

## INFLUÊNCIA DO SONO SOBRE OS PROCESSOS BÁSICOS DA MEMÓRIA

### Autor(res)

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

### Categoria do Trabalho

1

### 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.