

COLEÇÃO CANTINHO DO SONO: HISTÓRIAS PARA SONHAR

Dormir é um hábito essencial em todas as fases da vida, inclusive na infância. O descanso adequado ajuda o corpo a se reequilibrar e renovar as energias, favorecendo o funcionamento saudável do organismo. Diversas pesquisas científicas já demonstraram que o sono exerce um papel importante na "limpeza" de toxinas no cérebro, contribuindo para a manutenção da saúde do órgão.

Ao longo das últimas décadas, descobertas no campo da neurociência vêm reforçando o que educadores atentos já percebiam na prática: o cérebro da criança aprende de forma mais eficaz quando está em um estado de **segurança emocional e bem-estar físico**. O sono, especialmente nos primeiros anos de vida, tem papel central na consolidação da memória, na regulação das emoções e na organização das informações adquiridas ao longo do dia. Momentos de pausa e relaxamento não são perdas de tempo, mas sim partes fundamentais do processo de aprendizagem.

Criar espaços que respeitem o ritmo infantil, com transições suaves entre atividade e repouso, fortalece os vínculos afetivos na escola e contribui para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e socioemocionais. Nesse contexto, ampliar o tempo de descanso, mesmo durante o turno escolar, pode ser uma **estratégia eficiente para melhorar o desempenho cognitivo, reduzir a irritabilidade e favorecer a atenção e a memória**.

Com base nesse entendimento, a coleção **Cantinho do sono: histórias para sonhar** foi desenvolvida com um olhar sensível para o bem-estar integral das crianças e seu processo de aprendizagem. Voltada para a creche, educação infantil e alfabetização, a coleção oferece livros cuidadosamente selecionados para momentos de leitura prazerosa e propõe a criação de um ambiente aconchegante e afetivo nas escolas. Por meio de camas empilháveis, pufes e objetos que acolhem, o espaço é preparado para que, após as histórias, as crianças possam vivenciar um momento de descanso — uma pausa importante que favorece o processamento das experiências vividas e reforça os aprendizados do dia.



BENEFÍCIOS DE SE TER UM CANTINHO DEDICADO À LEITURA NAS ESCOLAS

1 - Contribuição para a organização do espaço pedagógico

O canto de leitura delimita um espaço com função clara, facilitando a organização da rotina e permitindo que a criança compreenda e se aproprie dos diferentes momentos do dia escolar.

2 - Apoio à inclusão e à diversidade

Com um acervo bem selecionado, é possível garantir representatividade, promover valores de respeito e equidade e permitir que cada criança se reconheça nas narrativas.

3 - Estímulo à imaginação e à criatividade

A leitura literária desperta o imaginário infantil, permitindo que a criança crie mundos, personagens e situações que enriquecem seu repertório simbólico e cognitivo.

4 - Desenvolvimento da linguagem oral e escrita

Ao manusear livros, ouvir histórias e interagir com textos, as crianças ampliam seu vocabulário, experimentam novas estruturas linguísticas e desenvolvem habilidades de narração e escuta.

5 - Fortalecimento dos vínculos afetivos

Momentos de leitura compartilhada — entre colegas ou entre criança e educador — promovem conexão emocional, escuta atenta e acolhimento, fundamentais para um ambiente educativo seguro.

OBJETIVOS

- Transformar o ambiente escolar em **acolhedor** e **propício para o descanso**.
- Potencializar a capacidade de **assimilação dos conteúdos** trabalhados em sala ao proporcionar um momento de cochilo para as crianças.
- Promover a **formação de leitores** desde a educação básica, fornecendo um acervo composto de livros da literatura infantil.
- Desenvolver o **repertório cultural e intelectual** dos estudantes.
- Fortalecer **hábitos de leitura** e interpretação de texto.
- Alinhar as atividades cotidianas escolares às competências gerais da **BNCC**.



IMPORTÂNCIA DA COLEÇÃO

O descanso do corpo e da mente é amplamente reconhecido como essencial para o desenvolvimento e para a boa manutenção da saúde tanto em crianças quanto nos adultos. Reforçando essa premissa, uma pesquisa conduzida por cientistas do Instituto do Cérebro da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (ICe-UFRN) trouxe contribuições importantes: os pesquisadores identificaram que **permitir cochilos durante o horário escolar pode ser uma estratégia viável e de baixo custo, com impactos positivos no desempenho acadêmico**. Essa prática, além de respeitar os ritmos biológicos das crianças, favorece a consolidação da memória, o equilíbrio emocional e a disposição para a aprendizagem contínua.

