

INFLUÊNCIA DO SONO SOBRE OS PROCESSOS BÁSICOS DA MEMÓRIA

Autor(res)

Elaine Roberta Oliveira Annesi
Elvis Melo Oliveira
Renata Aparecida Do Nascimento Martins
Priscila Gonçalves Joventino Da Cunha Siqueira
Luciema Medina Rodrigues
Ana Lucia Vaz

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - OSASCO

Resumo

O sono é uma função fundamental para a saúde e bem-estar do indivíduo. Contudo, a falta de sono é comum em trabalhadores e estudantes (FRANCO et al, 2015). O déficit de sono e a atenção diminuída foram encontrados em trabalhadores que atuavam no turno noturno, demonstrando que havia um efeito imediato do sono nos níveis de atenção e memória (OLIVEIRA e DE MARTINO, 2013). Já a aprendizagem é uma atividade cognitiva, ocorre a partir da consolidação da memória e o sono tem importância fundamental nesse processo (DO VALLE, DO VALLE e REIMÃO, 2009). Por muitos anos, pesquisadores buscaram evidenciar o papel do sono na consolidação da memória e os efeitos que a restrição de sono causa nos processos de aprendizagem. O sono possui uma força significativa com relação à consolidação da memória e, com isso, pode auxiliar nos processos de aprendizagem, principalmente, quando comparados aos períodos de vigília (DO COUTO e SARDINHA, 2018 Apud HUANG et al, 2016).

Palavras Chaves: memória; sono; psicologia.