

*“Dormir bem: um pequeno esforço, uma grande diferença.”*

Dormir bem não é um luxo nem uma perda de tempo: é um dos pilares da saúde física e mental, sobretudo na infância e na adolescência

Já reparou como um dia inteiro pode mudar por causa de uma noite mal dormida? A irritabilidade que aparece do nada, a dificuldade em sair da cama, a paciência curta perante qualquer contrariedade. Muitas vezes não é fome, não é teimosia, não é “fase”. É sono a menos.

Enquanto dormimos, acontece muita coisa: O cérebro consolida aprendizagens e memórias, regula as emoções e, nas crianças e adolescentes, é essencial ao crescimento e ao desenvolvimento. É durante o sono, sobretudo nas fases mais profundas, que ocorre a maior libertação da hormona do crescimento, importante para o crescimento dos tecidos, a recuperação do organismo e o desenvolvimento saudável. Ao mesmo tempo, um cérebro descansado aprende melhor, mantém a atenção por mais tempo e reage com maior equilíbrio. O corpo recupera do esforço, repõe energia e reforça as suas defesas. Do estudo às brincadeiras, do desporto às tarefas do dia a dia, o bem-estar começa, muitas vezes, por uma boa noite de sono.

As contas são simples: em idade escolar, uma criança precisa, em geral, de 9 a 12 horas de sono por noite; um adolescente, de 8 a 10. Parece muito? É mesmo. Por isso, vale a pena proteger essas horas com o mesmo cuidado que damos a uma refeição ou a um compromisso importante.

Na adolescência, há ainda um desafio biológico: o relógio interno tende a atrasar-se, aumentando a vontade de deitar e acordar mais tarde. Não é preguiça, é biologia. É uma fase em que importa ainda mais proteger as horas de sono.

A boa notícia é que dormir bem também se aprende. Não exige truques caros, apenas alguma rotina: horas de deitar e levantar semelhantes todos os dias, uma última hora tranquila e sem ecrãs — televisão, tablet ou telemóvel — fora do quarto. A luz e o estímulo dos dispositivos podem dificultar o início do sono. À noite, evitar bebidas com cafeína, como alguns refrigerantes, e outros estimulantes.

No dia seguinte, nota-se: mais concentração, melhor disposição e mais energia. O sono não é tempo perdido. É tempo de recuperação, aprendizagem e crescimento.

Por isso, fica o desafio para esta noite: apagar as luzes um pouco mais cedo. Pode ser um dos gestos mais simples — e valiosos — para cuidar de quem está a crescer. E de nós próprios também.

*Equipa de Saúde Escolar da UCC Barcelos Norte da ULS Barcelos/Esposende*