Embora já existam indícios de que o sono contribui para a consolidação da memória e da aprendizagem, esse estudo se destaca por ter sido conduzido em **ambiente escolar real**, respeitando o cronograma regular das aulas e a rotina dos professores. A metodologia incluiu um modelo de estudo cruzado com randomização semanal, o que possibilitou que cada estudante participasse de todas as condições analisadas. Segundo Sidarta Ribeiro, um dos autores da pesquisa, esse rigor metodológico confere mais relevância aos achados, uma vez que eles refletem de forma mais precisa os efeitos dos cochilos em situações cotidianas de ensino.

Ainda, outra pesquisa internacional corrobora esses resultados. Um estudo da Universidade de Massachusetts Amherst demonstrou que **crianças em idade pré-escolar que cochilam após sessões de aprendizagem têm desempenho 10% superior em tarefas de memória visual-espacial em comparação com crianças que não cochilam**. A pesquisa reforça a importância dos cochilos no ambiente escolar, destacando que esse descanso breve, mas profundo, fortalece as conexões neurais responsáveis pela consolidação da memória.

A partir do entendimento da importância desses momentos de pausa na rotina escolar, a coleção **Cantinho do sono: histórias para sonhar** objetiva proporcionar aos estudantes um ambiente tranquilo e propício para o descanso, ao mesmo tempo que incentiva a leitura com um acervo selecionado de livros direcionados para a faixa etária. O projeto cumpre seu propósito de unir o estímulo à imaginação e ao letramento com os benefícios comprovados do repouso breve durante a rotina escolar.



ESTRUTURA E COMPOSIÇÃO DA OBRA

Coleção *Cantinho do sono: histórias para sonhar*

Autora: Giovana Rodrigues Alves.

ISBN: 978-85-69071-61-7.

- 120 livros de literatura infantil;
- 17 ferramentas lúdico-pedagógicas;
- 01 baú de plástico para armazenamento e/ou transporte.

ALINHAMENTO À BNCC

Competências Gerais

Competência 3 - Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.

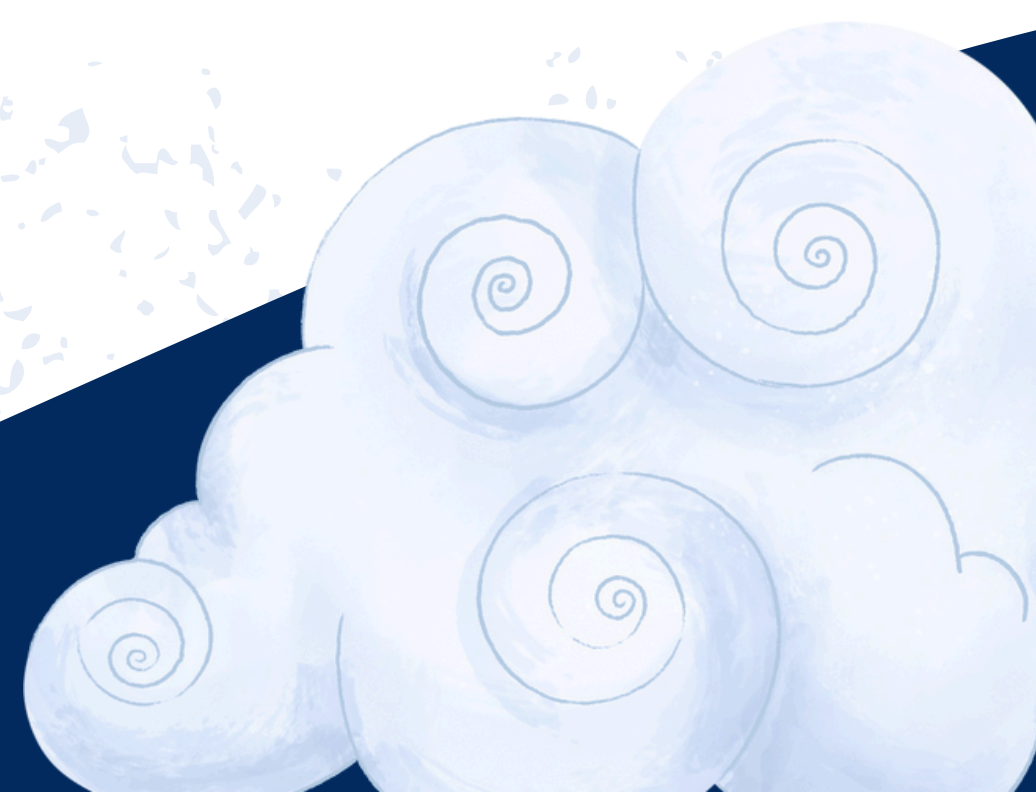
Competência 7 - Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.

Habilidades Trabalhadas

EI02EF03 - Demonstrar interesse e atenção ao ouvir a leitura de histórias e outros textos, diferenciando escrita de ilustrações, e acompanhando, com orientação do adulto leitor, a direção da leitura (de cima para baixo, da esquerda para a direita).

