



# DORMIR PARA APRENDER

Matheus dos Reis Haupenthal, Murilo Dreschler da Silva, Thayná Antunes Vargas Orientadora: Rita Cristiane Bender  
Escola Municipal Conceição, São Sebastião do Caí – Rio Grande do Sul

conceicaoescola21@gmail.com



## RESUMO

Nesse trabalho procurou-se investigar como era a rotina de sono dos alunos do 5º ano do ensino fundamental, afim de esclarecer a importância que o sono traz para a aprendizagem das pessoas, especialmente das crianças em idade escolar, qual o horário mais adequado juntamente com a maneira correta de se dormir para atingir a boa qualidade que o sono exerce nas consolidações das memórias, para se tornarem aprendizagem. O hábito de dormir tarde foi o que motivou o início da pesquisa, na medida em que foi observado tanto pela professora quanto pelos próprios colegas, a desmotivação, cansaço e fadiga durante as primeiras horas da aula de vários alunos. No decorrer do estudo foi apresentado pesquisas mais recentes através de artigos científicos, vídeos, conversas e questionários enviados a profissionais especializados na área da saúde. Ações foram propostas, como o uso do tapa olho, afim de dormirem de maneira correta, no escuro total, unindo com o horário adequado para atingir todas as fases do sono e os benefícios para a aprendizagem que ele oferece.

## TEMA

A importância que o sono traz para a consolidação das memórias especialmente das crianças em idade escolar.

## JUSTIFICATIVA

A pandemia alterou o modo de vida das pessoas, como hábitos, rotinas e horários e com as crianças não foi diferente. O aumento do uso das tecnologias (celulares, computadores, tablets, videogames), juntamente com a falta de horários de acordar e dormir contribuíram para esse cenário.

Foi percebido que esse impacto afetou não diferentemente de outras realidades os alunos da turma 52 da Escola Municipal Conceição, na medida em que foi observado tanto pela professora quanto pelos próprios colegas, a desmotivação, cansaço e fadiga durante as primeiras horas da aula de vários alunos, que posteriormente relataram sobre os horários que iam dormir, seus hábitos antes do sono, fora do recomendado por especialistas da área de saúde. Esse agravante foi levantado pela professora, mas a turma se mostrou interessada em pesquisar sobre o sono, o porquê e o que acontece enquanto dormimos.

## PROBLEMA DE PESQUISA

Por que dormimos ?

## HIPÓTESES

- Descansar a mente e o corpo;
- Relaxar;
- Repor as energias gastas durante o dia;
- Reaprender o que aprendeu na escola;

## OBJETIVO GERAL

Perceber a importância que o sono traz para a aprendizagem das pessoas.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer os benefícios de se dormir bem;
- Saber como é a maneira correta de dormir;
- Entender o que acontece enquanto dormimos;
- Conscientizar a ter uma rotina correta de sono;

## METODOLOGIA

Realizamos leituras de artigos científicos, acrósticos, esquemas, pintura do cérebro, modelagem de neurônios, mapa sináptico, simulação da liberação da melatonina com bolhas de sabão, releitura de obra de arte, registramos fotos nos quartos dos alunos, assistimos vídeos de especialistas sobre o assunto, palestra de uma profissional da saúde do bairro, foi enviado também um pequeno questionário elaborado pelos alunos para diferentes médicos, afim de conhecer a opinião de especialistas na área sobre o tema. Cada aluno recebeu uma máscara tapa olho afim de colocar em prática uma das etapas do estudo, com intuito de melhorar a qualidade de seu sono.

