “...também porque uma noite eu acordei com a cabeça no sitio dos pés e os pés no sitio da cabeça.”</i>	CCC 035	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	CCC 035: <i>“... e às vezes durmo às 8 da tarde porque fiquei acordada até muito tarde”</i> (semana)	
[21h00 - 22h00[	CCC 035: <i>“... eu deito-me na cama às 9 e adormeço às 10.”</i> (semana) ; <i>“Deito-me às 10.”</i> ; <i>“Como eu deito-me mais tarde adormeço às 10 e meia ou qualquer coisa assim”</i> (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ambos	<i>“... outras vezes é quando eu estou com sono e digo à minha mãe que vou para a cama.”</i> ; E: E durante a semana, quando chega às 9, 9 e meia, és tu que decides que vais ou é a mãe que diz? <i>“Sou eu que vou.”</i> ; <i>“Quando é muito tarde a minha mãe diz para eu ir para a cama e eu vou ...”</i> ; <i>“A minha mãe obriga-me a ir para a cama.”</i>		
A criança adormece fora do seu quarto	<i>“... eu de vez em quando adormeço na sala, estou muito cansada”</i> ; (depois) <i>“... o meu pai e a minha mãe tentam-me levar ao colo (para a cama), porque ... eu sou muito pesada.”</i> ; <i>“Outras vezes têm de me acordar.”</i>		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	<i>“Depois vou vestir o pijama ...” ; (quando adormece na sala) “Quando eu estou um bocadinho cansada a minha mãe diz para eu ir vestir o pijama antes que eu adormeça.”</i>		
Higiene	Lavar dentes	<i>“Vou lavar os dentes.” ; “...quando eu não lavo à noite lavo de manhã cedo. E se não lavar de manhã lavo à noite”</i>		
Tomar medicamentos		<i>“A minha mãe dá-me isso para eu adormecer.” ; “... é um spray” ; “...eu tomo sempre, que eu não consigo dormir.” ; “Depois do jantar” ; “...eu às vezes não tomo porque já estou a dormir.”</i>		
Procura de aconchego/ Companhia	Mãe vai ter ao quarto	<i>“A minha mãe vem-me aconchegar e depois eu lá consigo dormir sozinha” ; “Eu deito-me e a minha mãe vai ter a seguir” ; “Antes de a minha mãe ligar a tv ela aconchega-me.”</i>		

Ordem: Janta, mãe dá-lhe spray para dormir (às vezes não toma, quando já está a dormir, de resto toma sempre). Está na sala a ver tv, decide que se vai deitar. Vai lavar os dentes, vestir pijama. Deita-se, mãe vai lá ter (não a chama), aconchega-a e liga-lhe a tv (tem no quarto).

- Às vezes não lava os dentes. Quando não lava à noite lava de manhã cedo.
- De vez em quando adormece na sala. Pais tentam levá-a para a cama, outras vezes têm que a acordar. Já tem pijama vestido, porque quando está um bocadinho cansada a mãe diz para ir vestir o pijama antes que adormeça.
- Apaga as luzes todas. A porta de vez em quando fica encostada e de vez em quando fica aberta. Não entra muita luz.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome (<i>“Para nós não termos fome durante a noite, e não estarmos a acordar de noite” ; “Se calhar ela come porque tem fome”</i>)			
2 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço (<i>“Porque faz barulho, as pess, os vizinhos não conseguem dormir”</i>)	
3 – Ir para a cama dos pais Sim	- Quando tem medo (<i>“... porque pode ter medo do escuro...”</i>) - Quando tem pesadelos (<i>“... se calhar porque teve um pesadelo e não consegue dormir”</i>) - Estratégia de adormecimento - Tem a companhia dos pais (<i>“Porque está ao pé de alguém, dos seus pais ”</i>)			
4 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhor hálito (<i>“Porque se não lavarmos os dentes, podemos estar ao pé de alguém, ressonamos e depois” ; E: Depois quê, cheira mal? “Sim ... ”</i>)			

5	- Ver televisão	- Dependente da distância à tv (E: ... o menino está muito perto, e se tivesse mais longe da tv? <i>“Não fazia mal” ; “Porque a luz não, da tv, não está muito perto dos olhos”</i>)	- Dependente da distância à tv <i>(“Acho que não é mau, mas .. muito perto da tv faz mal aos olhos”)</i> - Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>(“Porque depois não temos sono, não conseguimos dormir, ficamos acordados toda a noite, depois no dia seguinte estamos muito cansados.”)</i> - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição (E: ... Se for muito tempo não, é isso? <i>“Sim”</i>)	
6	- Jogar play-station	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição (E: Ok, se ficar muito tempo não, mas se for só um bocadinho pode ser? <i>“Sim”</i>) - Saúde - Causa cansaço <i>(“Não ajuda, mas talvez ficamos um bocadinho mais cansados.”)</i>	- Saúde - Causa problema de olhos <i>(“Primeiro, ficar muito tempo a jogar ... ps faz mal” ; “À vista”)</i> - Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>(“Porque a ps é como estar a ver desenhos animados ... mas estamos a jogar alguma coisa”)</i> - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>(“Ficar muito tempo” (não deve))</i>	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

4.5.1 - Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“... quando nós estamos com vontade de ir descansar ou estamos assim muito cansados e queremos relaxar.”</i>	CCC 035-1	

1.2. Causas do sono “Para que serve dormir (porque é que temos sono)”

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Sentirmo-nos confortáveis			
Centração em processos fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia			
Centração em processos fisiológicos (com explicação)	Ficamos mais oxigenados e por isso temos mais energia			

E: ... E porque é que tu achas ... que temos sono? Por estarmos cansados? “Acho que sim.”

E: ... Para quê que servirá dormir? “Eu acho porque o dia acaba.” ; “... 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 ...”

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 035-1: “Adoro”	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	<i>“Porque ... estou cansado e posso dormir. Gosto mais de dormir tipo à sexta à noite, ao sábado, porque assim posso dormir mais durante a noite.”</i>	CCC 035-1	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	<i>“Acho que é porque querem brincar, querem divertir-se, exprimir a sua energia.”</i>	CCC 035-1	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém.” ; E:...foste tu que foste pensando. “Sim”	CCC 035-1	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	CCC 035-1: “Nos dias de semana às 8 e meia (20h30)...”	
[22h00 – 23h00[	CCC 035-1: “... e aos fins-de-semana costumo ir, à sexta e ao sábado costumo ir às 10 e meia (22h30) para a cama”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	<i>“... eu acabo de jantar, lavo os dentes...”</i>		
Comer e/ou beber		<i>“... depois vou buscar um leite à cozinha ...”</i>	CCC 035-1	
Procura aconchego/ Companhia	Chama a mãe, que vai ter ao quarto	<i>“... depois eu vou para a cama e a minha mãe vai-me lá pôr a minha manta.” ; “eu chamo-a”</i>	CCC 035-1	

Ordem: Acaba de jantar, lava os dentes, bebe leite e depois vai para a cama. Chama a mãe, ela vai lá pôr-lhe a manta e vai-se embora.

- A porta fica aberta e a luz acesa. O quarto é só dele.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO	N	DESAPROVAÇÃO	N
	CATEGORIAS	%		%
1 – Comer Não. Só 1 copo de leite ou água	- Depende da qualidade - O que pode comer: (E: ... beber um copinho de leite pode. <i>“Pode. Ou de água. Convém sempre”</i>)		- Saúde - Devido à digestão <i>(“... porque está a fazer a digestão.”)</i>	
2 – Ir para a cama dos pais Às vezes	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir (<i>“Às vezes para dormirmos melhor...”</i> ; <i>“Eu faço isso às vezes, quando não consigo dormir nada vou para a cama dos pais”</i>) - Quando tem pesadelos <i>(“... ou tipo, temos um pesadelo.”)</i>			
3 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa problemas de olhos <i>(“Por causa dos olhos.”)</i> - Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (<i>“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”</i>)	
4 - Ver televisão Às vezes	- Regra relativa ao horário - Não é hora de se deitar <i>(“... enquanto não é hora de nos deitar podemos ver.”)</i>		- Regra relativa ao horário - É hora de se deitar <i>(“Acho que não.”)</i> - Impede o adormecimento	

			- Causa de distração que impede o adormecimento <i>("É a mesma questão de jogar, que se não ficamos lá muito tempo")</i>	
5 - Lavar os dentes Sim				
6 - Jogar à bola Não				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“... ter sono é quando uma pessoa está cansada e vai para a cama.”</i>	CCC 036	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para descansar-mos, quando for de dia não estarmos assim todos a cabecear de sono.”</i>	CCC 036	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	CCC 036: “Às vezes.”	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	“... mas às vezes quando estou com muito sono vou para a cama.”	CCC 036	
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade/ da diverção	“Quando me estou a divertir não quero...”	CCC 036	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais/ se divertir	“Porque, ele estava-se a divertir...”	CCC 036	
Não se sentir com sono	“... e quando vai para a cama ainda não tem sono e não quer ir.”	CCC 036	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	<i>“A minha mãe, que disse que é importante ir dormir, porque quando eu era pequenina nunca queria ir para a cama.”, “E o papá também.”</i>	CCC 036	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 036: “Durante a semana vou às 10 ou um bocadinho antes das 10, mas quando eu não me sinto bem vou logo depois de jantar.”	
[22h00 – 23h00[	CCC 036 : “No fim de semana vou um bocadinho depois das 10.” ; “Uns minutinhos pequeninos.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	E: ... Os pais dizem para ires para a cama? “Sim”	CCC 036	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	<i>“O meu pai fica à espera que eu saia da casa de banho para depois ir buscar o pijama” ; “Depois visto-me ...”</i>	CCC 036	
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	E: E na casa de banho lavas os dentes? <i>“Sim” ; “ ... mas faço xixi antes de ir buscar o pijama.”</i>	CCC 036	
Procura aconchego/ Companhia	Pai acompanha-a até à cama	<i>“Eu vou com ele para a casa de banho.”; “O meu pai fica à espera que eu saia da casa de banho para depois ir buscar o pijama, e depois deita-me.” ; “...às vezes também é a mãe, mas é muito raramente.”</i>	CCC 036	

Ordem: Pais dizem para ir para a cama. Vai com o pai para a casa de banho, lava os dentes, faz xixi, vai buscar o pijama e veste-o, e vai para cama. O pai leva-a, depois vai-se logo embora.

- “tenho de dormir com a luz de presença se não fico com medo.” O pai desliga a luz quando ela está a dormir. “quando o meu pai vai desligar a luz de presença... eu às vezes oiço e fico com muito medo.” ; “Se eu tiver a dormir mas ouvir aquele barulho, ele apaga porque estou de olhos fechados, mas se tiver com os olhos abertos ele mete mais um bocadinho”

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Acho que deve	- Saúde - Para não ter fome <i>(“Para não ficar com fome ...”)</i> - Alimentação <i>(“... para se ... alimentar bem.”)</i> - Regra - Depende da quantidade - Quantidades pequenas ((pode comer) <i>“Um prato mais pequenino”</i>) - Depende da qualidade - O que pode comer: <i>(“Um copo de leite e às vezes umas bolachinhas.”)</i>			
2 – Ir para a cama dos pais Não			- Sente-se melhor na sua cama <i>(“Para se sentir bem acho que devia ir para a sua cama.” ; “Porque ela não está habituada a estar na cama dos pais e se for para a sua cama está mais habituada.”)</i>	
3 - Ver televisão Sim e não	- Regra - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>(“Ver tv é só um bocadinho ...” ; “...é só um bocadinho de tv, porque normalmente as pessoas vêm um bocadinho de tv antes de ir para a cama...”)</i>		- Regra - Quando está deitada na cama <i>(E: ... Quando já está deitada na cama não? É isso? “Sim. É”)</i>	

	- Regra relativa ao horário - Não é hora de se deitar <i>("... e é antes de ir para a cama")</i>			
4 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa problemas de olhos <i>("Porque faz mal aos olhos.")</i>	
5 - Jogar à bola Não			- Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar <i>("... jogar à bola eu acho que é mais de dia que se faz.")</i>	
6 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Higiene <i>("Porque lavar os dentes é uma questão de higiene ...")</i> - Prevenção de doença <i>("... e se não tivermos higiene podemos ter muitas doenças, e lavar os dentes é muito importante.")</i>			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Ter sono é quando uma pessoa ... está dormente ... é quando uma pessoa está cansada ah e apetece dormir.”	CCC 038	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Para descansar”	CCC 038	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Não	CCC 038	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Estado de imobilismo e de inactividade	<i>“É uma chatice para mim ...gosto de estar mais em acção, não gosto de estar lento a dormir.”</i>	CCC 038	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pesadelos	<i>“... porque tinha pesadelos”</i>	CCC 038	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“Não foi ninguém, fui eu que” ; (...aprendeste sozinho?) “Sim”</i>	CCC 038	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	CCC 038: <i>“Oito, oito e meia, entre aí”</i> (semana)	
[21h00 - 22h00[	<i>“Nove, dez”</i> (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	<i>“A minha mãe.”</i>	CCC 038	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	<i>“... vou lavar os dentes ...”</i>		
Resiste a ir para a cama		<i>“...digo não, porque não quero ir, porque não gosto de dormir.” ; “E depois ela insiste e eu vou a cama...”</i>		

Ordem: Mãe manda para cama, ele resiste, mãe insiste. Vai lavar os dentes e vai para cama.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Sim (mas deu uma justificação negativa)			- Impede o adormecimento - Entretenimento <i>("Porque estamos entretidos ah, não vamos logo para a cama, ainda não temos sono, jogamos playstation.")</i> - Saúde - Causa problemas de olhos <i>("Porque faz mal à visão.")</i>	
2 - Ver televisão Sim	- Fonte de informação / Para estar informado <i>("Porque diz coisas interessantes, diz como é que está o nosso país.")</i>			
3 - Ir para a cama dos pais Não			- Regra - Depende da idade da criança: crianças mais velhas <i>("Porque na minha altura já somos crescidos para não irmos para a cama dos pais...")</i> - Autonomia - É melhor dormir sozinho <i>("... eu acho que é melhor dormirmos sozinhos")</i>	
4 - Jogar à bola Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prática de exercício físico <i>("Porque estamos a fazer desporto e faz bem ao nosso, aos nossos organismos.")</i>			

5 – Comer	- Saúde - Benefícios físicos - Alimentação <i>(“... para estarmos alimentados...”)</i> - Prevenir dores <i>(“... para não termos dor de barriga...”)</i>			
6 - Lavar os dentes	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença <i>(“... quando nós comemos ficam lá os nutrientes entre, entre os dentes e depois quando, se formos logo para a cama não tiramos logo os nutrientes e vão aí os bichinhos e comem os dentes.”)</i>			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“Sentir-se cansado, que precisa de descansar durante umas horas.”</i>	CCC 039	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“... precisa de descansar durante umas horas.”</i>	CCC 039	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 039	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Conforto	<i>“Porque sinto-me confortável.”</i>	CCC 039	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	<i>“Porque assim não podia brincar.”</i>	CCC 039	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“Fui percebendo ao longo do tempo” ; “Vi nalgum sitio”</i>	CCC 039	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 039: <i>“Às vezes às 9 e às vezes às 10.”</i> (semana) <i>“No fim de semana às vezes é à mesma hora, costuma mais ser às 10. Só que eu fico a ler na cama ... Mas durante a semana não”</i>	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	E: ... A mãe e o pai dizem “vai para a cama”. Quem é que diz? <i>“A mãe”</i>	CCC 039	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	<i>“... quando eu acabo de tomar banho vou logo vestir o pijama.”</i>	CCC 039	
Higiene	Tomar banho Lavar dentes	<i>“... às vezes antes de ir deitar.”</i> <i>“Vou lavar os dentes ...”</i>	CCC 039	

Ordem: Mãe manda-a para a cama (ela está a ver tv ou a brincar), levanta-se, vai lavar os dentes ou tomar banho (e veste pijama). Vai para a cama.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Comer	- Higiene - Antes de lavar os dentes (E: ... Achas que antes de lavar os dentes pode? (sim)) - Estratégia que facilita o adormecimento - Facilita o sono (<i>"Porque pode ficar com sono a comer."</i>)		- Higiene - Depois de lavar os dentes ((não) <i>"Porque depois fica com os dentes sujos."</i>)	
2 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais (<i>"Porque assim está a acordar os pais"</i>)	
3 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa cansaço (<i>"Porque os olhos ficam cansados, ainda mais do que estão."</i>)	
4 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa cansaço (<i>"Também não, porque acontece a mesma coisa." ; "Porque os olhos ficam cansados"</i>)	
5 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço (<i>"Porque ela já está cansada, já está cansada com os olhos cansada, depois ainda fica mais cansada..."</i>) - Higiene - Transpiração (<i>"... e depois vai para a cama a transpirar"</i>)	

6 - Lavar os dentes	- Saúde - Benefícios físicos - Higiene <i>(“Porque está a tratar dos dentes, e deve-se ir para a cama com os dentes lavados.”)</i>			
Sim				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“Estar cansado”</i>	CCC 043	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para descansar.”</i>		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 043	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	<i>“Porque quero descansar.”</i>		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	<i>“Porque gosta de estar acordado para brincar”</i>		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“... que antes costumava ir às 9 e meia, só que depois o meu pai começou-se a esquecer de nos mandar para a cama, e agora vamo muito nos tarde”	
	“No fim de semana posso ir às que eu quiser ... porque depois no dia a seguir não tenho aulas.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“O pai”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	<i>“... vou para o quarto, visto o pijama.”</i>		
Higiene	Ir à wc	<i>“Depois vou à casa de banho, faço chichi e esqueço-me sempre de lavar os dentes.”</i>		
Resiste ao ir para a cama		<i>“... (o pai) diz-me “vá é hora de ir para cama” e depois ... dois irmãos vão e eu fico um bocadinho lá em baixo e depois é que vou.”</i>		
Procura de aconchego/ Companhia	Chama a mãe, que dorme com ela	<i>“... vou para ao pé das escadas e chamo a mãe para dizer que já estou pronta, e depois vou para a cama à espera da mãe.” ; “...e ela vem para me ajudar a dormir porque eu não consigo dormir bem” ; “... fica a dormir ao pé de mim ... para me ajudar a dormir porque eu não durmo bem”</i>		

Ordem: O pai manda-a para cama, fica mais um bocadinho, vai para o quarto, veste o pijama. Depois vai à casa de banho, faz chichi e esquece-se sempre de lavar os dentes. Depois vai para ao pé das escadas, chama a mãe para dizer que está pronta, e vai para a cama à espera dela.

- Dorme com a luz acesa.

deita-se na cama dela, não fica a noite toda; não vai para cama dela todos os dias

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Sim	- Depende da qualidade - O que pode comer/beber: <i>(“Eu bebo sempre um leiteinho morno com açúcar, para adormecer”)</i>			
2 – Ir para a cama dos pais Sim	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir <i>(“Eu vou para ajudar a dormir.”)</i>			
3 - Ver televisão Não			- Perturba o sono - Provoca pesadelos <i>(“Porque podemos ver coisas que podemos ficar com pesadelos e depois não conseguimos dormir.”)</i>	
4 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>(“Porque assim ficamos a pensar no jogo ... e não dormimos.”)</i>	
5 - Jogar à bola Sim	- Saúde - Causa cansaço <i>(“Fazer exercício antes de jantar, porque ficamos mais cansados, apetece-nos mais dormir.”)</i>			
6 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefício físicos - Melhor hálito <i>(“Para ficar com um hálito bom.”)</i>			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Querer dormir, ir para a cama, mais nada.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia Ficar bem-disposto	<i>“Eu acho por que estamos descansados” ; “E porque é bom dormir” ; “Bom para termos o dia como nós queremos sempre o ver” ; “Porque se nós não tivéssemos sono se calhar não acordávamos bem dispostos, se nós não dormíssemos, não tínhamos tantas actividades, não conseguíamos fazer as actividades como nós conseguimos fazer melhor porque descansamos só 10 horas ...”</i>		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 044	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“Porque descanso. Que eu estou muito cansada de todo o dia”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Fazer as coisas bem ???	“Porque se calhar ele gosta de fazer as coisas bem, como nós fazemos ... como gostamos de dormir.” ; E: De fazer as coisas bem. Como é que é isso? “... por exemplo, tínhamos um teste e ele não dormia como deve ser ... e depois ... tinha má nota o teste, por exemplo, se não dormisse.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“A minha mãe.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9.” (semana)	
[22h00 – 23h00[	“Às 10, às 11.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc Lavar os dentes	“Vou à casa de banho, lavo os dentes...”		
Procura de aconchego/ Companhia	Mãe leva-a e aos irmãos para a cama	(a mãe)“...leva-me para a cama.”; “Vai a minha mãe, só me dar um beijinho, mas depois vai-se embora. Mas às vezes ela vai me ler uma história...” ; E: E a mana, já está deitada a essa hora ou deita-se contigo? “Deita-se comigo” ; E: ... a mãe vai com vocês as duas. “Sim. E com o meu irmão”		

Ordem: Está na sala quando a mãe a manda para a cama. Vai à casa de banho, lava os dentes.

A mãe vai com ela e os irmãos até à cama, dá-lhes um beijinho, e depois vai-se embora. Às vezes ela lê 1 história.

- Divide o quarto com irmã mais nova (4 anos) e irmão (8 anos), e divide a cama com a irmã. A luz fica acesa, para se a irmã dela for à wc. Conseguia dormir sem os irmãos e com a luz apagada.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar ("Porque se ela jogar à bola depois de ir para a cama, porque já é noite, não é aconselhável jogar futebol antes de ir para a cama") - Modelo - Irmãos mais novos podem imitar ("... a minha mãe não me deixa jogar futebol, porque estou com os meus manos e a minha irmã imita tudo o que eu faço, e geralmente vou logo para a cama ...") - Saúde - Causa cansaço ("Porque imagina que estavamos a jogar e a menina ficava com sono, e depois não conseguia ir para a cama porque já estava com sono")	
2 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome ("... porque eu às vezes fico com fome de ter comido e como papa, leite, qualquer coisa assim parecida" ; "Para ... as noites, se ficarmos com fome, já comemos isto e não temos fome")			
3 - Lavar os dentes	- Saúde			

Sim	- Benefícios físicos - Melhoria de aparência física (“Para ... quando for noutro dia não termos coisas nos dentes, e para ficar com os dentes limpos”)			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais (“Porque depois se os pais se quiserem ir deitar já têm eles lá a dormir”)	
5 – Ver televisão Sim	- Saúde - Causa cansaço (“... para, eu quando vejo tv ... antes de ir para a cama fico assim com sono quando vejo a tv.”)			
6 – Jogar play-station Mais ou menos, acho que não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Porque depois fica-se viciado na psp, e depois todas as noites quer jogar, antes de ir para a cama”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“Quando estou muito cansado.”</i>	CCC 047	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para depois quando acordarmos já, já não estamos cansados, se não ficávamos acordados a noite toda e depois ficávamos cansados de dia.”</i>	CCC 047	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	CCC 047	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	E: ... e outras vezes gostas de dormir ou? <i>“Sim, quando estou muito cansado tenho que ir”</i>	CCC 047	
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade (ver TV, jogar, ...)	<i>“Outras vezes estou a fazer coisas giras e gosto de continuar, mas depois é, tenho que ir dormir.”</i>	CCC 047	
	Demorar muito tempo a adormecer	<i>“Também depois demoro muito tempo a adormecer...”</i>	CCC 047	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir cansado	<i>“E também não estão cansados.”</i>	CCC 047	
Preferência pela realização de outra actividade	<i>“Porque se calhar estão a fazer coisas e depois não querem parar de as fazer...”</i>	CCC 047	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	<i>“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.”</i>	CCC 047	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[22h00 – 23h00[	CCC 047: <i>“Às 10 e meia, ou às 10 ... agora costumo ir mais às 10 e 15”</i> (semana)	
[23h00 – 00h00[	CCC 047 : <i>“No fim de semana, meia noite, 23 e meia”</i>	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	E: ...a mãe diz “vai para a cama?” <i>“Sim”</i>	CCC 047	
A criança adormece fora do seu quarto	<i>“Ou às vezes, quando, eu pronto fico bem nas aulas e porto-me bem, às vezes eu durmo com a mãe ... quando não estou a conseguir adormecer adormeço com a mãe às vezes, e depois é que ela me deita”; “... depois o pai vai-se deitar, que o pai vai mais tarde, quando eu adormeço ...ele pega-me e leva-me para o meu quarto, e depois deitam-se os dois”</i>	CCC 047	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	<i>“...ela (mãe) manda-me lavar os dentes, eu vou lavar os dentes ...”</i>	CCC 047	
Resiste ir para a cama		<i>“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.”</i>	CCC 047	
Procura aconchego/ Companhia	Mãe leva-o para o quarto Ir para a cama dos pais	<i>“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.” ; “... depois passado um bocadinho de tempo eu chamo-a porque fico com muito calor, e depois ela, ela tira o cobertor...”</i> <i>“... quando, eu ... fico bem nas aulas e porto-me bem, às vezes eu durmo com a mãe ... quando não estou a conseguir adormecer adormeço com a mãe às vezes, e depois é que ela me deita.” ; “...trazem-me para a minha” (cama) ; “o pai, a mãe, às vezes. Porque depois o pai vai-se deitar, que o pai vai mais tarde, quando eu adormeço, e depois ... ele pega-me e leva-me para o meu quarto, e depois deitam-se os dois.”</i>	CCC 047	

Ordem: Mãe manda para cama, ele resiste. Mãe manda lavar os dentes, ele vai lavar os dentes e depois vão os dois para o quarto. Deita-se, mãe tapa-o, e depois vai-se embora. Passado um pouco chama a mãe para tirar o cobertor, porque tem calor.
- Fica uma luz de presença acesa, fora do quarto, no corredor. A porta fica aberta.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Não			- Saúde - Devido à digestão <i>("Porque depois quando vai para a cama fica a fazer a digestão ...")</i> - Pode causar dores <i>("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.")</i> - Higiene - Já lavou os dentes <i>("... e depois de lavar os dentes não se pode comer ... porque se não tens de lavar outra vez os dentes")</i>	
2 – Ir para a cama dos pais sim	- Saúde - Quando tem dores <i>("... quando tem ... 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.")</i>			
3 - Ver televisão Não faz mal	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>("Um bocadinho, também não faz mal nenhum.")</i>			

4 - Jogar play-station			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>("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")</i>	
5 - Jogar à bola			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>("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.")</i>	
6 - Lavar os dentes	- Regra relativa à rotina - Comportamento a realizar			
Sim	<i>("...de manhã e de noite")</i>			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“Ter sono, é estar cansado.”</i>	CCC 048	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia	<i>“Porque assim chega o dia e ... estamos com energia, assim ... não estamos muito cansados.”</i>	CCC 048	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 048	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estado de imobilismo	<i>“Porque às vezes só me apetece ficar na cama e não ir à escola.”</i>	CCC 048	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir cansado	<i>“Se calhar porque nunca está cansado.”</i>	CCC 048	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“Ninguém.” ; E: ... Aprendeste sozinho?</i> <i>“Sim” ; E: E como é que aprendeste?</i> <i>“Então imaginei a cabeça”</i>	CCC 048	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[19h00 – 20h00[	<i>“...às vezes é às sete, porque eu nem sempre janto.”</i> (semana)	
[20h00 – 21h00[	<i>“Às oito, oito e meia...”</i> (fim de semana)	
[21h00 - 22h00[	<i>“...deve ser às 9 que eu me deito.”</i> (semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	<i>“Ah às vezes o meu pai fica de fora ou então é a minha mãe.”</i>	CCC 048	
A irmã manda	<i>“É a mana.”</i>	CCC 048	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio e do quarto para o momento de dormir	Preparar a cama	<i>“Abro a porta do meu quarto, abro a cama ... vou buscar a minha almofada e deito-me”</i>	CCC 048	
	Vestir o pijama	<i>“Quando chego ao meu quarto visto o pijama.”</i>		
Higiene	Lavar dentes	<i>“Vou escovar os dentes.”</i>	CCC 048	
Procura aconchego/ Companhia	A irmã acompanha-o até ao quarto, e dorme com ele um pouco	<i>“Às vezes a minha irmã vem comigo” ; “... ela dorme um bocadinho comigo e depois a meio da noite ela sai” ; “É para fazer companhia.”</i>	CCC 048	

Ordem: Está ver tv na sala, a irmã manda-o para cama. Sobe as escadas, abre a porta do quarto, veste o pijama, lava os dentes, abre a cama, vai buscar almofada e deita-se. Lê 1 capítulo de 1 livro, apaga a luz.

- Às vezes a irmã vai com ele até à cama, dorme um pouco com ele e a meio da noite sai.

Dias em que não janta: Chega casa, vai passear, mãe liga-lhe e diz para voltar para casa, ele volta, vai ver tv, irmã chama-o, vai para a cama. Lanchou mas não janta. “Dizem para eu me deitar mais cedo” ; E: ... porque no dia a seguir vais acordar mais cedo? (Sim) ; (acorda durante a noite) “Às vezes eu tenho fome e às vezes também tenho de ir à casa de banho.”

