



Sono x desenvolvimento

Por Karoliny Veronese*

Segundo estudo realizado pela Academia Americana do Sono, ter um sono de qualidade auxilia na melhora da atenção, memória, comportamento, aprendizagem e saúde mental dos pequenos. Quando a criança dorme pouco, tende a se sentir mais estressada e impaciente, desse modo, se torna mais difícil o convívio e interação social com os colegas da escola, além de diminuir o interesse pelas atividades do dia, o que impacta diretamente no aprendizado. Fica o alerta para a importância da rotina do sono no desenvolvimento infantil.

*Karoliny é pediatra da Upuerê Educação Infantil.

Link: <https://www.folhavitoria.com.br/social/andreapena/2022/10/14>