

## A ESCOLA DOS SONHOS

Sonhar para aprender. Difícil imaginar essa relação? Os sonhos frequentemente nos trazem imagens ou fatos que são recentes ou que aconteceram há muito tempo atrás. Isso favorece as memórias, fazendo com que elas fiquem gravadas, facilitando, portanto, o processo de aprendizagem.

Durante o sono, o cérebro e todo o corpo passam a funcionar de maneira diferente de quando estamos acordados. Isso acontece porque o cérebro produz substâncias químicas que permitem a conexão entre células nervosas em uma estrutura chamada sinapse. Enquanto dormimos, o cérebro passa por vários estágios de sono e diferentes conexões nervosas são formadas em cada fase.

Os sonhos geralmente acontecem no estágio conhecido como “sono REM”, uma sigla em inglês que se refere ao movimento rápido dos olhos, típico dessa fase. Durante o sono REM, apesar de ficarmos relaxados e dormirmos profundamente, nosso cérebro permanece em grande atividade, produzindo muitas substâncias químicas que contribuem para fortalecer as redes de conexões nervosas. E o mais interessante é que a memória e o aprendizado melhoram, à medida que as células nervosas formam novas conexões, ou seja, novas sinapses.

Ainda há muito ainda para se descobrir sobre o sono e o funcionamento do cérebro, mas uma coisa é certa: se você passa muitas noites dormindo pouco porque tem que estudar ou trabalhar, pense bem! Se você arrumar um tempinho para dormir e sonhar, mesmo que seja menor do que gostaria, terá um melhor aprendizado.

Texto originalmente escrito por Débora D’Ávila para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa**, e adaptado por Michelle de Melo.