Fim-de-semana: “fico na cama todo o dia”, come as refeições e depois volta para cama, fica a ver tv. Janta mais cedo (7h), deita-se às 8h, às vezes é mais tarde. Faz a mesma rotina.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Sim e não	- Saúde - Para não ter fome <i>(“... porque assim ela ela à noite não tem fome ... E depois acorda e durante o dia fica com sono”)</i> - Higiene - Antes de lavar os dentes <i>(“Antes de escovar os dentes sim, pode”)</i>		- Higiene - Depois de lavar os dentes <i>(“Porque assim os micróbios atacam, porque os dentes estavam limpinhos e ela vai comer ainda.”)</i>	
2 – Ir para a cama dos pais Sim e não	- Depende da duração <i>(“Se ela ficar lá a dormir sim.”)</i> - Quando tem pesadelos <i>(“Porque se calhar ela tem pesadelos.”)</i> - Estratégia de adormecimento - Tem a companhia dos pais <i>(“Se quiser ter companhia toda a noite.”)</i>		- Depende da duração <i>(“Se adormecer e acordar outra vez, acho que não, porque assim ela durante o dia como eu já tinha dito, tem sono”)</i>	
3 – Ver televisão Não			- Saúde - Causa cansaço <i>(“Porque assim tem ainda mais sono ...”)</i> - Causa problemas de olhos <i>(“... e faz mal aos olhos por causa da escuridão”)</i>	
4 – Jogar play-station Não			- Saúde - Causa dores <i>(“Porque também fica com dor de olhos”)</i>	

5 - Jogar à bola Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (<i>“Porque ... assim ela pode não ter sono ...”</i>) - Causa sonolência diurna (<i>“... mas assim durante o dia tem.”</i>)	
6 - Lavar os dentes Sim	- Regra relativa à rotina - Comportamento a realizar depois de comer <i>(“Porque nós acabámos de comer e devemos ir escovar os dentes.”)</i> - Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença <i>(“Os micróbios não entram, quer dizer já estão lá dentro, mas têm uma protecção da pasta de dentes, onde limpa ainda e trás alguns micróbios na escova e depois deve-se limpar a escova.”)</i>			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	<i>“Parece que estamos a começar a fechar os olhos e apetece-nos ir para a cama, mas ficamos assim um bocado com os olhos quase a fechar e às vezes até adormecemos.”</i>	CCC 049	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para descansar ”</i>	CCC 049	

E: Então porque é que temos sono?

Porque às vezes estamos muito cansados, ou tivemos um dia em que tivemos a brincar muito, ou a fazer muitas atividades

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	CCC 049: “Às vezes sim, às vezes não”	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	“... quando estou muito cansada adoro dormir ...”	CCC 049	
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Não querer ir para a cama	“... quando não, não me apetece ir para a cama, não quero mesmo ir para a cama.”	CCC 049	
	Continua com energia para realizar actividades	“Porque ... estou cansada na mesma só que é um cansaço diferente, continuo com a mesma agilidade, não fecho assim tanto os olhos e às vezes até mudo canais e vejo programas.”	CCC 049	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não gostar de ir para a cama	“Porque se calhar não gosta de ir para a cama. “	CCC 049	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“Ninguém.”</i>	CCC 049	
Pai e/ou Mãe	<i>“Em casa, a minha mãe está-me sempre a falar sobre essas coisas do sono e eu vou aprendendo com a minha mãe, às vezes até fazemos jogos com o sono também.”</i>	CCC 049	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	<i>“... amanhã (6ª feira) se calhar vou para a cama já às 9 porque não tenho natação amanhã.”</i> (semana)	
[22h00 – 23h00[	<i>“Depende dos dias, por exemplo hoje (5ª feira) se calhar vou para a cama às 10 e meia porque vou ter natação ...”</i> ; (deita-se mais tarde quando tem actividades) <i>“... segunda e quarta.”</i> (semana)	
[23h00 – 00h00[	<i>“E sexta-feira deito-me mais tarde porque é fim-de-semana”</i> ; <i>“No sábado depende, se tiver uma festa deito-me à meia noite, porque saio muito tarde da festa, mas se não tiver nada fico um bocadinho no facebook e depois vou-me deitar às onze”</i> (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	<i>“A mãe manda-me ir para a cama.”</i>	CCC 049	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ

Ordem: Mãe manda-a para a cama. Desliga o computador (facebook) e vai para cama.

- Ou está no computador da sala porque está a ver o Dancing Days.

- Vai à casa de banho antes de ir para o facebook, para ir para a cama quando a mãe mandar .

- Apaga a luz. Não consegue dormir com porta fechada. *“Porque eu não consigo dormir sem luz, porque eu gosto muito de luzes, eu adoro luzes, e depois dormir com a porta fechada faz-me impressão, fica muito escuro. E quando está aberta entra um bocadinho de luz porque a minha mãe está na televisão e o meu pai também.”*

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Gasta energia (<i>"Porque gastamos as energias todas ..."</i>) - Higiene - Sujidade <i>("... e podemos ficar todos sujos para ir para a cama e porque assim temos de ir tomar banho")</i>	
2 – Comer Não			- Saúde - Devido à digestão <i>("... porque se calhar ainda estamos na digestão")</i>	
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física <i>("... porque os dentes estão sujos da comida")</i>			
4 – Ir para a cama dos pais Sim	- Quando tem medo <i>("Isso é só quando tivermos medo, eu por norma não vou, não sei se as outras crianças vão")</i>			
5 - Ver televisão Sim	- Estratégia de adormecimento - Facilita o sono <i>("Para descontrair um bocado do dia e depois ir para a cama e já ter mais sono, eu por norma quando estou a ver televisão começo logo a fechar os olhos e digo logo à minha mãe que vou para a cama")</i>			

6 - Jogar play-station			- Saúde - Causa problemas de olhos <i>("Porque faz mal aos olhos, eu tenho uma psp mas nunca jogo nela antes de ir para a cama, só jogo nos fins-de-semana e durante o dia")</i>	
Não				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“... é quando estamos muito cansados, precisamos de dormir, precisamos de recuperar as nossas forças ... nós precisamos de energia e quando estamos a dormir retomamos a energia toda para um novo dia ...”</i>		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter forças Ter energia	<i>“.. .precisamos de recuperar as nossas forças ... nós precisamos de energia e quando estamos a dormir retomamos a energia toda para um novo dia ...”</i>	CCC 094	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 094	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	<i>“... eu antes andava no rugby e depois quando chegava a casa estava todo cansado ...”</i>	CCC 094	
	Forças	<i>“...depois era fim de semana e podia-me levantar mais tarde para recuperar as forças, porque quando mais dormimos ... mais forças temos.”</i>	CCC 094	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de ver TV	<i>“... querem ficar a ver tv até mais tarde...” ; “... 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 ...”</i>	CCC 094	
Tenta não adormecer para dormir melhor no dia seguinte	<i>“...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 não adormecer para ficar mais tempo acordado para no próximo dia conseguir dormir mais ou isso.” ; “Não, não era isso que eu queria dizer.”</i>		
Preferência pela realização de outra actividade	<i>“... não quer dormir ou vai para a cama e fica acordado a ler ou a jogar ou alguma coisa ...”</i>		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Eu, eu descobri isso sozinho”; “...uma vez fui à net para ver isso...”	CCC 094	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 094: “Nos dias da semana, 9 e meia, 10.”	
[22h00 – 23h00[	CCC 094: “No fim de semana, 11, 10 e meia.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe ou o pai.”	CCC 094	
A criança adormece fora do seu quarto	“... só quando estou mesmo com sono adormeço no carro, é que precisam de me levar para a cama.”	CCC 094	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	<i>“... nos dias ... da natação ... eu visto o pijama quando ... vou para a cama.”</i>	CCC 094	
Actividades	Ler	<i>“Leio.”</i>	CCC 094	
	Escrever/ Desenhar	<i>“... às vezes vou buscar um lápis para fazer uma coisa numa revista minha...”</i>	CCC 094	
Higiene	Lavar os dentes	<i>“... vou à casa de banho, lavo os dentes.”</i>	CCC 094	
Procura aconchego/ Companhia	Chama a mãe para ir ter ao quarto	<i>“... depois chamo a minha mãe...eu dou-lhe um beijinho...”</i>	CCC 094	

Ordem:

- **Na casa da mãe:** Veste o pijama, nos dias da natação, quando vai para a cama. Mãe diz “para a cama”, vai à casa de banho, lava os dentes. Vai para o quarto, agarra um livro ou uma revista (faz isso na cama). Chama a mãe, ela sobe ao beliche, ele dá-lhe um beijinho, mãe põe as coisas em baixo, desce, fecha a porta e vai-se embora, e ele começa a dormir.

- Luz apagada, porta entreaberta. Quarto só dele, cama é um beliche com secretária em baixo.

- Não vai para a cama da mãe porque pode cair do beliche, chama-a

- **Na casa do pai:** faz o mesmo, mas não lê, tem 18 cds dos descobrimentos, ouve os cds e depois adormece logo. Não chama o pai para ir dar um beijinho.

- Tem uma cama normal.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Não	- Depende da qualidade - O que pode comer: (<i>“... um copo de água não muito frio pode ser”</i>)		- Saúde - Devido à digestão (<i>“Porque quando ela vai para a cama e, ela está a meio da digestão e depois pode ter uma paragem de digestão”</i>) - Pode causar dores (<i>“... eu antes bebia leite só que agora já não bebo, porque à noite ficava com umas dores de barriga.”</i>)	
2 – Ir para a cama dos pais Pode ser	- Quando não consegue dormir (<i>“... só ... quando não conseguimos dormir ...”</i>) - Regra - Se os pais não estão na cama (<i>“... e eles não estão lá ...”</i>) - Conforto (<i>“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.”</i>)			
3 - Ver televisão Como está no cartão está mal, mas mais longe pode ver.	- Regra - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição (<i>“... devia estar só a ver um bocadinho, a ficar com mais sono, depois ia para a cama”</i>) - Depende da distância à tv (<i>“...um</i>		- Regra - Depende da distância à tv (<i>“... ele está a fazer mal porque está muito perto da tv. Devia estar tipo aqui a ver tv...”</i>) - Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o	

	<i>bocado mais para trás porque... conseguia ouvir e depois como estava atrás estava deitado ... estava a ver a tv...”)</i> - Depende do volume (<i>“... via e não... ficava tão excitado, porque ouvia um som mais baixinho ...”</i>) - Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir (<i>“... depois aquilo acaba, é mais fácil ir dormir porque não estamos tão excitados”</i>)		adormecimento <i>(“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”)</i>	
4 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>(“... porque, quando nós jogamos ps à noite ... ficamos todos excitados ... quando vamos para a cama só pensamos naquele jogo que estamos a jogar e não conseguimos dormir.”)</i>	
5 - Jogar à bola Não			- Saúde - Devido à digestão <i>(“Estamos a fazer a digestão, jogar à bola antes de deitar também não ajudava a digestão...”)</i> - Regra - Regra relativa ao horário - Não pode ir para a rua a essa hora <i>(“ ... temos de sair para ir lá fora, dar uns chutos na bola, voltar. ; E: E a essa hora não. “Não”)</i>	
6 - Lavar os dentes	- Saúde - Benefícios físicos			

Sim	- Prevenção de doença <i>(“... temos de lavar os dentes bem para ... não termos micróbios nos dentes”)</i>			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ É quando nós estamos muito cansados e fechamos os olhos e adormecemos”	CCC 099	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Serve para nós não ficarmos cansados.” ; “Porque se não dormirmos ... ficamos cansados e temos tolerância a dormir noutros sitios.” ; E: ... Então dormir serve para descansar é isso? “Sim” ; “... se não tivéssemos sono ficávamos, ficava muito cansados”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Mais ou menos	CCC 099	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Sonhos	E: E qual é que é a parte que gostas mais de dormir? “De sonhar.”		
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Ter calor	“...e porque está muito quente na cama.”		
	Impossibilidade de brincar mais	“...porque assim tinha mais tempo para brincar...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque gostava de brincar.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém” ; E: ... Onde é que aprendeste? Pensas-te sozinho ou ouviste? “Pensei sozinho”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9, 10 e meia.” ; “Às vezes às 10 e meia, outras vezes às 9” (semana)	
[22h00 – 23h00[	“Às 9, 10 e meia.” ; “Às vezes às 10 e meia, outras vezes às 9” (semana) ; “Também às 10 e meia” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ambos	“Sou eu” ; Eles não costumam mandar para a cama, és sempre tu que decides ir para a cama? “Sim” ; E: Então e se é muito tarde os pais não dizem para ires para a cama? “Dizem”	CCC 099	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar os dentes Ir à wc	(lava os dentes) “...antes de me ir deitar”; “... depois vou à casa de banho, lavo os dentes...” ; “Vou à casa de banho.”; E: Depois fazes xixi? “Sim”		
Comer e/ou beber		“E depois vou buscar água...”		
Procura de aconchego/ Companhia	O pai vai ter ao quarto dele	E: E depois o pai ou a mãe vão lá ter para te dar um beijinho...? “Sim” ; E: Quando tu já estás deitado eles vão lá ter? “Sim” ; E: Quem, a mãe ou o pai? “O pai.”		

Ordem: Está a ver tv na sala quando ele decide ir para a cama, levanta-se, vai à casa de banho, lava os dentes, faz xixi, vai buscar água e vai para a cama. O pai vai lá ter e dá-lhe um beijinho.

- Ele apaga a luz, a porta fica aberta, mas não entra luz de fora. Tem um quarto só dele.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Sim	- Saúde - Benefícios físicos ("... porque é bom para a saúde")			
2 – Comer Não			- Saúde - Benefícios físicos - Pode causar dores ("Porque se nós comermos muito depois vai-nos doer a barriga.")	
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física ("Porque depois de comer devemos lavar os dentes, senão a comida fica presa aos dentes." ; "Incomoda-nos") - Prevenção de doença/cáries ("E para não ficar com cáries")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais ("... porque assim os pais não dormem.")	
5 - Ver televisão Sim	- Estratégia de adormecimento - Facilita o sono ("Porque assim ficamos com sono e dormimos logo")			

6 - Jogar play-station			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque ... se ela fica acordada até tarde a jogar ps assim não dorme, e dorme noutros sitios...") - Saúde - Causa dores ("... e fica com dor de cabeça.")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Porque estava cansado.” ; “... eu quase sempre que vou para a cama é porque estou cansado.”	CCC 100	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“... para não ficarmos cansados.”	CCC 100	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 100	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Não é incomodado	<i>“Porque assim ninguém me chateia...”</i>	CCC 100	
	Conforto	<i>“... e está-se a sentir bem, está-se a dormir bem.”</i>	CCC 100	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	<i>“Porque gostava de brincar e assim estava a perder tempo.”</i>	CCC 100	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“A mãe e o pai”	CCC 100	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[22h00 – 23h00[	CCC 100: “Ah 10.” (semana) ; “... depende, às vezes 10 e meia e outras vezes às 11.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“...quando os pais dizem que vou para a cama ...”	CCC 100	
A criança adormece fora do seu quarto	“Às vezes adormeço no sofá.” ; (depois) “A mãe leva-me para a cama.”	CCC 100	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	<i>“... às vezes depois visto o pijama e às vezes já tinha vestido o pijama...”; “Antes, quando cheguei a casa.”</i>	CCC 100	
Higiene	Lavar os dentes	<i>“À casa de banho lavar os dentes ...”</i>	CCC 100	
Procura aconchego/ Companhia	Mãe leva-o para a cama	<i>“Às vezes a mãe vai comigo.” ; “...fica lá, ao pé de mim, depois ... quando eu adormeço ela vai-se embora.” ; “Às vezes vou sozinho.”</i>	CCC 100	

Ordem: Pais mandam para cama. Vai à casa de banho lavar os dentes, depois veste o pijama e às vezes já o tinha vestido (quando chegou a casa), e depois deita-se.

- Às vezes a mãe vai com ele, fica lá e quando ele adormece vai-se embora.

- Às vezes adormece no sofá, depois a mãe leva-o para a cama.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Não	- Depende da quantidade - Quantidades pequenas (E: ... E se for uma coisinha leve? Um copo de leite, umas bolachinhas, achas que pode? <i>“Sim”</i> ; <i>“Porque isso não pesa tanto”</i>)		- Saúde - Devido à digestão <i>(“Porque depois fica com a barriga cheia e não consegue ... as pessoas não podem comer muito, muito perto de quando vão deitar porque depois ficam em digestão, e depois pode acontecer alguma coisa.”)</i>	
2 – Ir para a cama dos pais Sim	- Quando tem pesadelos <i>(“... está com pesadelos ...”)</i> - Saúde - Quando se sentir mal <i>(“... ou estamos a sentir mal, então às vezes, nós às vezes dizemos aos pais e ficamos na cama.”)</i> - Quando tem medo <i>(“Porque tem medo do escuro.”)</i> - Estratégia de adormecimento - Tem a companhia dos pais <i>(“... e como está ao pé dos pais.”)</i>			
3 – Ver televisão Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>(“... a pessoa está quase a adormecer, depois fica a olhar para a televisão depois fica com menos sono.”)</i>	

4 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>("Um bocadinho mal, porque depois ... queremos continuar a jogar, os pais ficam distraídos e nós ficamos acordados até muito tarde.")</i>	
5 - Jogar à bola Não			- Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar <i>("Porque ... já é tarde e não se deve jogar.")</i>	
6 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries <i>("Porque se nós não lavarmos os dentes eles ficam com cáries.")</i>			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“Ter sono é quando nós, apetece-nos fechar os olhos e depois caímos para o lado de sono”</i>	CCC 114	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para nós descansarmos...” ; “...num dia muito longo, muito longo ficamos cansados.”</i>	CCC 114	
	Ficar bem disposto (emocionalidade positiva)	<i>“... e no dia a seguir acordarmos bem dispostos”</i>		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 114	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	<i>“Porque eu, eu gosto de ficar muito tempo acordada, mas depois fico com muito sono e depois de manhã tenho de acordar muito cedo, e depois não quero acordar, quero dormir mais.”</i>		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	<i>“Para ver tv, jogar jogos de video, jogar computador.”</i>		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“Ninguém ”</i>		
Pai e/ou Mãe	<i>“... quando eu estou a dormir a minha mãe diz-me que eu não mexo nada, fico como uma pedra, e depois a minha mãe às vezes vai lá ver se eu estou a tossir ... eu não estou a tossir e ... ouve o bater do meu coração, e eu acho, e quando eu estou a dormir eu sonho, parece que estou a ver coisas”</i>		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	<i>“Às 8, 8 e meia.” (semana)</i>	
[21h00 - 22h00[	<i>“Às vezes às 9, às vezes às 10.” (fim de semana)</i>	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	<i>“A mãe”</i>		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	<i>“Vou lavar os dentes...”</i>		

Ordem: Ela está a ver tv, quando a mãe manda para cama. Vai lavar os dentes e vai para a cama.

- A luz fica apagada, porta fica encostada ou fechada

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar <i>("Porque já está de noite." ; "...e também de noite ... não é uma hora apropriada para ir jogar futebol.")</i> - Condições externas: - Frio <i>("... de noite faz mal jogar à bola, porque na rua está muito frio...")</i>	
2 – Comer Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Fornece energia <i>("Porque ... o seu corpo precisa de energia, mas precisa de energia para o dia seguinte e por isso tem de comer, ... e fazer a digestão, e depois vai para a cama")</i> - Depende da qualidade - O que pode comer: <i>("Pode beber um leite, com mel.")</i>			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhor hálito <i>("... de noite nós devemos lavar os dentes, porque ... respiramos pela boca, às vezes, e depois estamos a sentir o cheiro mau, da boca")</i>			

4 – Ir para a cama dos pais Não		- Incomoda os pais <i>(“... tem de ir para a sua cama, porque os pais estão a dormir, depois a menina acorda os pais e pede para dormir lá ...”)</i> - Saúde - Pode causar danos <i>(“... a cama pode ser muito pequena e depois a menina pode cair”)</i>	
5 - Ver televisão Sim ou não	- Regra - Depende do dia da semana <i>(“Aos fim de semana talvez sim...”)</i> - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>(“Mas não ver tv muito tempo.”)</i>	- Regra - Depende do dia da semana <i>(“...mas durante a semana mais ou menos.”)</i> - Causa sonolência diurna <i>(“Porque durante a semana nós temos ... as aulas de manhã, e depois ... nós depois não queremos acordar”)</i>	
6 - Jogar play-station A mesma coisa que a tv.	- Regra - Depende do dia da semana <i>(“Aos fim de semana talvez sim...”)</i> - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>(“Mas não ver tv muito tempo.”)</i>	- Regra - Depende do dia da semana <i>(“...mas durante a semana mais ou menos.”)</i> - Causa sonolência diurna <i>(“Porque durante a semana nós temos ... as aulas de manhã, e depois ... nós depois não queremos acordar”)</i>	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“Quando tenho sono sinto que preciso de ir para a cama descansar, é estar cansado.”</i>	CCC 115	

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“Para nós descansarmos.”</i>	CCC 115	

E: Então porque é que temos sono?

Porque acordamos muito cedo e depois ficamos cansados

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Não	CCC 115	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade, ver TV	<i>“Porque gosto de ver televisão e preferia ver mais tempo.”</i>	CCC 115	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir com sono	<i>“Porque não estava com sono.”</i>	CCC 115	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém” ; E: Então aprendeste sozinha? “Sim”	CCC 115	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	CCC 115: “Às oito” (semana) ; “Às nove” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe”	CCC 115	

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	<i>“... visto o pijama ...”</i>	CCC 115	
Actividades	Ver televisão	<i>“...às vezes antes de ir para a cama vejo um bocadinho de televisão quando a mana está a fazer os trabalhos.”</i>	CCC 115	
Procura de aconchego/ Companhia	A mãe acompanha-a à cama	<i>“Às vezes vou com a mãe e às vezes vou sozinha”</i>	CCC 115	

Ordem: A mãe manda-a para a cama, veste o pijama e vai para a cama, “às vezes com a mãe e às vezes sozinha”, a mãe tapa-a.

- Divide o quarto com a irmã, têm camas separadas.

- Às vezes antes de ir para a cama vê um bocadinho de tv quando a irmã está a fazer os trabalhos.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Saúde - Pode causar danos <i>("Porque assim podemos cair...")</i> - Condições externas: - Escuro (<i>"... porque está escuro"</i>)	
2 – Comer Sim	- Depende da qualidade - O que pode comer/beber <i>("...devemos beber leite, porque já não sei.")</i>			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefício físicos - Melhoria de aparência física <i>("...para os dentes não ficarem sujos")</i>			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais <i>("Porque se não eles não dormem nada")</i>	
5 - Ver televisão Sim	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>("... só um bocadinho.")</i> - Estratégia de adormecimento - Facilita o sono <i>("Para ter sono, para ir para a cama")</i>			
6 - Jogar play-station "É igual à televisão."	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição <i>("É igual à televisão." – "Só um bocadinho.")</i>			

Sim	- Estratégia de adormecimento - Facilita o sono (<i>“Para ter sono, para ir para a cama”</i>)			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	<i>“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.”</i>	CCC 132	

1.2. Causas do sono “Para que serve dormir / porque é que temos sono”

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Crescer Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	<i>“... se não dormissemos não cresciamos” ; “Serve para crescer, serve para dar energia, serve ... para descansar o corpo e... serve para recarregar” ; (recarregar) “Energias...” ; “... dar energia, era de manhã. Estamos a dormir e acordamos, já estamos cheios de energia.”</i>	CCC 132	

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC 132 - “Gosto”	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	<i>“Porque posso descansar ...”</i>	CCC 132	
	Conforto	<i>“... e acho a cama confortável”</i>	CCC 132	

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	<i>“... ou pode querer brincar mais um bocado.”</i>	CCC 132	
Impossibilidade de ver TV	<i>“Porque ele deve gostar mais de ficar acordado e pode querer ver tv ...”</i>	CCC 132	

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	<i>“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.”</i>	CCC 132	

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	CCC 132: <i>“Quando estou em aulas costumo ir às 10 (h) da noite ou às 9h30.”</i> (semana) ; <i>“... aos fins de semana vou um bocadinho mais tarde ou então vou à mesma hora.”</i>	

2.2. **“Identificação da autoridade em relação ao deitar”** – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	<i>“O meu pai diz “olha, já é muito tarde, tens de ir para a cama”” ; “A mãe manda-me ir para a minha cama,”</i>		
A criança adormece fora do seu quarto	<i>“... e às vezes adormeço lá (na cama dos pais) e o meu pai leva-me para a cama.” ; “...adormeço, fico lá um bocadinho...e depois o meu pai pega-me e deita-me na minha cama.” ; (todos os dias ou às vezes?) “Às vezes.”</i>		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir		<i>“Primeiro visto o pijama ...”</i>	CCC 132	
Higiene	Lavar os dentes	<i>“... e depois lavo os dentes.” ; “É assim quando são para ai 1h da manhã ou meia hora da amanhã... 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.”</i>	CCC 132	
Resiste à hora de deitar		<i>“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 ...” ; “A mãe manda-me ir para a minha cama, eu só fico lá (na cama dos pais) mais um bocadinho e depois vou.”</i>	CCC 132	
Procura de aconchego/ Companhia	Vai para a cama dos pais	<i>“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.” ;</i>	CCC 132	
	Os pais acompanham-na até à cama	<i>“... depois os meus pais levam-me comigo à cama e dão-me um beijinho.”</i>		

Ordem: (Às vezes vai para a cama dos pais.) Pai diz que está na hora, ele reclama um pouco, o pai diz que faltam minutos e depois diz que está na hora, ou a mãe manda-o para a cama. Veste o pijama, lava os dentes. Os pais levam-no à cama e dão-lhe um beijinho.

- Às vezes adormece na cama dos pais, e o pai leva-o para a cama dele.
- Quando é tarde e está muito cansado não lava os dentes.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Às vezes não se deve fazer. Às vezes podemos.	- Regra relativa ao horário - Quando falta algum tempo antes de ir para a cama (<i>“Às vezes quando falta um bocadinho para ir para a cama ...”</i>) - Depende da quantidade - Quantidades pequenas (<i>“... se bebermos leite isso não faz mal, se comermos só um bocadinho .. como, às vezes um pãozinho, metade de um pão com manteiga...”</i>)		- Saúde - Devido à digestão (<i>“...não deve fazer lá muito bem porque pode parar a digestão.”</i>) - Pode causar dores (<i>“Quando estamos o corpo deitado pode ficar a doer, dor de barriga...”</i>) - Pode ter de ir à wc (<i>“...e podemos estar com vontade de fazer necessidades.”</i>) - Depende da quantidade - Quantidades grandes (<i>“Comer para ai, cereais e beber bebidas, assim 2 copos e depois ainda comer uma maçã, isso faz muito mal.”</i>)	
2 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (<i>“Porque se ficamos lá a jogar, ah, nós não conseguimos dormir, ficamos demasiado tempo acordados...”</i>) - Saúde - Causa cansaço (<i>“... e depois quando é para acordar ficamos assim com os olhos assim,</i>	

			<i>parece ... e roxo e quase a cair, não conseguimos ... Até costumo enfiar a cabeça nos cereais.”)</i>	
3 - Ir para a cama dos pais Depende	- Quando aprovado pelos pais <i>(“Se os pais deixarem podem ir para a cama deles.”)</i>		- Quando desaprovado pelos pais <i>(“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.”)</i> - Incomoda os pais <i>(“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”)</i>	
4 - Ver televisão Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento <i>(“É a mesma coisa que jogar play-station, dificulta o sono, não conseguimos dormir...”)</i> - Saúde - Causa problemas de olhos <i>(“...no caso deste menino não deve ficar muito perto, porque faz mal à vista e porque podemos ficar cego.”)</i>	
5 - Jogar à bola Pode ser	- Higiene - Antes de lavar os dentes <i>(“... acho que era melhor se, primeiro jogar à bola, depois lavar os dentes e depois ir para a cama ...” ; “... é melhor se ... primeiro jogássemos à bola do que lavar os dentes, porque se lavares os dentes podíamos depois cair e, ou</i>			

	<i>então beber água e essa água podia estar suja, e então tínhamos de lavar os dentes a seguir ... depois de jogar à bola.”)</i> - Saúde - Causa cansaço <i>(“... jogamos à bola isso não faz mal, temos mais exercício, depois ficamos cansados e então é habitual que vamos dormir...”)</i>			
6 - Lavar os dentes				

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Sono é quando estás cansado, pronto descansas e é como se a tua energia parasse e fosse recarregar.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processos fisiológicos (com explicação)	Relacionados com explicações de descanso e energia	“... de dia gastamos muitas energias e depois à noite ... descansamo-las” “...descansar e é como se a tua energia parasse e fosse recarregar.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	CCD 008: “De vez em quando”	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	“É porque ... por exemplo, na festa ... aqui na escola ... faço um projecto que deu muito trabalho e que estávamos todos estafados, e aí apetece-me sim dormir, parece que me atingiram com uma pedra.”		
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Continua com energia para realizar actividades	“Porque às vezes apetece-me estar a fazer outras coisas e ... eu quero continuar a fazer alguma coisa e ainda tenho energias, mas depois tenho que dormir ... para descansar.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Sonhos	<i>Relembrar más memórias:</i> “Porque se calhar quando, a dormir fazem lembrar más experiências da vida que tiveram...” ; “... porque parecia que ele tinha, que revivia aquilo.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Antes era às 9, agora já passou a ser às 9 e meia, mas é por volta de 9 e meia” (semana)	
[00h00 – 01h00[	“No fim de semana costuma ser ou à meia noite ou à 1, porque aí eu posso ... ficar na cama até mais tarde, e aí já me deixam ir me deitar mais tarde.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“...o meu pai diz que é para ir para a cama ...”; (quando a mãe estava cá) “Eram os 2, dividiam tudo”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc	“...normalmente vou à casa de banho antes de me deitar”		
Comer e/ou beber		“...normalmente vou sempre beber água porque ... quando vou dormir tenho sempre vontade de beber água ... porque estou com sede”		
Resiste a ir para a cama		“... peço para ficar mais um bocadinho mas depois não posso.”; E: Ele diz que não? “Sim, diz que não.”		
Procura de aconchego/ Companhia	O pai vai ter ao quarto deles Partilha o quarto com o irmão gémeo	“... normalmente o meu pai ... depois vai lá desejar-nos boa noite ...” ; “...ele não gosta muito que nós vamos para a cama sem ele nos desejar boa noite, é um hábito.” “... mas como eu tenho um irmão e como nós temos um beliche nunca vou sozinho para a cama, a menos que eu tenha sono, que é o que acontece alguns fins de semanas.”		

