Título: Eles trocam o dia pela noite | **Tiragem:** 40000
Veiculo: Jornal Metro - Brasilia | **Seção:** ***
Página: 13 | **Data:** 28/09/2015 | **Valor:** R$ 0,00

Adolescentes costumam se esquecer de tudo para ficarem on-line

Eles trocam o dia pela noite

Notívagos. Especialistas explicam por que adotar hábitos noturnos pode prejudicar tanto a saúde de jovens e adolescentes e dão dicas simples que ajudam a mudar a rotina

Eles adoram inverter as regras e, cada vez mais, adotam hábitos noturnos estimulados pela presença de amigos nas redes sociais ou em ambientes de jogos on-line.

Assim, adolescentes deixam o convívio social e se dedicam a um mundo virtual sem avaliar as consequências desse comportamento em curto ou em médio prazos.

Não é só a privação do sono durante o período noturno que pode acarretar problemas. A própria rotina alterada pode resultar em consequências negativas também para a alimentação, para o crescimento e para o ambiente familiar.

"Jovens que ficam muito tempo no computador ou vídeogame acabam se isolando socialmente, falam com amigos só por mensagens ou por meio dos jogos. Isso não é bom, muitos acabam evitando o contato real pois se acostumam a se comunicar dessa maneira, e quando se encontram acabam tendo dificuldade em se comunicar", alerta a psicanalista da USP, Priscila Gasparini Fernandes.

Outro problema de transformar a rotina tão radicalmente está na dificuldade de manter os horários para se alimentar e na escolha desses alimentos, já que os jovens costumam priorizar as guloseimas. "A escolha de alimentos não saudáveis podem favorecer o aparecimento de doenças, ainda na juventude, como obesidade, pressão alta, anemia e diabetes. Já a privação do sono em duas horas por semana provoca considerável aumento de mediadores inflamatórios, acelerando o envelhecimento, levando à baixa da imunidade, a doenças cardiovasculares e também ao aumento de peso, pois elevam o cortisol, hormônio do estresse", explica a doutora pela Unifesp, Leila Froeder.

> "A exposição ao sol é a fonte primordial de vitamina D (90%). A alimentação corresponde a 10% do valor diário recomendado de ingestão do nutriente."
>
> LEILA FROEDER, NUTRICIONISTA

Os riscos podem ser ainda maiores se associados ao fato de que a exposição ao sol fica prejudicada, conta Leila. "A falta de sol leva à falta de vitamina D. Isto é preocupante, já que a vitamina D é importantíssima na adolescência, época em que há um maior desenvolvimento ósseo, pois é aí que ocorre o chamado estirão, período que define a estatura de um indivíduo, já que a vitamina D retém e armazena cálcio e fósforo no sangue. Ela atua no intestino, onde regula a absorção daqueles minerais. Assim, o corpo não precisa buscá-los nos ossos, poupando o esqueleto e mantendo-o forte".

E a dificuldade não fica limitada a quem optou pela mudança. André Felício, neurologista e médico pesquisador do Hospital Albert Einstein, afirma "alterações no ciclo sono-vigília podem levar a uma série de problemas que vão desde deficit de atenção, alterações de humor, fadiga, sonolência excessiva diurna, abuso de substâncias estimulantes do SNC [Sistema Nervoso Central] entre outros".

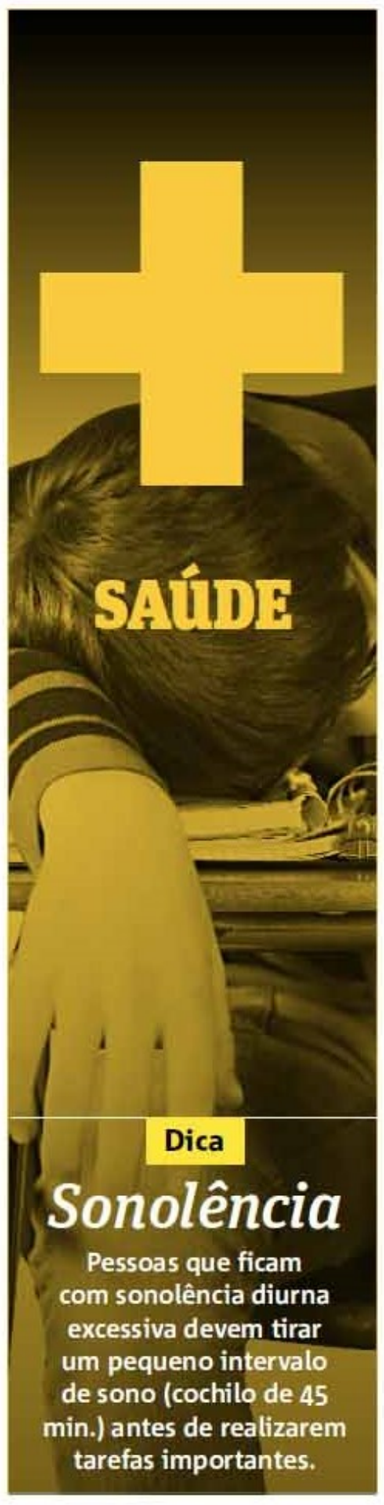
Entre as principais substâncias estimulantes do SNC estão a cafeína, a nicotina, anfetaminas e cocaína.

Para evitar que o comportamento chegue a este extremo, os especialistas apostam na retomada da rotina. "O ideal é tentar fazer isto gradualmente, corrigindo um dia após o outro o ciclo de sono e vigília, aproximando-o dos hábitos anteriores", afirma Felício.

"É importante que esses jovens marquem atividades, como por exemplo combinar com a turma um passeio em um parque, um cinema, ir tomar um sorvete, para manter o vínculo pessoal", aconselha a psicanalista Priscila Gasparini Fernandes, que indica que tudo seja feito em consenso familiar. "Saber ouvir o filho, suas prioridades e seus desejos, para poderem juntos estipular limites e horários que sejam bons para ambos. Por exemplo, se houver um campeonato on-line de um jogo que o filho e os amigos jogam em um horário noturno, se for conversado com o pai sobre a importância de participar desse evento, e o pai permitir, a confiança e amizade serão reforçadas, já que o pai entendeu seu desejo e o respeitou. Depois disso, o pai poderá dar limites, aos quais ele também irá entender e respeitar, contribuindo para uma boa relação familiar".

METRO

Mudança de ciclo do sono afeta alimentação



Dica

Sonolência

Pessoas que ficam com sonolência diurna excessiva devem tirar um pequeno intervalo de sono (cochilo de 45 min.) antes de realizarem tarefas importantes.