

# CÂMARA MUNICIPAL DO RECIFE

RUA PRINCESA ISABEL, 410 - BOA VISTA-CEP:50.050-450-RECIFE-PERNAMBUCO  
GABINETE DA VEREADORA PRISCILA KRAUSE

## REQUERIMENTO N.º /2010

Requeiro à Mesa Diretora, ouvido o Plenário e cumpridas as formalidades regimentais, seja transcrito aos Anais desta Casa o artigo intitulado “**Uma boa noite de sono**”, de autoria de Rosângela Barboza, veiculado na revista Família Cristã, edição de outubro de 2010.

### JUSTIFICATIVA

Acredita-se que, durante a era moderna e pós-moderna, o ser humano diminuiu, em média, uma hora e meia de sono, fato que preocupa diversas áreas da saúde. Os malefícios de uma noite mal dormida vão além da aparência de cansaço e, em longo prazo, do envelhecimento precoce. Dormir pouco causa irritabilidade, hipertensão arterial e diabetes, além da diminuição da memória, da criatividade e da atenção. Isso sem contar a queda do metabolismo e, conseqüentemente, a obesidade.

Isso é ainda mais preocupante entre crianças e adolescentes que, por estarem em fase de desenvolvimento, necessitam de noite de sono bem dormidas, do contrário, têm diminuída, entre outras coisas, sua capacidade de reter novas informações, além do atraso no desenvolvimento do metabolismo.

O artigo da revista Família Cristã nos mostra que 32,4% dos jovens dormem menos de oito horas por noite, o que é causa de preocupação para pais, professores e profissionais da saúde. Em contraste, crianças e adolescentes que

# CÂMARA MUNICIPAL DO RECIFE

RUA PRINCESA ISABEL, 410 - BOA VISTA-CEP:50.050-450-RECIFE-PERNAMBUCO

## GABINETE DA VEREADORA PRISCILA KRAUSE

dormem mais de oito horas por noite apresentam quase o dobro de chance de terem altos índices de saúde mental e desempenho escolar em comparação com aqueles que dormem menos de oito horas.

É nosso dever, como representantes eleitos pelo povo do Recife, zelar pelo futuro e pelo desenvolvimento dos jovens recifenses. Não podemos nos preocupar apenas com a qualidade de ensino e de funcionamento de nossas escolas, pois, do que adiantaria uma escola ideal, com professores qualificados e materiais de estudo atualizados se os alunos tivessem sua capacidade de aprendizado reduzida por algo como a falta de sono? É dever dos pais e responsáveis zelarem pelo sono de seus filhos, se tornando verdadeiros aliados no desenvolvimento mental dos jovens. Artigos como o de Rosângela Barboza são cada vez mais importantes para alertarmos a sociedade sobre o que acontece com as crianças dentro de suas próprias casas e que pode afetar suas vidas.

Eis o artigo:

### **Uma boa noite de sono**

Outubro de 2010

Baladas, TV e computador são alguns dos motivos que podem levar os adolescentes a ficar até altas horas da noite acordados. E as crianças, entre 4 e 12 anos, também não estão dormindo o número de horas considerado ideal. De acordo com estudo do Projeto Atenção Brasil, realizado pelo Instituto Glia Cognição e Desenvolvimento, de Ribeirão Preto (SP), 32,4% dos jovens dormem menos de oito horas por noite. A pesquisa, feita em setembro e outubro de 2009, entrevistou pais e professores de 5.961 crianças e adolescentes entre 4 e 19 anos em 16 estados brasileiros, com o objetivo de revelar um retrato atual da saúde mental, hábitos, comportamento e escolaridade dessa juventude.

A preocupação faz sentido, pois o sono é fundamental para o desenvolvimento e o desempenho cognitivo de crianças e adolescentes. Especialistas alertam que perder horas de sono nessa fase da vida é prejudicial, diminuindo a imunidade e prejudicando a memória e a capacidade de concentração. “Crianças e adolescentes que vivem em regime de privação de sono passam a ter dificuldade de atenção e ficam inquietos, o desempenho escolar cai e o quadro pode até ser confundido com o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, que precisa ser tratado com medicamentos” – afirma o neurologista infantil Marco Antonio Arruda, diretor do Instituto Glia.

Já crianças e adolescentes que dormem mais de oito horas por noite apresentam quase o dobro de chance de terem altos índices de saúde mental e desempenho escolar em comparação com aqueles que dormem menos de oito horas. “A criança e o adolescente necessitam de mais horas de sono do que o adulto porque o seu cérebro se encontra em processo de maturação biológica, processo que ocorre, em grande parte, durante o sono” – explica o dr. Marco Antonio. Pesquisas recentes apontam ainda que o tempo de sono ideal para um adolescente é, em média, nove horas e meia.