Ordem:

- Quando o pai manda para a cama, ele está no quarto no computador, ou na sala. Pede para ficar mais um pouco mas pai diz que não. Vai beber água, sai da cozinha, vai à casa de banho, vai para o quarto (com o irmão, partilham quarto), deita-se e o pai vai lá ter.

- A mãe foi para os Açores trabalhar, há 4 anos (acha ele). Está separada do pai. Quando a mãe estava cá a rotina era parecida, eram os 2 pais que os mandavam para a cama. Quando a mãe vem cá ficam com ela noutra casa e não com o pai, e as regras são semelhantes. Na casa da mãe dorme com o peluche antigo, que já não usa a não ser lá, para se lembrar dele.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Saúde - Pode causar danos (“Primeiro é de noite e pode ser perigoso, podes te magoar muito facilmente ...”) - Higiene - Sujidade (“... se for mesmo antes acho que não deve fazer isso porque ... suja-se muito, depois vai para a cama toda cheia de lama ...”)	
2 – Comer Sim	- Depende da qualidade - O que pode comer: (“... um chá com bolachas”) - Não interfere com o ir deitar (“Porque ... não envolve ... nenhum aspecto que vá mudar isto, ela faz isto (comer) e depois logo a seguir faz isto (deitar), são tarefas que não dependiam uma da outra.”)			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries (“... porque podes ter acabado de comer e depois convêm sempre lavar os dentes que é para não ... não estragares os teus dentes ... e trataas bem dos teus dentes para não ficarem com cáries”)			

	- Melhoria da aparência física (“... dentes ... não ficarem amarelos ...”)			
4 – Ir para a cama dos pais Depende do que for fazer	- Para ler (“... eu às vezes também vou para a cama do meu pai, com o meu pai e o meu irmão, para ler... que antes nós fazíamos a hora da leitura...” ; E: Então se for para ler pode ser é? “Sim, porque estás acordado e, e sabes que a seguir tens que ir para a cama”) - Dormir a noite toda, se não incomodar os pais (E: E o que é que achas se ele fosse para a cama dos pais e dormisse lá a noite toda? ... “Se não chateasse os pais acho que podia ser”)		- Perturbação do sono da criança - Interrompe o sono (“Mas se for só para dormir e depois a meio da noite vais para a tua cama acho que não, não vale a pena, porque estás muito aconchegado e depois tens de ir para outra cama e não, não sabe muito bem” ; “Porque dormir é uma coisa ... que não podes parar não, que não gostas de ser interrompido a meio, para depois teres de ir dormir para outro sitio”)	
5 - Ver televisão ... eu faço isto, mas acho que não é muito correcto			- Saúde (“... não é saudável”) - Causa cansaço (“... porque a tv cansa a cabeça”) - Causa dores (“... quando eu vejo muita tv depois vou para a cama e, e estou cheio de dores de cabeça” ; “...quando vejo muita fico com muitas dores de cabeça”)	
4 - Jogar play-station Isso é quase a mesma coisa que a tv...			- Saúde - Causa cansaço (“Isso é quase a mesma coisa que a tv, só que ai se calhar cansa mais...”) - Causa dores (“...pode fazer mais dores de cabeça, porque ai tu tens de estar a pensar e ... a ver ao mesmo tempo, então pode fazer confusão e podes ter dores de cabeça”)	

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Ter sono é quando nós ficamos cansados, ficamos o dia todo a correr, vamos-nos deitar mais cedo porque temos sono mais cedo, porque estamos mais cansados, e depois não nos alimentamos mais, temos de descansar os olhos e isso.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Dormir serve para nós descansarmos Descansamos tudo, estamos deitados, não fazemos esforços nenhuns”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	CCD 009	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Para o tempo passar depressa	“Às vezes nos dias de semana gosto, que é para passar mais depressa a noite...”		
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Prefere ficar mais tempo acordado	“... mas nos dias de fim de semana não.”; “Porque preferia ficar mais um bocadinho acordado”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir cansado	“Porque se calhar nunca tinha sono, nunca fazia nada durante o dia, então não tinha sono.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Não sei ... eu quando vou para a cama eu fico muito mais descansado”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Nos fins de semanas é mais ou menos às 10, nos dias de semana é às 9.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“O nosso pai vem nos chamar para nós irmos para a cama...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc	“... eu antes de ir para a cama faço isso.” (ir à casa de banho)		
Procura de aconchego/ Companhia	Pai leva-o e ao irmão gémeo até à cama	“... vem o meu pai, para me dizer boa noite e o meu mano claro, que ele dorme ali, temos um beliche.” ; E: E vão os 2 ao mesmo tempo para cama? “Sim” ; “Ele (o pai) vai ao meu lado ... até eu ir para a cama.” ; “... dá um beijinho e diz boa noite.” ; “...vai-nos buscar lá à sala, depois nós vamos até ao quarto, deitamo-nos, ele diz boa noite, dá-nos um beijinho, vai-se embora...”		

Ordem: Pai vai buscá-los à sala para irem para a cama. Pai vai com ele e o irmão gémeo (dividem quarto, beliches separados) até à cama, eles deitam-se, pai dá um beijinho e diz boa noite, e depois vai embora. Ele fica um bocadinho acordado, vira-se para o lado e fica a olhar para o tecto.

- Luz fica apagada, porta entreaberta porque depois fica muito calor, no Inverno fecha a porta.

- Em casa é ele, o irmão gémeo e o pai, a mãe está em São Miguel há 2 anos (pais separados).

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não, mas há um lado bom.	- Saúde - Causa cansaço que facilita o sono ("Mas depois há outro lado bom, é que ela adormece logo quando vai para a cama, porque está cansada de jogar à bola.")		- Higiene - Sujidade ("Porque depois se ela vai para a cama, não toma banho nem nada disso e joga à bola antes, ela depois vai assim, não toma banho, fica suja e depois vai para a cama suja.")	
2 – Comer Acho que não deveria. Se lavar os dentes depois? Ai é melhor.	- Higiene - Se lavar os dentes depois de comer ("Se ela depois lavar os dentes.") - Depende da quantidade - Quantidades pequenas ("Se ela comer pouco nas duas, se calhar ainda faz só uma refeição, como se fosse só uma refeição.") - Depende da qualidade - O que pode comer/beber: ("Podia ser, beber um leite.")		- Higiene - Tem de lavar os dentes depois de comer ("Porque ... ela já jantou, já lavou os dentes, e depois vai comer novamente, e depois se não lavar os dentes ficam com cáries.") - Depende da quantidade - Quantidades grandes ("...depois fica muito cheia. Se ela comer 2 refeições, se ela comer muito à primeira refeição e muito à segunda refeição é capaz de lhe fazer mal.")	
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/ cáries ("Porque se não ficas com cáries..." ; "... ficas com cáries se não lavares os dentes.") - Prevenir dores ("Porque se não ficas com cáries e			

	depois dói-te muito" ; E: Dói o quê, os dentes? "Sim")			
4 – Ir para a cama dos pais Se está habituada sim, se não está não.	- Quando não consegue dormir ("...mas se ela não conseguir adormecer na sua cama é provável que ela vá para a cama dos pais.") - Quando tem pesadelos ("Se ela tiver um pesadelo e não se sentir segura na cama, vai para a cama dos pais.") - Se está habituada a ir ("...se ela estiver habituada a ser assim ... não vai fazer mal à saúde dela, porque ela vai dormir na mesma ..." ; "Se estiver habituada sim ...")		- Incomoda os pais ("Depois é um granda trabalhão é para os pais, estar a levantá-la e levá-la para a cama..." ; "...só que depois vai chatear é um bocadinho os pais, de estar sempre a levantá-la e a ir pô-la para a cama.") - Se não está habituada a ir ("...mas se não estiver habituada, se for mesmo só por, por não querer ir dormir, eu acho que ela deveria ir dormir para a sua cama.")	
5 - Ver televisão Não faz mal, mas podia fazer outra coisa.	- Dependente da distância à tv ("... mas se ela vir assim sentada no sofá ... a descansar, então também não é muito mau.")		- Depende da distância à tv ("... ver assim desta distância é mau.") - Saúde - Causa problema de olhos ("... depois ela fica, é muito mau para os olhos ...")	
6 - Jogar play-station Pode ser mau	- Regra - Depende do dia da semana ("É melhor só aos fins de semanas se ela se for deitar mais tarde.")		- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... se tu ficas muito excitada, ou excitado, depois tu queres estar sempre a fazer aquilo melhor, e ... depois tu vais para a ps e depois ficas muito tempo lá e depois ... vais querer sempre estar lá, e não quer ir para a cama") - Causa sonolência diurna	

			(“... e depois pode ficar a dormir até mais tarde de manhã ...” ; E: Não vai às aulas “Sim”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Ter sono é quando o corpo está-nos a pedir para descansar.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Para o nosso corpo descansar.”; “...nós precisamos de descansar e no outro dia estarmos mais activos”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCD 017	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“Porque eu gosto de descansar.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque ele deve estar sempre a brincar, e quer sempre brincar.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais e própria criança	“Umas foi os meus pais e outras pensei da minha cabeça.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9 e meia.” (semana)	
[22h00 – 23h00[	“Às 11.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“Ou é o pai ou é a mãe.” ; “E a maioria das vezes é o pai.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“Vou lavar os dentes”		
Procura de aconchego/ Companhia	Chama os pais para a levarem para a cama, e os pais levam-na	“E a seguir vou chamar os pais, para ir comigo até à cama.” ; “... vêem, vão os meus pais” ; “...dão-me um beijinho de boa noite e vão-se embora”;		
	Com o peluche	(com o peluche) “... sinto que estou acompanhada”		

Ordem: Pais mandam-na para a cama, vai lavar os dentes. Chama os pais para a acompanharem até à cama, eles dão-lhe um beijinho, apagam a luz e vão-se embora.

- A porta fica aberta, entra luz de fora, ela quer a porta aberta.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Regra relativa ao horários - Não é hora de se jogar (“Porque eu acho que ela devia já estar a descansar, para depois quando for-se deitar descansar mais.”) - Saúde - Não permite descansar (E: E jogar à bola o que é que fazia? Que ela não descansasse? “Sim”)	
2 – Comer Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Fornece energia/forças (“... porque dava mais forças para ela dormir durante a noite”) - Depende da qualidade - O que pode comer: (“... pode beber um copo de leite ou comer umas bolachas”)			
3 - Lavar os dentes Sim	- Regra relativa à rotina - Comportamento a realizar depois de comer (“Porque lavar os dentes é sempre uma coisa que é preciso depois de jantar.”) - Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física (“Porque se não lavarmos os dentes			

	ficamos com os dentes ... sujos...") - Prevenir dores ("Porque se não lavarmos os dentes ... pode causar dores...")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Autonomia - Para se habituar a dormir na sua cama e não na dos pais ("Porque deve-se habituar a ir dormir para a cama dela." ; "Porque assim quando ela for mais crescida ... tem que estar sempre a ir para a cama dela, não tem que ir para ... a cama dos pais")	
5 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa cansaço ("Porque estamos com a vista cansada...") - Regra relativa ao horário - É hora de se deitar ("... e precisamos de ir dormir")	
6 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa cansaço ("... é a mesma coisa da tv" - "Porque estamos com a vista cansada...")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono poedpwn

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/ sensações físicas ou emocionais (motivacionais) gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ Ter sono é vontade de dormir”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos ou emocionais gerais (sem explicar)	Ser saudável Ficar bem disposto (emocionalidade positiva) Descansar o corpo para o próximo dia	“...para sermos saudáveis” ; “Para depois sermos, dormirmos bem e acordarmos bem, para depois sermos pessoas boas durante o dia.”; E: Pessoas boas como? “Serem pessoas que não se zangam...” ; “... estamos cansados de uma dia de trabalho ou de escola”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCD 019	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Emocionalidade positiva	“... para depois acordar de manhã e acordar bem, e não acordar mal.”; E: Para acordares bem, bem como? “Acordar bem disposto.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	“... quando eles estão a ver um programa de tv que gostam ou a fazer coisas que gostam não querem mesmo ir para a cama”; “Porque acho que perdem tempo, em vez de fazerem coisas que gostem”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“Eu aprendi na escola ...”		
Pai e/ou Mãe	“... os meus pais me contaram”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 10.” (semana)	
[23h00 – 00h00[	“No fim de semana é variado” ; “Para ai à meia noite.” ; “Às vezes é mais cedo e outras vezes é mais tarde.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ambos	E: ... A mãe diz para ires para a cama, é, é a mãe, na casa dela é, ou és tu que decides? “Às vezes sou eu que decido” ; E: E outras vezes é a mãe. “É”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“...visto o pijama ...” ; “No quarto” ;		
Actividades	Passear	“Levo a minha cadela passear à rua.” ; “...vou com o pai” (na casa do pai)		
Higiene		“...vou lavar os dentes...”		
Procura de aconchego/ Companhia	Com o pai	E: ... o teu pai entra contigo no quarto? “Sim” ; E: E o pai vai contigo para o quarto vestir o pijama, ou ele vai lá ter depois? “Às vezes vai lá ter depois e outras vezes fica lá.” ; “Fica lá um bocadinho” ; “... como a minha cama é grande ele deita-se ao meu lado”; “... fica só ali, a jogar iphone...” ; “... eu preciso que ele esteja lá.”; E: E adormeces enquanto o pai está lá ou tu ainda o sentes a sair? “...a maior parte das vezes ... eu adormeço, mas outras vezes ele vai e depois eu ... tento adormecer enquanto ele não está lá, porque ele também está na sala...” ;		
	Com a mãe	E: ... quando tu estás na casa do pai ele deita-se ao teu lado para dormir, e quando estás na casa da mãe? “Igual”; “... fica sentada.” ; (na casa do tio) “Às vezes fico sozinho.” ;		
	Com o tio	E: E nas outras vezes? “Vai lá o tio, e depois vai-se embora” ;		
	Adormece sozinho quando é tarde (no fim de semana)	(adormecer sozinho) “Quando é muito tarde sim, mas depois quando é muito cedo eu não consigo” ;		

Ordem: Pais estão separados, fica uma semana com cada um.

- **Com o pai:** Às 10 horas leva a cadelinha a passear à rua com o pai, passados 4/5 minutos vai para casa. Lava os dentes, veste pijama no quarto, e vai para a cama. O pai às vezes vai ter ao quarto dele depois, outras vezes está lá quando ele vai vestir o pijama. Ele não chama o pai, espera que ele venha. O pai deita-se na cama dele e fica lá um pouco.

- Tem uma luz de presença ligada, que o pai desliga quando sai do quarto. Às vezes prefere sem luz, e outras vezes prefere com luz (quando é muito tarde e o pai não está lá com ele).

- **Com a mãe:** Não tem cadelinha, não vai à rua. Às vezes é ela que decide ir para a cama outras é a mãe que manda. Às 10 horas vai lavar os dentes e deita-se, a mãe vai ter ao quarto e fica lá um pouco.

- Luz do quarto apagada, mas a do corredor fica acesa. A porta fica aberta.

- Consegue dormir sozinho quando é muito tarde (no fim de semana, quando se deita à meia noite), mas quando é cedo não.

- **Com o tio:** Vai para a casa do tio às vezes durante a semana, alguns fins de semana e nas férias, quando o pai tem de trabalhar. Deita-se, e às vezes fica sozinho para adormecer e outras vezes vai lá o tio, depois vai-se embora. Dorme com a luz apagada.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Higiene - Transpiração ("... depois fica toda suada")	
2 – Comer Sim	- Depende da quantidade - Quantidades pequenas ("Se for uma coisa leve." ; "Porque ... não enche muito, para dormir") - Depende da qualidade - O que pode comer: ("Leite ou ... uma bolacha")			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/ cáries ("... para ... não termos cáries" ; (vêm) "Do açúcar, dos doces.")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Autonomia - Para não se habituar ("Acho que devia ficar na cama dela."; "Para depois quando for grande não precisar de ir para a cama dos pais e não se habituar")	
5 - Ver televisão Sim e não	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição ("... mas se for um bocadinho pode ser.")		- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição ("Muita não ...") - Saúde - Causa danos ("...muita tv faz mal." ; "... quando eu vejo muita tv eu depois fico sonâmbulo, de noite.")	

6	- Jogar play-station			- Impede o adormecimento - Alteração de estado emocional ou físico que impede o adormecimento (“... depois fica-se irritado com a ps” ; “... com o jogo, de perder ...”) - Regra relativa ao horário - Não é altura de se jogar (“Só à noite é que não.”)	
	Não				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Ter sono é quando se está muito cansado, e quando se está cansado começa, começa-se a querer fechar os olhos e dormir, e então depois assim ficas com sono, porque queres ir dormir”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	“Para nós descansarmos e como se fosse recarregar as energias do corpo, porque chegamos a casa ... já não temos tanta energia como tínhamos de manhã.” “... nós fazemos muitas coisas e depois nós ficamos cansados ... normalmente à noite ficamos muito cansados porque durante o dia fazemos imensa coisa ...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCD 020	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Energia	“Porque depois ... acordo com mais energia...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não consegue dormir	“Se calhar ... nunca quer ir para a cama ... ou não consegue dormir ...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“As outras coisas eu, eu penso, estou a pensar agora .”		
Pai e/ou Mãe	“A do acordar para ficar com mais energia e isso, foi a minha mãe e o meu pai ...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às vezes era às 10 porque, os trabalhos de casa, eu às vezes chegava tarde a casa, noutras vezes era à 9, 9 e meia.” (semana)	
[22h00 – 23h00[	“No fim de semana até me deitava um bocadinho mais tarde, porque era fim de semana, mas não saia assim muito das 10, não ia até às 11, meia noite, era por volta das 10, 10 e meia.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe, normalmente é a mãe.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“...mas se não tomar banho eu deixo-me estar com a roupa porque não tomei banho, e só depois de lavar os dentes ou antes de lavar os dentes, vou vestir o pijama.”		
Actividades	Ver televisão	“Às vezes no fim de semana até vai um bocadinho porque é, mais tarde ...” ; “... se não for fim de semana jantamos muito cedo, ainda tenho um, um bocadinho de tempo, ainda vejo um bocadinho. Mais o telejornal ou os filmes, porque o meu pai e a minha mãe estão a ver tv. E eles dizem que, depois de jantar ou mais para a noite ... os bonecos não, não são nada de jeito, portanto não vemos, e provavelmente todo o dia nós vemos os desenhos animados e eles também vêm porque estamos a ver nós.” ; E: E à noite são eles que vêm. “À noite são eles que vêm.”		
Higiene	Lavar dentes	“... lavar os dentes ...”		
Procura de aconchego/ Companhia	Vai à mesma hora que o irmão (6 anos) para a cama (partilham o quarto) Pais vão ter ao quarto	“Às vezes vai a mãe ou o pai comigo mas ... outras vezes a mãe está no computador e, e o pai está a ver tv ... e eles dizem para nós irmos para a cama, e nós vamos” (ela e irmão) ; “Vamos os dois sozinhos, depois ficamos lá os dois, até falamos um bocadinho até que os nossos pais ... virem, e depois eles dão-nos o beijinho...” ; “Vão-se embora” ;		

Ordem:

- Vai lavar os dentes, se não tem o pijama vestido vai vesti-lo.
- Vai à sala dizer o que já fez e os pais mandam-na para a cama. Vai à mesma hora que o irmão (6 anos) para a cama (partilham o quarto, dois beliches).
- Às vezes pais vão com eles até à cama, outras vão lá depois dar um beijinho, e depois vão embora.
- Têm uma luz de presença muito fraca, e a mãe acende a luz do corredor para terem um pouco de luz. Tem medo do escuro e o irmão também. Pais apagam luz quando se vão deitar.
- No fim de semana vê um pouco de tv, porque se deita mais tarde.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Condições externas - Escuro ("... ela já vai para a cama, não se vai estar a vestir para depois ir jogar futebol à noite, que não se vê nada.")	
2 – Comer Sim e não.	- Higiene - Antes de lavar os dentes ("Depende, se ela não tiver lavado os dentes até pode comer uma coisa...") - Depende da quantidade - Quantidades pequenas ("... uma pouca coisa se ela tiver fome ...") - Tem fome ("... se ela tiver fome também..."; "Porque é como se fosse uma ceia ... para depois se ela tiver jantado pouca coisa ou se tiver fome, para depois não ficar com muita fome ... durante a noite, e não tiver de se levantar.")		- Higiene - Depois de lavar os dentes ("... mas depois de lavar os dentes não, já não convinha porque já lavou os dentes.")	
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries ("Porque ela acabou de comer e então depois ... não lavando os dentes pode correr o risco de ficar com cáries...") - Melhoria de aparência física ("...depois os dentes ficam todos			

	sujos, e quando for lavar os dentes depois... já tem os dentes muito sujos, tem de ficar muito tempo a lavar os dentes.”)			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Autonomia - Tem de tentar adormecer sozinha (“... porque primeiro tem de tentar adormecer...” ; “...antes de ela tentar ... não.”) - Quando os pais não estão na cama (“... se os pais não estiverem a dormir ... não.”) - Incomoda os pais (“... e porque se os pais ... não estiverem lá, depois ... chegam à cama, não sabem porque é que ela está ali, “porquê que ela está ali, temos de ir pô-la na cama dela”. E depois é mais difícil porque ela ... como já é crescida já pesa...”)	
5 - Ver televisão Não e sim	- Se estiver acompanhada (pelos pais) (“Acompanhada ... se calhar até vê um bocadinho ...”) - Quando aprovado pelos pais (“... se os pais forem a favor depois, se calhar até vê um bocadinho ...”) - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição (“... mas para ai uns 5, 10 minutos, que não é muito ...”)		- Se estiver sozinha/não estiver acompanhada (pelos pais) (“... se ela tiver uma tv no quarto e estiver sozinha, ou na sala e estiver sozinha, depois ela gosta de uma coisa mas os pais não deixam ver, depois ela pode ver essa coisa porque os pais não lá estão ...”) - (indicou que é algo mau de se fazer) - Depende da quantidade - Dependente do tempo de	

			exposição ("... depois se tiver uma hora não.") - Impede o adormecimento - Causa de distracção que impede o adormecimento ("Porque depois o corpo habitua-se e todos os dias não pode ser assim, porque assim ela não dorme ...") - Perturba o sono - Provoca pesadelos ("... e então depois pode ficar assustada e, e ter muitos pesadelos durante alguns tempos ...")	
6	- Jogar play-station	Não	- Impede o adormecimento - Causa de distracção que impede o adormecimento ("Porque, é a mesma coisa que a tv, ficas habituado e depois ... se for todos os dias também não dormes, porque ficas incentivada para acabar o jogo e para descobrir o que é que está ali, atrás de uma coisa." ; "... não quer parar.")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“É quando estamos cansados e...precisamos de adormecer ... porque se não, não conseguimos nos concentrar no dia seguinte, porque estamos com sono.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	“Para termos energia no dia seguinte.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCD 021	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado e Descanso	“Porque às vezes quando já é hora de dormir estou muito cansada e gosto de, de parar porque..no meu dia-a-dia estou sempre a fazer muitas coisas, tenho muitas actividades e por isso fico muito cansada e no fim do dia gosto de descansar.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	“Se calhar não conseguiram fazer o que queriam fazer ... queriam mais tempo.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“...algumas coisas foi a minha professora”		
Pai e/ou Mãe	“A minha mãe...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9 e meia, só que às vezes acaba por ser um bocadinho mais tarde até as 10” (semana)	
[23h00 – 00h00[	“No fim-de-semana...às 11 e meia, meia noite. Às vezes é só às 11.” ; “Na sexta e no sábado e depois acordo mais tarde.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“O pai manda-me para a cama...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“... quando ele diz para ir para a cama eu lavo os dentes”		
Resiste a ir para a cama		“Às vezes peço mais um bocadinho, às vezes porque estou a fazer um trabalho que ainda não acabei ...” ; “...a minha irmã diz que não quer ir e depois eu fico lá um bocadinho, às vezes quando são ainda antes das 10 deixa só mais 5 minutos, quando já passa das dez é que não deixa ... quando ele diz que já passa das 10 eu vou.”		
Procura de aconchego / Companhia	Partilha quarto com irmã Os pais acompanham-nas até à cama	“...eu durmo com a minha irmã, dormimos num beliche, por isso eu vou com ela...” ; E: O pai e a mãe não vão contigo até à cama? “Às vezes sim, eu peço às vezes...mas é muito pouco” ; “...eles às vezes quando estamos a ler dizem-nos para parar de ler que já é muito tarde e para adormecer e depois dão-nos um beijinho.”		

Ordem:

- O pai manda-a para a cama. Às vezes pede mais um bocadinho. A irmã diz que não quer ir e ela fica lá um bocadinho, às vezes quando é antes das 10 o pai deixa só mais 5 minutos, quando já passa das 10 não deixa. Quando pai diz que já passa das 10 ela vai.
- Lava os dentes. Vai para a cama com a irmã (dividem quarto, tem 11 anos). Às vezes os pais vão com ela porque ela pede. Deita-se. Fica a ler, às vezes quando elas estão a ler os pais dizem para pararem que já é tarde e dão-lhes um beijinho.
- Luz apagada, porta aberta mas não entra luz

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Regra relativa aos horários - Não é hora de se jogar (“Porque já é de noite, está toda a gente a dormir e ela precisa de descansar”)	
2 – Comer Às vezes um leite branco	- Depende da qualidade - O que pode comer: (“Às vezes um leite branco”) - Tem fome (“Porque às vezes temos assim um bocadinho de fome...”)		- Saúde - Pode causar dores (“... e quando bebemos leite às vezes faz doer um bocadinho a barriga...”)	
3 – Ir para a cama dos pais Às vezes, se calhar sim	- Quando tem pesadelos (“... se calhar estava com pesadelos ou não conseguir dormir.”) - Estratégia de adormecimento - Tem a companhia dos pais (“... porque os pais depois ajudam...é como estares a dormir com alguém, sentes-te mais protegida”)		- Quando desaprovado pelos pais (“... só que quando a minha mãe não me deixa tenho que voltar para a minha cama, mas consigo na mesma dormir.”)	
4 - Ver televisão Antes ir para a cama não.			- Saúde - Causa problemas de olhos (“Porque ... se já for muito tarde ... se ficarmos lá muito tempo fica a doer os olhos, também faz mal aos olhos ver assim tanta televisão”)	
5 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa problemas de olhos (“É a mesma coisa que a televisão.”)	

			E: Também faz mal aos olhos é? “Sim”)	
6 - Lavar os dentes	- Saúde			
Sim	- Melhoria de aparência física (“Porque estiveste a jantar e depois tens coisas nos dentes, e de manhã estás ainda com essas coisas...”) - Prevenção de doenças/cáries (E: Que coisas são essas? “Restos de comida que ficam nos dentes, se não lavarmos muitas vezes depois das refeições podemos ficar com cáries”)			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“ É quando estamos assim muito calminhos, quase a fechar os olhos”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Relaxar	“Serve ... para relaxarmos um bocadinho ...”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Concentração	“... para depois no dia seguinte já estarmos concentradas, e dá mais jeito concentrar”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	CCD 025: “Às vezes sim e outras vezes não”	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade	“Porque às vezes quero ficar a ver tv ou a acabar um trabalho de casa e não posso, tenho ir logo para a cama”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	“... também se calhar pela mesma razão que eu ...” – “...às vezes quero ficar a ver tv ou a acabar um trabalho de casa e não posso...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém, fui eu ...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9 horas, mas por exemplo, ontem fui um bocado mais tarde porque estive a fazer três páginas de cópias” (semana) ; “No fim de semana vou um bocadinho mais tarde, quero ver a telenovela” ; E: ... a que horas, mais ou menos? “Às 22, às 10 acho eu.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“...os meus pais”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“...vou lavar os dentes...”		

Ordem: Está na sala ou a jantar, quando os pais a mandam a ela e a irmã para a cama. Vai lavar os dentes, ajuda a irmã a lavar os dentes, e depois vai para a cama e leva a irmã (partilham quarto)

- Têm uma luz de presença, porque ela uma vez bateu com a cabeça na porta, “para nos guiarmos”. A porta fica encostada ou fechada.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola			- Higiene - Transpiração (“Porque, imagina que ela já tinha tomado banho e depois ia para a cama e ia jogar outra vez à bola...” ; E: ... Porque depois ficava suada? “Sim, depois não se vai para a cama toda suada”) - Condições externas - Escuro (“Depois chutava a bola e não sabia aonde é que ia parar a bola, e era de noite.”) - Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar (“...porque se calhar também já era muito tarde ... depois tinha de ir para a escola.”) - Saúde/bem estar - Causar mal-estar (“... porque quando estamos a jantar já temos a barriga cheia e não nos vamos pôr a fazer ginástica.” ; “Pode vomitar ou ficar doente.”)	

