

**Aprender palavras enquanto você dorme realmente funciona, mas de uma forma diferente do que se imaginava. Baseando-se em pesquisas recentes, o app gratuito Treinador de Vocabulário, lança a função Aprender Dormindo.**

Barcelona, 31 de Agosto de 2016- Descobertas recentes da Universidade de Zurique tem demonstrado que aprender de forma passiva, enquanto dormimos, realmente funciona para memorizar vocabulário. No entanto, **aprender dormindo funciona de uma maneira diferente do que imaginávamos**. Como a complexidade das informações que podem ser processadas enquanto dormimos é limitada, a forma mais efetiva de se aprender dormindo é memorizando palavras que já foram aprendidas anteriormente e não aprendendo novo vocabulário.

Durante uma sessão de aprendizado enquanto dormimos, memórias são transferidas da área de armazenamento de curto prazo para o cortex prefrontal, onde elas são arquivadas na memória de longo prazo. Pesquisas recentes demonstram que durante a fase do sono chamada NREM, a nossa mente não é apenas suscetível às repetições de áudios de vocabulário. Mais do que isso, **a mente é mais eficiente para armazenar palavras na memória de longo prazo na fase NREM do sono do que quando estamos acordados**, ajudando os estudantes de línguas a pouparem diversas horas de estudos.

**Agora qualquer um poder aprender dormindo. É fácil e gratuito, usando o App Treinador de vocabulário** para IOS e Android. O app, que tem **mais de 10 milhões de usuários**, oferece as 5000 palavras mais frequentes em mais de 30 idiomas. A nova e pioneira função Aprender Dormindo foi desenvolvida de acordo com as recomendações dos pesquisadores líderes da área.

Em torno de vinte a trinta minutos depois de cairmos no sono, a primeira fase do NREM começa e tem duração de aproximadamente 90 minutos. Durante este tempo, um áudio com as 60 palavras aprendidas mais recentemente irá tocar. A análise EEG, em testes do sono, demonstram não haver interferência do som na qualidade do sono, no entanto, a sensibilidade a sons durante o sono varia de pessoa pra pessoa. Caso você acorde no meio das sessões, é recomendável a diminuição do volume do áudio. Algumas pessoas podem, até mesmo, acordar com um mínimo de barulho. Nestes casos, aprender dormindo pode não ser uma solução para elas.

Cada sessão de Aprender Dormindo contribuirá para o desenvolvimento as pesquisas mais recentes na área, visto que **as informações de aprendizado irão, de forma anônima, ser compartilhadas com os pesquisadores da Universidade de Zurique, ajudando-os a melhorar a otimização do aprendizado durante o sono.**

**Aprender Dormindo na imprensa e nos relatos acadêmicos:**

[http://www.languagecourse.net/sleeplearning\\_research\\_links](http://www.languagecourse.net/sleeplearning_research_links)

**Links para download do Treinador de Vocabulário:**

Android: <https://play.google.com/store/apps/developer?hl=pt&id=Language+Course+S.L.>

iOS: <https://itunes.apple.com/pt/developer/language-course-s.l./id1001490842>

Web version: <http://www.languagecourse.net/pt/>

Para professores e escolas: <http://www.languagecourse.net/pt/vocabulario-ingles.php>

**Sobre o LanguageCourse.net**

LanguageCourse.net oferece soluções para aparelhos móveis e também na web que visam facilitar o aprendizado de idiomas, com ferramentas gratuitas utilizadas por mais de 10 milhões de usuários no mundo todo, além de uma plataforma de reserva de cursos que compra preços e avaliações dos estudantes de milhares de programas de estudos ao redor do mundo, desde 1999.

**Contato**

Jeanne Le Bihan

+34 932 203873 | [press@languagecourse.net](mailto:press@languagecourse.net) | [www.languagecourse.net](http://www.languagecourse.net)  
[www.languagecourse.net/press/](http://www.languagecourse.net/press/)

LanguageCourse S.L.

Carrer Casp, 17. 8. andar

08010 Barcelona, Espanha