Figura 1- Momentos de aprendizagens

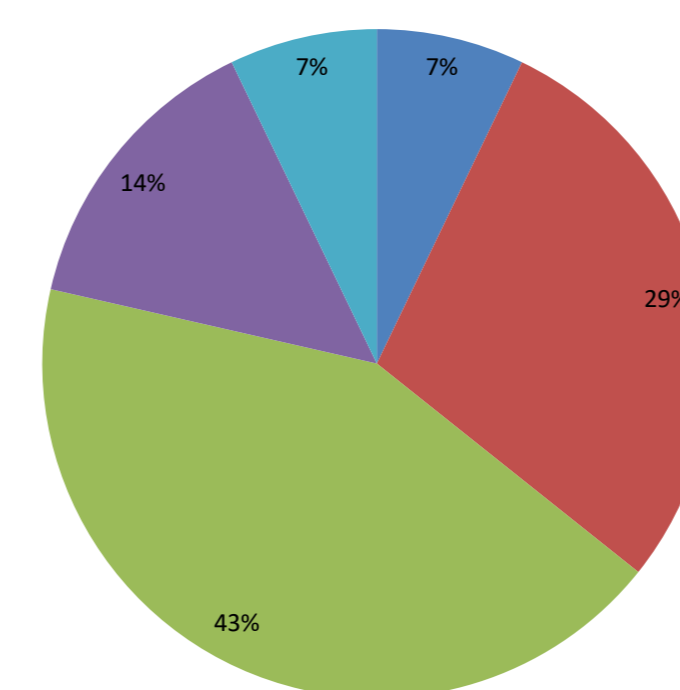


FONTE: Cristiane Bender, 2021

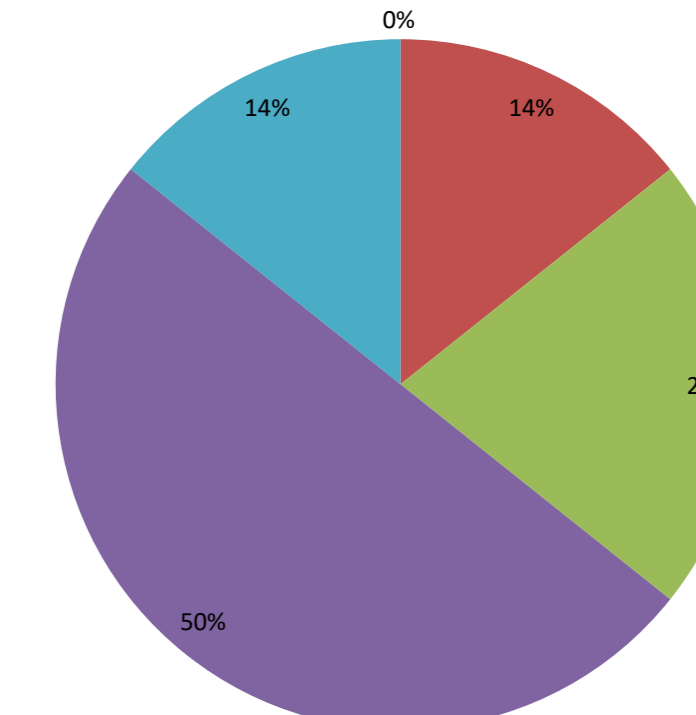
Figura 2 –Comparativo das entrevistas realizadas, em períodos diferentes

