

Quando os hábitos tornam-se noturnos, o descanso é deixado de lado, e os efeitos na saúde física e mental se multiplicam

POR ANA MILETTI*

Estresse diário, ruídos urbanos e o uso excessivo de telas têm alterado o ciclo de sono de toda a população. No Brasil e no mundo, jovens entre 15 e 29 anos enfrentam um pico sem precedentes nos quadros de insônia — uma epidemia silenciosa que vai além do cansaço físico, afetando diretamente a saúde mental, o rendimento acadêmico e a qualidade de vida. Diante desse cenário, acende-se um alerta médico urgente para uma geração que simplesmente não consegue desligar.

Uma tendência crescente entre os jovens é a 'vingança na hora de dormir' (revenge bedtime procrastination). O hábito consiste em adiar a hora de repousar para abrir espaço para atividades prazerosas após as demandas do dia. Essa prática reduz o tempo de descanso para garantir uma sensação de liberdade e autonomia.

Essa procrastinação costuma estar associada à busca por um lazer do qual se é privado durante as horas de trabalho ou estudo, como ler ou navegar no celular. Contudo, o uso de telas imediatamente antes de deitar prejudica em múltiplos níveis o descanso fundamental do organismo.

A rotina de sono, desde os anos iniciais até a vida adulta, é primordial para o desenvolvimento e a manutenção das capacidades mentais e motoras. A educadora e consultora materno-infantil Eliana Dias explica que a quantidade de horas é apenas um dos fatores da higiene do sono. "Além da duração, é necessário observar a qualidade do descanso e o comportamento apresentado durante o dia. Uma pessoa pode permanecer na cama pelo tempo recomendado e, ainda assim, acordar cansada

caso o sono seja fragmentado ou pouco reparador."

Quando a privação se torna frequente, os prejuízos se acumulam. "Surtem impactos na atenção, na memória, na aprendizagem, no rendimento acadêmico, no humor e na capacidade de regulação emocional", destaca. Na primeira infância, a especialista ressaltava que o cansaço nem sempre se manifesta como sonolência, surgindo em forma de irritabilidade, agitação, impulsividade, choro frequente e hiperatividade. Se não tratada, essa vulnerabilidade pode se estender por toda a vida.

Quando criança, a rotina de sono é regulada pelos pais. Conforme o indivíduo cresce, ganha autonomia sobre a própria rotina. Nessa fase de transição, a autonomia somada ao uso de smartphones transforma o período noturno no único momento do dia com sensação de liberdade pessoal — o que alimenta a 'vingança na hora de dormir'.

Os prejuízos dessa liberdade de descanso também atingem a saúde física. "A privação frequente de sono está associada a alterações metabólicas e hormonais, além do aumento do risco de obesidade, transtornos de saúde mental e acidentes", afirma.

Por fim, Eliana reforça que nenhum desses sinais isolados confirma um distúrbio. "É preciso observar a frequência, a intensidade e a combinação com outros sintomas, como dificuldade persistente para adormecer, despertares recorrentes, ronco frequente ou pausas respiratórias." O sono, portanto, deve ser encarado como uma necessidade biológica básica e pilar central da saúde preventiva.

***Estagiária sob supervisão de Sibeles Negromonte**

Inversão

FAIXA DE REFERÊNCIA DE SONO PARA CADA IDADE

- **Recém-nascidos:** de 14 a 17 horas por dia, distribuídas entre o dia e a noite.
- **Entre 4 meses e 2 anos:** 11 a 16 horas.
- **Dos 3 aos 12 anos:** entre 9 e 13 horas.
- **Na adolescência (dos 13 aos 18 anos):** 8 a 10 horas diárias.
- **Adultos (a partir dos 18 anos):** De 7 a 9 horas por dia.

A REALIDADE É OUTRA

- Sete em cada 10 adolescentes estão dormindo menos do que o necessário, abaixo das oito horas recomendadas, segundo uma pesquisa com mais de 120 mil jovens publicada na revista científica Jama.

SINAIS DA PRIVAÇÃO DO SONO

- Cansaço e fadiga constante ao longo do dia, sonolência excessiva e bocejos frequentes, dificuldade de concentração e foco em tarefas simples são os principais sinais da falta de sono adequado. No entanto, há sintomas que podem ser confundidos com outros distúrbios, como irritabilidade, impaciência, mudanças rápidas de humor, esquecimentos e falhas de memória de curto prazo. Além disso, o desejo aumentado por alimentos doces ou ricos em carboidratos pode ser um indicativo.

A MELATONINA

- A melatonina é um hormônio produzido naturalmente pela glândula pineal, localizado no cérebro, responsável por regular o ciclo circadiano — o relógio biológico de 24 horas. Sua produção aumenta com o anoitecer em resposta à ausência de luz, sinalizando ao corpo que é hora de desacelerar, diminuir a frequência cardíaca e se preparar para o sono. Além de seu papel fundamental na indução de um descanso reparador, o hormônio atua como um potente antioxidante no organismo, fortalecendo a saúde celular e o sistema imunológico. Quem passa a noite exposto à luz artificial elétrica tem sua produção de melatonina prejudicada, porque a luz inibe essa síntese.

