

**A Aventura do Sono: Por que uma boa noite de descanso é o maior superpoder do seu filho.**





# “Não quero perder tempo!”

A frase que todo pai e mãe já ouviu.

Carlinhos chorava muito na hora de ir dormir. Para ele, o sono era um tempo perdido, uma interrupção da brincadeira e uma despedida da sua companheira inseparável, a bola.





# A Ciência por Trás das Lágrimas: O Sono Como Regulador Emocional.



A resistência de Carlinhos em “perder tempo” é um reflexo da **difficuldade em processar emoções**. A ciência mostra que o sono é fundamental para o **equilíbrio emocional**. A falta dele pode intensificar sentimentos de frustração e ansiedade, tornando a hora de dormir uma batalha.





## Uma Visita Inesperada na Janela.

De repente, o choro é interrompido quando ele olha para a janela e vê quatro crianças. Elas entram e se apresentam: “Olá, nós somos a Turma do Soninho! Estamos aqui para te mostrar que na rua tudo continua”.

*Personagens: Nico, Nany, Nana e Nina.*



# A Lição que Deu Origem ao Nome.

A turma ganhou esse apelido na escola. Certa vez, eles decidiram perambular a noite toda para que o dia nunca acabasse. O resultado? No dia seguinte, estavam tão exaustos que não conseguiram assistir à aula.





# O Cérebro Precisa de Descanso para Aprender



A experiência da Turma do Soninho ilustra um fato crucial: a privação de sono prejudica diretamente a capacidade de aprendizado e atenção. Sem um descanso adequado, a concentração e a capacidade cognitiva necessárias para absorver novas informações são severamente comprometidas.



# Pense Nisso: O Sono é o Carregador de Bateria do Seu Filho.



Se a criança não for “conectada” ao descanso durante a noite, ela não terá a energia necessária para “funcionar”, brincar e aprender quando o novo dia começar. O sono não é tempo perdido, é tempo de recarga.



**Venha, você vai ver  
que nada acaba...  
amanhã tudo continua.**

A turma leva Carlinhos para um passeio, mostrando a vida noturna da cidade: pessoas voltando do trabalho, luzes acesas, a calma que prepara para um novo dia. Ele aprende que a **noite** não é um fim, mas uma parte importante do ciclo.







## Uma Descoberta Transforma o Passeio em Missão.

Durante a caminhada, eles se deparam com a sujeira na rua e decidem agir. A Turma do Soninho e Carlinhos se reúnem e planejam montar um pequeno exército de amigos para ajudar o planeta, começando com um mutirão de limpeza.



# Cuidar do Planeta Exige Energia.



Carlinhos estava animado com a nova missão, mas também percebeu algo fundamental: para organizar um mutirão e fazer a diferença, ele precisaria de muita energia. Naquele momento, sentiu uma '**necessidade** urgente de dormir' para estar pronto para a ação.



# Uma Nova Promessa e o Fim do Medo

Ao se despedirem, Carlinhos não estava mais com medo de “perder tempo”. Ele fez uma promessa à sua nova turma: iria dormir cedo todos os dias para ter a disposição necessária para ser um bom amigo e um guardião do meio ambiente.





# Os 3 Pilares do Desenvolvimento Sustentados Pelo Sono.



## Aprendizado e Atenção

Consolida a memória e melhora o desempenho escolar. Crianças que dormem bem conseguem se concentrar na aula.



## Recuperação Física e Vitalidade

Libera hormônios do crescimento, fortalece o sistema imunológico e evita a exaustão extrema.



## Equilíbrio Emocional

Regula o humor, diminui a irritabilidade e aumenta a resiliência para lidar com as frustrações do dia a dia.

\*As necessidades de sono variam com a idade. Consulte um pediatra para orientações específicas.\*



# A Manhã Seguinte: Renovado, Disposto e Inspirado.



Carlinhos acordou na manhã seguinte sentindo-se feliz e cheio de energia. Ao ver o sol e as borboletas pela janela, ele sentiu uma nova apreciação pelo mundo, pronto para brincar, aprender e colocar seu plano de limpeza em ação.



# A Melhor Ferramenta Para a Hora de Dormir é uma Boa História.

A jornada de Carlinhos mostra que a resistência ao sono muitas vezes vem do medo de ‘ficar de fora’. Usar narrativas e analogias, como a do ‘carregador de bateria”, transforma o sono de uma obrigação em um superpoder. É a recarga necessária para viver as grandes aventuras do dia seguinte.





# Sobre a História

Esta apresentação foi inspirada na história e ilustrações de "Turma do Soninho".

Realização: Studio SEAP

Autora: Sonia Fares

Ilustradores: Sonia Fares, Tiago Araújo

Diagramação: Maria Clara Custódio