2 – Comer	- Saúde - Para não ter fome Sim (“... porque durante a noite pode ... como já bebeu leite ou comeu os cereais, depois já não tem fome durante a noite.”)			
3 - Lavar os dentes	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/ cáries Sim (“Porque se nós não lavarmos os dentes ficamos com cáries.” ; (elas vêm) “Dos dentes”) - Melhoria de aparência física (“ E depois quando estamos a comer pizza ou isso ficamos com os dentes todos sujos”)			
4 – Ir para a cama dos pais	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir (“Porque os pais acalmaram-na e ela depois acabou por dormir na cama dos meus pais e não teve mais problemas, e adormeceu.” ; E: Achas que ir para a cama dos pais depois acalma a pessoa. “Sim”) - Quando tem pesadelos (“... quando ela tem algum pesadelo pode ir ...” ; “... no caso dos pequeninos ... a minha irmã tem sempre muitos pesadelos e um dia disse que estava um bixo enorme na parede e foi ... porque estava muito assustada.”)	- Interferência no sono parental - Cada um tem a sua cama (“... não pode ir para a cama dos pais porque os pais já têm uma cama e ela tem a sua cama própria.”) - Perturbação do sono da criança - Interrompe o sono (“E não faz lógica ela estar-se a deitar, depois estava aqui a dormir e depois levantava-se e ia para a cama, depois vinha, não faz lá muito sentido.”)		

5 - Ver televisão Sim. Nos dias de escola não	- Regra - Depende do dia da semana ("...na sexta-feira como se calhar não temos trabalhos de casa, até podemos, podemos deitar um bocadinho mais tarde, não temos escola.")	- Regra - Depende do dia da semana ("Nos dias de escola não." ; "Porque ... depois aquilo acabava à meia noite e depois no dia seguinte estavamos a levantar às 7 da manhã, para irmos para a escola às 9 ... Não faz lá muito sentido estar a ver tv, um programa que gostamos, depois à meia noite e depois levantarmos muito cedo.")	
6 - Jogar play-station Nos dias da semana não.	- Regra - Depende do dia da semana ("...na sexta-feira como se calhar não temos trabalhos de casa, até podemos, podemos deitar um bocadinho mais tarde, não temos escola")	- Regra - Depende do dia da semana (E: ...nos dias da semana não. "Não") - Saúde - Causa problemas de olhos e ouvidos ("Porque também se estar a ver tv, daí estar a jogar ps, também faz mal." ; "Aos olhos ... a minha irmã põe a tv aos altos berros e depois está "o quê? ah?"")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“É quando as pessoas têm vontade de dormir, estão cansadas.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Para descansarmos.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	CCD 037	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade, ver TV	“...à noite não me apetece dormir, apetece-me ver tv”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de ver TV	“Porque quer ver tv”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Sempre sozinho.” ; “A ver tv.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às vezes vou às 9 e meia, outras às 10, outras às 10 e 15, outra às 10 e meia, talvez às 11, depende.” (semana)	
[22h00 – 23h00[		
[23h00 – 00h00[	“Meia noite.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe e o pai.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Ver televisão	“... eu vou para a cama e vejo tv ... quando é para dormir é que desligo a tv”		
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	“...faço xixi ...”; “...também lavei os dentes ant, quando fui para a cama.”		
Procura de aconchego / Companhia	Pais vão ter ao quarto dele	“Vão me dar um abraço.”; “... eu vou para o quarto, depois a mãe vai lá, passado um bocadinho o pai vai lá.”; “...depois a mãe e o pai vão lá dar um beijinho ...”		
Resiste a ir para a cama		“Dizem ... mais ou menos, às 9 e meia e às 10, e depois fico até para aí às 10 e meia, porque estão a ver programas, e esquecem-se, estão a ver tv esquecem-se.”; “Às vezes peço mais um bocadinho, outras vá vou já, fico a ver, depois vou um bocadinho ...”; “... fico lá ... até às 10 e meia, por causa que a mãe e a minha irmã estão sempre a ver um canal da tv que demora um tempo, então é até às 10 e meia.”		

- Está a jogar computador, ver tv, ou a brincar quando os pais o mandam para a cama.
- Às vezes pede para ficar mais um bocadinho, ou fica mais um pouco na tv (na cama dele) porque os pais também estão a ver tv e esquecem-se que ele tem de ir para a cama. Assim vê tv até às 10 e meia, e a essa hora a mãe diz que já são horas de ele ir para a cama.

Ordem: Vai à casa de banho, lava os dentes e faz xixi, e vai para a cama. Os pais vão lá ter, para lhe dar um abraço e beijinho. Quando saem apagam a luz.

- A porta fica aberta, porque está muito calor.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não 	- Regra relativa ao horário - Depende a que horas vai (“Se ainda tiver tempo talvez ... se ainda tiver um pouco de Sol podia ir, mas depende a que horas é que é, e se é depois de jantar.”)		- Saúde - Causa cansaço (“Porque depois fica muita cansada...”) - Condições externas - Escuro (“... está escuro, não consegue quase ver nada ...”) - Frio (“... está frio ...”)	
2 – Comer Sim	- Se está habituada (“Porque às vezes ... há pessoas que bebem leite antes de deitar.” ; “... às vezes as pessoas fazem isso, então acho que pode ser.”)			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença (“... pode ficar com micróbios na boca ... antes de lavar”)			
4 – Ir para a cama dos pais Sim e não	- Depende da duração (“... estar um bocadinho com os pais e depois ir para a sua”) - Quando aprovado pelos pais (“ficar a noite toda”)“... a menos que o pai e a mãe deixem dormir com ela” ; “...depende dos pais, do que os pais disserem”)		- Depende da duração (E: Mas não pode ficar a noite toda? “Não. Acho que não”) - Quando desaprovado pelos pais (E: E se não deixarem, não, é? “Não”)	

5 - Ver televisão Sim e não		- Regra ("Porque, se for para ir para a cama é para ir para a cama...") - Saúde - Causa problemas de olhos ("... porque ... faz mal aos olhos ...")	
6 - Jogar play-station É como a tv (Sim e não)		- Regra relativa ao horário - É hora de se deitar ("Porque, se for para ir para a cama é para ir para a cama...") - Saúde - Causa problemas de olhos ("... porque ... faz mal aos olhos ...")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identifica sintomas e sensações e procura explica-los de forma racional	“Ter sono é quando uma pessoa fica cansada e o corpo necessita de descansar, que as pessoas costuma dizer que é quando o cérebro desliga mas na realidade o cérebro continua a trabalhar, por isso é que temos sonhos”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Relaxar	“... e o nosso corpo necessita de ... de relaxar.”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	“Para recarregar as energias ...” ; “... o nosso corpo ... não se movimenta tanto, e depois, de manhã acordamos e temos mais energias, porque não estamos cansados, e o sono é depois de trabalharmos muito e de gastarmos energias, ficamos cansados e o nosso corpo necessita de descansar ...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCD 045	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“Porque fico cansada durante o dia, e depois durmo e quando acordo não estou cansada, sinto que posso fazer tudo o que fiz no dia anterior, quando me cansei”		
	Forças	“...sinto que posso fazer tudo o que fiz no dia anterior, quando me cansei”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir cansado	“Porque se calhar ... quando chega a noite, na hora habitual das crianças irem dormir, se calhar ele não está tão cansado ...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“...e também na escola falamos um bocadinho de tudo.”		
Paí e/ou Mãe	“Os meus pais, de vez em quando, quando eu não quero ir dormir ... explicam-me porque é que temos de dormir...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9 e meia.” (semana)	
[22h00 – 23h00[	“Ia às 11.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“De vez em quando era a mãe, de vez em quando era o pai”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc	“Ia para casa de banho, lava os dentes...”		
	Lavar dentes			
Procura de aconchego / Companhia	Pede aos pais para a levarem para a cama	“Depois de lavar os dentes ia chamá-los”		

Ordem: Está a ver tv, na sala com os pais, quando eles a mandam para a cama. (De vez em quando a mãe, e de vez em quando o pai.) Levanta-se vai à casa de banho, lava os dentes. Vai à sala chamar os pais para a levarem para a cama. Os pais acompanham-na até à cama, despedem-se dela e vão-se embora.

- A luz de vez em quando fica acesa, e de vez em quando fica desligada. Fica apagada porque ela pede, não gosta muito do escuro, consegue dormir com luz apagada mas prefere acesa (é mais facil dormir), porque com ela apagada não vê para onde vai se acordar durante a noite.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Porque, se calhar fica mais entretida ... fica com menos sono e quer continuar” ; “... e depois ... não quer tanto ir para a cama e dormir...”)	
2 - Comer Sim	- Depende da quantidade - Quantidades pequenas (“Acho que se ela comer uma comida leve, que se faça a digestão rápido ...”) - Depende da qualidade - O que pode comer (“Pode beber leite, pode comer bolachas, alguma coisa ... que não seja pesada, como aquelas comidas que nós comemos ao jantar ou almoço” ; “... acho que comer bolachas ou algo parecido, acho que não necessita de fazer digestão.”)			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Higiene e Prevenção de doença (“... contribui para a higiene, neste caso da menina, porque pode ficar com cáries ou os dentes podem apodrecer” ; (as cáries) “São uns, mais ou menos, bactérias ... que marcam os			

	dentes e. E também pode apodrecer, que é no caso de não lavar, porque a pasta dos dentes pronto tem algumas coisas necessárias para os dentes ficaram saudáveis.”)			
4 – Ir para a cama dos pais Não faz muita diferença. Sim, se os pais deixarem	- Quando aprovado pelos pais (“...acho que não tinha problema, se os pais a deixassem claro.”) - Estratégia de adormecimento - Tem a companhia dos pais (“... quando eu era mais pequenina, quando eu ia para a cama dos meus pais, ajudava-me a dormir porque ... eu sentia-me acompanhada, não me sentia sozinha e, e adormecia mais rápido”) - Depende da duração (“... se fosse, acho que deveria ficar a noite toda porque ... ela pode adormecer, e depois se a acordarem ela pode não conseguir voltar a dormir e, e pronto querer ficar lá”)		- Quando causa alterações comportamentais na criança (“Acho que não faz muita diferença, mas acho que não deve, porque depois pode querer ficar lá, e depois pode fazer aquelas birras”)	
5 - Ver televisão Não e sim	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a adormecer (“... ir deitar com a vista já cansada por um lado faz, não é fazer bem mas acho que não tem problema, porque depois pode até conseguir adormecer mais rápido ...”) - Dependente da distância à tv (“...mas neste caso ele está mais próximo da tv mas poderia estar mais		- Saúde - Causa problema de olhos (“...porque ver tv faz mal ... a vista ...”; “...no caso de fazer mal à vista ou isso, acho que é igual ele ver de manhã ou à noite.”)	

	afastado.” ; E: Se fosse afastado então achas que poderia ser? “Acho que sim...”)			
6 - Jogar play-station Acha que não faz mal, mas que não devia.			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“... ele está-se a entreter e depois é como no caso do outro ... ele pode querer fazer aquilo e depois já não estar com tanto sono, e demorar muito tempo a adormecer, e se calhar não dormir tantas horas quanto as que devia”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“... é estar cansado, precisar de descansar o corpo e a mente”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Serve para descansarmos. O corpo faz muita coisa durante o dia ...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCD 046	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Dores	“... e às vezes fico com dores de costas e assim quando vou para a cama aquilo passa-me tudo.”		
	Sonhos	“Porque às vezes sonho com coisas bonitas ...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Medo inespecífico	“... porque à noite está tudo muito escuro e ou têm medo ...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às vezes ia às 9, quando estava mesmo morta de cansaço, e às vezes ias às 22, às 10. Às 9 ou às 10.” (semana)	
[22h00 – 23h00[	“Às 23.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Ver televisão	“... a tv está sempre acesa, desligo a tv...”		
Higiene	Lavar dentes	“Eu lavo os dentes quando a minha mãe diz para ir para a cama.”		

Ordem: A mãe manda-a para a cama. Levanta-se, arruma o que estava a fazer, desliga a luz e a tv (estava a ver), vai lavar os dentes, e deita-se.

- Luz apagada, porta encostada. Pais apagam luz do corredor quando a mandam para a cama.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar ("Porque é muito exercício para durante a noite, e tem de se ter mais horas para dormir")	
2 – Comer Sim	- Depende da quantidade - Quantidades pequenas ("Coisas assim pequeninas, não pode exagerar.") - Saúde - Para não ter fome ("... eu acho que é, assim fica, eu fico com a barriga cheia ... e também quando acordar não fico faminta") - Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir ("... e depois assim dá-me mais vontade de dormir ...")			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/ cáries ("Porque durante a noite ... as cáries atacam os nossos dentes. Dormimos muitas horas, por isso mesmo, precisamos de lavar os dentes. Durante o dia comemos coisas e depois ficam lá agarradas nos nossos dentes" ; E: E o que é que essas coisas faziam aos dentes, se não se lavasse? "Buracavam			

	os todos")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais ("Porque ... está a chatear os pais porque eles também querem dormir em paz ...") - Saúde - Tem consequência de mau estar físico/ Causa desconforto ("... eu antes quando era pequenina também dormia na cama dos pais e ... quando acordava ficava com dores nas costas ou coisa assim." ; "Estavamos muito apertados")	
5 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa problemas de olhos ("Porque os nossos olhos depois ficam mal...") - Causa dores ("... e depois ficamos cheios de dores de cabeça e depois não conseguimos dormir em paz.")	
6 - Jogar play-station Não			- Faz barulho ("Porque ... às vezes faz barulhos ...") - Saúde - Causa dores ("... eu acho que é praticamente a mesma coisa que a tv, os olhos ficam a doer, e a cabeça fica a doer...") - Causa cansaço ("... ficamos ainda mais cansados.")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ É quando tu ficas demasiado cansado e já não aguentas estar com os olhos abertos e comesas a cair para o lado.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	“Para repor as energias .” ; “Porque nós temos energia no nosso corpo, arrastamo-la mas ... e vamos gastamo-la muito no nosso dia a dia por isso temos de ter um tempo do nosso dia para descansar, para repor energia.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCD 059	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	“...outras dias estou cansado e caio para o lado.”		
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Impossibilidade de brincar mais	“Há dias que que me apetece ficar acordado a brincar mais tarde ...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Aborrece” ; (porque) “Quer brincar mais”		
Preferência pela realização de outra actividade	“... jogar computador.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém” (contou)		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Depende dos dias, há dias em que vou às 9h, outro às 9:30.” ; “9h, 9h30 alguns dias atraso-me porque tenho judo é 10h.” (semana) ; “Domingo é as 9h porque assim no dia seguinte vou ter de acordar cedo para ir para as aulas”	
[22h00 – 23h00[	“No sábado e sexta-feira fico acordado um pouco mais tarde” ; “...às vezes às 10h outros às 10h30..”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ambos	“Quando estou a jogar é a mae, é mais a mãe que diz mas quando estou a ler sou eu que decido.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“Lavo os dentes.”		
Procura de aconchego/ Companhia	Mãe vai ter ao quarto	“Vai só lá a mae apagar a luz.” ; “Aconchega-me.”		

Ordem:

- Quando ele está a jogar a mãe manda-o para a cama, quando está a ler é ele que decide ir.
- Lava os dentes, vai para a cama. A mãe depois vai lá ter, aconchega-o e apaga a luz.
- Porta fica fechada

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço (“Porque já está cansada, deve ir para a cama. Não pode estar a fazer muito esforço físico”) - Regras - Jogar com o pijama vestido (“... se tivesse (pijama vestido) era mais uma razão para não poder ...”)	
2 – Comer Sim e não.	- Saúde - Depois de terminar a digestão (“... depende das horas ...” ; “Algumas horas, tipo ceia, ceia, meia noite ou às 11h” ; “Porque aí já deve ter acabado de fazer a digestão.”) - Depende da qualidade - O que pode comer: (“Leite, bolachas. ”)		- Saúde - Devido à digestão (“Porque fica demasiado cheia, depois ainda vai tomar banho, fica enjoada e pode ter uma congestão”)	
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Higiene (“Porque a higiene dentária é muito importante ” ; “Para a saúde”) - Prevenção de doença (“Porque se não lavarmos os dentes muitas vezes faz cáries e podemos ficar sem dentes.”)			

4 – Ir para a cama dos pais Não	- Regra - Depende da idade da criança: crianças mais novas (“Depende da idade” ; “A minha irmã ... quando tinha 3 anos às vezes quando tinha pesadelos ia” ; “... o pequenino é porque os pesadelos podem o assustar muito e pode começar a chorar e fazer birras e isso”)		- Regra - Depende da idade da criança: crianças mais velhas (“Depende da idade” ; “... por exemplo, da minha idade não.” ; “A grande é porque já tem idade para aguentar os pesadelos e isso...”)	
5 - Ver televisão	- Regra - Não é hora de se deitar (“Depende das horas.” ; E: Antes da hora de se ir deitar. “Só um bocadinho”) - Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir (“Ajuda...”)		- Regra relativa ao horário - É hora de se deitar (“Porque se for muito tarde, deve se ir deitar ...”) - Saúde - Causa cansaço (“... porque ainda está a cansar a vista.”) - Perturba o sono - Provoca pesadelos (se for algo violento) (“... se forem coisas muito violentas, por exemplo, se forem filmes de terror e isso, antes de dormir, não ajuda nada, vamos ter pesadelos de certeza absoluta”)	
6 - Jogar play-station Não	- Regra - Depende do dia (“Depende dos dias, porque imagina se for o aniversário dela é uma exceção ou outra, há exceções.”)		- Impede adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“... porque fica muito excitada e não vai querer dormir.”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas e/ou emocionais ou volutivas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Acho que é ter vontade de dormir”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos emocionais gerais (sem explicar)	Ter energia Ficar bem disposto	“Para termos energia, para, por exemplo, andar, correr.” “... fico mais bem disposto.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCD 088	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Emocionalidade positiva	“Porque fico mais bem disposto”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	“Porque quer fazer outras coisas.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém” ; (aprendeu)“A pensar”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“9 horas.” (semana) ; “Às 10.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“Mandam-me para a cama” ; “Os dois”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“Lavo os dentes, vou-me vestir...”(pijama) ; “No quarto” ; (a seguir ao banho)“Visto o pijama” ; E: ... às vezes vestes o pijama depois de lavar os dentes e outras vezes é depois do banho. “Sim”		
Higiene	Lavar dentes	“Lavo os dentes...”		
Procura de aconchego/ Companhia	Pais vão ter ao quarto dele	“...eles vêm à minha cama depois.”		

Ordem: (Quando não toma banho, veste o pijama depois de lavar os dentes. Janta.) Está a brincar na sala, quando os pais mandam para a cama. Vai lavar os dentes, (veste o pijama) e deita-se. Pais vão lá ter, não os chama.

- Adormece com a luz acesa e os pais depois apagam-na quando está a dormir.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Higiene - Sujidade (“Porque pode ficar toda suja, e depois vai para a cama e suja a cama toda”)	
2 – Comer Sim. Não	- Higiene - Antes de lavar os dentes (“E: E se a menina ainda não lavou os dentes, achas que aí pode comer? “Sim”) - Depende da qualidade - O que pode comer: (“Leite.”) - Saúde - Benefícios físicos (“Faz bem” ; “Aos ossos...”)		- Higiene - Depois de lavar os dentes (“Porque ... pode já ter lavado os dentes”)	
3 - Lavar os dentes Sim	-Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física (“Para limpar os dentes, para não ficarem todos sujos”)			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Perturbação do sono da criança - Interrompe o sono (“Porque vai adormecer ali, depois vai ter de acordar outra vez para ir adormecer na outra cama”)	
5 - Ver televisão Não			- Quando desaprovado pelos pais (“Porque os pais dela disseram para ir para a cama.”)	

			- Regra relativa ao horário - É hora de se deitar ("Porque podia aproveitar já para ir-se preparar." ; "... porque já devia saber que é aquela hora, é para ir para a cama")	
6 - Jogar play-station Acho que é a mesma coisa			- Regra relativa ao horário - É hora de se deitar (E: Já estava na hora de se ir despachar, é isso? "Sim")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Ter sono é quando ... nós gastamos energia durante o dia e à noite precisamos de recarregá-las, entre outras. Ter sono é quando tens uma sensação que tens de ir dormir ...”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia	“Dormir ... é para nós recarregarmos baterias...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCD 094	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Conforto	“... porque sinto-me calma, sinto-me tranquila ...”		
	Gostar de dormir	“...gosto de dormir”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pesadelos	“... se calhar tem muitos pesadelos”		
Dificuldade em acordar	“Se calhar deve ser difícil acordar ...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“...da escola ...”		
Própria Criança	“Eu penso e pelo que eu sei, da escola, pelo que eu estudo”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“9 e meia, 10.” (semana)	
[22h00 – 23h00[	“Fim de semana, 10, 10 e meia”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“É o meu pai e a minha mãe”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Ler	“...leio 5 minutinhos.”		
Higiene	Lavar dentes Ir à wc	“...vou lavar os dentes”; “... depois de lavar os dentes também ir à, à casa de banho”		

Ordem: O pai e a mãe mandam-na para a cama. (Vai com o irmão para a cama (agora partilham quarto) porque se vão deitar à mesma hora.) Deita-se e lê 5 minutos, depois apaga a luz e dorme.

- Porta fica aberta, pais depois de eles adormecerem fecham-na.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("Porque ela fez um enorme esforço físico e depois ... não está calma o suficiente, vai para a cama e ainda está a pensar, ainda está ... a respirar assim ... cansada, não é cansada de ter sono, é cansada de estar exausta, de ter feito muito esforço")	
2 – Comer Sim	- Se está habituada ("... se ela está habituada a comer qualquer coisinha antes de ir para a cama, sem ser o jantar...") - Depende da quantidade - Quantidades pequenas ("... mas se for alguma coisinha leve ...") - Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir ("...se calhar o leite quente, está quentinho, acalma")		- Depende da quantidade - Quantidades grandes ("... não vá comer assim um cozido à portuguesa antes de dormir")	
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença ("Porque os nossos dentes apodrecem, se não os lavarmos de manhã ou à noite.")			
4 – Ir para a cama dos pais			- Interferência no sono parental - Tem a sua própria cama	

Não			("Ela tem a sua cama onde dormir, acaba de fazer as suas coisas e vai dormir para a sua cama." ; "ela vai dormir para a cama dela") - Perturbação do sono da criança - Causa agitação ("... tu estás calmo a dormir numa cama, depois levantas-te, já fazes um bocado de esforço físico, vais para a tua cama outra vez, já não está assim tão calma, como estava.")	
5 - Ver televisão Sim, mas não tão perto	- Depende da distância à tv (E: E se for longe pode ser? "Sim, se calhar um bocadinho") - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição (E: ... ajuda, se for só um bocadinho? "Sim") - Se gostar de ver tv (“Porque ... há quem goste de ver tv, à quem não goste. Eu, por exemplo, gosto sempre de ver um bocadinho de tv”)		- Depende da distância à tv (“... não tão perto.”) - Saúde - Causa danos (“... demasiada tv faz mal”)	
6 - Jogar play-station			- Impede o adormecimento - Alteração de estado emocional ou físico que impede o adormecimento (“... muitas vezes os jogos irritam um bocado, ficamos nervosos, ficamos, não propriamente naquele estado em que vamos para a cama.”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“... eu acho que ter sono é quando nós estamos assim cansados e não nos apetece fazer nada, a não ser fechar os olhos e esquecer assim os problemas e tudo isso”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	“... para ter energias para o dia todo ... e também para descansarmos assim um bocadinho, para não andarmos sempre ou a pensar nas aulas ou a ver tv ou isso tudo” ; “... acho que o sono é uma forma assim de recarregar as energias, como por exemplo, há brinquedos que precisam de pilhas outros que precisam de recarregar, eu acho que nós, os humanos, precisamos de dormir.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	CCD 101: “Depende ...”	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansada	“... gosto, especialmente nas semanas de teste, como é agora, o meu último teste vai ser na Segunda-feira por isso eu ontem já estava exausta ... a única coisa que me apetecia era enfiar-me na cama.” ; “...eu tenho de ir para a escola e para conseguir estar concentrada tenho de dormir, porque se eu não dormisse a noite toda e tivesse escola estava tipo toda assim com, cansada, não conseguia fazer nada.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de ver TV	“...e se for uma rapariga ... ou é por estar a ver a novela ou coisa do género também.”		
Impossibilidade de jogar mais	“... se for um rapaz, então se for um rapaz acho que era obvio ficar a fazer jogos de video ou alguma coisa do género ...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não identifica	“Bem isso depende ... já não tenho 3 anos de vida por isso já me foram contando coisas, contando outras diferentes sobre a mesma coisa, e é como se eu fosse guardando as coisinhas numa caixinha e depois junto tudo e é a informação que eu tenho”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[22h00 – 23h00[	“Eu vou, mais ou menos, às 10 e pouco ...” (semana)	
[00h00 – 01h00[	“No fim de semana à meia noite e tal”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“...minha mãe diz para irmos dormir ...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“...lavamos os dentes...”		
Resiste a ir para a cama		“...mais ou menos, lá para o meio a minha mãe diz para irmos dormir, nós às vezes engonhamos um bocadinho, mas a dada altura ela insiste e lá vamos...” ; “Acho que é ... dia sim, dia não.”		
Procura de aconchego/ Companhia	Pais vão ter ao quarto delas	“... depois vai a minha mãe e o meu pai despedir-se, dar-nos ... as boas noites...”		

Ordem:

- A mãe manda-a para a cama, dia sim dia não elas engonham, a mãe insiste, ela lava os dentes e vai para a cama.
- Os pais dão as boas noites e depois voltam para a sala.
- Luz de presença fica acesa, antes tinha medo escuro, ficou habituada a ter luz, agora não tem medo mas fica com uma sensação esquisita, “preciso mesmo da luz de presença para adormecer”. Tem outra luz na cama, que acende quando quer ler. Pais apagam a luz quando vão para a cama.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Higiene - Sujidade (“... se ela fosse jogar à bola, ia ficar toda suja e depois tinha de ir lavar, tinha de ir tomar outra vez banho...”) - Saúde - Pode causar danos (“... podia aleijar-se ...”) - Menor duração de sono (“... e demorava mais tempo a ir para a cama, ou seja, aproveitava menos o tempo do sono”)	
2 – Comer Sim e não	- Higiene - Antes de lavar os dentes (“... parece-me que o que ela está a fazer é comer uns cereais e leite talvez, por isso acho que ela pode fazer isso, desde que ainda não tenha lavado os dentes.”) - Se está habituada (“...o meu primo tem esse hábito e a menina também podia ter.”) - Conforto (“... talvez como eu preciso da luz de presença, ela talvez precise de comer, assim a ceia”)		- Higiene - Depois de lavar os dentes (“Depois não, porque tem de ir outra vez lavar os dentes”)	

3 - Lavar os dentes	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries (“Porque podemos ficar com cáries, e as cáries podem acabar por fazer com que os dentes caiam, e a dada altura ... os dentes podem estar tão podres, tão podres, tão podres que já nem dá para comer nada.”)			
Sim				
4 – Ir para a cama dos pais	- Se está habituada a ir (“... se ela tiver esse hábito...”) - Quando aprovado pelos pais (“... e os pais souberem disso e a deixarem, acho que não faz mal.”)		- Quando desaprovado pelos pais (“... por outro lado, se os pais não souberem de nada e for só mesmo resmunguisse, acho que não.”) - Incomoda os pais (“Mas acho que ela ir para o quarto dos pais e depois eles acordavam, incomodavam-na, e tinham de a pôr no quarto outra vez, e a minha mãe ainda tinha de estar lá a perder tempo a tentar embalá-la.”)	
Sim e não				
5 - Ver televisão	- Regra relativa ao horário - Não é hora de se deitar (E: ... mas se for um bocadinho antes então achas que ai sim. “Sim. Acho que pode ser”) - Se está habituada (“... já estou assim habituada a ver um bocadinho de tv antes de ir para a cama.”)		- Quando desaprovado pelos pais (“...mas se for, os pais já estão na cama e a pensar que ela vai para a cama e depois está a ver tv, acho que não é adequado...”) - Pode ficar muito tempo (“... porque depois pode abusar no tempo...”) - Causa sonolência diurna (“... fica o dia todo cansada e não consegue fazer trabalhos de casa.”)	
Sim e não				

6 - Jogar play-station			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("Porque acho que se ela fizer isso todos os dias pode ficar viciada e só pensa nisso...") - Saúde - Causa problemas de memória ("...imagina que ela tem um teste no dia seguinte, teve a estudar e depois vai jogar à ps, chega à escola e diz "espera como é que era aquilo?" e, e isso tinha sido por causa do jogo." ; "...estava tão focada nele que pronto, é como se esquecesse isso tudo...")	
Não				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“É quando bocejamos, queremos fechar os olhos e queremos ir dormir”		
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Quando nós temos muito cansados, que foi um dia muito activo, queremos ir dormir e depois temos sono”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	“Que é para o nosso corpo poder descansar, para recuperar energias.” “ Porque acho que o cérebro precisa de descansar, para ter forças, para aguentar o dia seguinte”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCD 107	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Saúde	“Porque acho que faz bem.” ; “Ao corpo.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	“Porque se calhar querem ficar ou a ver tv ou a jogar computador ou o que é que estejam a fazer”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“...e outras sou eu que acho.”		
Pai e/ou Mãe	“Algumas foi a mãe ...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	(semana) “Vou entre as 9 e 9 e meia.”; (fim de semana) “Entre as 9 e meia e as 10.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ambos	“...umas vezes sou eu, mas às vezes também é a mãe.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	(veste o pijama) “Depois de lavar os dentes”		
Higiene	Lavar dentes	“Vou lavar os dentes”		
Procura de aconchego/ Companhia	A mãe acompanha-a até à cama	“Vem a mãe” (com ela até à cama); E: Todos os dias? “Não, é só alguns” ; E: E quando ela vem, é porque tu a chamas? “Não, é porque ela quer.” ; (depois) “Vai-se logo embora.”		

Ordem: Está no sofá ou a acabar de jantar, quando a mãe o manda para a cama. Acaba de comer rápido se está a jantar, vai lavar os dentes, veste o pijama no quarto, e deita-se.

- Às vezes a mãe vai com ela até à cama, ela não a chama, e depois ela vai-se embora.

