Nosso cérebro é um complexo conectoma. A cada estímulo interno e/ou externo milhares de conexões neurais são realizadas e novas aprendizagens podem ocorrer. Porém, para que o pleno desenvolvimento cognitivo aconteça, é necessário que entre em cena a memória.

É durante o sono que consolidamos a memória. O cérebro permanece em atividade durante o sono e associa os diversos estímulos e experiências do dia com as memórias já consolidadas, permitindo o surgimento de novas conexões neurais, novos conhecimentos.

Acordar com uma nova ideia

É comum que após uma boa noite de sono, alguém diga que teve uma ideia, ou que conseguiu a solução de um problema, ou ainda, que percebeu que o problema não era tão grave como havia pensado no dia anterior. Esse fenômeno é fruto da organização mental que ocorre durante a noite de sono, onde algumas simulações da realidade são consideradas na busca por saídas mais adequadas aos problemas pendentes. O mesmo ocorre com a aprendizagem, os diversos estímulos cognitivos do dia são reorganizados, conectados às memórias já existentes e transformados em novos conhecimentos ou em conhecimentos ampliados.

Todo esse processo é gravemente afetado com a privação de sono, que pode prejudicar, além da memória, áreas importantes do cérebro responsáveis pela atenção e impulsividade, podendo resultar em crianças com sintomas similares aos do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

Uma Escola que respeite o sono

Considerando o fato da Escola ser o ambiente social onde a aprendizagem formal ocorre, o respeito ao sono dos alunos passa a ser algo fundamental. Para isso, torna-se urgente repensar os horários escolares, para que respeitem o relógio biológico dos alunos em suas diferentes idades.

A necessidade de sono noturno de uma criança de 6 anos é diferente de um adolescente, enquanto a primeira consegue dormir mais cedo e por isso, por mais tempo, um adolescente tende a dormir mais tarde e se tiver que levantar muito cedo no dia seguinte, terá seu ciclo de sono prejudicado.

Durante a adolescência, a liberação do hormônio que induz ao sono, a melatonina, é liberada

mais tarde, ocasionando um adormecer tardio e um acordar também tardio. Por isso, adolescentes geralmente dormem mais tarde que as crianças e acordam também mais tarde, para que possam completar seu ciclo saudável de sono.

Escolas que oferecem turnos escolares que desrespeitam essa dinâmica biológica do sono, estão prejudicando gravemente a aprendizagem de seus alunos.

Imagem (lograstudio) de uso gratuito em Pixabay