### Que horas dorme?

Primeira pesquisa

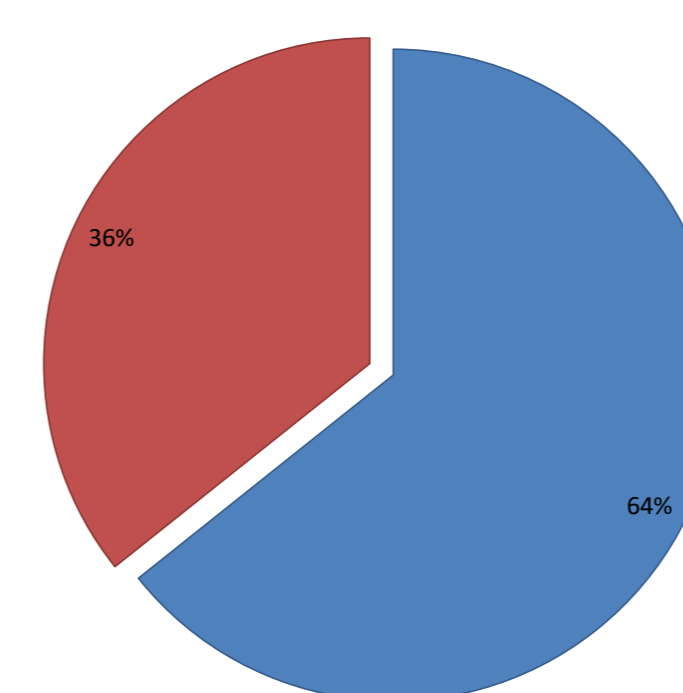


Pesquisa atual

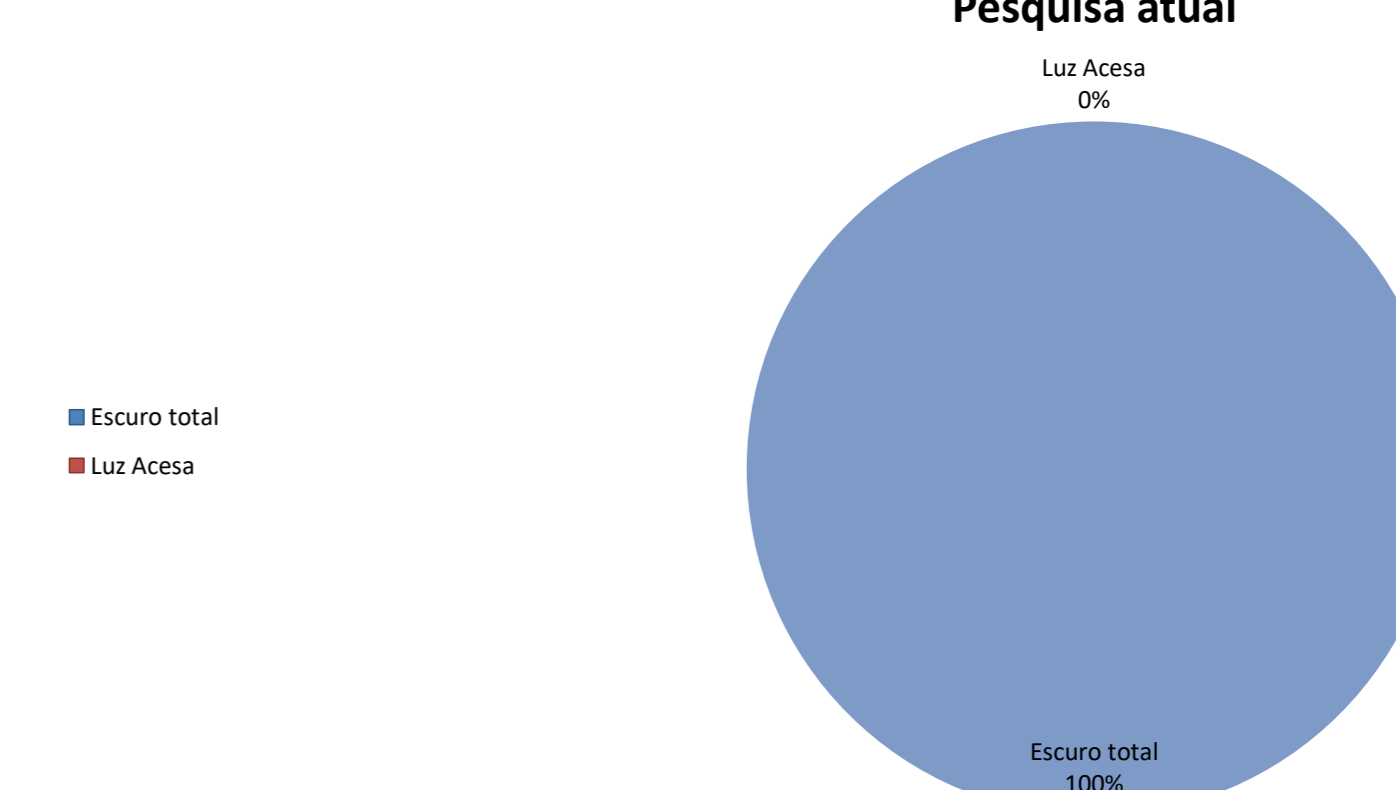


### Como dorme?

Primeira pesquisa



Pesquisa atual



## RESULTADOS ESPERADOS

Ao término do projeto de pesquisa, espera-se que tanto os alunos quanto as famílias percebam que o sono é fundamental para consolidar as memórias garantir o aprendizado de cada um de nós, essencial também é se educar a ter uma rotina de sono para que as crianças durmam cedo, no escuro total, a fim da liberação da melatonina e para que todas as fases do sono sejam atingidas, desta forma, as aprendizagens serão consolidadas com maior facilidade. Agora sabemos cientificamente que para aprender além de estudar é preciso dormir bem.

## REFERÊNCIAS

- PÉREZ Paulo, Quer aprender? Vá dormir! Cérebro que não dorme não aprende, acesso em 04 de agosto de 2021. Disponível em: <https://www.metropoles.com/rumo-a-aprovacao/quer-aprender-va-dormir-cerebro-que-nao-dorme-nao-aprende>
- <https://bebe.abril.com.br/desenvolvimento-infantil/e-verdade-que-existe-um-horario-ideal-para-o-meu-filho-dormir/>
- O que é Melatonina, acesso em 20 de agosto de 2021. Disponível em: <https://filoo.com.br/2020/10/29/o-que-e-melatonina/>