- A luz fica apagada, e a porta fica aberta para entrar um pouco de luz.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar ("Porque, primeiro já é de noite ...") - Higiene - Sujidade ("... e depois vai-se sujar outra vez.")	
2 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/ cáries ("Porque se não fica com os dentes podres, com cáries e podem-lhe cair os dentes." ; (as cáries) "Vêm da sujidade dos dentes." ; E: E a sujidade? "Das coisas que comemos")			
3 – Comer Sim e não	- Depende da qualidade - O que pode comer: ("Pode beber um leite ou água, mas ... um chocolate ou doces não deve comer.") - Higiene - Quando não suja os dentes (E: E o leite e a água porquê que os pode beber? "Porque a água não suja ... nós lavamos os dentes também com água, e a água limpa os dentes por isso acho que não faz mal" ; E: E o leite? "Acho que também não vai sujar, se não for leite com chocolate, não vai sujar")		- Higiene - Já lavou os dentes ("Porque, se ela já tiver lavado os dentes, vai sujar outra vez, e então vai que lavar outra vez os dentes.")	

	- Conforto ((ajuda) “Porque sente-se mais aconchegada”)			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais (“Porque os pais também gostam de dormir” ; “Porque os pais ... mesmo que não estejam a dormir, estão a descansar”)	
5 - Ver televisão Não	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição (“Um bocadinho não faz mal.”)		- Saúde - Causa cansaço (“Porque os nossos olhos ficam cansados” ; “... às vezes quando eu estou a ver tv, acho que faz mal aos olhos porque depois os olhos ficam muito, muito cansados ...”) - Não quer acordar de manhã (“... e depois no dia a seguir não queremos acordar”) - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição ((ver tv) “Muita, muita não”) - Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“... depois os meninos ficam viciados e querem sempre mais, sempre mais e depois não querem ir dormir.”)	
6 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Porque a ps é como ver tv, e depois os meninos ficam viciados e querem sempre mais, sempre mais e depois não querem ir dormir.”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “*o que é ter sono?*”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	“Eu acho que serve só para descansar.”; “Para descansar o corpo...” ; “Porque o nosso corpo tem que descansar.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 1	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“... porque é bom podermos descansar ...”		
	Sonhos	“... e também é bom porque às vezes temos sonhos que são bons ...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não querer ir dormir	“Se calhar os pais mandam-no para a cama e ele tem que dormir mas não quer ... E depois chateia-se com os pais se calhar”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém.” ; E: ... Então como é que tu aprendeste? “Foi de pensar agora.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Eu deito-me às 10h mas às vezes deito-me mais cedo...”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“Os meus pais dizem ...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Ler	“... ou ler um livro”		
Higiene	Lavar dentes Pentear-se Ir à wc	“...vou-me lavar ...” ; “Então lavo os dentes ... penteio-me ... vou à casa de banho para não ter necessidades durante a noite ...”		
Procura aconchego/ Companhia	Pede ao pai para a levar para a cama	“Às vezes estou muito cansada e não me apetece nada e peço ao meu pai para me levar...” ; “... vou na mesma lavar-me e depois peço ao meu pai para me ir buscar” ; “Põe- me dentro da cama... depois dá-me um beijinho e vai-se deitar também” ; “... eu e a minha irmã falamos até adormecermos ...”		

Ordem:

- A mãe manda-a para a cama, levanta-se do sofá, desliga as coisas, lava os dentes, penteia-se e vai à casa de banho. Deita-se. Fala com a irmã até adormecer (partilham quarto, camas separadas) ou com os bonecos, ou lê um livro.

- Quando está cansada vai lavar-se e depois pede ao pai para a levar para a cama, ele leva-a ao colo, dá-lhe um beijinho e vai-se embora.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“... porque é como se nós ficássemos mais activos e não conseguíssemos descansar”)	
2 – Comer Sim	- Tem fome (“Eu às vezes só como antes de ir para a cama quando tenho fome e a minha diz que é melhor mas ainda não me disse porquê.”)			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde (“Porque ficamos com os dentes saudáveis.”) - Benefícios físicos - Prevenção de doença /cáries (“... não ficamos com muitas cáries...” ; (cárie) “É quando o dente fica com uma coisa preta. Isso forma-se porque comemos muitos doces. Essas coisas pretas são feitas de açúcar.”)			
4 – Ir para a cama dos pais Sim	- Quando tem medo (“Se calhar tem medo” ; “Se tem medo é bom estar acompanhada...”) - Regra: - Depende da idade da criança: crianças mais novas (“Hum acho que são só os mais novos”)			

	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir (“Acho que ajuda os meninos a dormir”) - Tem a companhia dos pais (“... estamos acompanhados.”)			
5 - Ver televisão Sim	- Saúde - Causa cansaço que facilita o sono (“... às vezes estou a ver televisão, fico com os olhos mais cansados e adormeço mais rápido”)			
6 - Jogar play-station Sim	- Regra relativa ao horário - Quando se pode deitar tarde (“Eu as vezes faço isso mas só quando me posso deitar tarde.” ; “Porque demora um bocado para aquilo ligar e isso e assim quando for, por causa daquilo ligar e isso, são horas de ir para a cama...”)			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“Os olhos começam a doer-me e tenho de ir para a cama.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar para o próximo dia	“Para de manhã quando tiver de ir para a escola não dormir.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Não	Entrevista 2	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Impossibilidade de brincar mais	E –... Querias aproveitar para brincar à noite, não é? “Sim.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“...ou brincar”		
Impossibilidade de ver TV	“Deve querer ver televisão ...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe obriga-me a ir deitar...”		
A criança adormece fora do seu quarto	“Às vezes adormeço no sofá.”; “... um dia já dormi na sala e tive medo. Nunca mais durmo na sala”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“... e visto o pijama...”		
Higiene	Lavar dentes	“Lavo os dentes ...”		
Resiste a ir para a cama		(a mãe)“Manda-me ir para a cama, mas eu não vou, que eu quero ver a novela!”; “Eu digo “quero ver a novela”, eu digo não vou e ela obriga-me ... Diz-me que se eu não for para a cama fico de castigo.” ; “Mas nas férias ela deixa-me deitar tarde” ; “Então eu espero que ela adormeça e vou ver a novela”		
Procura aconchego/ Companhia	Dorme com os pais	(no quarto dele) “... agora está lá o meu tio e eu tenho de dormir com os meus pais...”		

Ordem:

- Mãe manda para a cama, ele diz que quer ver a novela e que não vai, e a mãe obriga-o a ir. Ele espera que a mãe adormeça e vai ver a novela. Agora dorme no quarto dos pais.
- Lava os dentes, veste o pijama.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Não			- Faz barulho (“... porque se estiver muito alto os vizinhos podem ouvir e não conseguem dormir... “) - Regra - Tem de ir dormir (“E ela também tem de ir dormir.”)	
2 - Ver televisão Não			- Causa sonolência diurna (“Porque se ela vir muita tv, de manhã não pode ir para a escola, porque tem sono.”)	
3 – Ir para a cama dos pais Sim	- Quando tem pesadelos (“Ela pode ter sonhos maus que ela não goste e tem de ir para a cama dos pais”)			
4 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física (“... para de manhã não ter os dentes sujos.”)			
5 – Comer Sim				
6 - Jogar à bola Não e sim.	- Se for acompanhado (“... com os pais podemos jogar e com a mana ela fica a ver.”) - Causa felicidade (“... porque nos deixa felizes.”)		- Regra: - Não se joga à bola dentro de casa (“Em casa não se deve jogar à bola.”) - Não pode ir para a rua sozinho (E – E se for na rua? “Sozinho pode vir um ladrão e raptar-me...”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Cansado.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia Crescer	“... têm de recuperar energia.” ; “Porque senão não crescemos.”; E – ... dormir também serve para crescer? “Sim.” ; “Para recuperar energia e descansar.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 3	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Energia	“Porque depois fico com energia.” ; “Para brincar e trabalhar.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque gostava mais de estar acordado para brincar”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Fui aprendendo enquanto fui crescendo.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A minha mãe ...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“Lavo os dentes ...”		

Ordem: A mãe manda-a ir lavar os dentes, dizer boa noite ao pai e ir-se deitar. Ela lava os dentes e diz boa noite aos pais. Deita-se.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Porque não vai dormir jogando futebol.”)	
2 - Lavar os dentes Sim e não	- Regra relativa à rotina - Comportamento a realizar (“Tem de lavar os dentes mas não a ajuda a adormecer”)		- Impede o adormecimento - Não ajuda a adormecer (“...não a ajuda a adormecer.” ; “Porque não podemos dormir em pé.”) - Desperta a criança (E – E achas que quando ela lava os dentes que fica mais acordada? “Sim.”)	
3 – Ir para a cama dos pais Sim	- Quando tem medo (“Acho que ela pode ter medo de dormir sozinha...” ; (porque) “Tem medo do escuro... Não gostam de estar sozinhos”)			
4 - Ver televisão Sim	- Saúde - Causa cansaço (“Fica cansada e como não tá a dar o que ela quer ver acaba por se ir deitar e adormecer”)			
5 – Comer Não			- Depende da sonolência da criança (“... se tivesse muito cansada não tinha vontade de comer ...”)	
6 - Jogar play-station			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Fica mais acordada ... Porque depois quer jogar muitos jogos.”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Tenho sempre sono quando faço coisas durante muitas horas, fico muito cansado e depois tenho sono.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em aspectos gerais mais aparentes	Correr	“Para crescerem e depois correrem muito”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Crescer	“Porque têm que dormir. Para crescerem...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 4	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Crescimento	“Porque ajuda-nos a crescer ...”		
	Saúde	“... e faz bem à saúde”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de jogar mais	“Se calhar ele quer ficar a jogar um jogo ...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém.”		
Pai e/ou Mãe	“Diz a minha mãe que dormir bem faz bem à saúde e eu fui percebendo.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“...a minha mãe diz que é para ir para a cama ...”		
A criança adormece fora do seu quarto	“...um dia adormeci a ocupar a cama toda da minha mãe.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“...depois visto o pijama ...”		
Actividades	Ver televisão	“...depois vou ver tv ...”		
	Jogar computador	“... ou jogar computador ...”		
Higiene		“...e depois lavo os dentes ...”		

Ordem:

- Vê tv ou joga computador, veste pijama, lava os dentes, e vai para a cama.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Ver televisão Não			- Perturba o sono - Provoca pesadelos ("Se vir filmes de terror vai ter pesadelos")	
2 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("Acho que quando a mandarem ir para a cama ela não vai querer ir. Porque vai ficar muito frente em frente à tv a jogar jogos divertidos.")	
3 - Ir para a cama dos pais Sim	- Estratégia que facilita o adormecimento - Ajuda a dormir (E - ... Achas que ajuda a dormir melhor? "Se for uma cama muito confortável sim.")			
4 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries ("... por causa das cáries ...") - Estratégia que facilita o adormecimento - Ajuda a dormir ("... e dorme bem.")			
5 - Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome ("... porque se comer durante a noite não fica com a barriga a dar horas...")			

6 - Jogar à bola	- Saúde - Causa cansaço			
Sim	("... para ficar cansada.")			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ É quando gastamos muita energia e depois começamos a sentir cansaço e os olhos também começam a doer e temos de deitar para descansar”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em aspectos gerais mais aparentes	Ficar mais alto Ficar mais forte Correr	“...e poderemos correr melhor”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia Crescer	“É para nós crescermos, e também para ficarmos melhor, para termos o corpo melhor...” ; “À vontade... Quando ficamos com o corpo cansado temos de dormir.” ; “Para descansar o corpo.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 5	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	E – Sentes que descansas então? “Sim, sinto!”		
	Estar cansado	“Porque a maioria das vezes eu ando a correr muito e depois começo a ficar cansada ...”		
	Dores no corpo e Conforto	“...e às vezes dói-me o corpo todo, eu gosto de dormir porque depois sinto-me mais confortável, já não dói o corpo.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	E – Achas que ele queria brincar mais? “Sim!”		
Impossibilidade de ver TV	“Porque deve gostar de ver televisão, essas coisas de ficar acordado”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Eu aprendi sozinha. Eu já passei por essas coisas todas!”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“... os meus pais dizem para ir para a cama”		
A criança adormece fora do seu quarto	“Depois adormeço no sofá e de manhã a minha mãe me acorda”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Ver televisão	“... vou devagarinho para a sala, ligo a televisão e fico lá a ver televisão”		
Higiene		“Vou à casa de banho ... faço as minhas necessidades ...”		
Resiste a ir para a cama	Finge ir para a cama, e depois vai para a tv quando os pais estão a dormir	“... às vezes os meus pais dizem para ir para a cama. Mas às vezes eu não sinto sono... Porque antes desse dia fui dormir muito cedo” ; “A minha mãe diz para eu ir para a cama, eu finjo que vou para a cama, tapo-me e apago a luz, mas abraçada ao ursinho, fecho os olhos e quando vejo que a minha mãe já está a dormir vou devagarinho para a sala, ligo a televisão e fico lá a ver televisão.”		

Ordem (antes de a mãe a mandar para a cama): Vai à casa de banho, tira os brincos, faz as necessidades e vai para a cama. Às vezes lava os dentes, outras vezes tem preguiça.

Ordem (das rotinas): A mãe manda-a para a cama, ela finge que vai, e quando a mãe está a dormir vai para a sala.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa problemas de olhos (“... porque faz mal aos olhos ...”) - Causa problemas de saúde (“E não é bom para as pessoas.”) - Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“... fica viciada ...”) - Causa sonolência diurna (“... pode adormecer nas aulas.”)	
2 - Ver televisão Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“... depois ela pode mesmo ficar com sono, mas quer ver isso ...”) - Saúde - Causa cansaço (“... e fica muito cansada, pode adormecer no banco ...”) - Causa danos (“... e pode cair.”)	
3 – Ir para a cama dos pais Sim	- Se / Quando um dos pais não estiver na cama, para não incomodar (“Só se um dos pais tiver ido a algum sitio.” ; “Porque os pais querem descansar... e como eu às vezes quero			

	dormir com a minha mãe e por causa dos meus sonhos mexo o meu corpo e dou chapadas a mexer o corpo, e os pais querem descansar porque no dia seguinte têm muito trabalho.”) - Estratégia que facilita o adormecimento - Tem a companhia dos pais (“Porque fica acompanhada ...”) - Quando tem medo (“... e não tem mais medo.”)			
4 - Lavar os dentes Não			- Impede o adormecimento - Desperta a criança (“Ela pode lavar os dentes e perder o sono ...”) - Causa sonolência diurna (“... e no dia seguinte ela pode ter muito sono na rua ou nas aulas.”)	
5 – Comer Sim, mas ao mastigar pode tirar o sono. - Não			- Impede o adormecimento - Desperta a criança (“... ao mastigar pode tirar o sono”)	
6 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço (“Ficava muito cansada ...”) - Quando desaprovado pelos pais (“... e também os vizinhos na janela podiam ir queixar aos pais e ela ficava de castigo.”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“Quando abro a boca, já sinto que tenho sono”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Sentirmo-nos confortáveis	“...para quando nos levantarmos nos sentirmos bem”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Crescer	“Para crescer ...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 6	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Crescimento	“Faz-me crescer muito”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque quer brincar mais.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“A minha mãe e o meu pai.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“... a minha mãe chama-me para ir para a cama”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“...depois visto o pijama ...”		
Actividades	Brincar	“Brinco um bocadinho ...”		
Higiene	Lavar dentes	E - Não vais lavar os dentinhos? “Sim vou”		

Ordem: A mãe manda-a para a cama. Lava os dentes. Brinca, veste o pijama, e deita-se.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Porque se tivesse muito tempo a jogar não dormia” ; E - achas que tirava horas de sono? “Sim”)	
2 – Ir para a cama dos pais	- Quando tem pesadelos (“Se calhar tinha um pesadelo na cama dela”)			
3 - Comer	- Depende da qualidade - O que pode comer (E - então nunca vais comer à noite. “Só beber sumo, agua”)		- Saúde - Causa mau-estar (“Comer à noite faz mal”)	
4 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa danos (“Porque ver muita televisão faz mal”) - Depende da distância à tv (“É quando ficamos muito perto da televisão”) - Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (E - então e se não tivesse tão perto da televisão? “Via muita televisão na mesma e não conseguia dormir”)	
5 - Lavar os dentes	- Saúde - Benefícios físicos			

Sim	- Prevenção de doença/cáries (“... lavar os dentes faz bem, porque os dentes ficam ... sem cáries”) - Melhoria de aparência física (“... lavar os dentes faz bem, porque os dentes ficam limpos ...”)			
6 - Jogar à bola			- Condições externas - Escuro (“... porque é de noite e não se vê ...”) - Saúde - Pode causar danos (“... e ela podia cair e magoar-se”)	
Não				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Para não ter dores	“Para não termos dores de cabeça.”		

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

C – Porque estamos cansados...

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Não	Entrevista 7	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção do sono	“Às vezes no fim-de-semana eu acordo e depois não tenho mais sono.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	“Porque gosta de ficar até mais tarde, porque gosta de ver a televisão ou jogar alguma coisa...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Irmão	“Foi o meu irmão que também já fez um trabalho sobre isto.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	“Às 9 e às 8.45h?” (semana)	
[21h00 - 22h00[	“No fim-de-semana vou às 10h.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	“Vou à casa-de-banho ...” ; E – Lavas os dentes? “Ah sim...!”		
Comer e/ou beber		“... bebo água”		

Ordem: Vai à casa-de-banho, lava os dentes, bebe água, deita-se.

- Partilha quarto com irmão (18 anos)

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Não e sim	- Saúde - Quando não tem dores (E – E se não tiver dor de cabeça? “Sim, um bocado.”) - Estratégia que facilita o adormecimento (“fica mais descansada”)		- Saúde - Quando tem dores (“Às vezes se tens dores de cabeça não.”)	
2 - Ver televisão Sim (“Acho que como a playstation é bom.”)	- Saúde - Quando não tem dores (E – E se não tiver dor de cabeça? “Sim, um bocado.”) - Estratégia que facilita o adormecimento (“fica mais descansada”)			
3 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome (“Acho que lhe faz bem para não se levantar a meio da noite com fome”)			
4 – Ir para a cama dos pais	- Quando tem pesadelos (“É porque teve pesadelos.”)			
5 - Jogar à bola	- Saúde - Benefícios físicos - Prática de exercício físico (“Faz bem porque está a fazer exercício.”)			

3 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia	“Para acordarmos de manhã e irmos para a escola.” ;		
	Descansar o corpo para o próximo dia	E – Para acordarmos de alguma forma especial? “Sem estarmos cansados.” ; E – Achas que cresce?		
	Não se sentir cansado	“Acho que sim.” ; E – Então e		
	Crescer	para ficares com mais energia para brincar? “Também!”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 8	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém...” ; E – Ninguém? Foste aprendendo sozinho? “Sim.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[00h00 –01h00[	“À uma da manhã.” ; “...eu e os meus primos ficamos a ver televisão.” (semana) ; E – Então e a que horas acordas?“Às 6 da manhã.”	
[01h00 –02h00[	“Às 2 da manhã.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“Visto o pijama ...”		
Actividades	Ver televisão	“... eu e os meus primos ficamos a ver televisão.”		
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	E – Não lavas dentes e vais à casa de banho? “Sim! Não me estava a lembrar!!”		
Procura de aconchego/ Companhia		“Fico com o meu pai ... Ele fica até às 3 da manhã.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Lavar os dentes Sim				
2 – Comer Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Fornece energia (“Faz bem, dá-lhe energia.” ; “Para no dia a seguir acordarmos com energia.”)			
3 - Ver televisão Sim	- Regra - Depende do local onde vê tv (“Se for na cama acho bem.”) - Estratégia que facilita o adormecimento - Ajuda a adormecer (“Porque eu gosto de ver e adormeço...”)			
4 - Jogar play-station Não				
5 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais - Zanga (“Não era boa ideia. Depois o pai ralha com ela que não a quer lá.”) - Há pouco espaço (“Porque não cabe lá.”)	
6 - Jogar à bola				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ É quando uma pessoa está cansada e quer ir dormir. E de manhã ter forças para ir para a escola e para o trabalho.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter forças Ter energia Concentração	“Para de manhã estarmos com forças...” ; E - ... Achas que o sono contribui para carregar a nossa energia? “Sim!!” “...e irmos para a escola, estarmos com atenção nas aulas”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 9	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque quer ficar a brincar. ”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“Foi a professora... Explicou nas aulas as matérias novas.”		
Pai e/ou Mãe	“Ou os meus pais.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9h.” (semana) ; “Costumo ir mais tarde porque domingo posso acordar às horas que eu quiser. Prái às 10h. Mas de manhã acordo sempre cedo!!” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio e do quarto para o momento de dormir	Preparar a cama	“... faço a cama ...”		
	Vestir o pijama	E - ... Vestes o pijama? “Durmo em cuecas.”		
Higiene	Lavar dentes	“Primeiro vou lavar os dentes, para ir dormir com eles bem cheirosos e limpinhos. Depois de tomar banho”		
	Tomar banho			
Procura de aconchego/ Companhia	Pais vão ter ao quarto dela	“Às vezes os meus pais vão lá dar um beijinho de boas noites.”		

Ordem: Toma banho, lava os dentes, faz a cama e deita-se.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Lavar os dentes	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/ cáries ("Aparecem cáries e depois tem de ir para o dentista para tirar as cáries.")			
2 - Ver televisão			- Depende da distância à tv ("Está muito perto da tv ...") - Saúde - Causa problemas de olhos ("Acho que está a estragar os olhos...")	
3 – Comer	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir ("Beber um chá quente faz adormecer mais rápido. Porque acabamos de comer uma coisa boa, ficamos quentinhos no estomago e conseguimos dormir melhor.") - Saúde - Bem-estar físico ("Porque acabamos de comer uma coisa boa, ficamos quentinhos no estomago e conseguimos dormir melhor.")			
4 - Jogar play-station			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque tá a jogar e depois não quer ir dormir ...") - Causa sonolência diurna	
Não				

			("... e acorda cansada.")	
5 – Ir para a cama dos pais	- Conforto ("... pode ficar mais confortável com os pais ...") - Estratégia de adormecimento - Tem a companhia dos pais ("... sentir-se acompanhada.") - Quando tem medo ("Alguns meninos não gostam de dormir sozinhos porque têm medo do escuro.")			
6 - Jogar à bola				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Ter sono é uma pessoa querer descansar ou dormir.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	“Só para descansar....”		

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 – E porque achas que devemos dormir?

C – Só para descansar....

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 10	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque gosta de estar a brincar ...”		
Impossibilidade de estar com a família	“... e estar com os amigos e com a família”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém!!”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 22h00[	“Às vezes às 8 e outras vezes às 10 da noite...” (semana)	
[23h00 – 00h00[	“Vou às 23h ou mais tarde.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A própria criança vai sozinha	“Eu vou quando quiser...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	E – ... e lavas os dentes? “Sim!”		
Comer e/ou beber		“Tomo um copo de leite quentinho, ou bebo água. Às vezes não como nada nem bebo e vou logo para a cama.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Faz mal			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("Faz mal. Ficas muitas horas acordada ... e não consegues dormir.") - Saúde - Causa problemas de olhos ("...depois tens de usar óculos ...")	
2 – Ir para a cama dos pais Faz bem	- Conforto ("... porque fica aconchegada e quentinha")			
3 - Ver televisão Sim	-Estratégia que facilita o adormecimento - Facilita o sono ("Dá soninho")			
4 – Comer Sim	-Estratégia que facilita o adormecimento - Facilita o sono ("... pega mais o sono.")			
5 - Lavar os dentes Sim	- Regra relativa à rotina - Comportamento a realizar depois de comer ("... mas só depois de comer!")			
1 - Jogar à bola				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ É ter os olhos assim a doer e querer fechá-los. E ficar assim muito cansado”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia Conhecimento	“Pra descansarmos e termos energia.” “E para sabermos mais coisas quando vamos para a escola ou para o trabalho.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 11	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	E – Achas que ele queria ficar a brincar mais? “Sim.”		
Não gostar de ser inteligente ou de ter energia	“Se calhar porque não gosta de ser inteligente nem ter energias.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém.” ; E – Achas que foste aprendendo sozinha? “Sim.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9h.” (semana e fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A própria criança vai sozinha	“... vou sozinha.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	E – Então e não vais à casa de banho, nem nada? “Sim.” ; E – Então e conta-me, vais e lavas os dentes? “Sim.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço ("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.")	
2 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome ("... porque depois à noite estamos muito tempo sem comer nada e assim faz bem para irmos dormir com a barriga aconchegada.")			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença ("... porque senão podemos ficar doentes com os micróbios e começar a doer-nos os doentes.")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Saúde - Causa dores ("Porque ela ou os pais podem acordar com muitas dores.")	
5 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa cansaço ("... porque depois fica muito cansada e não conseguia acordar no dia a seguir.")	

6 - Jogar play-station			- Saúde - Causa cansaço ("É a mesma coisa" - "... porque depois fica muito cansada e não conseguia acordar no dia a seguir.")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“Estamos na cama um bocadinho, gostamos de estar ali, quentinhos, quietinhos... E depois dormimos até ser de dia. Bem eu por mim dormia sempre.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em aspectos gerais mais aparentes	Ter boa cara	“Para não ficarmos com olheiras ...”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Crescer	“... para guardarmos energia e crescermos.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 12	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque queria ficar a brincar.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém, aprendi sozinho!”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 10 ou às 9, depende. Se eu me despachar a comer. Eu sou molengão.” (semana e fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“Mandam!”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“...visto o pijama ...”		
Actividades	Rezar	“Alguns dias faço uma oração, que eu sou cristão de outra igreja.”		
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	“Vou à casa de banho, lavo os dentes ...”		
Resiste a ir para a cama		E – ... chega a hora de ires para a cama... “Eu digo “Não quero ir...”; E – E depois? Convencem-te? “Mandam!”		

Ordem: Os pais mandam para a cama, ele diz que não quer ir mas eles mandam. Lava os dentes, veste o pijama, e deita-se

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Gasta energia ("... porque vai gastar mais energias!") - Regra relativa ao horário - É hora de se deitar ("Chega a hora de ir deitar é para ir deitar!")	
2 – Comer Sim				
3 – Ir para a cama dos pais Sim	- Quando tem medo ("Então é porque tem medo ...") - Quando tem pesadelos ("... porque teve um pesadelo ...") - Saúde - Quando está doente ("... ou está doente.") - Quando aprovado pelos pais ("... se eles deixarem ...")			
4 - Ver televisão Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque ter televisão no quarto, tenho um amigo que faz isso, vê televisão durante a noite até às 11 de noite.")	
5 - Jogar play-station Não				
6 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	E - ... Então e quando tens sono o que sentes? “Adormeço...” E – Sim, então mas sentes por exemplo os olhos pesados... “Sim...” E – O corpo cansado... “Sim. Às vezes dói-me o corpo.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Serve para descansar.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Não	Entrevista 13	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade, ver TV	“...às vezes gosto de estar a ver televisão.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	“Porque também devia estar com a cabeça noutro lado... Podia estar a pensar em outras coisas.” ; “Por exemplo na playstation, na televisão...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“A minha família?”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às vezes tenho treinos e vou às 9h e outras é às 9 e meia.” (semana)	
[00h00 – 01h00[	(quando não tens aulas no dia a seguir) “Vou à 1h da manhã.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“Dizem que tenho de ir ...”		
A criança adormece fora do seu quarto	“Mas às vezes adormeço a ver televisão.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“...visto o pijama ...”		
Higiene	Lavar dentes Lavar cara	“Lavo os dentes ... lavo a cara ...”		
Resiste a ir para a cama		E – ... quando tu dizes que não queres ir dormir o que é que eles te dizem? “Dizem que tenho de ir dormir e eu vou.”		
Procura de aconchego/ Companhia	Despede-se da família	“Dou um beijinho à minha avó e ao meu pai.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Porque se jogar ps ele está sempre a olhar para lá e não consegue ir dormir...”) - Causa sonolência diurna (“... e de manhã tem muito sono e não consegue ir para a escola.”)	
2 - Ver televisão É a mesma coisa. Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“... sempre a olhar para lá e não consegue ir dormir ...”) - Causa sonolência diurna (“... e de manhã tem muito sono e não consegue ir para a escola.”)	
3 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome (“... para de noite não acordar com fome.”)			
4 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença (“Para não ficarmos com micróbios ...”) - Melhoria de aparência física (“...e para não termos os dentes sujos.”)			
5 - Jogar à bola Não			- De noite pode perder-se (“Porque à noite não se deve jogar	

			futebol... Porque pode-se perder.”)	
			- Saúde - Pode causar danos (“Alguém lhe pode fazer mal.”)	
6 – Ir para a cama dos pais				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “*o que é ter sono?*”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar	“Para descansarmos!”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	Entrevista 14	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque acho que gosta mais de brincar, não trabalha assim tanto...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“Umas vezes a minha mãe diz-me porque é que tenho de ir dormir”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9h30!” (semana) ; “Fico mais um bocadinho, mais 30 minutos!” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ambos	E - ... chega a hora de ires para a cama e alguém te diz: J. vai-te deitar! É? “Sim” ; “Ainda ontem fui para a cama sozinha, sem me dizerem nada..”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Ver televisão	“...antes de ir lavar os dentes vejo tv ...”		
	Brincar	“... antes de ir lavar os dentes ... ou brinco com o meu irmão!”		
Higiene	Lavar dentes	“Lavo os dentes, faço xixi ...”		
	Ir à wc			
Comer e/ou beber		“Outras vezes antes de ir para a cama como umas bolachas ...”		
Procura de aconchego/ Companhia		“Umas vezes vêm-me contar historias, outras vezes eu e o meu irmão também vem, outras vezes vou sozinha!”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Porque assim ficava até muito tarde a jogar à bola ...”)	
2 – Comer Sim				
3 - Lavar os dentes Sim				
4 – Ir para a cama dos pais Sim	- Se a criança não tiver cama própria (“Porque se ela não tiver uma cama, pode ir para a cama dos pais!”) - Quando tem medo (E – E se ela tiver uma cama e mesmo assim for para a cama dos pais? “Sim, porque pode ter medo do escuro!”)			
5 - Ver televisão Sim				
6 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“... porque depois ela quer só jogar os pais dela dizem para ir para a cama e ela diz que quer ir jogar mais!”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Crescer	“Para crescermos mais...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	E – achas que ele quer ficar mais tempo a brincar? “Sim...”		
Não gostar de crescer	“Não gosta de crescer?”		
Não gostar de dormir	“Não gosta de dormir...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“Aprendi com a mãe...” ; E – vocês falam sobre isso? “Sim falamos ontem...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“... quando a minha mãe diz que já chega ...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“...depois quando a minha mãe diz que já chega vou lavar os dentes ...”		

