



Colégio São Paulo

Irmas Angélicas BH

No último dia 13, alguns profissionais do CSP-BH participaram de uma palestra proferida pelo psiquiatra infantil, Dr. Belisário, na Paróquia Nossa Senhora Rainha, no bairro Belvedere.

O assunto tratado foi a influência dos games, computadores e televisão no sono e no desenvolvimento das crianças.

Segundo o palestrante, os *ipads* e *iphones* são inimigos do sono. A luz azul emitida pelos mesmos inibe a liberação da melatonina, hormônio do sono e, com isso, as crianças dormem mais tarde, tem uma qualidade de sono pior, prejudicando o crescimento e o desenvolvimento da inteligência. Por estarem exaustas e mais dispersas durante o dia, algumas apresentam dificuldades de aprendizagem, ou mesmo são diagnosticadas com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

Segundo o Dr. Belisário, as crianças não devem permanecer acordadas após as 21h, pois isso interfere no ciclo circadiano. Como padrão, demoramos três horas para atingir o sono profundo. Dormir tarde é igual a dormir mal, com prejuízo a todas as etapas do sono. Isso prejudica a todos, adultos e crianças, pois é durante a noite que os hormônios do crescimento são liberados e é também durante a noite que a faxina neuronal acontece. Segundo ele, pessoas que dormem cotidianamente mais tarde tem maior tendência ao Mal de Alzheimer.

O psiquiatra defende a ideia de se estudar pela manhã e praticar esportes à tarde, pois o cansaço benéfico causado pelo esporte ajuda no sono.

Dr. Belisário afirmou que o uso de *iPads* e *iPhones* tem mudado os hábitos da sociedade, pois comumente as pessoas se reúnem ao redor da mesa de casa ou de um restaurante focadas nos aparelhos, sem interações ou trocas de ideias entre si. Isso tem desenvolvido uma dependência semelhante à causada pelas drogas, gerando transtornos psiquiátricos e solidão.

Muitos pais permitem o uso excessivo desses aparelhos para que seus filhos não se sintam diferentes nos grupos a que pertencem e sejam aceitos pelos demais, esquecendo-se das consequências negativas que isso pode trazer, tais como depressão, stress e até tentativas de suicídio. Outro vilão, segundo ele, são as TVs nos quartos.

Precisamos rever nossas posturas, cuidados e limites para com nossos filhos.

Em breve essa palestra estará disponível no YouTube.

Equipe do SOEP