

Objetivo	demonstrar a importância do sono para o processo de aprendizagem.
Palavras-chave	aprendizagem, memória, cérebro.
Tempo estimado	7 minutos

Dormir para aprender

*Willyans Coelho
Psicólogo e MBA em
Gestão pela FGV*

Você vai ler:

- ▶ Não é possível aprender coisas novas dormindo.
- ▶ A importância do sono para a aprendizagem.
- ▶ O funcionamento dos processos de memória.



Diante da realidade de muito a aprender e pouquíssimo tempo a dispor, há alguns anos surgiu uma tentadora idéia de que seria possível aprender dormindo. A partir dessa proposta, foram desenvolvidos alguns cursos em áudio, principalmente de língua estrangeira, para que fossem ouvidos durante o sono.

Parecia uma proposta interessante: dormir com um fone de ouvido ou com o gravador debaixo do travesseiro ouvindo a pronúncia de palavras em outra língua, para que facilitasse o entendimento e ampliasse o vocabulário das pessoas.

Mas isso já não existe mais. Percebeu que o máximo que se conseguia era perturbar o sono, sem qualquer efeito positivo sobre o aprendizado. Sabe-se hoje que durante o sono os sons são até percebidos pelo cérebro, mas não são compreendidos. Seria uma forma de ignorarmos o mundo externo para que pudéssemos ter um bom descanso.

Porém, se por um lado é impossível aprender dormindo, paradoxalmente, dormir é essencial para aprender. Ao contrário do que alguns pensam, o sono não é perda de tempo. Além de um descanso para o corpo, dormir é essencial para a nossa memória e o nosso aprendizado.

Do ponto de vista do funcionamento neurológico, aprender significa essencialmente criar novas conexões no cérebro, juntar uma coisa com a outra, aquilo que chamamos popularmente de "guardar na memória". Tudo está interligado, como uma rede.

Por exemplo, às vezes sentimos o cheiro de uma comida gostosa, que nos faz lembrar da comida da mãe, que por sua vez traz recordações da infância, como a casa que morávamos, as reuniões das famílias, as festas, os amigos da rua e muitas outras saudosas lembranças. Uma coisa lembra a outra, de forma encadeada.

Por isso, quando participamos de um treinamento, ou mesmo lemos um artigo como esse, geralmente realizamos **associações**, ao lembrar de situações que vivemos ou dos problemas que já enfrentamos.

Tudo isso que vivenciamos durante o dia fica armazenado em nossa memória de curto prazo. Mas ao dormir, o cérebro trabalha para organizar essas informações de forma que possam ser recuperadas mais tarde. É exatamente durante o sono que o nosso cérebro consolida todas as novas informações e reconsolida memórias antigas que foram utilizadas durante o dia, realizando novas associações que, por sua vez, fazem com que a gente aprenda uma coisa nova e modifique as aprendizagens anteriores.

Portanto, seja na participação em treinamentos, em congressos, em palestras ou mesmo em suas leituras e nas conversas com o seu superior, para armazenar todas essas informações de forma adequada em seu cérebro, faz-se necessário dormir. Não adianta investir no desenvolvimento de novas competências, se você não reserva o tempo adequado para o sono. Sendo assim, ter um bom sono também é investir no seu desenvolvimento profissional.

Nem sempre essas associações são feitas de forma consciente. O seu cérebro organiza tais informações automaticamente, sem que você necessite dar uma atenção especial a isso.

Lembre-se:

- ✓ *Dormir é essencial para o seu processo de aprendizagem.*
- ✓ *Durante o sono, o cérebro organiza a sua memória.*
- ✓ *Procure dedicar um tempo adequado para dormir.*



E você..

- ❖ *Conhecia a importância do sono para sua aprendizagem?*
- ❖ *Depois de uma noite mal dormida, já percebeu dificuldades de lembrar coisas que aconteceram nos dias anteriores?*
- ❖ *Que hábitos precisam ser revistos para dormir melhor?*

