

É possível aprender durante o sono?

2019-02-01 19:11:11

Não temos dúvidas que é o sonho de qualquer estudante. Deitar-se a dormir e a ouvir uma gravação com as informações aprendendo tudo antes do exame.

Surpreendentemente, novas pesquisas indicam que é possível processar significados, durante o sono. Contudo, os autores concluem que este facto não vai permitir que se estude, enquanto se dorme.



Investigadores da área do sono chegaram à conclusão que, mesmo durante o sono, podemos ser recetivos a sons. Algumas pessoas acordam ao ouvir o nome, enquanto outras palavras, faladas em voz alta, as deixam a dormir na mesma. Assim como existem pais com maior probabilidade de acordar, em reação ao choro/gritos dos filhos, do que outros.

[Thomas Andrillon](#), doutor na Universidade Monash, na Austrália, mostrou, com os seus colaboradores, que as pessoas podem concentrar-se em sons significativos, ao invés de se concentrarem em rabiscos. Alguns dos colaboradores até se recordavam de algumas coisas que eram tocadas para eles.

É possível que os eletroencefalogramas (EEGs) monitorizem o cérebro e identifiquem um sinal que responda às informações recebidas. Assim, os cientistas podem examinar subseqüentemente um EEG e descobrir o que alguém está a ouvir.

É o que temos de mais próximo a ler a mente.

Referiu o investigador.



Pplware Kids

É possível aprender durante o sono?

Andrilln e os restantes coautores chegaram à conclusão, através de um estudo prático, que os participantes têm tendência a priorizar histórias que fazem sentido, ao passo que descartam as que não fazem, tanto acordadas, como em sono leve. Contudo, durante o sono profundo, nem mesmo os sons mais significativos têm impacto.

Existem, então, duas razões principais pelas quais não é possível interiorizar conhecimento.

A primeira, porque as mensagens transmitidas no estudo eram de apenas um minuto e os participantes só absorviam os primeiros 30 segundo. A segunda, pois os sujeitos experimentaram amnésia do sono, não se recordando, conscientemente, de processar a informação. Ou seja, esqueceram a informação da mesma forma que um indivíduo se esquece dos sonhos e das coisas que ouve quando acorda a meio da noite.

O sono é muito importante para a consolidação de memórias passadas. O cérebro desliga a formação de novas memórias para que possa processar as anteriores sem contaminação.

Concluiu Andrillon.