

Cientistas constataam que ficar conectado muito tempo durante o dia prejudica tanto adultos quanto crianças, pois diminui a qualidade do descanso e interfere, inclusive, nas horas dedicadas a dormir durante a semana

Imagem por Freepik

## Mais telas, menos sono

» ISABELLA ALMEIDA

O uso de telas tem prejuízos bem relatados, sobretudo para as crianças, mas, agora, cientistas liderados pela Universidade de Washington, nos Estados Unidos, descobriram que ficar conectado muito tempo durante o dia antes de se deitar aumenta em 33% as chances de ter um sono ruim e de dormir 50 minutos a menos por semana. O artigo, publicado ontem na revista *Jama Network Open*, avaliou mais de 120 mil pessoas.

A preocupação com a utilização de dispositivos eletrônicos se dá em razão do impacto geral na saúde. Ao analisar dados de 122.058 participantes da Pesquisa de Prevenção do Câncer da Sociedade Americana do Câncer, o novo estudo destaca que mais de 41% dos adultos relataram o uso diário de telas antes de dormir.

Os resultados revelaram que o hábito está ligado a uma prevalência 33% maior de qualidade de sono ruim e uma média de 7,64 minutos a menos de sono durante os dias de trabalho. Essa relação se mostrou ainda mais forte em pessoas classificadas como de cronotipos noturnos — que tendem a dormir mais tarde e experimentar uma duração de sono ainda menor em comparação aos de cronotipo matutino. Segundo a pesquisa, quem tinha cronotipo noturno e usava telas diariamente ia para a cama, em média, 15,62 minutos mais tarde, diminuindo a duração do sono.

### Sem exclusividade

O estudo ressaltou que a associação negativa entre o uso de telas e a qualidade do sono não é

### » Não é o fim da procrastinação

Apesar de ser a distração favorita, ficar longe do telefone pode não ser a solução para procrastinadores. Pesquisadores da Escola de Economia de Londres avaliaram 22 participantes. Os voluntários puderam levar dispositivos tecnológicos. O acesso limitado pela distância levou à redução do uso do celular, mas em vez de se tornarem menos distraídos, eles trocaram só de objeto de atenção para o laptop. “O estudo mostra que deixar o smartphone de lado pode não ser suficiente para reduzir a interrupção e a procrastinação, ou aumentar o foco”, diz Maxi Heitmayer, autor do estudo.

exclusiva de crianças e adolescentes, mas se estende também à toda população adulta. Para os cientistas, os resultados indicam que muitos adultos lutam contra a falta de sono adequado em decorrência das demandas de seus estilos de vida modernos, que frequentemente incluem o uso de dispositivos eletrônicos até tarde da noite.

Em termos de qualidade do sono, os autores observaram um aumento significativo na sensação de sonolência diurna entre os participantes que utilizam telas antes de dormir. A pesquisa ainda evidenciava a urgência de abordagens para minimizar os impactos negativos do uso de eletrônicos sobre o sono.

Estratégias como a limitação do tempo de uso de dispositivos à noite, a promoção de práticas de higiene do sono e a conscientização

sobre a importância do sono para a saúde geral podem ser essenciais. Além disso, adaptações ao design habitual dos espaços de trabalho e a incorporação de horários de descanso também podem ajudar a melhorar a qualidade do sono entre os adultos.

Cláudia Moreno, professora titular da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP) e membro titular da Academia Brasileira do Sono (ABS), há uma grande diferença em relação ao impacto em crianças, adolescentes e adultos, pois, de acordo com a faixa etária, a necessidade de sono varia. “As crianças precisam dormir mais horas do que os adolescentes, e os adolescentes, por sua vez, precisam de mais horas do que os adultos. Portanto, se houver uma privação de sono importante e acumulada, ela terá um impacto maior em crianças e adolescentes, pois eles necessitam de mais descanso que os adultos.”

Andrea Toscanini, médica especialista em sono, doutora em ciências pela USP, membro titular da Academia Brasileira do Sono e presidente do Comitê de Sono Associação Paulista de Medicina (APM), explica o que leva ao desequilíbrio no uso de tela.

“A luz, que inibe a melatonina; o conteúdo, que é aditivo; e o comportamento, que pode levar a uma insônia de associação, caso o indivíduo não realize o ritual de pegar o celular antes de dormir. Esse conjunto causa um impacto negativo no sono, atrasando o início do sono, diminuindo a qualidade do descanso e tornando o uso de telas um fator potencialmente aditivo e prejudicial ao bem-estar, principalmente à noite.”

Agência Brasil



O caminho é ensinar o uso saudável do aparelho, sem deixar de lado outras opções de distração

## Educar em vez de proibir

Apenas proibir o acesso a smartphones e redes sociais não é suficiente para educar as crianças sobre o uso saudável e consciente das tecnologias. É o que revela um estudo, realizado por uma equipe multidisciplinar internacional e publicado, ontem, na revista *The BMJ*.

