



Why healthy sleep is crucial for academic success

English Transcript	Tradução
Staying up late studying for a test?	Ficar acordado até tarde estudando para um teste?
We all know the feeling.	Nós todos sabemos o sentimento.
School can be overwhelming sometimes and it can seem as though there just isn't enough time in the day to keep up with new class content, assignments, and tests.	A escola pode ser esmagadora às vezes e pode parecer que não há tempo suficiente durante o dia para acompanhar o novo conteúdo da aula, tarefas e testes.
So, you may feel forced to sacrifice sleep, thinking that cramming the night before will be beneficial.	Então, você pode se sentir forçado a sacrificar o sono, pensando que estudar durante toda a noite anterior será benéfico.
After all, one all-nighter can't hurt, right?	Afinal, ficar sem dormir uma noite inteira não faz mal, certo?
Many students believe that sacrificing sleep to study for an assessment will give them a better chance of performing well.	Muitos alunos acreditam que sacrificar o sono para estudar para uma prova aumentará sua chance de obter uma nota melhor.
But not getting enough sleep, actually worsens your cognitive abilities.	Mas não dormir o suficiente, na verdade piora suas habilidades cognitivas.
A recent study showed that students who did not sleep at all before doing activities requiring them to learn new information performed significantly worse than students who slept.	Um estudo recente mostrou que os alunos que não dormiam antes de realizar atividades que exigiam que eles aprendessem novas informações tiveram um desempenho significativamente pior do que os alunos que dormiam.
Interestingly, these sleep-deprived students also thought they both performed better and put in more effort into activities than others, to properly store the information that you learned.	Curiosamente, esses alunos com privação de sono também acharam que teriam um desempenho melhor e se esforçariam mais nas atividades do que os outros, para armazenar adequadamente as informações que aprendessem.
Studies have shown that you need a full night sleep.	Estudos demonstraram que precisamos de uma noite de sono completa.
This includes going through both stages of sleep: Non-Rapid Eye movement or NREM and Rapid Eye Movement or REM.	Isso inclui passar pelos dois estágios do sono: movimento não rápido dos olhos ou NREM e movimento rápido dos olhos ou REM.
NREM begins when you first fall asleep with the REM stage following directly afterwards.	NREM começa quando você adormece pela primeira vez, com o estágio REM vindo logo em seguida.
Researchers have found that memory formation is initiated during the NREM phase and is then consolidated during the REM phase.	Os pesquisadores descobriram que a formação da memória é iniciada durante a fase NREM e é então consolidada durante a fase REM.
Overnight, each cycle is repeated around four to six times, with each cycle lasting for one and a half to two hours.	Durante a noite, cada ciclo é repetido cerca de quatro a seis vezes, com cada ciclo durando entre uma hora e meia a duas horas.
More importantly, one's ability to learn is greatly dependent on the amount of NREM sleep during	Mais importante, a capacidade de aprender depende muito da quantidade de sono NREM



English Transcript	Tradução
the first quarter of the night and with the amount of REM sleep that one gets in the last quarter further emphasizing the need to sleep for a full night.	durante o primeiro quarto da noite e da quantidade de sono REM que se obtém no último quarto, enfatizando ainda mais a necessidade de dormir uma noite inteira.
So, how does sleep improve your memory and performance, anyway?	Então, como o sono melhora sua memória e desempenho, afinal?
Well, all information is stored in neural networks of your brain.	Bem, todas as informações são armazenadas em redes neurais do seu cérebro.
The stronger the connections are, the easier it is to access this information.	Quanto mais fortes forem as conexões, mais fácil será acessar essas informações.
When you're studying and learning new information, there's a possibility of it interfering with pre-existing neural networks.	Quando você está estudando e aprendendo novas informações, existe a possibilidade de interferir nas redes neurais pré-existentes.
To cope with this, your brain temporarily stores the new information into an intermediate buffer.	Para lidar com isso, seu cérebro armazena temporariamente as novas informações em um buffer intermediário.
Your brain then requires an offline mode provided by sleep to gradually integrate this new information with your pre-existing long-term memories.	Seu cérebro então requer um modo offline fornecido pelo sono para integrar gradualmente essas novas informações às suas memórias de longo prazo pré-existentes.
During sleep, your brain also reactivates your neural networks, further enhancing the transfer of new memories to long-term storage.	Durante o sono, seu cérebro também reativa suas redes neurais, aumentando ainda mais a transferência de novas memórias para armazenamento de longo prazo.
This neural reactivation is extremely important because you mostly retrieve information from your long-term storage on test day.	Essa reativação neural é extremamente importante porque você geralmente recupera informações de seu armazenamento de longo prazo no dia do teste.
Additionally, many students think that they can pull an all-nighter the night before a test and catch up on sleep the following night to feel rejuvenated again.	Além disso, muitos alunos acham que podem aguentar a noite toda na véspera do teste e recuperar o sono na noite seguinte para se sentirem rejuvenescidos novamente.
Some students also think that staying up all night instead of sleeping for a few hours will help them feel less tired the next day.	Alguns alunos também acham que ficar acordados a noite toda em vez de dormir algumas horas os ajudará a se sentirem menos cansados no dia seguinte.
However, as previously mentioned, staying up all night interferes with the brain's ability to consolidate memories.	No entanto, como mencionado anteriormente, ficar acordado a noite toda interfere na capacidade do cérebro de consolidar memórias.
A full night's sleep is required immediately after learning for proper memory formation.	Uma noite inteira de sono é necessária imediatamente após o aprendizado para a formação adequada da memória.
In addition, a recent study showed that pulling an all-nighter leads to greater daytime sleepiness than sleeping for a few hours, impacting both memory retrieval and cognitive functioning.	Além disso, um estudo recente mostrou que ficar sem dormir leva a uma sonolência diurna maior do que dormir por algumas horas, afetando tanto a recuperação da memória quanto o funcionamento cognitivo.