Ordem: A mãe diz já chega, lava os dentes, vai dormir.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço ("Se ela for jogar antes de ir para a cama fica mais cansada e tem-se mais sono!")	
2 – Comer Sim	- Conforto ("Sim, fica mais aconchegada?")			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física ("Para tirar a comida dos dentes!")			
4 – Ir para a cama dos pais			- Autonomia - Tem de tentar adormecer sozinha ("Tem de adormecer sozinha e depois vai para a cama dela...")	
5 - Ver televisão Sim	- Entretenimento ("Sim, deixa-me mais animado!")			
6 - Jogar play-station Sim e não	- Regra - Depende do dia da semana ("... a não ser à sexta!")		- Regra - Depende do dia da semana ("Ao dia da semana nunca posso ..." ; "Porque tenho de acordar muito cedo!")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	E- Olha por exemplo não sentes os olhos pesados, vontade de fechar os olhos... “Sim...” ; E – Então isso para ti é ter sono? “sim.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Não	Entrevista 16	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade, jogar	“Quero ficar a jogar...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque gosta de ficar a brincar...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém.” ; E – Será que foste aprendendo sozinho? “Sim.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[00h00 – 01h00[	“...para aí à meia-noite.” (semana) ; “...deito-me mais tarde.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A criança adormece fora do seu quarto	“Eu não vou para a cama...” ; E – ... Adormeces noutro sítio? “Sim, e depois levam-me...” ; E – Ah então costumavas adormecer na sala ou no sofá? “No sofá.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	E - ... não lavas os dentes? “Sim.”; “Para não ficares com cáries...”		
Comer e/ou beber		E – Comes alguma coisa? “Sim...”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não				
2 – Comer Sim	- Estratégia que facilita o adormecimento - Facilita o sono (“Dá-lhe mais sono...”)			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries (“Para não ficares com cáries...” ; E – Porque tira os bichinhos dos dentes? “Sim!”)			
4 – Ir para a cama dos pais	- Regra - Depende da idade da criança: crianças mais novas (“Isso são os bebés...”)		- Regra - Depende da idade da criança: crianças mais velhas (E – Então mas imagina que ela é grande... “Não deve!”)	
5 - Jogar play-station Não sei			- Saúde - Causa problemas de olhos (“Se calhar faz doer os olhos.”)	
6 - Ver televisão Sim	- Estratégia que facilita o adormecimento - Ajuda a adormecer (“Se calhar adormece mais rápido.”)			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ Sinto vontade de dormir... ” ; “De manhã tenho muita energia para ler, ensinar, brincar, e depois à noite temos pouca energia e temos de descansar...”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Crescer	“Para ganhar energia...” ; E – E para mais alguma coisa? Por exemplo, achas que cresces? “ Sim!”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	17	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade, ver TV	“Às vezes também me apetece ficar a fazer isso. Mas tenho de ir dormir para acordar cedo.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de ver TV	“Porque se calhar ele queria ficar a ver televisão.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“No ATL há uma psicóloga que fala comigo, e aprendo lá.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	“Normalmente vou às 20.” (semana) ; “Nos fim-de-semana vou às 21.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A própria criança vai sozinha	“Eu sei quando tenho que ir, eu ponho o alarme.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “*o que é que tu fazes antes de ir para a cama?*”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes Ir à wc	“Lavo os dentes, faço xixi ...”		
Comer e/ou beber		“... eu bebo o leite.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Incomoda ou outros - Quando faz barulho acorda as pessoas (“... porque está no quarto e se faz barulho pode acordar as outras pessoas.”) - Saúde - Causa cansaço (E – E se for na rua? “Não porque ela pode ficar com sono na rua ...”)	
2 – Comer Não			- Saúde - Causa mau-estar (“... porque ela pode vomitar ...”)	
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença (“... por causa das bactérias.”)			
4 – Ir para a cama dos pais Sim e não	- Quando aprovado pelos pais (“Se ela pedir aos pais para dormir na cama deles.” ; “Se eles autorizarem é bom ...”)		- Quando desaprovado pelos pais (“... se não não pode.”)	
5 - Ver televisão Sim	- Provoca sonhos (“... porque assim sonhamos mais com o que queremos fazer.”)			
6 - Jogar play-station “Eu não jogo!!!”				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Sono é quando as pessoas estão muito cansadas e tem que ir dormir.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter forças Descansar	“Para nós renovarmos as nossas forças e o nosso cérebro não ter que nos estar sempre a dar informações, para ele também poder descansar.” ; “... ficamos cansados porque estamos a brincar ou trabalhar durante o dia e precisamos de descansar o nosso cérebro.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	18	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Forças	“Porque quando estou cansada quero ir dormir para ter mais forças.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“... quer brincar... “		
Estado de imobilismo	“Porque se calhar não gosta de estar parado ...”		
Não se sentirem cansados	“...e não fica cansado!”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém!” ; E – Aprendeste sozinha? “Sim!!”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	“8.30h.” (semana) ; “Por vezes mais tarde, mas costumo ir à mesma hora.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“Os dois ao mesmo tempo.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Rezar	“... rezamos ...”		
Higiene	Lavar dentes	“...e depois lavo os dentes.”		
Procura de aconchego/ Companhia	A mãe lê história	“Depois a minha mãe lê uma história ...”		

Ordem dos comportamentos (normais de rotina, que não são realizados logo antes de deitar): Chega a casa, toma banho e veste o pijama, janta, lava dentes.

Ordem (antes deitar): A mãe lê história, rezam, vai-se deitar e a irmã também.

- A luz da casa de banho fica acesa

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Saúde - Está com sono/cansaço ("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.")	
2 - Comer	- Saúde - Para não ter fome ("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")			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física ("... para não os levar sujos com micróbios.") - Prevenção de doença ("...com micróbios.")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais ("Porque os pais estão a dormir e se nós formos para a cama dos pais vamos acordá-los ...") - Interferência no sono parental	

			- A cama é dos pais ("... e também porque a cama dos pais é para duas pessoas não para três.")	
5 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa cansaço ("... porque cansa a vista.")	
6 - Jogar play-station			- Saúde - Causa cansaço ("... porque também cansa a vista.")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“É ter vontade de dormir.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Relaxar	“Para relaxar o corpo ...”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar	“... descansar...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	19	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado e Descanso	“Porque há dias que estou muito cansado e gosto de descansar.”		
	Saúde	“... porque faz-me bem.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir cansado	“Porque raramente tem sono.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“É uma coisa que eu penso.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9h, e programa a tv meia hora e quando apaga vou dormir.” (semana) ; “Vou dormir um bocadinho mais tarde porque não tenho aulas.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“Visto o pijama ...”		
Actividades	Ver televisão	“...e depois vejo televisão ...”; “...fico na sala a ver TV ...”		
Higiene	Lavar dentes Ir à wc	“... lavo os dentes ...”; “...vou à wc ...”		
Procura de aconchego/ Companhia	Mãe vai ter ao quarto / despede-se dele	“E a minha mãe dá-me um beijo de boa-noite.”		

Ordem: Veste pijama, lava os dentes, vê tv, vai à wc, e depois vai para a cama. Mãe vai-se despedir.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Higiene - Transpiração ("Imagina que te mandam ir para a cama e tu estás todo suado, e depois não te apetece tomar banho.")	
2 - Ver televisão Sim e não	- Saúde - Causa cansaço que facilita o sono ("... cansa a visão e faz-nos adormecer.")		- Depende da distância à tv ("...não devia estar tão perto da tv...")	
3 - Jogar play-station Sim	- Saúde - Causa cansaço ("... cansa a visão.")			
4 – Comer Sim	- Saúde - Benefícios físicos ("Faz bem.") - Depois de terminar a digestão ("Só que tem de ser depois da digestão.")			
5 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença ("...porque imagina que estás a respirar micróbios pela boca enquanto dormes")			
6 – Ir para a cama dos pais Não			- Autonomia - Para não se habituar ("... imagina que tens 17 anos e não consegues dormir sozinha... não te deves habituar, deves saber dormir sozinha.")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“... ter sono é quando estamos cansados ficamos cheios de sono.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Esquecer	“Para esquecer o que aconteceu...”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia	“Para ficarmos com mais energia para o dia seguinte.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	20	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Conforto	“... porque gosto de estar na cama.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	“Gosta de estar acordado toda a noite?”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	“Às 8h.” (semana)	
[21h00 - 22h00[	“Às 22.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A própria criança vai sozinha	E - ... Quem te manda ir deitar? “Ninguém.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Ver televisão	“... depois vou ver tv ...” ; “... vejo tv ...”		
Higiene	Lavar dentes	“... vou lavar os dentes ...”		

Ordem: Vê tv, lava os dentes, vai para a cama, e apaga a luz.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Condições externas - Frio ("Porque é de noite está frio...") - Saúde - Pode ficar doente ("... e podemos apanhar uma constipação.")	
2 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome ("Para tomarmos um lanche. Para não acordarmos com fome.")			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria da aparência física ("Para não termos os dentes sujos.")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais ("Porque os pais têm de dormir sozinhos porque estão muito cansados do trabalho.")	
5 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque depois não conseguimos adormecer.")	
5 - Ver televisão Às vezes	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a adormecer ("Para adormecermos.")			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ É estar cansado ”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Para descansar.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	21	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“... porque sinto-me descansado, aliviado”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Deve ter estado a brincar algo que gostava e mandaram-no para a cama.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“...e as outras com a professora.”		
Pai e/ou Mãe	“...umas coisas com o meu pai outras com a minha mãe ...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Nove.” (semana) ; “Vou mais tarde.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“...visto o pijama ...”		
Higiene	Lavar mãos e cara Lavar dentes	“...lavo as mãos, a cara e os dentes ...”		
Procura de aconchego/ Companhia	O pai acompanha-o até à cama.	“O meu pai leva-me para a cama mas não fica lá.” (partilha quarto com a irmã)		

Ordem: Veste o pijama, lava as mãos, a cara e os dentes, e vai para a cama.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física (“Senão os dentes podem ficar mal lavados, pode ficar com eles amarelos.”)			
2 – Comer Não e sim	- Higiene - Se lavar os dentes depois de comer (“Só se depois lavar os dentes”) - Depende da qualidade - O que pode comer (“... pode de vez em quando... comer uma fruta ...”)		- Depende da quantidade - Quantidades grandes (“Mas ficamos com a barriga muito cheia...”)	
3 - Jogar à bola Não			- Condições externas - Escuro (“... porque está escuro e podemos acertar com a bola em alguma coisa...”)	
4 - Ver televisão Sim				
5 - Jogar play-station Sim	- Depende do dia da semana (“Se for às sextas e sábados pode ser ... porque no dia a seguir não há escola.”)			
6 – Ir para a cama dos pais Sim e não	- Saúde - Quando está doente (“Quando estou doente tenho de ir.”)		- Incomoda os pais (E - E se não estiveres. (doente) “Não, porque vamos incomodar os pais.”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“É quando fechas os olhos para dormir.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Sentirmo-nos bem	“Para no dia seguinte acordarmos melhor”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	22	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Sonhos	“Porque sonho com coisas boas.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de jogar mais	“Porque gostava de ficar a jogar.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém, fiz pela minha imaginação.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 22h” (semana e fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A criança adormece fora do seu quarto	“Às vezes a minha mãe ou irmã levam-me ao colo porque já estou a dormir.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“Lavo os dentes antes de ir para o sofá.”		
Comer e/ou beber		“A minha mãe acorda-me quando estou no sofá... bebo o leite e volto a dormir ...”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Não			- Regra relativa ao horário - Depende das horas e dos dias: se for tarde não pode jogar (“Porque depende das horas, se estiver muito tarde, no dia a seguir acorda mais tarde.”)	
2 - Ver televisão			- Regra relativa ao horário - Depende das horas e dos dias: se for tarde não pode ver (“Também depende das horas.”)	
3 - Jogar à bola Não			- Está sozinho (“... se jogar na rua não tem ninguém para jogar ...”) - Condições externas - Escuro (“... e também já está de noite, como é que ele vê...”) - Deita-se tarde (“... e se for mesmo muito tarde, vai para a cama muito tarde.”)	
4 – Comer Sim				
5 - Lavar os dentes Sim				
4 – Ir para a cama dos pais			- Incomoda os pais (“... porque os pais estão a dormir e nós não vamos lá acordar ...”) - Interferência no sono parental - A cama é dos pais (“... a cama é só para eles.”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“É não conseguir abrir os olhos”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar Concentração	“Para no dia seguinte não estarmos cansados...” “... e pensarmos bem nas aulas.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	23	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“... porque gosto de descansar”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não gosta de dormir/ descansar	“Se calhar não gosta de descansar...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“O meu pai.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“9h.” (semana) ; “Um bocado mais tarde...” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Ver televisão	“...vou para a minha cama ver tv.”		
Higiene	Lavar dentes	“...depois vou lavar os dentes...”		

Ordem: Lava os dentes, vai para a cama ver tv.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Regra - Não se joga à bola dentro de casa ("... porque antes de ir para a cama já estamos dentro de casa e não jogamos a bola")	
2 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome ("Porque não devemos ficar com a barriga vazia durante a noite")			
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença ("Porque ficam estragados.") - Prevenir dores ("... se não podem doer os dentes.")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Interferência no sono parental - Tem sua própria cama ("Porque temos a nossa cama")	
5 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa cansaço ("... porque a vista fica muito cansada")	
6 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque depois não queremos ir para a cama.")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“ É dormir.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Para descansar...” ; “Porque ao fim do dia estamos muito cansados.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	24	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Estar cansado	“... porque já não estou cansado e porque não me mexo muito...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Porque ele quer brincar sempre.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[22h00 – 23h00[	“Às 11h.” (semana)	
[23h00 – 01h00[	“11 ou 1 da manhã” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“Ninguém, só as vezes a mãe.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“Depois do jantar visto o pijama ...”		
Procura de aconchego/ Companhia	A mãe vai com ele para o quarto	“A minha mãe vai comigo para me adormecer.” ; “Ela veste o pijama e vem para o meu quarto e vê tv comigo, quando adormeço ela vai-se embora.”		

Ordem: Veste pijama, vai para a cama. A mãe fica com ele até ele adormecer.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Ver televisão Sim	- Estratégias de adormecimento - Facilita o sono ("... porque dá-me mais sono")			
2 - Jogar play-station Sim	- Estratégias de adormecimento - Facilita o sono ("Um bocadinho, dá sono.")			
3 - Ir para a cama dos pais Não				
4 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhor hálito ("... para cheirarmos bem da boca.")			
5 - Comer Sim	- Saúde - Benefícios físicos ("... faz bem.")			
6 - Jogar à bola	- Saúde - Causa cansaço ("Faz bem, ficamos cansados.")			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “*o que é ter sono?*”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Para descansarmos o corpo.” ; “Porque estamos cansados..”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões *“gostas de dormir; porquê?”*; *“porque é que há meninos que não gostam de dormir?”*

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (*“Gostas de dormir?”*)

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (*“Porquê?”*)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (*“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”*)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	<i>“Se calhar gosta de ficar até tarde, porque gosta de ver a televisão ou jogar alguma coisa...”</i>		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém. Aprendi sozinha.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9h” (semana) ; “Vou às 10.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	“Vou à casa-de-banho ...” ; E – Lavas os dentes? “Sim!”		
Comer e/ou beber		“...bebo agua ...”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque depois não quer ir dormir")	
2 - Ver televisão Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("É igual à PS." - "... porque depois não quer ir dormir")	
3 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome ("... para não ter fome de noite.")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Saúde - Tem consequência de mau estar físico/ Causa desconforto ("... porque fica muito apertada!")	
5 - Jogar à bola Sim	- Saúde - Causa cansaço ("... porque fica mais cansada.")			
3 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “*o que é ter sono?*”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Sentirmo-nos confortáveis	“Para acordarmos no dia a seguir.”		

E – Porque temos sono?

C – Porque brincámos muito de dia..

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não conhece os benefícios de dormir	“Se calhar ele não sabe que dormir faz bem.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“A minha mãe.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 21h.” (semana) ; “Vou às 22h.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A criança adormece fora do seu quarto	“...às vezes adormeço no sofá!”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“...vou vestir o pijama ...”		
Higiene	Lavar dentes	“...e lavo os dentes.”		
Companhia	Mãe acompanha-o até à cama Pai leva-o para a cama quando ele adormece no sofá	“...a minha mãe vai comigo.” ; “A mãe dá-me um beijinho.” ; “... às vezes adormeço no sofá!” ; E – E depois levam-te para a cama? “Sim, o pai.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Ver televisão Sim	- Estratégia de adormecimento - Facilita o sono ("Pode ver um bocadinho, porque cansa os olhos e tem mais sono.")			
2 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque depois não quer ir dormir.")	
3 – Comer Sim	- Conforto ("... é bom ... deixa-nos aconchegados!")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Interferência no sono parental - Tem sua própria cama ("Porque nós temos a nossa cama!")	
5 - Jogar à bola Não			- Saúde - Pode causar danos ("Pode ser perigoso estar a jogar às escuras...")	
3 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “*o que é ter sono?*”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Para descansarmos e brincarmos mais no dia a seguir.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões *“gostas de dormir; porquê?”*; *“porque é que há meninos que não gostam de dormir?”*

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (*“Gostas de dormir?”*)

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (*“Porquê?”*)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (*“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”*)

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém. Fui pensando.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[22h00 – 23h00[	“Às 22.30.” (semana e fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	“Vou à casa de banho ...”; E – Então e não lavas os dentes? “Lavo.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome ("... porque assim não acorda de noite com fome!")			
2 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque depois não quer ir dormir.")	
3 - Ver televisão Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("É igual à PS." – "... porque depois não quer ir dormir.")	
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Autonomia - Para não se habituar ("... porque depois não sabe dormir sozinho!")	
5 - Jogar à bola	- Saúde - Benefícios físicos - Prática de exercício físico ("... porque o exercício faz-te muito bem. ")			
3 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia	“Para termos energia para no dia a seguir irmos para a escola.” ; “... nosso corpo precisa descansar”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Medo	“Se calhar tem medo do escuro!”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Acho que ninguém.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9 e meia” (semana)	
	“No fim-de-semana, à sexta e sábado vou quando quiser...”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“E depois visto o pijama.”		
Higiene	Ir à wc Lavar-se Lavar dentes	“Vou à casa-de-banho, faço xixi, lavo as mãos, cara, pés e dentes.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Ir para a cama dos pais	- Quando aprovado pelos pais ("Se eles não se chatearem não vejo problema.")			
2 - Jogar à bola As meninas não			<u>Isto não faz sentido</u> <u>-Se é uma rapariga</u> <u>(~~"As meninas não jogam muito bem,~~</u> <u>~~acho que ela devia fazer outra coisa~~</u> <u>????????????????????-")</u>	
3 - Jogar play-station Eu jogo..				
4 - Ver televisão Sim	- Estratégia de adormecimento - Facilita o sono ("...e consegues dormir.")			
5 – Comer Não			- Saúde - Causa mau-estar ("... porque ficas com a barriga cheia.")	
3 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“ Ficamos com vontade de ficar deitados...”		
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos			

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia	“Para recuperarmos as nossas energias...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de ver TV	“Se calhar ele queria ficar a ver TV...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“Mas isso eu nunca vi... Mas a minha mãe contou-me!”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9h.” (semana) ; “Vou mais tarde.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe diz-me que já está na hora.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	E - ... Nem lavas os dentes? “Ah !!! Lavo!”		
Procura de aconchego/ Companhia	A mãe acompanha-a até à cama	“A mãe vai comigo para me aconchegar.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“Acho que depois não quer ir para a cama”)	
2 - Ver televisão	- Regra relativa ao horário - Não é hora de se deitar (“Eu vejo, mas tem de ir a horas para a cama.”)			
3 – Comer Sim	- Conforto (“... fica com a barriga quentinha...”)			
4 – Ir para a cama dos pais Sim	- Estratégia de adormecimento - Tem a companhia dos pais (“... porque os pais dão mimos.”)			
5 - Jogar à bola			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“...porque depois fica muito acordado e quando chega a hora de ir para a cama ele não consegue adormecer!”)	
6 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “*o que é ter sono?*”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Relaxar	“... e ficarmos mais relaxados.”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia	“ <i>Para recuperar energia ...</i> ”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pesadelos	“Se calhar ele tem muitos pesadelos...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“E na escola...”		
Avó	“A minha avó fala comigo ...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“21.30” (semana e fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A própria criança vai sozinha	“Depois fico com sono e vou-me deitar.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	E – Lavas os dentes? “Às vezes sim, mas às vezes tenho muito sono.”		
Procura de aconchego/ Companhia	Avó fica com ela Avó lê-lhe história	“... às vezes a minha avó fica a dormir comigo até a minha mãe chegar do trabalho.” ; “Eu gosto das histórias da minha avó ...”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Não			- Impede o adormecimento - Desperta a criança ("... porque depois ganha energia e já não quer ir dormir.")	
2 - Ver televisão Depende	- Estratégia de adormecimento - Facilita o sono ("... eu vejo mas depois fico com muito sono.") - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição ("Se não ficar até muito tarde é bom...") - Provoca sonhos ("... a novela ajuda a ter sonhos bons...")			
3 – Ir para a cama dos pais Não			- Saúde - Tem consequência de mau-estar físico / Causa desconforto ("Os pais precisam de descansar e se ela for para lá vão ficar muito apertados.")	
4 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Desperta a criança ("Acho que a ia deixar mais acordada...")	
5 - Jogar à bola			- Saúde - Pode causar danos ("Acho que é perigoso, pode-se magoar ou vir alguém e roubá-la!")	
3 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “*o que é ter sono?*”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ser saudável	“Para termos saúde.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Não	31	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade, jogar	“... porque queria ficar a jogar um jogo que o L. também joga, e nós conseguimos folhas com passwords para jogar mais...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de jogar mais	“Ele deve querer ficar a jogar ...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“A minha mãe, às vezes quando não quero ir dormir ela conta-me isso.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[22h00 – 23h00[	“Às vezes vou às 22, mas demoro muito a adormecer.” (semana e fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A minha mãe às vezes leva-me para a cama... se não eu não quero ir.”; “A minha mãe grita comigo”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	“... antes de ir para a cama, vou fazer xixi e lavo os dentes...”		
Procura de aconchego/ Companhia	Mãe leva-a para a cama	“A minha mãe às vezes leva-me para a cama ... “		

Ordem: Vai fazer xixi e lavar os dentes, e deita-se.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Ir para a cama dos pais Sim	- Quando aprovado pelos pais ("Se os pais deixarem, acho que não tem mal.")			
2 - Jogar à bola Não			- Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar ("Não se deve jogar à noite ...") - Regra - Não se joga à bola dentro de casa ("... nem no quarto ...")	
3 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque depois ela não quer ir dormir.")	
4 - Ver televisão Sim	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição ("Só se for um bocadinho.") - Saúde - Causa cansaço que facilita o sono ("... porque deixa a vista a doer e depois tens mesmo que fechar os olhos.")			
5 – Comer Não			- Saúde - Pode causar doença ("Pode ficar gorda ... A minha tia comia muito e agora ficou doente.")	
3 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	E – como é ter sono? “Fecha se os olhos e adormece-se.”		
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos			

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	E – Porque achas que as pessoas têm sono? “Porque vêm cansadas do trabalho.” ; E – E chegam a casa e querem descansar? “Sim.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	32	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“Porque põe-me a cabeça fresca. Assim posso ir para a escola e ter boas notas.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não querer ir para a escola	“Não queria ir para a escola.”		
Impossibilidade de ver TV	“Deve querer ficar a ver tv.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém”		
Pai e/ou Mãe	“... também falei com a mãe o com o pai...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“A mãe diz para eu me ir deitar ...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “*o que é que tu fazes antes de ir para a cama?*”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“... vou lavar os dentes ...”		
Procura de aconchego/ Companhia	Dorme com a avó	“...a minha avó dorme comigo...”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço ("Porque ficamos de rastos ... e podemos ficar tão cansados que adormecemos pelo caminho quando estamos a ir para a cama.")	
2 – Comer Não acho mal				
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos ("... para deixar as gengivas saudáveis.")			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Saúde - Tem consequência de mau estar físico/ Causa desconforto ("... é apertado ... pode cair da cama porque não há espaço, ficavam muito apertados.")	
5 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa problemas de olhos ("...porque à noite faz mal à vista... ") - Causa cansaço ("... e também fica muito cansada ... E pode adormecer...")	
6 - Ver televisão				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“É gastar a energia toda que temos.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Relaxar	“Para relaxar o corpo.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	33	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Queria brincar mais”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Fui eu que descobri sozinho.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[22h00 – 23h00[	“Às 22 ou 22.30.” (semana) ; “Mais para as 11.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	“Vou à casa de banho, faço as minhas necessidades, às vezes lavo os dentes ...”		

Ordem: Vai à casa de banho, faz as necessidades, às vezes lava os dentes. Deita-se.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Sim	- Gasta energia (“Para gastar energia.”)			
2 - Comer				
3 - Lavar os dentes Sim	- Regra relativa à rotina - Comportamento a realizar depois de comer (“... depois de comer.”)			
4 – Ir para a cama dos pais Acho mau. Quer dizer é indiferente				
5 - Ver televisão Não faz mal.				
6 - Jogar play-station	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a adormecer (“Ajuda a adormecer porque gastamos energia.”)			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Sentirmo-nos bem dispostos	“... e não estarmos maldispostos.”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Descansar o corpo para o próximo dia Crescer	“Para recuperar energia, para no outro dia conseguirmos fazer as coisas bem e não estarmos maldispostos.”; “Para descansar”; E – E achas que serve para crescer? “Sim.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	34	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“Porque descanso para um novo dia.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir com sono	“Porque se calhar quando vai para a cama não tinha sono.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Aprendi algumas coisas sozinha ...”		
Pai e/ou Mãe	“... outras com os meus pais.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“21 ou 22... mas mais às 21.” (semana e fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“O meu pai manda-me para a cama.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes Ir à wc	E – então e vais lavar os dentes ou à wc? “Sim”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Ver televisão Não			- Impede o adormecimento - Desperta a criança ("Porque depois fica mais acordada.")	
2 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque depois não quer ir dormir. E não consegue pegar no sono.")	
3 – Comer Sim	- Depende da quantidade - Quantidades pequenas ("Depende se ela não comer muito")			
4 - Jogar à bola Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("Porque fica com mais energia e depois vou para a cama e não consigo dormir.")	
5 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença ("Para eles não ficarem estragados.")			
4 – Ir para a cama dos pais				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“A pessoa começa com um som estranho, ou fica com os olhos fechados e não se apercebe que está a dormir”		
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos			

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Se não houvesse noite nós não dormíamos, estávamos sempre acordados, e não podíamos descansar!”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	35	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“Porque é uma boa altura para a gente descansar.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pesadelos	“Porque pode ter muitos pesadelos...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“A minha mãe, e o meu pai também contava mas ele agora está a viver em angola porque é empresário.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às vezes deito-me às 21 ou outros às 22h.” (semana)	
	“... no fim-de-semana ainda me directo mais tarde.”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	“Vou à casa de banho ...” ; “Eu lavo”		
Comer e/ou beber		“...vou à cozinha buscar algo para comer ...”		

Ordem:

- Vai à casa de banho, vai à cozinha buscar algo para comer e vai para a cama.
- Nem sempre vai para a cama depois de comer porque pode ter dor de barriga.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Regra relativa ao horário - É hora de se deitar (“... se está na hora de ir para a cama tem de ir para a cama e pronto.”)	
2 - Comer Sim	- Regra relativa ao horário - Quando falta algum tempo para ir para a cama (“... mas depois não deve ir logo para a cama por causa de dor de barriga”)			
3 - Ver televisão Sim	- Quando aprovado pelos pais (“Pode ficar a ver um bocadinho se os pais deixarem.”)			
4 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença (“... deve ir lavar. Eu lavo porque a dentista mandou-me, porque eu tinha furos nos dentes...”)			
5 - Ir para a cama dos pais Sim	- Quando tem medo (“Ele pode estar com medo e ir para a cama deles.”)			
6 - Jogar play-station				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ É estar cansado...”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia	“Para ganhar energia...”; “Porque nos cansamos durante o dia.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões *“gostas de dormir; porquê?”*; *“porque é que há meninos que não gostam de dormir?”*

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (*“Gostas de dormir?”*)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	36	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (*“Porquê?”*)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (*“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”*)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de ver TV	<i>“Porque quer ficar a ver televisão”</i>		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém, aprendi sozinho.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Ao um quarto para as dez.” (semana)	
	“No fim-de-semana vou mais tarde.” ; “... se tiver futebol vou mais cedo...”	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“...visto o pijama ...”		
Tomar medicamentos		“...tomo os medicamentos ...”		
Higiene	Lavar dentes Ir à wc	“Lavo os dentes, vou à casa de banho ...”		

