



SOCIEDADE
CIÊNCIA



Boa noite e boas notas

Um estudo com quase mil alunos do Técnico é inequívoco: os melhores têm hábitos saudáveis de sono e não hesitam em faltar às aulas das 8 da manhã

POR MARIA ROCHA

Pela pouca importância que, globalmente, se continua a dar a uma noite bem dormida, a Organização Mundial de Saúde estabeleceu o Dia Mundial do Sono a 21 de Março. Entre nós, também se dorme de menos – e isso nota-se. «Em Portugal, é um problema generalizado a toda a população, com custos grandes de produtividade e não só – basta olhar para os elevados gastos com hipnóticos», alerta a neurologista Teresa Paiva, 62 anos, especialista em Medicina do Sono.

Os estudantes não fogem ao padrão sonolento e as escolas parecem viver alheadas desta realidade, com os horários *madrugadores* que praticam. «Não têm presente que estão a ensinar indivíduos

jovens para os quais dormir é essencial, em termos de crescimento, das capacidades cognitivas, de memória e de aprendizagem», afirma Teresa Paiva. E é inequívoca a relação entre dormir bem e tirar boas notas, como atesta a tese de mestrado que a enfermeira Paula Cunhal, 47 anos, irá defender em breve. Para a

elaborar, contou com a ajuda do filho Miguel Cunhal, 22 anos, estudante do Instituto Superior Técnico (IST), em Lisboa. «Os bons alunos dormem mais, dormem melhor, fazem menos testes, vão menos às aulas das 8 da manhã e divertem-se mais», destaca Teresa Paiva do estudo que incidiu sobre 924 estudantes do IST.

A classificação de 17,5 no curso está reservada a quem dorme em média 8 horas por dia, durante a semana, enquanto os jovens com resultados entre os 10 e os 13 valores se ficam pelas 6,68 horas de sono. Ao fim-de-semana, libertos dos constrangimentos das aulas, não há diferenças tão significativas e o tempo de descanso é semelhante (*ver*

infografia). Mas há um factor negativo que une a maioria esmagadora dos estudantes: 83,1% têm distúrbios de sono. Um dos resultados mais preocupantes é o grau de sonolência generalizado manifestado quotidianamente. Há 44,4% de alunos com um grau patológico de sonolência diária. Apenas os estudantes com média de curso de 17,5 têm um valor normal – abaixo de cinco. Todos os outros estão próximos de 9, valor considerado patológico e que é mesmo ultrapassado pelos que têm resultados escolares mais fracos. «O excesso de trabalho é negativo. É importante que haja pausas suficientes, até para pensarem melhor», salienta Teresa Paiva. «Mais: estão numa idade em que

divertir-se é fundamental. Os resultados mostram que os melhores alunos têm mais tempo de lazer.» Por isso, a especialista tem já marcada uma reunião com o director do IST, para o sensibilizar.

Dormir é muito mais relevante do que se julga – a privação de sono mata mais depressa do que a fome. ☑

Acordar com os pés de fora

No estudo que incidiu sobre 924 alunos do Instituto Superior Técnico, em Lisboa, 83,1% (786) revelaram distúrbios de sono e 44,4% (410) um grau patológico de sonolência diária

MÉDIA DE CURSO	SONOLÊNCIA*	MÉDIA DE HORAS DIÁRIAS DE SONO (durante a semana)	MÉDIA DE HORAS DIÁRIAS DE SONO (ao fim-de-semana)	DISTÚRBIOS DO SONO**
10 a 13,1	9,12	6,68	7,92	7,50
13,5 a 15,4	8,79	6,67	8,22	7,07
15,5 a 17,5	8,56	6,97	8,12	6,24
17,5	4,67	7,78	8,78	5,38

* A sonolência mede-se através de uma escala internacional. Os valores que rondam os 8 são preocupantes e, a partir de 9, consideram-se patológicos
** Acima de 5, já traduz problemas

FONTE Tese de mestrado de enfermeira Paula Cunhal