

Noites mal dormidas têm impacto nas aprendizagens e rendimento escolar



Uso de ecrãs à noite compromete a produção de melatonina, hormona que promove o sono

Impacto O sono é um dos pilares para uma vida saudável. A sua privação tem impacto nas atividades diárias, em particular na consolidação das aprendizagens em contexto escolar, explica a enfermeira Ana Rita Abreu

“O sono é uma função vital do nosso organismo, muito importante para as atividades de vida diária. Tem um grande impacto no nosso sistema imunológico, metabolismo, hormonas e reparação celular, porque é através do sono que o nosso organismo consegue reparar e construir memórias das aprendizagens feitas durante o dia”.

Ainda assim, o sono é muitas vezes negligenciado, alerta Ana Rita Abreu, coordenadora da unidade de Cuidados na Comunidade de Cova de Iria, em Fátima, ao destacar a necessidade de uma boa higiene do sono desde tenra idade.

“Nós somos todos diferentes e a forma como cada um lida com a falta de sono é diferente”, acrescenta a responsável, lembrando que a falta de sono tem repercussões a longo prazo.

Já em contexto escolar, os professores conseguem perceber quando os alunos dormem pouco. “Estão mais sonolentos, mais desatentos e com falta de concentração”, sublinha Ana Rita Abreu, referindo haver casos recorrentes de falta de descanso noturno, muitas vezes relacionados com horas passadas ao telemóvel ou ao computador, e com reflexo ao nível do desempenho escolar.

Segundo Ana Rita Abreu, enfermeira especialista em Saúde

Infantil e Pediátrica, “nenhuma criança devia ter contacto pelo menos uma hora antes de dormir com qualquer tipo de equipamentos eletrónicos, incluindo a televisão”.

Neste campo, os pais “têm um papel fundamental na educação e na imposição de regras no dia a dia dos filhos”, defende, explicando que estes equipamentos emanam diversos estímulos para o campo visual, “que afetam o cérebro e atrasam o aparecimento da melatonina”, hormona que regula o ciclo sono-vigília e promove o sono. A utilização abusiva de equipamentos eletrónicos atrasa o sono em qualquer idade, sustenta ainda, frisando que pode também afetar os ciclos do sono e provocar despertares noturnos.

“Existem duas fases do sono, a fase não REM e a fase REM, que se repetem várias vezes durante a noite. Para conseguirmos ter um sono reparador, precisamos de completar três a quatro destes ciclos, e quando isso não acontece traz problemas ao nível das aprendizagens, das memórias, da concentração, da regulação das emoções e da impulsividade, em qualquer faixa etária”, acrescenta.

Nas crianças e jovens, o impacto, no entanto, é maior. Enquanto “é expectável que os adultos consigam regular as suas



Há três coisas fundamentais para uma vida saudável: o sono, o exercício físico e a alimentação. Estas três coisas devem andar sempre de mãos dadas para que consigamos ter uma vida o mais saudável possível”

Ana Rita Abreu
Enfermeira especialista em Saúde Infantil e Pediátrica, Fátima

emoções, as crianças, às vezes, não conseguem regular isto tão bem e podem ter comportamentos mais impulsivos, fazer birras ou ficar mais agitadas”, regista ainda a enfermeira, atribuindo à falta de sono um impacto muito significativo no que toca às aprendizagens.

Importância das rotinas

A qualidade do sono também é influenciada pelos comportamentos prévios ao deitar, sendo essencial a adoção de uma rotina diária, desde a infância.

“A hora de deitar deve ser, mais ou menos, sempre a mesma, mesmo que seja fim de semana ou feriado. Deve haver sempre a leitura de um livro ou de uma história, uma música relaxante

ou um jogo de tabuleiro com os pais, além da questão da higiene oral, do tomar banho e vestir o pijama”, exemplifica Ana Rita Abreu, sublinhando que “estas rotinas ajudam na estabilidade das crianças mais pequenas, para que consigam iniciar o sono”.

