

SAÚDE

BEATRIZ SALOMÃO
beatriz.salomao@odia.com.br

Alguns cinco minutinhos a mais na cama que os adolescentes pedem toda manhã agora têm o aval da Ciência. Pesquisa americana com nove mil estudantes do Ensino Médio mostra que eles rendem mais e tiram notas melhores quando as aulas começam a partir de 8h30. Como no Rio eles precisam estar na escola às 7h, a solução é ir para a cama mais cedo.

O estudo, desenvolvido pela Universidade de Minnesota, durou três anos e envolveu oito escolas públicas dos Estados Unidos. Os dados apontam que, quando as aulas começam a partir de 8h30 (naquele país o hábito é iniciar às 8h), mais de 60% dos alu-

Pesquisa mostra que, se as aulas começassem mais tarde de manhã, os alunos teriam melhor rendimento. Especialistas explicam que é durante o sono que a memória do que foi aprendido é fixada. O jeito, dizem eles, é ir dormir mais cedo

nos conseguem ter, pelo menos, oito horas de sono por noite. Além disso, desempenho e notas em disciplinas como Matemática, Inglês, Ciências e Estudos Sociais foram melhores no caso de adolescentes que chegavam mais tarde ao colégio.

Andrea Bacelar, neurologista especialista em sono, concorda com o 'atraso' no começo das atividades escolares. Se-

gundo ela, adolescentes necessitam de nove a dez horas de sono — adultos precisam de cerca de sete horas.

“O adolescente tende a dormir mais tarde: muitas vezes fica na rede social”, aponta “Eles dormem meia-noite e acordam 6h, ou seja, vivem cronicamente em privação de sono”.

Menos tempo na cama, diz ela, afeta os estudos. Sonolentos, os adolescentes assistem às aulas com menos atenção e concentração, o que dificulta o aprendizado. A especialista alerta ainda que, para que o conteúdo aprendido de manhã seja assimilado, é fundamental descanso suficiente.

NA CAMA

9 HORAS

Quantidade de sono por noite que adolescentes precisam para 'recarregar'

8 HORAS

Tempo de sono da maior parte dos estudantes pesquisados (nos EUA)

35,4 %

Percentual que começa a ter sono às 22h. Só 8% o sentem entre 20h e 21h

“A memória é consolidada no sono. Se eles não dormem o suficiente, o prejuízo é duplo”, explica.

Este ano, Thiago Rodrigues, 18 anos, tem um incentivo extra para lutar contra o sono na aula: o vestibular. Aluno do Colégio GPI, na Tijuca, ele dorme pouco mais de seis horas por noite — o primeiro tempo de aula começa às 7h30 — e conta que não é raro chegar cansado à escola. “Eu não consigo ir para cama mais cedo. Gostaria que as aulas começassem às 9h”.

Já Mariana Motta, 17,

dorme antes das 23h e consegue ir para o colégio, ‘sem a cama nas costas’. “Quando o sono chega, deixo as pessoas no vácuo no WhatsApp e no Facebook. Não durmo tarde”, declara, acrescentando, porém, que também gostaria de chegar mais tarde à escola.

O diretor do Colégio GPI, Jorge Menezes Neto, percebe que os alunos rendem menos nos primeiros tempos, mas aponta que começar os estudos mais tarde envolve mudanças na estrutura dos colégios. Isso porque, aqui, a maioria das escolas é semi-integral. “Começar a aula mais tarde vai exigir o esquema integral e mais estrutura nas escolas. Se começarmos depois das 8h, não conseguimos liberar o aluno às 12h e cumprir o que o MEC determina de carga horária”.



THIAGO. O rapaz dorme cerca de seis horas por noite e fica cansado na sala de aula

MARIANA. Ela sempre dorme cedo, mesmo que os amigos ainda estejam online

Acerte os ponteiros COMO ESTUDOS

CONSULTÓRIO

Pergunte ao doutor e tire suas dúvidas sobre medicina

■ Aqui você tira dúvidas mais simples sobre a Saúde. É só perguntar que o doutor consultado pela equipe de O DIA responde. Mas atenção: as informações publicadas na seção são dicas de médicos que podem ajudar a esclarecer questões, mas não têm o propósito de resolver o problema nem substituem a visita a um profissional. Não deixe de procurar um médico.

