

---

# Dormir pode ajudar a resolver grandes problemas

Talvez alguém já tenha dito para você que dormir faz a cabeça ficar “fresca”, tornando os problemas mais fáceis de serem resolvidos. Acontece que isso foi confirmado por uma pesquisa séria, realizada por estudiosos da Universidade de Lancaster e publicada no jornal *Memory and Cognition*.

Segundo o estudo, o sono faz com que você tenha um novo ponto de vista em relação a uma situação problemática. Dessa maneira, grandes decisões podem ser tomadas de forma bem mais fácil. Contudo, essa “soneca restauradora” só funciona com questões difíceis — ou seja, não adiantar dormir para tentar resolver coisas muito simples.

## **E COMO FOI A PESQUISA?**

Para comprovar esta teoria, os pesquisadores selecionaram alguns grupos de pessoas e passaram questões de diferentes níveis de dificuldade a eles. Como já era de se esperar, os problemas mais complicados não foram resolvidos rapidamente.

Dessa maneira, um grupo dormiu antes de responder aos problemas complexos, enquanto o outro continuou trabalhando neles ou apenas descansando por um momento. As pessoas que realmente dormiram conseguiram resolver as questões difíceis com uma facilidade muito maior do que as outras.

No entanto, essa melhora só foi constatada em decisões mais complicadas — o que é lógico, afinal de contas você não precisa de tempo para resolver situações que não são problemáticas.

Fonte: TecMundo, por Rafael Gazzarrini