EI02EF04 - Formular e responder perguntas sobre fatos da história narrada, identificando cenários, personagens e principais acontecimentos.

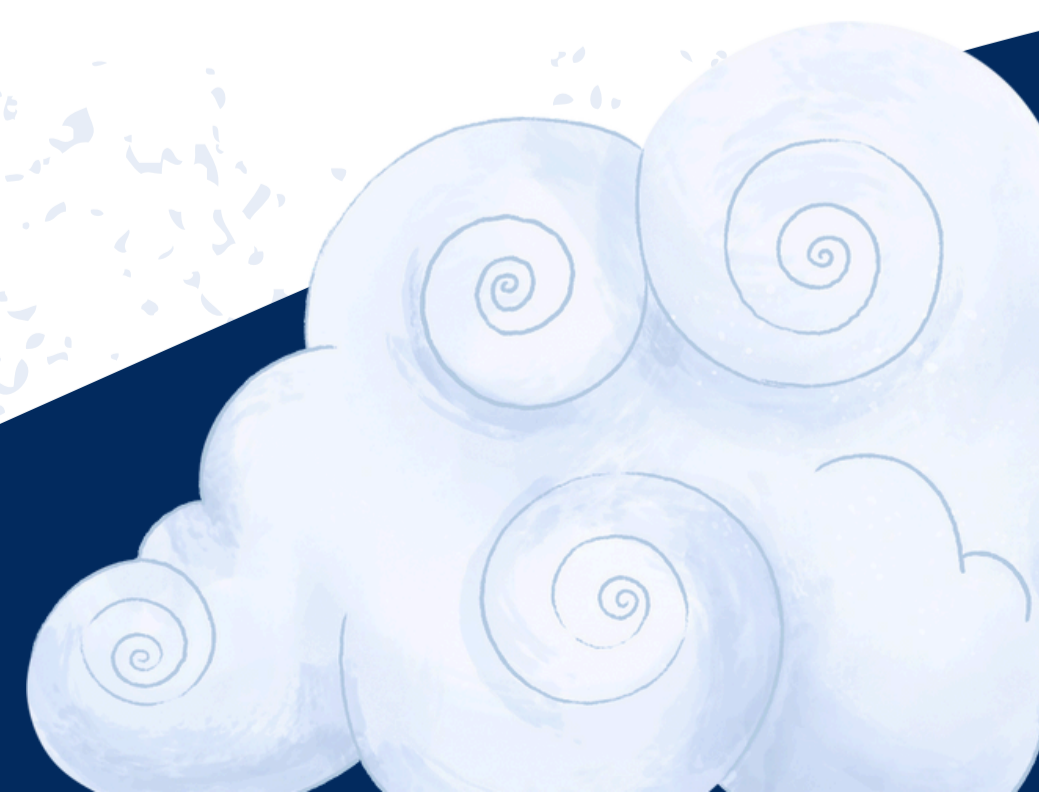
EI03EF03 - Escolher e folhear livros, procurando orientar-se por temas e ilustrações e tentando identificar palavras conhecidas.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das evidências científicas e das práticas pedagógicas que valorizam o bem-estar integral da criança, fica evidente que momentos estruturados de descanso durante a jornada escolar não devem ser vistos como interrupções, mas como oportunidades valiosas de fortalecimento do aprendizado. A união entre leitura e repouso, proposta pela coleção **Cantinho do sono: histórias para sonhar**, oferece uma solução sensível e embasada para atender às necessidades cognitivas, emocionais e sociais da infância.

Ao proporcionar um espaço que alia acolhimento, imaginação e relaxamento, a coleção respeita o ritmo natural das crianças e contribui diretamente para o desenvolvimento de competências fundamentais previstas pela BNCC. Trata-se de uma abordagem inovadora, acessível e alinhada às descobertas contemporâneas da neurociência e da educação, reafirmando o compromisso com uma escola mais humana, atenta e transformadora.



REFERÊNCIAS

LOURENÇO, Júlio *et al.* *Cochilos pós-aula impulsionam a aprendizagem declarativa em um ambiente escolar naturalista.* *Science of Learning*, v. 3, n. 19, 2018. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/s41539-018-0022-7>>. Acesso em: 2 jun. 2025.

UNIVERSITY OF MASSACHUSETTS AMHERST. *Unprecedented Research Probes the Relationship Between Sleep and Memory in Napping Babies and Young Children.* Amherst: Department of Psychological and Brain Sciences, 2024. Disponível em: <<https://www.umass.edu/psychological-brain-sciences/news/unprecedented-research-probes-relationship-between-sleep-and-memory-napping-babies-and-young>>. Acesso em: 3 jun. 2025.