As rotinas também são importantes para as crianças mais velhas, embora, na adolescência, a produção de melatonina seja mais tardia, pelo que “é normal os adolescentes terem sono um pouco mais tarde”. Nesta fase, é importante “fazer perceber aos jovens o impacto de não cumprirem as horas de sono adequadas à sua faixa etária” e as alterações que a privação de sono pode provocar no seu dia a dia.

“Esse trabalho tem de ser feito com os jovens”, refere a especialista, que tem dinamizado ações de sensibilização sobre o tema nas escolas, não apenas para encarregados de educação e professores, como também para alunos. A mais recente aconteceu em meados de dezembro, na Escola Profissional de Ourém, sob o tema “O sono também ensina”.

“É claro que os pais nunca se podem demitir das suas funções e das suas responsabilidades, no entanto, os jovens têm de ser mais envolvidos em todo esse processo”, adianta em declarações ao REGIÃO DE LEIRIA.

Nestas sessões, Ana Rita Abreu também procura desconstruir alguns mitos, como a ideia de que dormir mais ao fim de semana permite recuperar as horas de sono perdidas durante a semana.

“A recuperação não consegue ser feita assim”, sublinha, dando conta do “tempo” que o sono ocupa ao longo da vida. Um terço da vida de qualquer pessoa é passado a dormir, refere, ainda que a média diária de horas de sono varie de pessoa para pessoa, como também em função da idade.

“À medida que a faixa etária vai aumentando, as horas de sono vão diminuindo”, frisa, lembrando, por outro lado, a importância da conjugação do sono, do exercício físico e da alimentação para se conseguir ter uma vida mais saudável. Neste âmbito, destaca, por exemplo, os efeitos nefastos do consumo excessivo de produtos açucarados por parte dos jovens, por lhes darem “muita energia” e prejudicarem “o início das horas de sono”. Quanto ao exercício físico, defende a sua prática regular. MR

Recomendações

Neuropediatras alertam

“A exposição a ecrãs, especialmente antes de dormir, afeta negativamente a qualidade do sono das crianças”, sustenta a Sociedade Portuguesa de Neuropediatria (SPNP), realçando que “a intensidade dos estímulos e a luz azul emitida pelos dispositivos” comprometem “a produção de melatonina (hormona que promove o sono), o que dificulta o sono e impacta negativamente o ciclo sono-vigília”.

“As consequências do mau sono incluem sonolência diurna, irritabilidade, agravamento dos problemas de comportamento, dificuldade de concentração e dificuldades escolares ou laborais”, alerta ainda a SPNP no seu site.

Sublinhando o impacto negativo da exposição precoce aos ecrãs, a SPNP defende que as crianças até aos 3 anos de idade não devem ter acesso a ecrãs, exceto para videochamadas, ou para ver televisão, neste caso até 30 minutos por dia.

Na faixa dos 4 aos 6 anos, o uso de ecrãs deve ser limitado a 30 minutos por dia e acompanhado por adultos que possam ajudar a contextualizar o conteúdo e assumam o controlo de canais/mudança de vídeos.

No grupo dos 7 aos 11 anos, o acesso aos ecrãs deve ser limitado a uma hora por dia, e dos 12 aos 15 anos a duas horas, “garantindo que o seu uso não interfira no sono, na interação social, na atividade física, no estudo e em outras atividades essenciais para a saúde e bem-estar”, recomenda a SPNP.

Os neuropediatras sugerem ainda aos pais a definição de horários e áreas da casa “onde o uso de dispositivos móveis não é permitido, como a mesa de refeições e os quartos”. Acrescentam que os pais “devem modelar comportamentos saudáveis em relação ao uso de tecnologia, demonstrando equilíbrio entre o uso de dispositivos e outras atividades”, bem como incentivar “atividades físicas diárias e oportunidades para interações sociais presenciais”.

Fonte: SPNP (neuropediatria.pt)