Ordem: Lava os dentes, vai à casa de banho, veste o pijama, toma os medicamentos, e vai se deitar.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Não			- Saúde - Causa mau-estar ("... porque fica com a barriga cheia e não consegue dormir.")	
2 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("Porque fica viciada e não consegue desligar e ir embora.")	
3 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço ("... porque no outro dia acorda muito cansada.")	
4 - Ver televisão Não	- Estratégia de adormecimento - Facilita o sono ("Eu às vezes faço isso mas depois fico com sono e durmo.")			
5 - Lavar os dentes Sim				
6 – Ir para a cama dos pais				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“É precisar de descansar o corpo...” ; “Fico cansado e com dor de pernas...”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Sentirmo-nos confortáveis/bem	E – E isso para que serve? “Para acordar melhor...”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	“Para descansar o corpo...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim e não	37 : “Às vezes”	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade (ver tv, jogar, ...)	“... às vezes quero ver jogos, mas não posso... E depois o meu pai ralha-me...”; “... eu queria era ver tv ou jogar...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preferência pela realização de outra actividade	“... se calhar quer ficar acordado toda a noite a brincar ou a jogar”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém...” ; E – Aprendeste sozinho? “Sim!”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“Eu nunca quero ir para a cama... e fujo... e a minha mãe apanha-me... e põe-me na cama.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc	“... vou à casa de banho ...”		
Resiste a ir para a cama		“Eu nunca quero ir para a cama... e fujo... e a minha mãe apanha-me... e põe-me na cama.”		
Procura de aconchego/ Companhia	A mãe leva-a para a cama Despede-se	“... a minha mãe ... põe-me na cama.”; “Dou beijinhos ...”		

Ordem: Dá beijinhos, vai à casa de banho e vai dormir.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar à bola Não			- Condições externas - Frio (“... porque fica muito frio.”) - Saúde - Pode causar danos (“Depois podem-nos roubar.”)	
2 - Ver televisão Sim	- Estratégia de adormecimento - Ajuda a adormecer (“Porque programa o tempo e depois adormece.”)			
3 - Jogar play-station Sim	- Regra - Depende do dia da semana (“... se for fim-de-semana.”) - Estratégia de adormecimento - Ajuda a dormir (E – Ajuda-te a dormir? “Sim! Fico contente... “)			
4 – Ir para a cama dos pais Sim	- Quando tem medo (“Se ela tiver medo pode ir.”)			
5 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/cáries (“... e com cáries.”) - Melhoria de aparência física (“tem de ser, para os dentes não ficarem sujos...”)			
6 - Comer	- Saúde - Benefícios físicos (“Beber o leite			

	faz bem... Não sei mas a minha mãe diz sempre para eu beber o leite.”)			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	E – Como é ter sono? “É ficar muito cansado e ir para a cama dormir.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Descansar o corpo para o próximo dia	E- Porque temos sono? “Ficamos cansados e temos de dormir.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	38	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	“...porque gosto de descansar...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Se calhar gosta de estar sempre a brincar e não quer ir para a cama.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão *“quem é que te contou essas coisas?”*

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão *“como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”*

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	“... e foi à casa de banho.” ; E – Tu fazes isso? “Sim ...” ; “Lavo os dentes ...”		
Comer e/ou beber		“Bebeu agua” ; E – Tu fazes isso? “Sim ...” ; “... e às vezes como uma banana...”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Sim	- Higiene - Quando não suja os dentes ("Mas não comer algo que depois tenha de lavar os dentes.")			
2 - Lavar os dentes Sim				
3 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais ("... porque os acordamos e eles se chateiam.")	
4 - Jogar play-station Sim e não	- Regra relativa ao horário - Quando não é hora de se deitar ("... só antes de ir jantar.")		- Regra relativa ao horário - É hora de se deitar ("Antes de dormir não ...") - Saúde - Causa cansaço ("Porque cansa os olhos e depois custa mais a descansar.")	
5 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa cansaço ("... porque também cansa os olhos.")	
6 - Jogar à bola Não			- Incomoda os outros - Preocupa os pais ("Os pais ficam preocupados!")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “*o que é ter sono?*”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em sensações imediatas	Sentirmo-nos bem	“Para acordarmos com vontade de ir para a escola... E conseguirmos fazer as coisas de matemática.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pesadelos	“Ou então tem pesadelos.”		
Medo	“Se calhar ele tem medo do escuro ...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9.” (semana) ; “Vou mais tarde mas acordo à mesma hora, sempre!” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“... e visto o pijama.”		
Higiene	Tomar banho Lavar dentes	“Às vezes tomo banho...” ; “...lavo os dentes ...”		
Comer e/ou beber		“Bebo um copo de água ...”		
Procura de aconchego/ Companhia	Despede-se	“...digo até amanhã ...”		

Ordem: Bebe um copo de água, despede-se, lava os dentes e veste o pijama.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa problemas de olhos (“... porque está muito perto da televisão e isso faz-nos usar óculos.”)	
2 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa problemas de olhos (“É a mesma coisa. Vês, está muito perto. A minha mãe diz sempre que ficamos mal dos olhos.”)	
3 – Comer Sim	- Conforto (“... deixa a barriga mais composta...”)			
4 - Jogar à bola Não				
5 – Ir para a cama dos pais Sim	- Conforto (“É tão bom, porque ficamos muito quentinhos e a mãe dá-nos muitos beijinhos e dormimos logo.”)			
3 - Lavar os dentes				

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“Tenho sono quando estou a fazer coisas durante muitas horas, fico cansado e depois tenho sono.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em aspectos gerais mais aparentes	Ser alto Correr	“Depois são muito altos e correm muito.”		
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Crescer Ser saudável	“Para poderem crescer.” ; “Faz bem à saúde!!”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “gostas de dormir; porquê?”; “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	40	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Crescimento	“Porque ajuda a crescer ...”		
	Saúde	“... e faz bem à saúde.” E – Porque faz bem à saúde? Explica lá? “É quando formos mais velhos termos uma boa vida.” ; E – O que é uma boa vida para ti? “Poder ganhar dinheiro e trabalhar e poder viajar com os meus filhos.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de jogar mais	“Quer jogar um jogo...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“A minha mãe diz que dormir faz bem à saúde.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ambos	“Às vezes é uma seca e quero ir para a cama... A minha mãe diz que tenho de ir para a cama... e eu vou.”		
A criança adormece fora do seu quarto	(quando não consegue adormecer) “...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.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“... depois ponho o pijama ...”		
Higiene	Lavar dentes	“...e depois lavo os dentes ...”		

Ordem: Veste o pijama, lava os dentes e deita-se.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Ver televisão Não			- Perturba o sono - Provoca pesadelos ("... se for ver filmes de terror vai-lhe dar pesadelos.")	
2 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("... porque vai jogar jogos divertidos e depois não quer ir para a cama.")	
3 - Ir para a cama dos pais	- Quando tem pesadelos ("Só se tiver um pesadelo!")			
4 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença/ cáries ("... por causa das cáries.")			
5 - Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome ("... porque assim durante a noite não fica com a barriga a dar horas.")			
6 - Jogar à bola Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prática de exercício físico ("Vai fazer desporto ...") - Causa cansaço que facilita o sono ("... então fica com sono e vai dormir")			

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “*o que é ter sono?*”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ É quando me começa a doer a cabeça e tenho de me ir deitar.”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	41	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Conforto	“Porque a minha cama é muito confortável...”		
	Emocionalidade positiva / Divertimento	“E porque assim no dia a seguir consigo ir para a escola e brincar.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	“Se calhar ele queria brincar mais.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Própria Criança	“Ninguém...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Ambos	“Quando estou na casa do pai ele manda-me ir dormir... Em casa da mãe vou sozinho...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Higiene	Lavar dentes	“Depois lavo os dentes ...”		

Ordem: Lava os dentes e deita-se.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Sim	- Estratégia que facilita o adormecimento ("É bom, porque eu fico relaxado...")		- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento ("Mas depois às vezes não me apetece ir dormir ...")	
2 – Ir para a cama dos pais Não			- Interferência no sono parental - Tem a sua própria cama ("... acho que ela devia ir para a cama dela.")	
3 - Ver televisão Sim			- Perturba o sono - Provoca pesadelos ("Mas não pode ser um filme de terror, senão vai ter pesadelos.")	
4 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença ("Se ela não lavar pode ficar com os dentes com bichos ...") - Melhoria da aparência física ("... e depois ficam pretos.")			
5 – Comer Sim	- Saúde - Quando tem fome ("Mas acho que se ela tiver fome deve de ir comer.")			
6 - Jogar à bola Não			- Incomoda os outros - Acorda as pessoas ("... porque depois pode acordar os vizinhos e eles podem ficar zangados.")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“Fico assim quietinha e depois adormeço...”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia	“Para ganharmos energia!”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	42	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Força	“Porque depois acordo com força para brincar.”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pesadelos	“Se calhar ele tem pesadelos...”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	“Aprendi com a professora... Em estudo do meio.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pais mandam	“É a mãe que me diz que está na hora de ir deitar ...”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão *“o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”*

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	“Ponho o pijama ...”		
Higiene	Lavar dentes	“e depois lavo os dentes ...”		

Ordem: A mãe manda-a deitar, veste o pijama, lava os dentes, e deita-se.

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Ver televisão Sim	- Saúde - Causa cansaço que facilita o sono (“... porque ficas com mais sono.”)		- Regra - Depende da distância à tv (“Mas ela não devia estar tão perto da televisão.”)	
2 – Ir para a cama dos pais Sim	- Quando aprovado pelos pais (“Eu acho que se ela pedir aos pais pode ir.”)			
3 - Jogar play-station Não			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“... depois fica viciada e não quer ir para a cama.”)	
4 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Prevenção de doença (“... se não os dentes caem!”)			
5 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome (“... assim a barriga já não dá horas...”)			
6 - Jogar à bola Não			- Saúde - Pode causar danos (“Podem fazer-lhe mal ...”) - Regra - Não se joga à bola dentro de casa (“... e se for em casa pode partir alguma coisa...”)	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Identificação e descrição simples de sinais exteriores vulgarmente conotados com dormir	“ Fico mole...”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia	“Para termos energia...”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	43	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Para não ter dores	“Porque quando eu não durmo fico com dor de cabeça...”		

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir cansado	“Porque se calhar ele não tem sono.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Avó	“Foi a minha avó.”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 21h” (semana) ; “...às vezes posso ir um bocadinho mais tarde.” (fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A criança adormece fora do seu quarto	“Às vezes adormeço no sofá... E depois a mãe ou o pai levam-me para a cama.”		

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação do próprio para o momento de dormir	Vestir o pijama	E – Já tens o pijama vestido? “Sim.”		
Higiene	Lavar dentes	“Lavo os dentes ...”		
Comer e/ou beber		“... eu bebo sempre o leite.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 - Jogar play-station Não			- Saúde - Causa dores ("Porque se estiver até muito tarde, doem-lhe os olhos")	
2 - Ver televisão Não			- Saúde - Causa dores ("Também faz doer os olhos ...")	
3 – Comer Sim				
4 - Jogar à bola Não			- Condições externas - Escuro ("Porque está escuro e não consegue ver nada.")	
5 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física ("... para ficarem limpinhos.")			
6 – Ir para a cama dos pais Não			- Incomoda os pais ("... porque os pais trabalharam o dia todo e precisam dormir ...")	

- Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Conceptualização centrada em sintomas/sensações físicas gerais mas mostrando não conseguir relacioná-las com processos fisiológicos	“ É estar muito cansada...”		

1.2. Causas do sono (“Para que serve dormir / porque é que temos sono”)

Quadro 2 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em processo fisiológicos gerais (sem explicar)	Ter energia Conhecimento	“... é para termos energia”; “E para aprendermos mais.”		

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 3 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	44	

Quadro 4 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

Quadro 5 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Não se sentir cansado	“Se calhar porque não está cansado.”		

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “*quem é que te contou essas coisas?*”

Quadro 6 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Pai e/ou Mãe	“Foi a minha mãe...”		

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 7 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[21h00 - 22h00[	“Às 9h.” (semana e fim de semana)	

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 8 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 9 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Actividades	Ler	“Às vezes também leio um livro...”		
Higiene	Ir à wc Lavar dentes	E – ... não vais à casa de banho, nem nada? “Sim.” E – ... vais e lavas os dentes? “Sim.”		

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO CATEGORIAS	N %	DESAPROVAÇÃO CATEGORIAS	N %
1 – Comer Sim	- Saúde - Para não ter fome (“... porque depois à noite estamos muito tempo sem comer nada!”)			
2 - Jogar à bola Não			- Saúde - Causa cansaço (“Porque se ela jogar à bola antes de se ir deitar ela cansa-se muito ...”) - Não consegue acordar de manhã (“... e depois não consegue acordar.”)	
3 - Lavar os dentes Sim	- Saúde - Benefícios físicos - Melhoria de aparência física (“... é bom para ficares com dentes bonitos”)			
4 – Ir para a cama dos pais Não			- Saúde - Tem consequência de mau estar físico/Causa desconforto e - Incomoda os pais - Há pouco espaço (“Porque ela ou os pais não conseguem dormir porque não há espaço.”)	
5 - Jogar play-station Não				

5 - Ver televisão			- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento (“... porque depois fica até muito tarde ...”) - Não consegue acordar de manhã (“... e não consegue acordar no dia a seguir.”)	

Anexo IX – Tabelas com a análise de conteúdo global

Quadro 1 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	CCC: 027, 018, 015, 012, 010, 009-1, 008, 009, 005, 000, 039, 043, 044, 028-1, 048, 132, 029, 035-1, 094, 100, 114 ; CCD: 017, 019, 020, 045, 046, 059, 088, 094, 107, 021 ; E. 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 44	61
Não	CCC: 019, 038, 115 ; E. 2,7, 13, 16, 31	8
Sim e não	CCC: 017-1, 049, 035, 047, 036, 028, 099 ; CCD: 025, 037, 101, 009, 008 ; E. 37	13

Quadro 2 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	CCD 019 - “Eu aprendi na escola ...”	CCC: 008, 005 ; CCD: 019, 045, 094, 021 ; E. 9, 17, 21, 30, 42	11
Própria Criança	CCC 009-1 - “ <i>Fui eu que pensei.</i> ”	CCC: 027, 018, 017-1, 015, 012, 010, 009-1, 000, 039, 043, 048, 028-1, 038, 115, 049, 035, 132, 035-1, 094, 028, 114, 099 ; CCD: 020, 025, 037, 059, 088, 094, 009, 107, 017 ; E. 1,2,3,4, 5,8,10,11,12,16, 18,19,22,25, 26,28,32,33, 34,36, 37,38,41	54
Pai e/ou Mãe	E. 6 - “A minha mãe e o meu pai.”	CCC: 019, 018, 012, 044, 049, 047, 036, 100, 114 ; CCD: 019, 020, 045, 107, 021, 017 ; E. 4, 6, 9, 13, 14, 15, 21, 23, 26, 29, 31, 32, 34, 35, 40, 44	31
Irmão	E. 7 - “Foi o meu irmão que também já fez um trabalho sobre isto.”	CCC 009 ; E. 7	2
Avó	E. 30 - “A minha avó fala comigo ...”	E. 30, 43	2
Não identifica	CCD 101 - “Bem isso depende ... já não tenho 3 anos de vida por isso já me foram contando coisas, contando outras diferentes sobre a mesma coisa, e é como se eu fosse guardando as coisinhas numa caixinha e depois junto tudo e é a informação que eu tenho”	CCD 101	1

Quadro 3 – Horário de deitar durante a semana

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[19h00 – 20h00[	CCC 048 (quando não janta)	1
[20h00 – 21h00[	CCC 038, 115, 035-1, 114 ; E. 7, 10, 17, 18, 20	9
[21h00 - 22h00[	CCC: 027, 019, 017-1, 015, 012, 010, 009-1, 008, 005, 039, 043, 044, 028-1, 048, 035, 132, 029, 094, 036, 028, 099 ; CCD: 017, 019 , 020, 025, 037, 045, 046, 059, 088, 094, 009, 107, 008, 021 ; E. 1, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30, 34, 35, 36, 39, 43, 44	56
[22h00 – 23h00[	CCC 018, 009, 049, 047, 100, 099 ; CCD 037,101 E. 24, 27, 31, 33	12
[23h00 – 00h00[	CCC 000	1
[00h00 – 01h00[	E. 8, 16	2

Quadro 4 – Horário de deitar durante o fim de semana

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[	CCC: 010, 048 ; E. 7, 17, 18,	5
[21h00 - 22h00[	CCC: 027, 019, 039, 043, 028-1, 038, 035, 132, 029, 028, 114 ; CCD: 088, 009, 107 ; E. 1, 7, 9, 11, 12, 14, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30, 34, 35, 36, 39, 43, 44	35
[22h00 – 23h00[	CCC: 018, 017-1, 015, 012, 010, 044, 035-1, 094, 036, 100, 099 ; CCD: 017, 020, 045, 046, 059, 094 ; E. 27, 31, 33	20
[23h00 – 00h00[	CCC: 010, 009, 005, 000, 028-1, 049, 047 ; CCD: 019, 037, 021 ; E. 10, 24	12
[00h00 – 01h00[	CCC 008 ; CCD 101, 008 ; E. 13, 16, 24	6
[01h00 – 02h00[	E. 8	1

INTRODUÇÃO DA ANÁLISE DAS VINHETAS

- Análise das vinhetas relacionadas com as rotinas de deitar

VINHETAS	APROVAÇÃO	N	DESAPROVAÇÃO	N
	CATEGORIAS	%	CATEGORIAS	%
1 – Comer	- Se está habituada CCD 037 - (“Porque às vezes ... há	CCC: 027, 019,	- Saúde - Pode causar dores	CCC: 027, 018,

pessoas que bebem leite antes de deitar.” ; “... às vezes as pessoas fazem isso, então acho que pode ser.”) CCD 094, 101 - Saúde - Depois de terminar a digestão E. 19- (“Só que tem de ser depois da digestão.”) CCD 059 - Benefícios físicos CCC 027 - (“Porque faz bem à saúde.”) CCD 088 - (“Faz bem” ; “Aos ossos...”) E. 19, 24, 37 - Fornece energia/forças CCC 114 - (“Porque ... o seu corpo precisa de energia, mas precisa de energia para o dia seguinte e por isso tem de comer, ... e fazer a digestão, e depois vai para a cama”) CCC 005 ; CCD 017 ; E. 8 - Alimentação CCC 036 - (“... para se ... alimentar bem.”) CCC 038 - Para não ter fome CCC 036 - (“Para não ficar com fome...”) CCC: 000, 044, 048, 035 ; CCD: 025, 046 ; E. 4, 7, 11, 13, 18, 20, 23, 25, 27, 40, 42, 44 - Quando tem fome E. 41 - (“Mas acho que se ela tiver	015, 012, 010, 008, 009, 005, 000, 039, 043, 044, 028-1, 048, 115, 035, 132, 035-1, 094, 100, 114 CCD: 017, 019, 020, 025, 037, 045, 046, 059, 088, 094, 101, 009, 107, 008 021 E.1,2, 4,7,8, 10,11, 12,13, 14,15, 16,18, 19,20, 21,22, 23,24, 25,26, 27,29, 34,35, 37,38, 40,41,	CCC 132 - (“Quando estamos o corpo deitado pode ficar a doer, dor de barriga...”) CCD 021 - (“... e quando bebemos leite às vezes faz doer um bocadinho a barriga...”) CCC 094, 047, 099 - Causa mau-estar CCC 008 - (“...depois ainda vem outra coisa e vomitamos.”) CCC 009-1, 029, 028 ; E. 6, 17, 28, 36 - Devido à digestão CCC 008 - (“... porque se estamos a fazer a digestão...”) CCC 132, 028-1, 049, 132, 035-1, 094, 047, 100 ; CCD: 059 - Pode causar doença E. 31 - (“Pode ficar gorda ... A minha tia comia muito e agora ficou doente.”) Regras: - Depende da quantidade - Quantidades grandes CCD 094 - (“... não vá comer assim um cozido à portuguesa antes de dormir”) E. 21- (“Mas ficamos com a barriga muito cheia... “) CCC 132, CCD 009 - Impede o adormecimento - Desperta a criança E. 5 - (“... ao mastigar pode tirar o sono”)	017-1, 015, 009-1, 008, 039, 028-1, 048, 049, 132, 029, 035-1, 094, 047, 100, 028, 099 CCD: 020, 059, 088, 094, 101, 009, 107 021 E.3,5, 17,21, 28,30, 31

	fome deve de ir comer.”) - Prevenir dores CCC 038 - (“... para não termos dor de barriga...”) - Bem-estar físico E. 9 - (“Porque acabamos de comer uma coisa boa, ficamos quentinhos no estomago e conseguimos dormir melhor.”) - Crescimento CCC 012 - (“Para durante o nosso sono nós crescermos, assim mais um bocadinho.”) Regras: - Regra relativa ao horário - Quando falta algum tempo antes de ir para a cama CCC 132 - (“Às vezes quando falta um bocadinho para ir para a cama ...”) E. 35 - Depende da quantidade - Quantidades pequenas CCD 019 - (“Se for uma coisa leve.” ; “Porque ... não enche muito, para dormir”) CCC 027, 132, 036, 100 CCD: 020, 045, 046, 094, 009 ; E. 34 - Depende da qualidade - O que pode comer CCD 017 - (“... pode beber um copo de leite ou comer umas bolachas”) CCC: 010, 008, 000, 043, 028-1, 115, 035-1, 094, 036, 114 CCD: 019, 045, 059, 088, 009, 107,	42,43, 44	E. 30 - (“... porque depois ganha energia e já não quer ir dormir.”) - Higiene - Tem de lavar os dentes depois de comer CCC 027 - (“... porque, tem de lavar os dentes depois da refeição e se ela come e vai logo para a cama não lava os dentes.”; “... mas se for tipo um pão com leite ou uns cereais é melhor lavar os dentes.”) CCD 009 - Depois de lavar os dentes CCD 020 - (“... mas depois de lavar os dentes não, já não convinha porque já lavou os dentes.”) CCC 017-1, 039, 048 ; CCD 088, 101 - Já lavou os dentes CCC 047 - (“... e depois de lavar os dentes não se pode comer ... porque se não tens de lavar outra vez os dentes”) CCD 107 - Deve-se comer tudo ao jantar/ Não se deve desperdiçar comida CCC 018 - (“Porque ... nós temos de comer tudo ao jantar.” ; “Porque assim se não comermos tudo ao jantar, os pais metem a comida que nós deixamos ao lixo e a seguir nós vamos comer outras coisas.” ; E: E não faz bem comer outras coisas, é	

	008, 021 ; E. 6, 21 - Tem fome CCD 021 (“Porque às vezes temos assim um bocadinho de fome...”) CCC 019, CCD 020, E. 1 - Estratégia de adormecimento/ que facilita o adormecimento - Ajuda a dormir E. 9 - (“Beber um chá quente faz adormecer mais rápido. Porque acabamos de comer uma coisa boa, ficamos quentinhos no estomago e conseguimos dormir melhor.”) CCD 046, 094 - Facilita o sono CCC 039 - (“Porque pode ficar com sono a comer.”) E. 10, 16 - Conforto E. 15 – (“Sim, fica mais aconchegada?”) CCD 101, 107 ; E. 26, 29, 39 - Higiene - Antes de lavar os dentes CCC 039, 048 CCD 020 - (“Depende, se ela não tiver lavado os dentes até pode comer uma coisa...”) CCD 088, 101 - Se lavar os dentes depois de comer	isso? “Faz bem comer outras coisas, mas não devemos deixar comida no prato para a seguir ir comer as outras coisas”) - Depende da sonolência da criança E. 1 - (“... se tivesse muito cansada não tinha vontade de comer ...”) - Não está acompanhada de um adulto CCC 015 - (“Porque, primeiro não está aqui um adulto, e ela fez a comida sozinha, e isto está quente e ela podia entornar.”) - Pode ter de ir à wc CCC 132 - (“...e podemos estar com vontade de fazer necessidades.”)	

	CCD 009 - ("Se ela depois lavar os dentes.") E. 21- ("Só se depois lavar os dentes") - Quando não suja os dentes CCD 107 - (E: E o leite e a água porquê que os pode beber? "Porque a água não suja ... nós lavamos os dentes também com água, e a água limpa os dentes por isso acho que não faz mal" ; E: E o leite? "Acho que também não vai sujar, se não for leite com chocolate, não vai sujar") E. 38 - Se estiver acompanhada por um adulto CCC 015 - ("<i>... eu estou sempre ao pé de um adulto, a comer.</i>" ; E: Mas tu comes não é? "<i>Sim, como.</i>" ; E: ... E o que é que comes antes de deitar? "<i>Um pão com fiambre.</i>" ; E: E se a menina fizer um pão com fiambre? "<i>Tudo bem... desde que ... se não chegar lá não vai ... esforçar força no frigorífico, usa uma cadeira, depois faz assim e chega lá. Às vezes eu não chego, faço em biquinhos de pés ou salto</i>") - Para ir à wc CCC 009 - ("Porque se nós não comermos nada, assim quando nós vamos à casa de banho e queremos fazer chichi, aquilo demora mais			

	tempo e pode ser a meio da noite e podemos fazer isso na cama, e quando comemos os sintomas são mais rápidos e já sabemos antes de nos deitarmos que é melhor irmos à casa de banho.”) - Não interfere com o ir deitar CCD 008 - (“Porque ... não envolve ... nenhum aspecto que vá mudar isto, ela faz isto (comer) e depois logo a seguir faz isto (deitar), são tarefas que não dependiam uma da outra.”)			
2 - Lavar os dentes	- Saúde - Benefícios físicos CCC 012 - (“Porque é necessário” ; “Faz melhor” ; (ao) “Organismo”) E. 1 - (“Porque ficamos com os dentes saudáveis.”) CCC 015 ; E. 32 - Prevenção de doença/ cáries CCC 018 - (“Porque ah assim não ficas com cáries”) CCC: 017-1, 005, 000, 100, 028, 099 ; CCD: 019, 020, 025, 046, 101, 009, 107, 008, 021 ; E.1,4,6,9,16,37,40 - Prevenção de doença E. 11 - (“... porque senão podemos ficar doentes com os micróbios e começar a doer-nos os doentes.”) CCC: 027,015,009-1,028-1,048, 038, 094,036 ; CCD: 037,045,059,094 ; E. 13, 17, 18, 19, 23, 34, 35, 41, 42 - Melhoria de aparência física	CCC: 027, 019, 018, 017-1, 015, 012, 009-1, 009, 005, 000, 039, 043, 044, 028-1, 038, 115, 049, 035, 035-1, 094, 100, 028, 114, 099 CCD: 017, 019, 020, 025, 037,	- Impede o adormecimento - Não ajuda a adormecer E. 3 - (“...não a ajuda a adormecer.” ; “Porque não podemos dormir em pé.”) - Desperta a criança E. 5- (“Ela pode lavar os dentes e perder o sono ...”) E. 3 - Causa sonolência diurna E. 5- (“... e no dia seguinte ela pode ter muito sono na rua ou nas aulas.”)	E.3,5

CCD 017 - (“Porque se não lavarmos os dentes ficamos com os dentes ... sujos...”) CCC 010, 019, 000, 044, 115, 049, 099 CCD: 020, 025, 088, 021 ; E. 2, 6, 13, 15, 18, 20, 21, 37, 41, 43, 44 - Prevenir dores CCD 017 - (“Porque se não lavarmos os dentes ... pode causar dores...”) CCD 009 ; E. 23 - Higiene CCD 059 - (“Porque a higiene dentária é muito importante ” ; “Para a saúde”) CCC: 009-1, 009, 039, 036 ; CCD 045 - Melhor hálito CCC 009 - (“... o meu irmão estava mesmo com tanto sono ... que ele vestiu o pijama e esqueceu-se mesmo de lavar os dentes, então adormeceu e eu quase que não conseguia dormir porque ele estava com a boca aberta.”) CCC: 043, 035, 114 ; E. 24 - Regra relativa à rotina CCC 009 - (“... também faz parte da minha rotina do dia ...”) - Comportamento a realizar CCC 047 - (“...de manhã e de noite”) E. 3 - Comportamento a realizar depois de comer CCC 048 - (“Porque nós acabámos de	045, 046, 059, 088, 094, 101, 009, 107, 008, 021 E.1,2, 3,4,6, 8,10, 11,13, 14,15, 16,17, 18,19, 20,21, 22,23, 24,32, 33,34, 35,36, 37,40, 41,42, 43,44		

	<i>comer e devemos ir escovar os dentes.”)</i> CCD 017 ; E. 10, 33, - Estratégia que facilita o adormecimento - Ajuda a dormir E. 4 - (“... e dorme bem.”)			
3 - Jogar à bola	- Saúde - Benefícios físicos CCC 099 - (“... porque é bom para a saúde”) - Causa cansaço CCC 043 - (“Fazer exercício antes de jantar, porque ficamos mais cansados, apetece-nos mais dormir.”) CCC 009-1, 132 ; E. 4, 24, 25 - Causa cansaço que facilita o sono CCD 009 - (“Mas depois há outro lado bom, é que ela adormece logo quando vai para a cama, porque está cansada de jogar à bola.”) E. 40 - Prática de exercício físico CCC 038 - (“Porque estamos a fazer desporto e faz bem ao nosso, aos nossos organismos.”) E. 7, 27, 40	CCC: 027, 009-1, 043, 028-1, 132, 099 CCD: 037, 009 E.2,4, 24,25, 27,33	- Saúde - Causa cansaço CCC 039 - (“Porque ela já está cansada, já está cansada com os olhos cansada, depois ainda fica mais cansada...”) CCC: 000, 019, 015, 009-1, 009, 044, 035, 029, 028 ; CCD: 037, 059 E. 5, 11, 15, 17, 32, 36, 44 - Causa doença CCC 028 - (“Porque se calhar pode-se constipar.”) - Causar mal-estar CCD 025 - (“... porque quando estamos a jantar já temos a barriga cheia e não nos vamos pôr a fazer ginástica.” ; “Pode vomitar ou ficar doente.”) - Devido à digestão CCC 094 - (“Estamos a fazer a digestão, jogar à bola antes de deitar	CCC: 027, 019, 018, 017-1, 015, 012, 010, 009-1, 009, 005, 000, 039, 048, 115, 035, 029, 035-1, 094, 047, 036, 100, 028 CCD: 017, 019, 020, 025, 037, 045, 046,