Responsabilidade dos pais – As causas da falta de sono não foram investigadas no estudo, mas especialistas da área não hesitam em apontar o mau costume como o culpado. A sociedade moderna impõe hábitos pouco saudáveis que muitas vezes são considerados normais pelos próprios pais, como ficar no computador ou assistir à TV no quarto até de madrugada e ingerir cafeína à noite – presente em refrigerantes, energéticos, chocolates, café e outros alimentos. Pesquisas científicas já confirmam que quanto maior o acesso dos jovens à mídia eletrônica na hora de dormir piores são os padrões de sono. Hábitos como esses podem desregular o relógio cerebral do jovem, interferindo na qualidade do sono e, como consequência, na produção de

# CÂMARA MUNICIPAL DO RECIFE

RUA PRINCESA ISABEL, 410 - BOA VISTA-CEP:50.050-450-RECIFE-PERNAMBUCO

## GABINETE DA VEREADORA PRISCILA KRAUSE

hormônios fundamentais para o organismo, como o GH (sigla em inglês para Growth Hormone, hormônio do crescimento). Quando a privação de sono se torna crônica, podem ocorrer alterações no metabolismo e atraso no crescimento, já que a adolescência é a fase em que o corpo se desenvolve mais, além de o hormônio GH ser liberado durante o sono.

Para o dr. Marco Antonio, perder horas de sono é um mau hábito adquirido em casa. “O período noturno passou a ser o único momento de encontro da família e, com isso, as crianças estão dormindo mais tarde, mas, mesmo assim, esse encontro familiar não acontece, as crianças e os adolescentes vão para o computador, e os pais, para a televisão” – salienta o médico.

O costume de ter computador e TV no quarto, orienta o médico, não é nada recomendável. “Interfere na higiene do sono e isola a criança ou o adolescente do convívio familiar. Além disso, dificulta os pais a acompanharem os filhos no acesso à internet, conduta fundamental nos dias de hoje por conta da grande prevalência de pedofilia e cyber-bullying (ato de denegrir, ameaçar, humilhar ou executar qualquer ação mal-intencionada contra alguém pela internet) na rede” – explica.

Outro motivo que pode fazer os jovens ficarem acordados até de madrugada são os estudos. Que o digam aqueles que estão às vésperas do vestibular. Porém, apesar de ser por uma boa causa, estudar até altas horas da noite não é a melhor alternativa. “Não vai compensar, pois dormindo menos o rendimento deste jovem também cai” – explica o neuropediatra. “No entanto, sabemos que uma pequena soneca, de 30 a 40 minutos, após um período inteiro de aulas ou estudos, ajuda a solidificar a memória semântica, aquela relacionada aos fatos” – garante.

Veja, abaixo, as principais recomendações para que crianças e adolescentes tenham um sono saudável:

- Estabelecer horários regulares para dormir e despertar.
- Evitar atividades que estimulem a vigília após o jantar, como internet, TV, games, celulares e discussões.
- Criar uma rotina de relaxamento na hora de deitar, como banho morno, leitura e alongamento.
- Fazer exercícios físicos pode ajudar o sono, desde que realizados antes das 17 horas.
- Manter a temperatura do quarto em um nível recomendado e deixar o ambiente adequadamente ventilado, escuro e silencioso – tire a TV do quarto.
- Utilizar a cama só para dormir. Fazer tarefas escolares, assistir à TV ou jogar games na cama pode atrapalhar o sono.
- Tirar uma soneca após uma manhã inteira de aulas pode ajudar a consolidar a memória declarativa, aquela relativa a fatos, nomes, acontecimentos, etc.

Fonte: Cartilha do educador – Educando com a ajuda das Neurociências – Instituto Glia

Do resultado do Plenário dê-se ciência a senhora **Ana Lúcia Marte Bezerra**, na Rua Samuel Farias, 260 – Apt. 101 – Santana – Recife – PE, CEP: 52060-430, ao senhor **Claudemir Virginio Lima**, na Rua São Mateus 1160, Apt. 103 – Bloco M, Iputinga – Recife – PE, CEP: 50680-000, a senhora **Ivanize Medeiros de Moura**, na Rua Desembargador Francisco Luis, 363 – Cordeiro – Recife – PE, CEP: 50711-310, ao senhor **Jairo Limeira da Silva**, na Rua Professor Francisco Curio, 283 – Afogados – Recife – PE, CEP: 50830-370.

Câmara Municipal do Recife,

de dezembro de 2010.

# **CÂMARA MUNICIPAL DO RECIFE**

---

**RUA PRINCESA ISABEL, 410 - BOA VISTA-CEP:50.050-450-RECIFE-PERNAMBUCO**

**GABINETE DA VEREADORA PRISCILA KRAUSE**

**PRISCILA KRAUSE**

Vereadora D25 Recife