



VOCÊ SABIA?

Segundo estudo realizado pela Academia Americana do Sono, ter um sono de qualidade auxilia na melhora da atenção, memória, comportamento, aprendizagem e saúde mental das crianças. “*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*”, afirma Karoliny Veronese, pediatra da Upuerê Educação Infantil.

Link: <https://eshoje.com.br/2022/10/es-hoje-apresenta-sua-nova-marca/>