

# **SONO, DESCANSO E ROTINAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA**

**ROTINAS SAUDÁVEIS PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL**

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 6 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**SARA CARDOSO**

**CREDITAÇÃO**

**FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

O sono desempenha um papel essencial no crescimento, desenvolvimento físico, consolidação da aprendizagem, regulação emocional e bem-estar das crianças. Em contexto de creche e jardim de infância, os momentos de descanso devem ser cuidadosamente organizados, respeitando as necessidades individuais e promovendo um ambiente tranquilo, seguro e acolhedor.

As auxiliares de infância assumem um papel determinante na preparação das rotinas de descanso, na observação dos comportamentos das crianças e na criação de condições que favoreçam um sono reparador.

Esta formação fornece conhecimentos científicos e estratégias práticas para organizar momentos de descanso de forma eficaz, promovendo o bem-estar infantil e facilitando a gestão dos grupos.

## OBJETIVOS

- Compreender a importância do sono no desenvolvimento infantil
- Organizar rotinas de descanso adequadas às diferentes idades
- Criar ambientes favoráveis ao relaxamento
- Identificar dificuldades frequentes relacionadas com o sono
- Aplicar estratégias para facilitar o adormecimento
- Respeitar os ritmos individuais das crianças
- Colaborar com educadores e famílias na promoção de hábitos de sono saudáveis

## DESTINATÁRIOS

- Auxiliares de infância
- Ajudantes de ação educativa
- Assistentes operacionais
- Colaboradores de creche
- Colaboradores de jardins de infância
- Técnicos de apoio à infância
- Todos os interessados na temática

## AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pela formadora (vídeos, apresentações e documentos), os participantes realizarão um teste/trabalho de avaliação online relativo a cada módulo.

Os testes/trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 15 de novembro de 2026. **Cada teste/trabalho só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste/trabalho terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética das classificações.

**LOCAL E HORÁRIO**

Realizada no formato online assíncrono

15 de outubro a 15 de novembro 2026

(6 horas)

**ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

A formação será realizada em **formato online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail). Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

| Módulo | Temática                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Duração |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1      | <b>O sono e o desenvolvimento infantil</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• O papel do sono no crescimento e desenvolvimento</li><li>• Necessidades de sono nas diferentes idades</li><li>• Benefícios do descanso para a aprendizagens e o comportamento</li><li>• Consequências da privação de sono</li><li>• Ritmos biológicos da criança</li></ul>                   | 2h      |
| 2      | <b>Organização da sesta e das rotinas de descanso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Preparação do ambiente de descanso</li><li>• Organização da sala de sesta</li><li>• Rotinas tranquilizadoras</li><li>• Estratégias para facilitar o adormecimento</li><li>• Respeito pelos ritmos individuais</li><li>• Papel da auxiliar durante o período de descanso</li></ul> | 2h      |
| 3      | <b>Dificuldades frequentes e estratégias de intervenção</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crianças que resistem à sesta</li><li>• Despertares frequentes</li><li>• Ansiedade de separação</li><li>• Gestão das crianças que acordam antes do grupo</li><li>• Comunicação com as famílias</li><li>• Estudos de caso e resolução de problemas</li></ul>                 | 2h      |

**FORMADOR****Sara Cardoso**

Profissional da área da educação de infância, com experiência no acompanhamento de crianças em contexto educativo e na colaboração com famílias. Ao longo do seu percurso profissional, tem desenvolvido competências relacionadas com a organização das rotinas diárias, a promoção do bem-estar infantil e a criação de ambientes educativos seguros, tranquilos e ajustados às necessidades das crianças.

Na sua prática, valoriza o respeito pelos ritmos individuais, a observação atenta das necessidades de cada criança e a importância das rotinas na promoção da segurança, estabilidade e bem-estar. Defende uma intervenção assente na cooperação entre os diferentes profissionais da equipa educativa e as famílias, contribuindo para contextos de infância positivos, acolhedores e promotores de um desenvolvimento saudável.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

|                    |            |
|--------------------|------------|
| <b>Valor único</b> | <b>30€</b> |
|--------------------|------------|

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

**Entidade  
Formadora  
Certificada  
dgert**