

Adolescentes “dorminhocos”? Entenda por que é tão difícil tirá-los da cama!

Caio César Corrêa Blóis*

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Assis. Departamento de Ciências Biológicas. Av. Dom Antonio, 2100. Parque Universitário. CEP 19806-900, Assis, SP.

*caiocesarcb@hotmail.com

Palavras-chave: ciclo vigília-sono, puberdade, regras familiares, rendimento escolar.

“Acooorda, menino”! Diz a mãe de Pedro injuriada, em sua enésima tentativa de tirar o filho da cama para ir à escola. “Já vou! Só mais cinco minutinhos...” E lá se vai mais um dia de atraso à aula. Seus atrasos e baixo desempenho preocupam a família. A mãe acha que Pedro é preguiçoso e desatento durante as aulas, e sente que deve ser mais rigorosa na sua educação, impondo-lhe horários de dormir mais precoces durante os dias de escola. Parece uma afronta, “esse menino não levanta”! Mas não é. Pedro é um adolescente e está passando por transformações orgânicas, psicológicas e sociais que interferem nos seus hábitos de sono. Como sua mãe poderia ajudá-lo?

Primeiramente, entendendo o que está acontecendo com ele. O que ocorre na casa de Pedro ocorre também em muitos lares com adolescentes na mesma situação: estudam pela manhã e entre 7 e 8 horas já devem estar na escola. Cumprir esse horário lhes parece uma tarefa árdua, por motivos de várias ordens, que a ciência tenta compreender. Há mais de 50 anos pesquisas vêm mostrando que já nascemos com um sistema de temporização, os chamados relógios biológicos, que ajudam na ordenação de inúmeras funções do nosso corpo, dentre elas na regulação do ciclo vigília-sono (sendo que vigília significa não estar dormindo). Os relógios biológicos não funcionam de modo estático, ou seja, passam por transformações ao longo de toda a vida. A partir desses

conhecimentos, pesquisas pioneiras na década de 90 nos Estados Unidos e no Brasil mostraram que durante a puberdade, período entre a infância e a idade adulta, ocorrem alterações orgânicas relacionadas ao deslocamento do sono para horários mais tardios. Logo, os adolescentes tendem a dormir mais tarde e acordar mais tarde por uma característica biológica, própria da adolescência!

No Brasil, foi a pesquisadora Miriam Mendonça Morato de Andrade, atual professora na Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Câmpus de Assis), que chegou a essa conclusão, quando realizava seu mestrado na Universidade de São Paulo. Conteí com a orientação da professora Miriam para a realização do meu trabalho de conclusão de curso sobre o sono de adolescentes e suas características de acordo com o sexo (masculino e feminino), a idade (adolescentes mais novos e mais velhos) e a existência de regras familiares, além de verificar a repercussão de tais características sobre indicadores do rendimento escolar. Minha pesquisa foi realizada com alunos do 6º ano do Ensino Fundamental à 3ª série do Ensino Médio de quatro escolas públicas do município de Assis-SP, contando com a participação de 447 adolescentes de 11 a 20 anos. Meus dados e o contato que tive com a literatura científica sobre o assunto podem contribuir para que a mãe de Pedro melhor o compreenda e o ajude.

Lembra que pesquisas anteriores demonstraram uma tendência biológica dos adolescentes em dormir e acordar mais tarde? Não para por aí. Além de demorarem mais para sentir sono, os adolescentes encontram diversos atrativos para ocupar o tempo, principalmente aparelhos eletrônicos, como televisão e computador. Atividades excitantes próximas ao horário de dormir diminuem a sonolência e contribuem para a adoção de horários ainda mais tardios. Pesquisadores suíços verificaram que a incidência de sono insuficiente era maior nos usuários que utilizam a internet por 2 horas ou mais ao dia.

Até mesmo a rotina familiar e o comportamento dos pais podem exercer papel importante na organização temporal dos filhos. Através do seu exemplo, pais podem estimular hábitos mais saudáveis, de modo que seus filhos adotem uma rotina diária com maior duração e menor variação do sono noturno ao longo da semana. Assim, a mãe de Pedro poderia ajudá-lo revendo seus próprios

hábitos e a rotina da família como um todo. Não adianta mandar o filho ir deitar às 10 horas da noite, se ela ficar assistindo à novela até tarde. Além de Pedro ainda não estar muito sonolento nesse horário, as condições do ambiente (sua casa) não lhe serão propícias ao sono.

Muitos pais, assim como a mãe de Pedro, acreditam que é preciso impor horários através de regras rigorosas na tentativa de garantir aos filhos uma rotina saudável. Porém, é preciso lembrar que tal rotina só é estabelecida quando a família incorpora hábitos saudáveis. Não adianta forçar a barra! Ter um hábito exige que ele tenha algum sentido pessoal. Apesar de ser mais trabalhoso, reeducar os hábitos da família ou do filho é mais saudável do que impor regras, inclusive para a própria relação familiar pais-filhos. Um hábito que pode ser incorporado é o de acordar aos finais de semana em horário próximo ao que se acorda durante a semana.

Dormir tarde e acordar bem cedo para ir à escola faz com que os adolescentes durmam pouco durante a semana e, ainda, com que busquem compensar essa privação de sono durante o final de semana, em que não há o horário escolar como fator limitante do sono. Isso gera uma irregularidade dos horários de dormir e de acordar que lhes é prejudicial, pois contribui para o aumento da sonolência diurna e da sensação de cansaço, e para a queda na motivação de um modo geral. Não é difícil compreender, então, que aspectos do sono, como baixa duração e irregularidade dos horários podem estar relacionados a um menor desempenho na escola. Será que é isso o que está acontecendo com Pedro?

Pode ser. Apesar de as características relacionadas ao sono mencionadas até aqui serem comuns aos adolescentes, minhas pesquisas apontam que há menor duração e maior irregularidade do sono entre os meninos e entre os adolescentes de 15 anos ou mais, o que é o caso de Pedro. Dessa forma, fica um alerta às famílias e até mesmo aos profissionais do ambiente escolar, dada a importância de se buscar entender as transformações pelas quais os adolescentes estão passando e, a partir disso, tentar ajudá-los da melhor maneira, promovendo seu bem-estar e qualidade de vida.

Referências bibliográficas

Andrade, M.M.M. 1991. **Ciclo vigília/sono de adolescentes: um estudo longitudinal**. Dissertação de mestrado - Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo, USP, São Paulo.

Bélanger, R.E.; Akre, C.; Berchtold, A.; Michaud, P.A. 2011. A U-shaped association between intensity of internet use and adolescent health. **Pediatrics**, 127(2): e330-e335.

Blóis, C.C.C. 2013. **Padrões de sono, regras familiares e suas repercussões no comparecimento e participação dos adolescentes nas aulas**. Trabalho de Graduação (Graduação em Ciências Biológicas) – Faculdade de Ciências e Letras, UNESP, Assis.

Carskadon, M.A.; Vieira, C.; Acebo, C. 1993. Association between puberty and delayed phase preference. **Sleep**, 16(3): 258–262.

Spilsbury, J.C.; Storfer-Isser, A.; Drotar, D.; Rosen, C.I.; Kichner, L.; Redline, S. 2005. Effects of the home environment on school-aged children's sleep. **Pediatrics**, 28(11): 1419-1427.