

Sono: como ele interfere nas suas notas

Você sabia que suas notas podem ter relação direta com o seu sono? Pesquisadores descobriram que, além de revisar seu material, ler bastante e fazer exercícios antes daquela prova importante, precisará estar atento às suas horas de sono também, se quiser tirar uma boa nota.

É comum ouvir de adolescentes coisas como “nem dormi essa noite, estava jogando”, “fiquei no celular até de madrugada e hoje não conseguia acordar” ou ainda “não comecei o trabalho, mas viro a noite e faço”. Se perguntar a eles quais os efeitos de tal privação, certamente escutará de uma parte deles respostas como “tereí sono durante o dia, mas tudo bem”, e até um “já estou acostumado”. Esses são apenas exemplos.

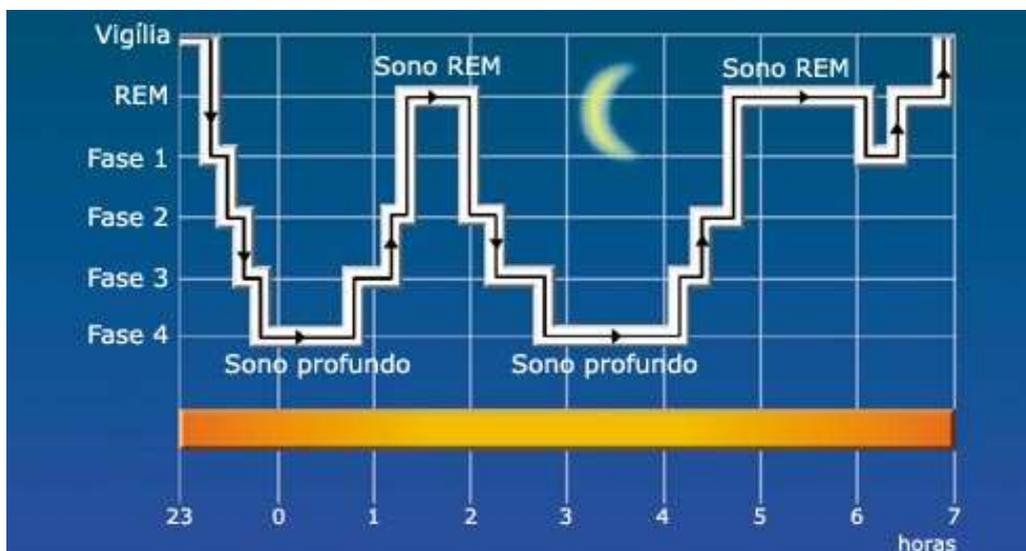
Nota-se que, durante o período escolar, muitas vezes os adolescente não veem os estudos como prioridade e as horas de sono são sacrificadas por coisas que eles julgam mais interessantes, como jogar videogame ou conversar com os amigos pelo celular. Ao chegar ao ensino superior, é igualmente comum a perda dessas horas de sono, embora por outro motivo: finalizar os trabalhos e estudar para as temidas provas. Entretanto, essa privação de sono traz muitas consequências, algumas até pouco conhecidas.

É relevante ainda, o fato de muitos jovens desconhecerem as implicações de tal hábito e os benefícios de dormir, como confirmam as autoras Louzada e Menna-Barreto (2007). A falta de uma noite adequada de sono possui efeitos negativos no organismo, inclusive na consolidação da memória, o que dificulta também a aprendizagem e os jovens deveriam estar cientes dessas consequências.

Para entender isso, precisarão ter claro também a que corresponde esse processo de aquisição de conhecimento. “*A aprendizagem é uma atividade cognitiva, ocorre a partir da consolidação da memória e o sono tem importância fundamental nesse processo*” (VALLE; VALLE; REIMÃO, 2009). Estudiosos do assunto afirmam o quão relevantes são a memória e a atenção no processo de aprendizagem de qualquer pessoa, em qualquer nível de escolaridade e o sono é extremamente importante nesse curso.