	- Higiene - Antes de lavar os dentes CCC 132 – (“...é melhor se ... primeiro jogassemos 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 ... depois de jogar à bola.”) - Regra relativa ao horário - Depende a que horas vai CCD 037 - (“Se ainda tiver tempo talvez ... se ainda tiver um pouco de Sol podia ir, mas depende a que horas é que é, e se é depois de jantar.”) - Se for acompanhado/a CCC 027 - (“Só se tivéssemos um cão ou qualquer coisa assim ...” ; “... porque iam passear o cão”) E. 2 - (“... com os pais podemos jogar e com a mana ela fica a ver.”) - Entretenimento CCC 028-1 - (“Primeiro fazer o que eles querem fazer primeiro, e depois vão se deitar, quando não quiserem mais.”) - Causa felicidade E. 2 - (“... porque nos deixa felizes.”)	<i>também não ajudava a digestão...”)</i> - Está com sono/cansaço E. 18- (“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.”) - Pode causar danos CCC 115 - (“Porque assim podemos cair...”) E. 13- (“Alguém lhe pode fazer mal.”) CCD: 008, 101 ; E. 6, 26, 30, 37, 42 - Pode ficar doente E. 20- (“... e podemos apanhar uma constipação.”) - Não permite descansar CCD 017 - (E: E jogar à bola o que é que fazia? Que ela não descansasse? “Sim”) - Higiene CCC 019 - (“... temos que ir tomar banho ainda...”) CCC 009 - Transpiração CCC 028 - (“Como se estás com o pijama e depois pode suar...” ; “E também pode ficar a suar e ter de tomar banho outra vez.”) CCC: 018, 000, 039 ; CCD: 019, 025 ; E. 19 - Sujidade CCC 049 - (“... e podemos ficar todos	059, 094, 101, 009, 107, 008, 021, E.1,2, 3,5,6, 11,12, 13,14, 15,16, 17,18, 19,20, 21,22, 23,26, 29,30, 31,32, 34,35, 36,39, 41,42, 43,44

	- Gasta energia E. 33 - ("Para gastar energia.")	<i>sujos para ir para a cama e porque assim temos de ir tomar banho")</i> CCC 017-1 ; CCD 101, 009, 107, 088, 008 - Gasta energia CCC 049 - ("Porque gastamos as energias todas ...") E. 12 - Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento CCC 012 - ("Porque fica muito agitado" ; "Não consegue dormir, ainda quer, mais coisas, depois ainda falta muito para ele adormecer") CCC 010, 048, 047 ; CCD 045, 094 ; E. 1, 3, 14, 29, 34 - Condições externas - Calor CCC 018 - ("... e ficas com muito calor.") - Frio CCC 114 - ("... de noite faz mal jogar à bola, porque na rua está muito frio...") CCD 037 ; E. 20, 37 - Escuro E. 43 - ("Porque está escuro e não consegue ver nada.") CCC 115 ; CCD: 020, 025, 037 ; E. 6, 21, 22	

			Regras: - Regra relativa ao horário - Não é hora de se jogar CCC 019 - (“... depois já é muito tarde, e depois vamos nos deitar muito tarde.”) CCC 009, 044, 036, 100, 114 ; CCD 017, 025, 046, 107, 021 ; E. 31 - É hora de se deitar E. 12 - (“Chega a hora de ir deitar é para ir deitar!”) E. 35 - Não pode ir para a rua a essa hora CCC 027 - (“... lá fora também está noite.”) CCC 094 - Não se joga à bola dentro de casa CCC 027 - (“Não dá porque não podemos jogar à bola dentro de casa...”) CCC 005 ; E. 2, 23, 31, 42 - Não pode ir para a rua CCC 005 - (“... e não podemos ir de pijama para a rua”) - Não pode ir para a rua sozinho E. 2 - (“Sozinho pode vir um ladrão e raptar-me...”) - Jogar com o pijama vestido CCD 059 - (“... se tivesse (pijama vestido) era mais uma razão para não poder ...”)	

		- Causa sonolência diurna CCC 048 - (“... mas assim durante o dia tem.”) - Modelo - Irmãos mais novos podem imitar CCC 044 - (“... a minha mãe não me deixa jogar futebol, porque estou com os meus manos e a minha irmã imita tudo o que eu faço, e geralmente vou logo para a cama...”) - Quando desaprovado pelos pais E. 5 - (“... e também os vizinhos na janela podiam ir queixar aos pais e ela ficava de castigo.”) - Menor duração de sono CCD 101 - (“... e demorava mais tempo a ir para a cama, ou seja, aproveitava menos o tempo do sono”) - De noite pode perder-se E. 13 - (“Porque à noite não se deve jogar futebol... Porque pode-se perder.”) - Incomoda os outros - Quando faz barulho acorda as pessoas E. 17 - (“... porque está no quarto e se faz barulho pode acordar as outras pessoas.”)	

			- Preocupa os pais E. 38 - ("Os pais ficam preocupados!") - Acorda as pessoas E. 41 - ("... porque depois pode acordar os vizinhos e eles podem ficar zangados.") - Criança está sozinha E. 22 - ("... se jogar na rua não tem ninguém para jogar ...") - Deita-se tarde E. 22 - ("... e se for mesmo muito tarde, vai para a cama muito tarde.") - Não consegue acordar de manhã E. 44 - ("... e depois não consegue acordar.")	
4 – Ir para a cama dos pais	- Quando aprovado pelos pais CCC 027 - ("... mas se ela quiser pode ir, mas só se os pais deixarem.") CCC 015, 132 ; CCD: 037, 045, 101 E. 12, 17, 28, 31, 42 - Quando tem medo E. 1 - ("Se calhar tem medo" ; "Se tem medo é bom estar acompanhada...") CCC 008 , 009, 005, 049, 035, 100 E. 3, 5, 9, 12, 14, 35, 37 - Quando tem pesadelos CCC 018 - ("Se tens pesadelos tens de dizer aos pais e vais para a cama dos	CCC: 027, 019, 018, 015, 008, 009, 005, 043, 028-1, 048, 049, 035, 132, 035-1, 094, 047, 100 CCD: 025, 037, 045,	- Quando desaprovado pelos pais CCD 101 - ("... por outro lado, se os pais não souberem de nada e for só mesmo resmunguisse, acho que não.") CCC 132 ; CCD: 037, 021 ; E. 17 - Quando não tem medo CCC 009 - ("... se não tivesse (medo) dormia na cama dela") - Quando não tem pesadelos CCC 018 - ("...se não tiveres pesadelos tens de estar na cama, na nossa cama")	CCC: 027, 019, 018, 017-1, 015, 012, 010, 009-1, 008, 009, 005, 000, 039, 044, 048, 038, 115, 132, 029, 036, 028, 114,

	pais...") CCC 048, 035, 035-1, 100 ; CCD 025, 009, 021 ; E. 2, 6, 7, 12, 40 - Quando não consegue dormir CCC 094 - ("... só ... quando não conseguimos dormir ...) CCD 009 - Saúde - Quando tem dores CCC 047 - ("... quando tem ... 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.") - Quando se sentir mal CCC 100 ("... ou estamos a sentir mal, então às vezes, nós às vezes dizemos aos pais e ficamos na cama.") - Quando está doente E. 12 - ("... ou está doente.") E. 21 Regras: - Depende da duração CCD 037 - ("... estar um bocadinho com os pais e depois ir para a sua") CCC 048 - ("Se ela ficar lá a dormir sim.") CCC 009 ; CCD 045 - Depende da idade da criança: crianças mais novas	101, 009, 008 021 E.1,2, 3,4,5, 10,12, 17,21, 28,29, 31,35, 37,39, 42	- Saúde - Pode causar danos CCC 019 - ("... (os pais) estão cheios de sono ainda os deixam cair.") CCC 114, 010 - Pode ser contagioso CCC 009-1 - ("Porque não se deve. Não se deve ir para a cama dos pais." ; "... porque se apanha coisas" ; " A mãe diz que se apanha micróbios ...") CCC 028 - ("Porque eles podem transmitir piolhos." ; "Porque normalmente ... os meninos quando vão para a cama dos pais chegam-se ao pé deles ... uma pessoa junta-se com outra ganha piolhos. Quando se junta cabeça com cabeça.") - Causa dores E. 11 - ("Porque ela ou os pais podem acordar com muitas dores.") - Tem consequência de mau estar físico/ Causa desconforto CCD 046 - ("... eu antes quando era pequenina também dormia na cama dos pais e ... quando acordava ficava com dores nas costas ou coisa assim." ; "Estávamos muito apertados") E. 44 - ("Porque ela ou os pais não conseguem dormir porque não há espaço.") CCC 012 ; E. 25, 30, 32	099 CCD: 017, 019, 020, 025, 037, 045, 046, 059, 088, 094, 101, 009, 107, 008 021 E.8,11, 17,18, 19,20, 21,22, 24,25, 26,27, 30,32, 38,41, 43,44

CCC 019 - (“... os mais novos assim um bocadinho de tempo.”) E. 1 - (“Hum acho que são só os mais novos”) CCD 059 ; E. 16 - Se os pais não estão na cama CCC 094 - (“... e eles não estão lá ...”) - Estratégia que facilita o / de adormecimento - Ajuda a dormir E. 1 - (“Acho que ajuda os meninos a dormir”) CCC 043, 035-1 ; CCD 025 ; E. 4 - Tem a companhia dos pais CCD 021 - (“... porque os pais depois ajudam...é como estares a dormir com alguém, sentes-te mais protegida”) CCC: 009, 028-1, 048, 035, 100 ; CCD 045 ; E. 1, 5, 9, 29 - Conforto E. 9- (“... pode ficar mais confortável com os pais ...”) E. 10- (“... porque fica aconchegada e quentinha”) CCC 094 ; E. 39 - Se está habituada a ir CCD 101 - (“... se ela tiver esse hábito...”) CCD 009	Regras: - Depende da duração CCC 009 - (“... ir para a cama dos pais e depois ir dormir na sua acho que não.” ; “Ou ficava a noite toda ou não ficava.”) CCC 048 - (“Se adormecer e acordar outra vez, acho que não, porque assim ela durante o dia como eu já tinha dito, tem sono”) CCD 037 - Depende da idade da criança: crianças mais velhas CCC 019 - (“... os mais velhos não devem fazer isso...”) CCC 038 ; CCD 059 ; E. 16 - Pais mandaram para a cama CCC 015 - (“... e terceiro se o pai mandou para ir para a cama é para ir para a cama.”) - Incomoda os pais E. 18 - (“Porque os pais estão a dormir e se nós formos para a cama dos pais vamos acordá-los ...”) CCC: 019, 027, 017-1, 010, 008, 005, 000, 039, 044, 115, 132, 029, 114, 099 ; CCD: 020, 101, 009, 107, 046 ; E. 20, 21, 22, 38, 43 - Zanga E. 8 - (“Não era boa ideia. Depois o pai ralha com ela que não a quer lá.”) - Há pouco espaço E. 8 - (“Porque não cabe lá.”)

- Se / Quando um dos pais não estiver na cama, para não incomodar E. 5 - (“Só se um dos pais tiver ido a algum sitio.” ; “Porque os pais querem descansar... e como eu às vezes quero dormir com a minha mãe e por causa dos meus sonhos mexo o meu corpo e dou chapadas a mexer o corpo, e os pais querem descansar porque no dia seguinte têm muito trabalho.”) - Se a criança não tiver cama própria E. 14 - (“Porque se ela não tiver uma cama, pode ir para a cama dos pais!”) - Para ler CCD 008 - (“... eu às vezes também vou para a cama do meu pai, com o meu pai e o meu irmão, para ler... que antes nós fazíamos a hora da leitura...” ; E: Então se for para ler pode ser é? “Sim, porque estás acordado e, e sabes que a seguir tens que ir para a cama”) - Dormir a noite toda, se não incomodar os pais CCD 008 - ((se dormisse lá a noite toda) “Se não chateasse os pais acho que podia ser”)	E. 44 - Autonomia - É melhor dormir sozinho CCC 038 - (“... eu acho que é melhor dormirmos sozinhos”) - Tem de tentar adormecer sozinha E. 15 - (“Tem de adormecer sozinha e depois vai para a cama dela...”) CCD 020 - (“... porque primeiro tem de tentar adormecer...” ; “...antes de ela tentar ... não.”) - Para não se habituar CCD 019 - (“Acho que devia ficar na cama dela.”; “Para depois quando for grande não precisar de ir para a cama dos pais e não se habituar”) E. 19 - (“... imagina que tens 17 anos e não consegues dormir sozinha... não te deves habituar, deves saber dormir sozinha.”) E. 27 - Para se habituar a dormir na sua cama e não na dos pais CCD 017 - (“Porque deve-se habituar a ir dormir para a cama dela.” ; “Porque assim quando ela for mais crescida ... tem que estar sempre a ir para a cama dela, não tem que ir para ... a cama dos pais”) - Sente-se melhor na sua cama CCC 036 - (“Para se sentir bem acho que devia ir para a sua cama.” ; “Porque ela não está habituada a

			<i>estar na cama dos pais e se for para a sua cama está mais habituada.”)</i> - Interferência no sono parental - Cada um tem a sua cama CCC 018 - (“Porque ela tem uma cama própria para ela e os pais têm uma cama própria para eles.”) CCD 025 - Tem a sua própria cama CCD 094 - (“Ela tem a sua cama onde dormir, acaba de fazer as suas coisas e vai dormir para a sua cama.” ; “ela vai dormir para a cama dela”) E. 23, 26, 41 - A cama é dos pais CCC 015 - (“Porque, primeiro ... a cama é do pai e da mãe...”) E. 18, 22, - Quando os pais não estão na cama CCD 020 - (“... se os pais não estiverem a dormir ... não.”) - Quando causa alterações comportamentais na criança CCD 045 - (“Acho que não faz muita diferença, mas acho que não deve, porque depois pode querer ficar lá, e depois pode fazer aquelas birras”) - Perturbação do sono da criança - Causa agitação CCD 094 - (“... tu estás calmo a	

			dormir numa cama, depois levantas-te, já fazes um bocado de esforço físico, vais para a tua cama outra vez, já não está assim tão calma, como estava.”) - Interrompe o sono CCD 025 - (“E não faz lógica ela estar-se a deitar, depois estava aqui a dormir e depois levantava-se e ia para a cama, depois vinha, não faz lá muito sentido.”) CCD 088, 008 - Se não está habituada a ir CCD 009 - (“...mas se não estiver habituada, se for mesmo só por, por não querer ir dormir, eu acho que ela deveria ir dormir para a sua cama.”)	
5 - Ver televisão	- Quando aprovado pelos pais CCD 020 - (“... se os pais forem a favor depois, se calhar até vê um bocadinho ...”) E. 35 Regras: - Depende da distância à tv CCD 045 - (“...mas neste caso ele está mais próximo da tv mas poderia estar mais afastado”) CCC 019, 009, 000, 028-1, 035, 094 ; CCD 094, 009 - Depende do dia da semana CCC 114 - (“Aos fim de semana talvez sim...”)	CCC: 018, 017-1, 010, 009, 005, 000, 044, 028-1, 038, 115, 049, 035, 035-1, 094, 047, 036, 114, 099 CCD 019, 020, 025, 037,	- Quando desaprovado pelos pais CCD 088 - (“Porque os pais dela disseram para ir para a cama.”) CCD 101 Regras: CCD 037 - (“Porque, se for para ir para a cama é para ir para a cama...”) - Depende da distância à tv E. 19 - (“...não devia estar tão perto da tv...”) CCC: 009, 019, 035, 094 ; CCD: 094, 009 ; E. 6, 9, 42 - Depende do dia da semana CCD 025 - (“Nos dias de escola não.” ; “Porque ... depois aquilo acabava à	CCC: 027, 015, 012, 010, 008, 009, 039, 043, 048, 035, 132, 035-1, 094, 036, 100, 028, 114 CCD 017, 019, 020, 025, 037,

	CCD 025 - (“...na sexta-feira como se calhar não temos trabalhos de casa, até podemos, podemos deitar um bocadinho mais tarde, não temos escola.”) - Depende do local onde vê tv E. 8 - (“Se for na cama acho bem.”) - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição CCC 036 - (“Ver tv é só um bocadinho ...” ; “...é só um bocadinho de tv, porque normalmente as pessoas vêm um bocadinho de tv antes de ir para a cama...”) CCC 009-1 - (“Se for um bocadinho pode ir, se for um bocadinho ele pode adormecer.”) CCC: 019, 017-1, 000, 115, 094, 047, 114 ; CCD: 019, 020, 094, 107 E. 30, 31 - Depende do volume CCC 094 - (“... via e não... ficava tão excitado, porque ouvia um som mais baixinho ...”) - Regra relativa ao horário - Não é hora de se deitar CCC 035-1 - (“... enquanto não é hora de nos deitar podemos ver.”) CCC: 036, CCD: 059, 101 ; E. 29 - Saúde - Causa cansaço que facilita o sono E. 1 - (“... às vezes estou a ver televisão, fico com os olhos mais	045, 059, 094, 101, 009, 107 021 E.1,3, 8,10, 14,16, 17,19, 20,21, 24,26, 29,30, 31,35, 37,42,	meia noite e depois no dia seguinte estavamos a levantar às 7 da manhã, para irmos para a escola às 9 ... Não faz lá muito sentido estar a ver tv, um programa que gostamos, depois à meia noite e depois levantarmos muito cedo.”) CCC 114 - Quando está deitada na cama CCC 036 - (E:...Quando já está deitada na cama não? É isso? “Sim. É”) - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição CCD 019 - (“Muita não ...”) CCC 009-1, 035 ; CCD 020, 107 - Regra relativa ao horário - É hora de se deitar CCD 017 - (“... e precisamos de ir dormir”) CCC 035-1 ; CCD 088, 059 - Depende das horas e dos dias: se for tarde não pode ver E. 22 - (“Também depende das horas.”) - Causa sonolência diurna CCD 114, CCD 101 E. 2 - (“Porque se ela vir muita tv, de manhã não pode ir para a escola, porque tem sono.”) E. 13- (“... e de manhã tem muito sono e não consegue ir para a escola.”)	045, 046, 059, 088, 094, 101, 009, 107, 008, 021 E.2,4, 5,6, 11,12, 13,18, 19,22, 23,25, 27,34, 36,38, 41,42, 43,44

cansados e adormecimento mais rápido”) E. 19 - (“... cansa a visão e faz-nos adormecer.”) E. 31, 42 - Causa cansaço CCC 010 - (“Porque gastamos mais energias a ver e depois ... ficamos assim muito cansados e vamos para a cama.”) E. 3 - (“Fica cansada e como não tá a dar o que ela quer ver acaba por se ir deitar e adormecer”) CCC 044 - Quando não está cansado CCC 010 - (“... se não estivermos ... ainda muito cansados, podemos ir ver...”) - Quando não tem dores E. 7 - (E – E se não tiver dor de cabeça? “Sim, um bocado.”) - Estratégia de adormecimento/ que facilita o adormecimento E. 7 - (“fica mais descansada”) - Ajuda a dormir/ adormecer CCC 000 - (“Porque podia começar a adormecer, se ela visse coisas calmas e podia ir logo para a cama, era mais fácil”) CCC 018, 019, 094; CCD 045, 059 ; E. 8, 16, 20, 37 - Facilita o sono E. 10- (“Dá soninho”) CCC 049, 099, 115 ; E. 24, 26, 28, 30,	- Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento E. 5 - (“... depois ela pode mesmo ficar com sono, mas quer ver isso ...”) E. 13 - (“... sempre a olhar para lá e não consegue ir dormir ...”) CCC 027, 008, 035, 132, 035-1, 094, 100 ; CCD 020, 107 E. 6, 12, 25, 27, 44 - Desperta a criança E. 34 - (“Porque depois fica mais acordada.”) - Perturba o sono - Provoca pesadelos CCC 043 - (“Porque podemos ver coisas que podemos ficar com pesadelos e depois não conseguimos dormir.”) CCC 029 ; CCD 059, 020 ; E. 4, 40, 41 - Saúde CCD 008 - (“... não é saudável”) - Causa cansaço CCC 039 - (“Porque os olhos ficam cansados, ainda mais do que estão.”) E. 11 - (“... porque depois fica muito cansada e não conseguia acordar no dia a seguir.”) E. 18 - (“... porque cansa a vista.”) CCC 048 ; CCD 017, 059, 107, 008 ; E. 5, 23, 38 - Quando está cansado

	- Entretenimento E. 15 - (“Sim, deixa-me mais animado!”) - Fonte de informação / Para estar informado CCC 038 - (“Porque diz coisas interessantes, diz como é que está o nosso país.”) - Provoca sonhos CCC 005 - (“Porque assim podemos ter sonhos ou pesadelos”) E. 17 - (“... porque assim sonhamos mais com o que queremos fazer.”) CCC 009 ; E. 30 - Ajuda a imaginação CCC 009 - (“... também isso faz com que a nossa imaginação tenha mais ideias ...”) - Se estiver acompanhada (pelos pais) CCD 020 - (“Acompanhada ... se calhar até vê um bocadinho ...”) - Se gostar de ver tv CCD 094 - (“Porque ... há quem goste de ver tv, à quem não goste. Eu, por exemplo, gosto sempre de ver um bocadinho de tv”) - Se está habituada		CCC 010 - (“... mas se tivermos muito cansados é melhor ir deitarmos logo.”) - Causa problemas de olhos CCC 015 - (“Porque se ficar acordada toda a noite faz mal aos olhos.”) CCC: 012, 009-1, 048, 132 ; CCD: 037, 045, 046, 009, 021 E. 9, 39 - Causa danos CCD 019 - (“...muita tv faz mal.” ; “... quando eu vejo muita tv eu depois fico sonâmbulo, de noite.”) E. 5 - (“... e pode cair.”) CCD 094 ; E. 6 - Causa dores CCC 012 - (“... e para nós dormirmos nós fechamos os olhos, e às vezes dói quando vemos muita televisão e depois quando fechamos os olhos, a mim dói. “) CCD 046 - (“... e depois ficamos cheios de dores de cabeça e depois não conseguimos dormir em paz.”) CCC 028, CCD 008 E. 43 - Pode ficar muito tempo CCD 101 - (“... porque depois pode abusar no tempo...”) - Se estiver sozinha/não estiver acompanhada (pelos pais) CCD 020 - (“... se ela tiver uma tv no

	CCD 101 - (“... já estou assim habituada a ver um bocadinho de tv antes de ir para a cama.”)		quarto e estiver sozinha, ou na sala e estiver sozinha, depois ela gosta de uma coisa mas os pais não deixam ver, depois ela pode ver essa coisa porque os pais não lá estão ...”) - (indicou que é algo mau de se fazer) - Não quer/consegue acordar de manhã CCD 107 - (“... e depois no dia a seguir não queremos acordar”) E. 44 - (“... e não consegue acordar no dia a seguir.”)	
6 - Jogar play-station	- Saúde - Quando não tem dores E. 7 - (E – E se não tiver dor de cabeça? “Sim, um bocado.”) - Causa cansaço CCC 035 - (“Não ajuda, mas talvez ficamos um bocadinho mais cansados.”) E. 19 - (“... cansa a visão.”) Regras: - Depende do dia da semana CCD 009 - (“É melhor só aos fins de semanas se ela se for deitar mais tarde.”) E. 21 - (“Se for às sextas e sábados pode ser ... porque no dia a seguir não há escola.”) CCC 114 ; CCD 025 ; E. 15, 37 - Depende do dia CCD 059 - (“Depende dos dias, porque imagina se for o aniversario dela é uma exceção ou outra, há exceções.”)	CCC: 018, 038, 115, 035, 114 CCD 037, 059 009 E.1,15, 19,21, 24,28, 33,37, 41	- Saúde - Causa problemas de olhos CCC 036 - (“Porque faz mal aos olhos.”) CCC 009-1, 015, 012, 038, 049, 035, 035-1 ; CCD 037, 021 ; E. 5, 10, 16, 32, 39 - Causa problemas de olhos e ouvidos CCD 025 - (“Porque também se estar a ver tv, daí estar a jogar ps, também faz mal.” ; “Aos olhos ... a minha irmã põe a tv aos altos berros e depois está “o quê? ah?””) - Causa problemas de saúde E. 5 - (“E não é bom para as pessoas.”) - Causa cansaço CCD 017 - (“... é a mesma coisa da tv” - “Porque estamos com a vista cansada...”) CCC 039, 132, 029 ; CCD 046, 008	CCC: 027, 019, 015, 012, 010, 008, 009, 005, 000, 039, 043, 044, 028-1, 048, 049, 035, 132, 029, 035-1, 094, 047, 036, 100, 028, 114, 099 CCD: 017, 019, 025,

	- Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição CCC 009-1 - (“Se for um bocadinho pode ir, se for um bocadinho ele pode adormecer.”) CCC 115, 035, 114 - Regra relativa ao horário - Quando se pode deitar tarde E. 1 - (“Eu as vezes faço isso mas só quando me posso deitar tarde.” ; “Porque demora um bocado para aquilo ligar e isso e assim quando for, por causa daquilo ligar e isso, são horas de ir para a cama...”) - Quando não é hora de se deitar E. 38 - (“... só antes de ir jantar.”) - Estratégia de adormecimento/que facilita o adormecimento E. 7 - (“fica mais descansada”) E. 41 - (“É bom, porque eu fico relaxado...”) - Ajuda a dormir/ adormecer CCC 018 - (“Porque é a mesma coisa que a televisão.” - “Porque ... podemos descansar um bocadinho enquanto vemos e depois vamos para a cama.” ; “... porque se ficares muito tempo com os olhos virados ... é capaz de adormecer.”) E. 33 - (“Ajuda a adormecer porque gastamos energia.”) E. 37 - Facilita o sono	E. 11, 18, 32, 38 - Causa dores CCC 048 - (“Porque também fica com dor de olhos”) CCD 046 - (“... eu acho que é praticamente a mesma coisa que a tv, os olhos ficam a doer, e a cabeça fica a doer...”) CCC 005, 028, 099 ; CCD 008 ; E.43 - Causa problemas de memória CCD 101 - (“...imagina que ela tem um teste no dia seguinte, teve a estudar e depois vai jogar à ps, chega à escola e diz “espera como é que era aquilo?” e, e isso tinha sido por causa do jogo.” ; “...estava tão focada nele que pronto, é como se esquecesse isso tudo...”) - Incomoda os pais CCC 000 - (“.. os pais podem acordar...”) - Impede o adormecimento - Causa de distração que impede o adormecimento CCC 043 - (“Porque assim ficamos a pensar no jogo ... e não dormimos.”) CCC: 027, 012, 019, 008, 000, 010, 044, 028-1, 035, 132, 035-1, 094, 047, 100, 099 CCD: 020, 045, 059, 101, 009, 107 E. 3, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 20, 23, 25, 26, 27, 29, 31, 34, 36, 40, 41, 42	037, 045, 046, 059, 088, 094, 101, 009, 107, 008, 021 E.2,3, 4,5,6, 8,9,10, 11,12, 13,14, 15,18, 20,22, 23,25, 26,27, 29,30, 31,32, 34,39, 41,42, 43,44

	CCC 115 - (<i>"Para ter sono, para ir para a cama"</i>) E. 24 - (<i>"Um bocadinho, dá sono."</i>)	- Alteração de estado emocional ou físico que impede o adormecimento CCD 094 - (<i>"... muitas vezes os jogos irritam um bocado, ficamos nervosos, ficamos, não propriamente naquele estado em que vamos para a cama."</i>) CCD 019 - Entretenimento CCC 038 - (<i>"Porque estamos entretidos ah, não vamos logo para a cama, ainda não temos sono, jogamos playstation."</i>) - Desperta a criança E. 30 - (<i>"Acho que a ia deixar mais acordada..."</i>) Regras: - Depende da quantidade - Depende do tempo de exposição CCC 035 - (<i>"Ficar muito tempo" (não deve)</i>) - Depende do dia da semana E. 15 - (<i>"Ao dia da semana nunca posso ..." ; "Porque tenho de acordar muito cedo!"</i>) CCC 114, CCD 025 - Depende das horas e dos dias: se for tarde não pode jogar E. 22 - (<i>"Porque depende das horas, se estiver (até) muito tarde, no dia a seguir acorda mais tarde."</i>) - Regra relativa ao horário	

			- Não é altura de se jogar CCD 019 - (“Só à noite é que não.”) - É hora de se deitar CCD 037 - (“Porque, se for para ir para a cama é para ir para a cama...”) CCD 088 - Tem de ir dormir E. 2 - (“E ela também tem de ir dormir.”) - Causa sonolência diurna E. 13- (“... e de manhã tem muito sono e não consegue ir para a escola.”) CCC 010, 114 ; CCD 009 ; E. 5, 9 - Faz barulho CCC 009 - (“Porque ... a ps faz muito barulho”) CCC 000 ; CCD 046 ; E. 2	