NUTRIÇÃO

“Leio e ouço falar muita coisa sobre alimentos ideais para quem pratica exercício físico, mas sempre fico na dúvida. O que devo comer antes e depois da atividade física?”

> Bruno Rocha, Tijuca

■ Antes, o ideal é ingerir alimentos com carboidratos complexos para dar energia e para que o corpo possa queimar gordura. Boas opções são pães integrais com frango, atum ou ovo e uma pasta de búfala ou desoja; açaí (sem azeites); frutas picadas ou banana com aveia, óleo de coco extra virgem, chia e frutola. Após a atividade física, priorizamos a ingestão de proteína e antio-

xidantes: Whey Protein 100% hidrolisado, frutas vermelhas picadas e mussarela de búfala com frango e açafrão.

> Rachel Faria, nutricionista

ODONTOLOGIA

“Os dentes devem ser escovados logo após o término das refeições?”

> Silvana Mariano, Campo Grande

■ Pouca gente sabe, mas o que realmente é aconselhado é esperar no mínimo meia hora após a refeição para escovar os dentes e passar o fio dental. Esse tempo é necessário para que a saliva possa agir e neutralizar o PH dos alimentos e bebidas que foram consumidos.

> Paulo Zaher, dentista

DRENAGEM LINFÁTICA

“Tenho muita cólica menstrual e isso acaba com o meu humor. Gostaria de saber se existe algum tratamento estético que ajude a amenizar a cólica menstrual?”

> Maristela Oliveira, Lins

■ Existe, sim. A drenagem linfática manual estimula o sistema circulatório, atuando de forma relaxante, ‘drenante’ e analgésica, o que vai automaticamente ajudar na diminuição das cólicas, incômodo de muitas mulheres. A ativação do sistema linfático, que é caracterizado por ser frágil, somente é possível através de uma técnica suave e sutil como a drenagem. Existem pon-

tos pelo corpo todo que, a partir dos movimentos, são ativados. Não adianta a especialista apenas fazer a massagem, tem de ir direto nesses pontos para fazer o efeito do dreno. Se você fizer a drenagem duas vezes por semana, com certeza terá um alívio muito grande durante o período, já que estará com boa circulação, facilitando a passagem do sangue por todo o corpo. É importante procurar um profissional sério para fazer a drenagem e consultar um ginecologista regularmente.

> Andressa Carvalho, esteticista

> Envie suas perguntas para: e-mail: doutor@odia.com.br Endereço: O DIA / Editoria de Saúde, Rua dos Inválidos, 198, 2º andar - Lapa - Rio de Janeiro - RJ CEP: 20231-048

TESTE

O que é a reconstrução mamária?

1. Quando pode ser feita a reconstrução?

a) Tanto faz, é igual a cirurgia de inclusão de implantes mamários.
b) A reconstrução pode ser feita no momento da mastectomia (imediate) ou em outro tempo cirúrgico, depende de cada caso.

2. O mamilo e a aréola podem ser reconstruídos?

a) Não, só o volume da mama.
b) Podem ser reconstruídos. É a última etapa da reconstrução.

3. É possível amamentar após a reconstrução?

a) Sim, em todos os casos.
b) Nos casos em que foi feita apenas quadrantectomia (retirada de apenas um setor da mama) é possível amamentar.

4. Quantas cirurgias são necessárias?

a) Uma somente. A mesma da mastectomia.
b) Dependendo do caso, são fei-

tas até três cirurgias.

5. A prótese pode dar a possibilidade de um novo câncer de mama?

a) Se há histórico familiar, sim.
b) Diversos estudos demonstraram que não há relação de causa e efeito entre os implantes de silicone e o câncer de mama.

RESULTADO

Maioria A: Você precisa se informar um pouco mais. A reconstrução da mama é uma intervenção cirúrgica muito importante. O ideal é consultar um especialista e diagnosticar o seu caso.

Maioria B: Parabéns! Você sabe muitas coisas sobre o tema. Apesar disso, o ideal é sempre consultar um especialista para poder tirar suas dúvidas relacionadas a intervenções realmente eficazes.

> Teste: Chris Willenshofer, cirurgião plástico, membro da Soc. Brasileira de Cirurgia Plástica