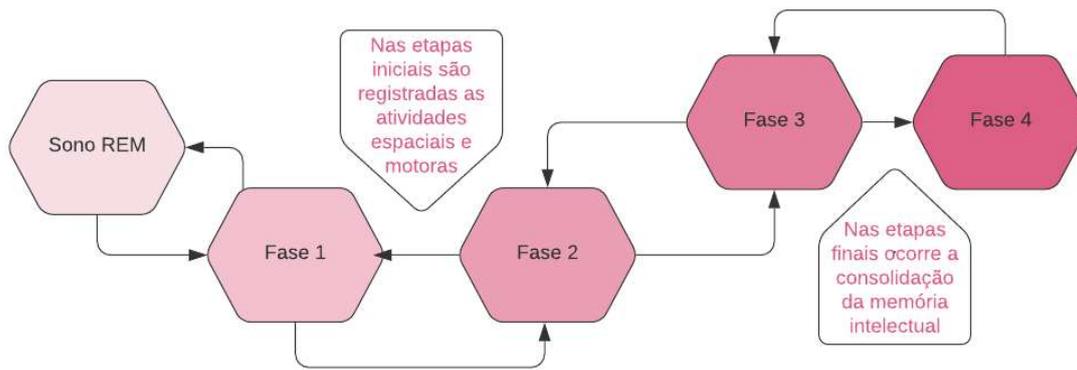
É durante o sono, uma espécie de estado de inconsciência, que o cérebro se encarrega das funções cognitivas, entre elas: memória, atenção e raciocínio, além de interferir no humor do indivíduo. Nesse período, são organizadas e armazenadas as informações e lições aprendidas ao longo do dia. Mas há momentos para cada coisa acontecer.

Para compreender isso, saiba que um período de sono é dividido em cinco fases: na primeira, o sono é mais leve e a pessoa pode acordar com facilidade; em pouco minutos inicia-se a segunda fase, que dura de 10 a 25 minutos, e o despertar não ocorre com tanta facilidade como no estágio anterior; o terceiro estágio serve de transição para o próximo; nesse, que dura em média de 20 a 40 minutos, ocorre um retorno a outros estágios menos profundos; na quinta fase, inicia-se o sono REM, que também dura poucos minutos (TAFNER, 1999). A fase REM, abreviação de *Rapid Eye Movement*, é quando a atividade cerebral é intensa e pode ser comparada ao período em que estamos acordados; as fases em que essa atividade não ocorre são chamadas de NREM (abreviação de 'não-REM'). As fases de sono REM e NREM se alternando durante a noite, como podemos observar na imagem abaixo:



Fonte: Revista Galileu

De acordo com Beck (2017), cada etapa é usada pelo cérebro para tratar um tipo de informação. As atividades motoras são registradas na primeira fase, seguidas das atividades que envolvem noções espaciais na fase seguinte. Já as memórias intelectuais (como a lógica e a matemática) ficam para as etapas finais. Ou seja, é no último estágio também que ocorre a codificação da memória e, conseqüentemente, a consolidação do aprendizado.



Fluxograma: As fases do sono e os tipos de informação

Durante esta fase final o cérebro organiza as informações que foram recebidas ao longo do dia, armazenando as que foram vistas mais de uma vez, e por isso são consideradas importantes, e descartando as demais. Segundo estudos da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), “o cérebro faz um tipo de faxina na memória, guardando as informações importantes recebidas durante o dia e jogando fora as informações desnecessárias”. Dessa forma, sem o sono adequado, esse “filtro” de informação não é feito e os conhecimentos ficam desordenados, prejudicando a atenção e o raciocínio do indivíduo, como publicado na revista científica “Nature Communications”,

Além disso, a privação desse estado de inconsciência também inibe a produção de hormônios responsáveis pela sensação de relaxamento e bem estar. Sem as horas indicadas de sono, o corpo se mantém em alerta e o indivíduo começa a se sentir cansado e desgastado e isso gera sensação de mal humor e irritabilidade. Sabemos que, principalmente entre os adolescentes e jovens, o estado de ânimo é algo que também interfere na sua disposição para os estudos e para as atividades acadêmicas.

Portanto, o que fazer (além de estudar, claro!) para ter um bom rendimento nas avaliações?! Dormir! É unanimidade entre a comunidade científica que os jovens não dormem a quantidade de horas necessárias. E se não há um tempo adequado de sono, nota-se a mente mais desorganizada e desatenta e o indivíduo menos disposto e paciente, assim, torna-se mais difícil para o adolescente manter o foco em suas atividades no dia seguinte. Se essa postura se torna algo constante, haverá prejuízo significativo no rendimento acadêmico do estudante, por isso é preciso conscientizar os jovens sobre essa questão tão importante e pouco valorizada por eles: um boa noite de sono.