

O Impacto do Sono na aprendizagem

A importância de uma boa noite de sono para reter o aprendizado

Biologix

O Impacto do Sono na aprendizagem

A importância de uma boa noite de sono para reter o aprendizado



A presença devastadora dos televisores e celulares, bem como a alta velocidade com que a sociedade se movimenta, transformou o sono em um componente adversário.

Na expectativa de aumentar a produtividade diária, um crescente número de pessoas tem escolhido ficar mais tempo acordadas. Mas os estudos alertam, a maior experiência de produtividade do nosso corpo ocorre quando estamos dormindo.

O sono é uma atividade especial. Gerada por regiões específicas do cérebro, de ocorrências cíclicas, que se alternam para o equilíbrio da vida. O sono é iniciado pelo estado NREM, e os estados NREM e REM se alternam. É importante cuidar do sono desde o início da vida, na fase da complexa modelagem e adaptação que transformam cada indivíduo, com suas possibilidades ilimitadas e subjetivas, combinando experiências e características próprias.

Como um processo ativo, sabemos que no sono ocorre restauração das atividades cerebrais, como reparação dos tecidos, metabolismo de radicais livre e organização da memória. Se ocorre a privação de sono, todo esse sistema entra em desequilíbrio, prejudicando a capacidade de tomar decisões.

Considerando que passamos quase um terço da vida dormindo, a qualidade de vida, a saúde e a longevidade dependem diretamente de boas noites de sono, porque é nesse período que as proteínas são sintetizadas com o objetivo de manter ou expandir as redes neuronais ligadas à memória e ao aprendizado,

A quantidade e a qualidade de horas dormidas estão diretamente relacionadas com a capacidade de reter conteúdos, e uma noite mal dormida leva a um desequilíbrio desta capacidade, alterando o comportamento diário, gerando um impacto negativo nas atividades do dia a dia.

O sono é uma atividade especial. Gerada por regiões específicas do cérebro, de ocorrências cíclicas, que se alternam para o equilíbrio da vida. O sono é iniciado pelo estado NREM, e os estados NREM e REM se alternam. É importante cuidar do sono desde o início da vida, na fase da complexa modelagem e adaptação que transformam cada indivíduo, com suas possibilidades ilimitadas e subjetivas, combinando experiências e características próprias.

Como um processo ativo, sabemos que no sono ocorre restauração das atividades cerebrais, como reparação dos tecidos, metabolismo de radicais livre e organização da memória. Se ocorre a privação de sono, todo esse sistema entra em desequilíbrio, prejudicando a capacidade de tomar decisões.

Considerando que passamos quase um terço da vida dormindo, a qualidade de vida, a saúde e a longevidade dependem diretamente de boas noites de sono, porque é nesse período que as proteínas são sintetizadas com o objetivo de manter ou expandir as redes neuronais ligadas à memória e ao aprendizado,

A quantidade e a qualidade de horas dormidas estão diretamente relacionadas com à capacidade de reter conteúdos, e uma noite mal dormida leva a um desequilíbrio desta capacidade, alterando o comportamento diário, gerando um impacto negativo nas atividades do dia a dia.

De acordo com as recomendações publicadas pela National Sleep Foundation (2014), o tempo ideal de sono para reter aprendizado e memória varia conforme a idade.



Recém-nascidos: 14 a 17 horas por dia de sono

4 a 11 meses de idade: 12 a 15 horas

1 a 5 anos: 10 a 14 horas

6 a 13 anos: 9 a 11 horas

14 a 17 anos: 8 a 9 horas

18 a 64 anos: 7 a 9 horas

Acima de 64 anos: 7 a 8 horas

Importante salientar que a avaliação do ritmo biológico deve ser feita de forma criteriosa para melhor definir o tempo de sono de cada indivíduo, considerando que cada pessoa tem o seu próprio relógio interno e por isso podem ser classificados como matutinos, que são os que acordam cedo e se deitam cedo, os vespertinos que são os que acordam tarde e deitam tarde e os intermediários.



O ciclo circadiano pode encontrar-se alterado em algumas situações, podendo causar distúrbios no sono e originar sintomas como sonolência excessiva e insônia, ou mesmo problemas mais graves a saúde.

Uma noite bem dormida é capaz de produzir energia suficiente para todas as atividades do dia. Quando existem queixas de sono e baixa produtividade no trabalho ou nos estudos, fadiga e indisposição de um modo geral, exames de triagem devem ser feitos para identificar a falha no sono noturno.

As atividades rotineiras podem auxiliar ou prejudicar o sono. Desde a alimentação até o horário de dormir, bem como a forma com que conduzimos os problemas e surpresas da vida cotidiana.

Incluir a higiene do sono, bons hábitos alimentares e atividade física como estratégias para garantir uma boa noite de sono pode ser a solução. Isso inclui reduzir os estímulos luminosos, evitar comidas pesadas ou bebidas com alto teor de cafeína à noite, ir para cama relaxado, buscar auxílio na prática da meditação e boa leitura podem trazer maior conforto e tranquilidade no período de ir para a cama e iniciar o sono.

Por Renata Aurichio

Fisioterapeuta do Sono

Crefito 4.124531/F

Instagram: @fisio.renataaurichio



Sobre a Biologix

A Biologix oferece uma plataforma online que permite que profissionais de saúde ofereçam a seus pacientes um exame de apneia do sono simplificado e de baixo custo. A solução é baseada em sensores vestíveis, aplicativos e computação na nuvem.

É de extrema importância o diagnóstico da Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) utilizando a polissonografia como método. Uma opção é o **Exame do Sono Biologix**, uma polissonografia tipo IV, um exame para se fazer em casa, simples, prático e eficaz, sem a necessidade de dormir em um laboratório do sono.

Saiba mais sobre a nossa solução [aqui](#).

Veja também



Vacina e Sono
Relação Importante



Questões essenciais em Odontologia do Sono: tópicos discutidos com o paciente

Quais as questões mais difíceis de se discutir com os pacientes?



Questões essenciais em Odontologia do Sono: o valor da terapia

Como você aborda com o paciente o valor do tratamento com o Aparelho Intraoral (AIO)?