English Transcript	Tradução
Now that we covered the importance of sleep to improve memory, let's go over some short-term and long-term physiological effects of sleep deprivation.	Agora que cobrimos a importância do sono para melhorar a memória, vamos examinar alguns efeitos fisiológicos de curto e longo prazo da privação de sono.
Overall, sleep deficiency caused by a short sleep duration can result in accumulating a sleep debt.	No geral, a deficiência de sono causada por uma curta duração do sono pode resultar no acúmulo de um débito de sono.
Because of the sleep debt, the individual would increasingly want to recover from the lost sleep as they stay up for longer periods of time.	Por causa do déficit de sono, o indivíduo deseja cada vez mais se recuperar do sono perdido à medida que fica acordado por períodos mais longos.
This will cause them to fall asleep faster and to stay asleep for longer periods of time when they finally let their body rest.	Isso fará com que adormeçam mais rápido e permaneçam dormindo por períodos mais longos, quando finalmente deixarem o corpo descansar.
Now, let's specifically focus on the short-term effects of sleep deprivation.	Agora, vamos nos concentrar especificamente nos efeitos de curto prazo da privação de sono.
Studies have shown that those who sleep less have an increased metabolism, leading to unhealthy weight loss as well as a decrease in thyroid hormones, and a weakened immune system.	Estudos demonstraram que quem dorme menos tem um metabolismo aumentado, levando à perda de peso prejudicial à saúde, bem como à diminuição dos hormônios da tireoide e enfraquecimento do sistema imunológico.
Still not enough to prevent you from pulling an all-nighter?	Ainda não é o suficiente para impedi-lo de passar uma noite inteira acordado?
Let's look at the long-term effects of sleep deprivation.	Vejamos os efeitos de longo prazo da privação de sono.
Studies have shown that prolonged sleep deprivation can lead to increased risk of cardiovascular diseases, diabetes, obesity, and cancer, all of which are associated with an increased probability of death.	Estudos demonstraram que a privação de sono prolongada pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e câncer, todos associados a um aumento da probabilidade de morte.
As you can see, pulling all-nighters are not worth it and should be avoided at all costs, even if you think that one sleepless night will be harmless.	Como você pode ver, ficar sem dormir não vale a pena e deve ser evitado a todo custo, mesmo que você ache que uma noite sem dormir não fará mal.
Although many believe that all-nighters are an unavoidable part of life, proper time management, a regular sleep schedule and the ability to balance work and personal life, helps improve the mental and physiological health of students, resulting in academic success.	Embora muitos acreditem que ficar noites inteiras sem dormir sejam uma parte inevitável da vida, o gerenciamento adequado do tempo, uma programação regular de sono e a capacidade de equilibrar trabalho e vida pessoal ajudam a melhorar a saúde mental e fisiológica dos alunos, resultando em sucesso acadêmico.
So next time you think about pulling an all-nighter, remember that you will only be cheating yourself and your body.	Portanto, da próxima vez que você pensar em passar a noite inteira acordado, lembre-se de que estará apenas enganando a si mesmo e a seu corpo.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
30	the	27	sleep	24	to
21	of	20	and	17	a
16	that	15	all	10	your
10	you	10	an	9	with
9	night	9	for	8	is
8	information	8	in	7	term
7	students	6	will	6	up
6	this	6	new	6	can
6	as	5	time	5	nighter
5	memory	5	long	5	have
5	be	4	think	4	they
4	them	4	rem	4	pulling
4	one	4	on	4	nrem
4	not	4	neural	4	it
4	during	4	deprivation	4	brain
4	are	3	who	3	when
3	well	3	than	3	test
3	study	3	studies	3	staying
3	so	3	shown	3	short
3	networks	3	memories	3	many
3	let's	3	increased	3	improve
3	hours	3	full	3	from
3	feel	3	enough	3	effects
3	day	3	both	3	before
3	at	3	asleep	3	also
3	ability	2	we	2	then
2	studying	2	storage	2	stay
2	some	2	sleeping	2	showed
2	recent	2	rapid	2	quarter
2	proper	2	pre	2	physiological
2	phase	2	periods	2	performed
2	or	2	now	2	nighters
2	next	2	need	2	movement
2	more	2	longer	2	life



