

Quer dar um excelente presente para um jovem? Dê um despertador



Danielle Lourenço
Pedagoga e consultora em Tecnologia Responsável

A insônia é velha conhecida de muitos. Alguns convivem com ela de modo mais íntimo, enquanto outros, felizmente, de modo mais reservado. O fato é que a grande maioria das pessoas já viveu alguns episódios em que conseguir dormir é algo digno de Hércules. Além dos desagrados da noite, a insônia faz-se lembrar durante o próximo dia inteiro... Cansaço, fadiga, irritabilidade, falta de concentração e um único desejo: descansar.

É ponto pacífico entre especialistas que a insônia promove problemas de humor e falta de energia, podendo desencadear sintomas de Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e aumento de peso, prejudicar o rendimento escolar, afetar o crescimento, acelerar o envelhecimento, entre outros.

O que vem chamando a atenção é que jovens e crianças do mundo todo têm apresentado sintomas de insônia, causados pelo uso excessivo das telinhas (celulares e tablets) e das telonas (TVs que muitas vezes estão com videogames de última geração plugados).



A agitação mental provocada pelo uso permanente de tais recursos faz com que eles durmam somente quando vencidos pelo cansaço, sem vivenciar o necessário tempo de relaxamento, importantíssimo para um sono de qualidade. Uma pesquisa experimental realizada nos Estados Unidos e divulgada no *The New York Times* revelou que, se as pessoas usam um tablet até duas horas antes de dormir, podem levar uma hora a mais para adormecer, pois há uma interferência direta nos níveis de produção da melatonina, o hormônio do sono. Além disso, os celulares dormem junto com seus donos, sob alegação de uso do despertador, o que promove um estado de vigília.

Se acorda de madrugada e pega o celular "só" para ver as horas, o jovem é "abduzido" para o mundo virtual, pois resolve checar as notificações do WhatsApp, Facebook e demais redes sociais. Tal hábito promove o despertar seguido de agitação, ansiedade e, assim, o sono "já era". Um estudo feito em 2012 pelo Conselho de Ciência e Saúde Pública da Associação Médica Americana mostrou que a exposição à luz durante a noite, incluindo a que vem das telas de dispositivos eletrônicos, pode atrapalhar o sono.

Professores e equipes pedagógicas podem também testemunhar o efeito nocivo da falta de um sono regular entre os alunos. Isso acarreta dificuldades de concentração e, conseqüentemente, dificuldades de aprendizagem. O problema é tamanho que alguns jovens chegam a dormir em sala de aula!

Cabe, assim, o alerta aos jovens, pais e educadores: as horas de sono são sagradas e o celular deve ser "colocado para dormir" fora do quarto. E quando os argumentos do uso do aplicativo Despertador forem utilizados, entregue o presente!

*Lembra que o sono é sagrado
E alimenta de horizontes
O tempo acordado de viver*
(Amor de Índio – Beto Guedes) ■

dani@daniellelourengo.com.br

Uma pesquisa experimental realizada nos Estados Unidos (...) revelou que, se as pessoas usam um tablet até duas horas antes de dormir, podem levar uma hora a mais para adormecer...

