



POR QUE RAZÃO OS ADOLESCENTES ESTÃO SEMPRE TÃO CANSADOS? SERÁ QUE DORMEM DE MAIS?



Por Dr^a. Mariana Simões de Almeida
Psicologia da
Casa de Saúde da Boavista

A imprevisibilidade dos padrões de sono dos adolescentes é, muitas vezes, motivo de discussão nas famílias. Ficar acordado até tarde, ignorar ou resistir ao despertador em dia de aulas, e dormir pela manhã dentro ao fim de semana, são comportamentos típicos de qualquer adolescente. “Mas por que motivo andam sempre tão cansados, e o tempo todo?” – questionam-se os pais, para quem este cansaço é tantas vezes sinónimo de preguiça.

O QUE SIGNIFICARÁ “CANSAÇO”?

A primeira coisa a fazer é perceber como a palavra cansaço pode causar confusão, já que pode referir-se também a fadiga ou a sonolência. É importante distingui-las porque, sozinhas, podem indicar outro tipo de preocupações.

- › A fadiga caracteriza-se por uma falta acentuada de energia e pode ter várias causas físicas, ou até mentais, associadas, como, por exemplo, a anemia ou a depressão.
- › A sonolência caracteriza-se por uma vontade excessiva, às vezes incontrolável, de dormir. Adolescentes com muito sono têm dificuldade em sair da cama de manhã, fazem sestas pequenas ou adormecem facilmente em qualquer sítio: nas aulas, no autocarro ou mesmo em viagens de carro curtas.

Ainda bem que este não é um problema específico do adolescente que vive aí em casa! Em qualquer parte do mundo, há jovens com perturbações nos padrões de sono e isso acontece porque o nosso relógio biológico se ajusta e avança na adolescência. Parece difícil acreditar, mas é o próprio corpo que passa a pedir para ir dormir mais tarde e para acordar mais tarde. De certa forma, parece que o tempo biológico deixa de estar sincronizado com o tempo da sociedade, em geral, e da escola, em particular.

O QUE PODERÁ CONSTITUIR SINAL DE ALERTA?

A sonolência excessiva, no entanto, pode ter implicações sérias no desenvolvimento. Por isso, uma boa avaliação desta situação pode ser importante. A sonolência de um adolescente é significativa quando:

- › é tão difícil de sair da cama de manhã, que perde aulas com frequência;
- › há falta de vontade para fazer mais do que o mínimo indispensável;
- › há alterações bruscas no rendimento escolar;
- › surgem queixas de que adormece nas aulas;
- › tem perturbações de humor acentuadas;
- › dorme sestas relativamente longas ao longo do dia;
- › acorda, consecutivamente, depois do meio-dia, ao fim de semana.

QUAIS OS MOTIVOS MAIS COMUNS?

Se a sonolência for muito acentuada, o passo seguinte será percebermos as suas causas. Entre as mais comuns, encontramos:

› Poucas horas de sono

É a causa mais comum e resulta de um círculo vicioso nos padrões de sono. A maior parte dos adolescentes precisa de dormir entre nove a dez horas, por noite, o que exige que se deitem cedo. Porém, como resistir a todas as distrações que têm à disposição: jogos de computador, televisão, troca de mensagens ou redes sociais? Estudar ou fazer trabalhos de casa antes de dormir também pode ser prejudicial. Apesar de não existirem regras rígidas para estipular os horários mais adequados para o estudo, é importante perceber que muito tarde não é produtivo. Muitos acabam por compensar a falta de sono com sestas curtas durante o dia ou com a ingestão de doses altas de cafeína, o que agrava ainda mais o círculo vicioso.

› Distúrbios de sono

Doenças como a apneia de sono ou a narcolepsia provocam um sono perturbado e estão associadas a uma redução substancial na qualidade de vida. Nestes casos, será preciso consultar um médico, que avalie e dê o seguimento necessário a estas patologias.

› Mudanças no relógio biológico

Na adolescência, há um atraso no ritmo circadiano, o que faz com que os jovens adolescentes fiquem alerta até mais tarde, durante a noite, e ganhem mais resistência a adormecer. Como a produção e segregação da melatonina é mais tardia, de manhã, os níveis mantêm-se mais elevados e os adolescentes estão, efetivamente, mais sonolentos, independentemente dos seus hábitos de sono. Embora estas alterações no sono do adolescente sejam normais, dormir bem é sempre essencial para garantir o bom funcionamento físico e psicológico.

O QUE FAZER PARA A QUALIDADE DO SONO?

Compreender as alterações biológicas que ocorrem nesta fase do desenvolvimento pode ajudar os pais a não classificarem os filhos como preguiçosos, por exemplo. No entanto, garantir a qualidade do sono deve ser sempre prioritário e, na verdade, há pequenas mudanças que podem fazer a diferença:

- › manter todos os dispositivos fora do quarto e, se possível, evitar televisão, computador ou telemóvel antes de dormir;
- › ser regular na hora de deitar e de acordar;
- › manter atividades relaxantes à noite;
- › garantir uma quantidade saudável de trabalhos de casa;
- › evitar bebidas com cafeína, chocolates, álcool ou nicotina perto da hora de deitar;
- › manter o quarto fresco, silencioso e com pouca luz.

“Nem me fales! Tenho um adolescente em casa e o que ele mais gosta é de dormir”.

Este é um desabafo comum entre mães de adolescentes. Mas será que os adolescentes dormem de mais?

A verdade é que, em qualquer parte do mundo, há jovens com perturbações nos padrões de sono e que parecem sempre cansados. Ainda que haja uma razão biológica para isto acontecer, é importante estar atento e perceber se há sonolência excessiva, porque pode ter implicações sérias no desenvolvimento.

Quando é que devo ficar preocupado? E por que razão isto acontece?

Dúvidas mais do que pertinentes que serão esclarecidas em próximos artigos.