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	less	2	learning	2	learn
2	into	2	further	2	formation
2	following	2	first	2	few
2	fall	2	eye	2	existing
2	each	2	debt	2	cycle
2	cognitive	2	by	2	body
2	better	2	believe	2	because
2	amount	2	after	2	activities
1	yourself	1	you're	1	would
1	worth	1	worsens	1	worse
1	work	1	which	1	weight
1	weakened	1	want	1	unhealthy
1	unavoidable	1	two	1	transfer
1	tired	1	times	1	thyroid
1	through	1	thought	1	though
1	those	1	thinking	1	these
1	there's	1	there	1	their
1	tests	1	temporarily	1	system
1	success	1	stronger	1	stores
1	stored	1	store	1	still
1	stages	1	stage	1	specifically
1	sometimes	1	slept	1	sleepless
1	sleepiness	1	six	1	significantly
1	should	1	seem	1	see
1	school	1	schedule	1	sacrificing
1	sacrifice	1	risk	1	right
1	retrieve	1	retrieval	1	resulting
1	result	1	rest	1	researchers
1	requiring	1	requires	1	required
1	repeated	1	remember	1	rejuvenated
1	regular	1	recover	1	reactivation
1	reactivates	1	put	1	pull
1	provided	1	properly	1	prolonged
1	probability	1	previously	1	prevent
1	possibility	1	personal	1	performing
1	performance	1	part	1	overwhelming
1	overnight	1	overall	1	over
1	others	1	only	1	one's
1	offline	1	obesity	1	non
1	night's	1	mostly	1	mode



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	metabolism	1	mentioned	1	mental
1	may	1	management	1	lost
1	loss	1	look	1	let
1	learned	1	leads	1	leading
1	lead	1	late	1	lasting
1	last	1	know	1	keep
1	just	1	isn't	1	intermediate
1	interfering	1	interferes	1	interestingly
1	integrate	1	instead	1	initiated
1	individual	1	increasingly	1	includes
1	importantly	1	important	1	importance
1	impacting	1	immune	1	immediately
1	if	1	hurt	1	however
1	how	1	hormones	1	helps
1	help	1	health	1	harmless
1	half	1	greatly	1	greater
1	gradually	1	going	1	go
1	give	1	getting	1	gets
1	functioning	1	four	1	found
1	forced	1	focus	1	finally
1	feeling	1	faster	1	extremely
1	even	1	enhancing	1	emphasizing
1	effort	1	easier	1	duration
1	doing	1	does	1	diseases
1	directly	1	did	1	diabetes
1	deprived	1	dependent	1	deficiency
1	decrease	1	death	1	daytime
1	cramming	1	covered	1	costs
1	cope	1	content	1	consolidated
1	consolidate	1	connections	1	class
1	cheating	1	chance	1	caused
1	cause	1	catch	1	cardiovascular
1	can't	1	cancer	1	but
1	buffer	1	brain's	1	beneficial
1	begins	1	balance	1	avoided
1	associated	1	assignments	1	assessment
1	around	1	anyway	1	although
1	again	1	afterwards	1	additionally
1	addition	1	actually	1	accumulating
1	access	1	academic	1	about



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	abilities				