



X NEUROCOR

VI PRÊMIO CUSHING PAZZANESE

IMPORTÂNCIA DO SONO NA COGNIÇÃO DURANTE A PRIMEIRA INFÂNCIA

Gabriella Dionisio Zampieri¹; Camila Petersen Carvalho¹; Carolina Soffener Giandon¹; Isabela Greggio Ferreira¹; Giovana Cortez Rodolpho¹; Anna Luiza Fetti¹; Kelly Cristina Encide de Vasconcelos Donadai².

1- Universidade de Marília, Marília - São Paulo.

2- Universidade de Marília, Marília - São Paulo.

INTRODUÇÃO: O sono é essencial para o desenvolvimento cognitivo nos primeiros anos de vida. Na primeira infância, a duração, qualidade e consistência do sono influenciam importantes funções como memória, linguagem e atenção. Comprova-se que o sono noturno, diurno e total trazem diferentes efeitos sobre os fatores citados. O sono de ondas lentas está associado ao fortalecimento das relações corticais para consolidação da memória de longo prazo, enquanto a privação e fragmentação do sono nessa faixa etária pode comprometer a integridade neurológica, afetando importantes estruturas, como o córtex pré-frontal. Apesar da relevância temática, poucos estudos abrangem de forma eficiente a relação entre sono na primeira infância e cognição. **OBJETIVO(S):** Analisar a relação entre sono na primeira infância e desenvolvimento cognitivo. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão integrativa, na base de dados *pubmed*, a partir dos descritores "sleep", "cognition" e "childhood". Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, com crianças de 0 a 7 anos e avaliação dos padrões de sono e cognição com instrumentos padronizados. A seleção seguiu critérios de elegibilidade específicos, resultando na inclusão de 3 estudos, e os dados foram analisados de forma narrativa. **RESULTADOS:** Os estudos mostram que a consistência e qualidade do sono na primeira infância estão associadas ao melhor desempenho cognitivo. Crianças com trajetórias de sono estáveis apresentam quocientes de inteligência superiores às que com padrões variáveis. O cochilo diurno foi essencial para a memória das crianças, que obtiveram desempenho até quatro vezes maior em relação às que não possuíam esse hábito. Trajetórias curtas e persistentes de sono foram associadas a um menor desempenho em linguagem, atenção e funções executivas, assim como desempenho escolar inferior. Demonstrando que a

quantidade, regularidade e arquitetura do sono são determinantes para o desenvolvimento neurocognitivo.

DISCUSSÃO: Os resultados evidenciam que a qualidade e duração do sono na primeira infância tem grande influência sobre o desenvolvimento cognitivo. Trajetórias de sono noturno estáveis e prolongadas demonstram melhor fluência verbal, controle de interferência e raciocínio, provando o sono como modulador da maturação cerebral e eficiência sináptica; o cochilo diurno se mostrou relevante com impacto direto na memória e atenção. Trajetórias curtas de sono foram associadas a um menor desempenho escolar e vocabulário limitado. Além disso, a heterogeneidade das funções executivas sugere que o impacto do sono pode ser seletivo, reforçando a necessidade de investigações específicas para cada domínio cerebral.

CONCLUSÕES: Os resultados evidenciam que a qualidade e duração do sono na primeira infância tem grande influência sobre o desenvolvimento cognitivo. Trajetórias de sono noturno estáveis e prolongadas demonstram melhor fluência verbal, controle de interferência e raciocínio, provando o sono como modulador da maturação cerebral e eficiência sináptica; o cochilo diurno se mostrou relevante com impacto direto na memória e atenção. Trajetórias curtas de sono foram associadas a um menor desempenho escolar e vocabulário limitado. Além disso, a heterogeneidade das funções executivas sugere que o impacto do sono pode ser seletivo, reforçando a necessidade de investigações específicas para cada domínio cerebral.

PALAVRAS-CHAVE: Sono; Cognição; Primeira Infância.