

A relação do sono com o boletim dos adolescentes

Falta de disposição, cabeça no mundo da lua durante a aula e notas em queda livre. Se essas atitudes lhe parecem familiar, seu filho pode estar dormindo menos do que deveria. Ou na hora errada.

Ao longo da vida, mudanças hormonais alteram nosso sistema interno e os ponteiros do corpo passam a não bater em compasso com os do relógio de parede.

Na infância, os ritmos biológicos tendem a se adiantar. Por isso, as crianças acordam os pais antes mesmo de o sol aparecer. Na adolescência ocorre o contrário: os jovens só sentem sono tarde da noite. Então, sofrem para sair da cama pela manhã.

Em períodos de provas e durante o próprio vestibular, os problemas de falta de sono costumam agravar.

Muitas vezes, para tirar o atraso, os adolescentes optam por varar a madrugada na véspera da avaliação estudando tudo o que o professor passou, o que pode ser um grande erro.

A consolidação da memória acontece quando a pessoa está dormindo. Se ela não dorme, muito do que estudou não vai ficar devidamente registrado, por mais que se esforce. Além disso, na hora da prova, o aluno estará sonolento e com os reflexos neuronais lentos, comprometendo o raciocínio.

Exercer uma atividade com sonolência é difícil. Por isso é importante cuidar para que o adolescente durma ao menos oito horas por dia. Ele não deve ficar acordado até tarde durante a semana.

É preciso que ele tenha horários para ir para cama e aproveitar ao máximo a aula do dia seguinte.

O que a família pode fazer?

O primeiro passo é identificar o problema. As causas mais comuns para a falta de sono dos adolescentes são as baladas e o uso do computador e celular até muito tarde. Depois de identificado o que está fazendo com que seu filho durma pouco, é preciso agir.

Se o jovem estiver saindo demais à noite, uma negociação costuma ser a melhor saída. Pais e filhos devem entrar em acordo para que as saídas noturnas só aconteçam em dias nos quais os adolescentes poderão dormir até mais tarde na manhã seguinte.

Em casos de uso excessivo do computador, o ideal não é restringir o uso, mas ter algum tipo de controle. É importante que a família zele pela "higiene do sono". A partir das 23 horas, tudo na casa tem de começar a ser desligado. Não dá para ligar a televisão nesse horário ou começar a conversar sobre as finanças da família. Essa é a hora em que a casa deve se preparar para o sono.