Proibições de acesso a smartphones e mídias sociais têm sido defendidas em muitos países para proteger crianças de danos, inclusive no Brasil, onde o uso de celulares não é mais permitido nas escolas. Embora os momentos e espaços sem tecnologia sejam importantes, os autores frisam que as restrições gerais são “soluções paliativas que pouco contribuem para apoiar o envolvimento saudável das crianças a longo prazo com espaços digitais na escola, em casa e em outros contextos, e sua transição bem-sucedida para a adolescência e a vida adulta em

um mundo repleto de tecnologia”.

Em vez disso, os cientistas, entre eles Gilson Schwartz, pesquisador da Universidade de São Paulo (USP), sugerem uma abordagem baseada em direitos para o uso de celulares e redes sociais, em linha com a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança, que recomenda maneiras de proteger as crianças de danos e, ao mesmo tempo, estimular o desenvolvimento saudável do uso dessas tecnologias.

Segundo Marcelle Passarinho Maia, coordenadora da psicologia do hospital Anchieta Ceilândia, a proibição sem uma abordagem educacional, além de difícil de implementar, pode acarretar diversos riscos e desvantagens. “Entre eles, estão a falta de educação digital; rebeldia e curiosidade, levando ao uso escondido; desconhecimentos dos riscos da internet. A educação é, portanto,

a chave para o uso seguro; falta de diálogo, pois essa abordagem punitiva pode inibir a comunicação entre pais e filhos; além de impactar na saúde mental, pois restrições severas podem aumentar a ansiedade e o estresse.”

Para Rafael Moore, psicólogo, doutor e professor de Psicologia do Centro Universitário Uniceplac, entre os problemas gerados pela tecnologia estão o uso descontrolado de telas, estimulação excessiva, exposição a padrões irreais de aparência, violência digital e polarização de ideias. “A psicologia poderia atuar no fortalecimento de práticas saudáveis que se opõem a esses fenômenos. Abordar a valorização das diferenças e da troca de ideias, respeito ao outro, e a assertividade para a defesa dos próprios direitos, construção de autoestima. Deve-se também estimular atividades de socialização fora do ambiente virtual.” (IA)

## CÂNCER DE PULMÃO

# Terapia combinada aumenta sobrevida

» PALOMA OLIVETO

O ataque a uma alteração genética em duas frentes aumentou significativamente a sobrevivência de pacientes de câncer de pulmão em estágio avançado com a mutação EGFR. O resultado da terapia combinada, apresentado no Congresso Europeu de Câncer de Pulmão, em Paris, foi comemorado por oncologistas. Na avaliação do principal pesquisador, Nicolas Girard, da Universidade Paris-Saclay, na França, o estudo “reforça que estamos entrando em uma nova era para o câncer de pulmão de células não pequenas com mutação EGFR”.

Descoberta há 20 anos, a mutação EGFR representa 15% dos casos de câncer de pulmão de células não pequenas — o mais letal do mundo — em pessoas de origem africana ou europeia. Já em populações com ascendência asiática, o percentual é de 35%. Metade dos casos da doença em não fumantes está associada à alteração genética.

O tratamento desse tipo de tumor é feito com um comprimido oral, tomado em casa pelo paciente, diariamente. A droga de terceira geração — lazertinib — é um inibidor da mutação e tem alta eficácia no controle do tumor. “No entanto, nós sabemos

que, invariavelmente, esse comprimido acaba perdendo o efeito e a doença começa a crescer novamente”, observa o oncologista William William, líder nacional da especialidade tumores torácicos da Oncoclínicas&Co, que acompanhou a divulgação do estudo de fase 3 Mariposa, em Paris.

### Endovenosa

Realizado com 1.074 pacientes, o estudo testou a combinação do lazertinib com uma droga endovenosa, o amivantanabe, que também tem a mutação EGFR como alvo, embora aja de forma diferente. “Foi

demonstrado que essa combinação aumenta o tempo de vida dos pacientes, comparado com o uso do comprimido isoladamente”, relata William.

Em 37,8 meses de acompanhamento, os participantes, tratados no Hospital Universitário Nacional de Taiwan, em Taipei, tiveram uma sobrevida livre da doença (sem progressão nem morte) de nove meses, em comparação aos pacientes que usaram apenas o lazertinib. “A combinação torna-se uma opção bastante interessante para ser usada como primeiro tratamento para esses pacientes com tumores avançados de mutação

do EGFR”, avalia o oncologista da Oncoclínicas&Co.

Os pesquisadores também testaram a combinação do comprimido com o amivantanabe em relação ao tratamento com o quimioterápico osimertinib. Em 42 meses de acompanhamento, a sobrevivência dos pacientes do primeiro grupo foi de 56%, enquanto o do segundo foi de 44%. “Vemos a lacuna entre as curvas de sobrevivência continuar a aumentar, que é exatamente o que queremos ver no tratamento do câncer de pulmão para melhorar os resultados para os pacientes”, disse, em nota, Nicolas Girard, da Universidade Paris-Saclay.

Arquivo pessoal



William William: nova opção de tratamento de primeira linha