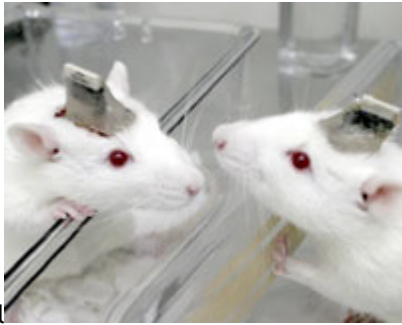


Pesquisa: Sono ajuda no processo de aprendizagem



Emanuel Amaral

APRENDIZAGEM - Experiências são feitas com camundongos e os resultados serão divulgados em breve
21/10/2007 - *Tribuna do Norte*

Anna Ruth Dantas - Repórter

A defesa para que as pessoas respeitem os seus horários de sono e procurem dormir entre 7 e 8 horas já é comum entre os estudiosos. A novidade surge agora com os avanços científicos que apontam a estreita relação entre o sono e o aprendizado, constatando que o sono facilita o aprendizado.

O estudo está sendo desenvolvido pelo Instituto de Neurociência de Natal. Mas o trabalho vai além e os cientistas buscam descobrir também a relação da “pirâmide” sono - sonho e aprendizagem. “A ausência do sono prejudica o aprendizado. Se colocarmos dois grupos para aprender, um dormirá a noite e o outro perderá a noite de sono, o primeiro grupo terá aprendido mais”, explica o diretor de Pesquisa do Instituto de Neurociência de Natal, Sidarta Ribeiro.

O trabalho de pesquisa em seres humanos é feito com o uso de jogos. Antes de dormir a pessoa joga e ao acordar participa do mesmo jogo. É nessa fase que os estudiosos conseguem identificar que houve um melhor aprendizado. “O sono é a digestão da memória”, destaca o diretor de Pesquisa. Pela complexidade do estudo em questão, os cientistas estão se detendo em usar nos experimentos as pessoas que tem sono regular, variando de 7 a 8 horas diário. “Com o sono há um benefício para a memória”, destaca Sidarta Ribeiro.

As experiências estão sendo feitas com ratos, camundongos e seres humanos. No caso de pessoas, os estudos também recaem sobre o sonho. No caso dos ratos eles são colocados em uma piscina onde há um obstáculo. No primeiro dia demoram a passar pela plataforma. E nos dias subsequentes aqueles que dormiram passam com mais facilidade no mesmo obstáculo.

O diretor de Pesquisa do Instituto de Neurociência de Natal, Sidarta Ribeiro, observa que “o sono é como a digestão da aprendizagem” é constatado não apenas no ato de dormir a noite. Mas o sono do meio-dia, popularmente conhecido como cesta, também ajuda no aprendizado. “Ao chegar da escola aquelas crianças que dormem depois do almoço tendem a ter um melhor aprendizado”, afirma o pesquisador.

Se os estudos sobre sono e aprendizagem ainda estão sendo desenvolvidos, uma das conclusões dos pesquisadores é a influência do sono no comportamento do ser humano. “O sono regula hormônio”, revela Sidarta Ribeiro. A explicação para essa regulação é feita porque quando está acordada a pessoa gasta substâncias químicas e é durante o sono que há reposição.

Com sono perdido, a pessoa se torna sonolenta e, mesmo tentando depois dormir o suficiente para “repor”, não conseguirá. Há um prejuízo do sono perdido.

Relação com sonho é desconhecida

Sidarta Ribeiro explica que a relação sono, sonho e aprendizado ainda está em fase de descobertas. Os experimentos atuais são feitos com pessoas dormindo no laboratório. Antes do sono elas participam de um jogo e quando estão dormindo são acordadas pelos pesquisadores, questionando com o que elas estavam sonhando.

Esse trabalho está sendo feito com 14 pessoas. Os experimentos poderão constatar a relação que as vivências do dia-a-dia entram nos sonhos

O cientista Sidarta Ribeiro começou a estudar os efeitos do sono na aprendizagem ainda em 1995 quando fazia o curso de doutorado na universidade de Rockefeller, em Nova York.

O interesse pelo assunto surgiu com a própria experiência que Sidarta Ribeiro passou ao chegar aos Estados Unidos. “Quando cheguei aos Estados Unidos passei dois meses me adaptando”, comentou. Ele explica que já há uma vasta literatura falando da relação entre o sono e o aprendizado, mas a intenção do trabalho é ir além nas descobertas e nas pesquisas sobre o assunto.

Depois do doutorado, Sidarta Ribeiro enveredou pelo pós-doutorado, na universidade de Duke. Foi nesse ponto que as pesquisas avançaram e surgiu o contato com o cientista Miguel Nicolelis, com quem mais tarde iria trabalhar no Instituto de Neurociência de Natal.

Estudos têm evolução

O diretor de Pesquisa do Instituto de Neurociência de Natal, Sidarta Ribeiro, confirma que os estudos desenvolvidos na capital potiguar já tiveram evoluções. E as novidades do trabalho serão divulgadas no dia 2 de novembro com a publicação de um artigo na revista internacional “Frontier and Neurocience”.

A descoberta dos cientistas é sobre a migração da memória recente para se tornar a “memória de base”. A memória recente está concentrada no chamado Hipocampo e a memória mais antiga fica no córtex cerebral. A descoberta feita pelo Instituto de Neurociência de Natal foi exatamente identificar onde estavam localizadas essas memórias e a migração entre os campos.

Um exemplo do que isso representa é ao sofrer um acidente e se a pessoa for acometida de uma pancada na cabeça, a vítima não conseguirá lembrar da memória mais recente, de nomes de pessoas, do próprio acidente, de lugares, que estão ainda no Hipocampo.

Mas a memória de base, aquela antiga que já migrou para o córtex cerebral, continuará sendo lembrada. A migração do Hipocampo para o córtex demora semanas. E a memória referida é a chamada “memória declarativa”.

O artigo que será publicado na revista internacional traz de forma inédita como as fases específicas do sono participam do processo de migração da memória. O fenômeno da migração de memória é estudado desde 1950.