



Cátia Reis

Cronobióloga, certificada em Sono pela European Sleep Research Society



Teresa Rebelo Pinto

Psicóloga, certificada em Sono pela European Sleep Research Society

Já ouviu falar em jetlag social?

Quando pensamos em estilos de vida saudáveis, há uma palavra que imediatamente ganha relevância: regularidade. Se, para o exercício, a alimentação, a saúde mental e física é importante manter alguma regularidade nos nossos hábitos, o sono não é exceção. Se é daqueles que não tem horas certas para dormir e acordar, então pode sofrer de jetlag social.

Toda a gente sabe que uma boa alimentação implica horários específicos, que o exercício é benéfico quando se torna mais sistemático e que um intestino saudável funciona de forma relativamente previsível e autónoma. O mesmo acontece com a nossa vida afetiva, que se torna mais interessante quando acontece de forma ritmada e regular, em vez de alternarmos períodos de grande isolamento com alturas em que até nos fartamos de ter pessoas por perto. Além de tudo isto, a regularidade no ciclo sono-vigília é crucial para nos mantermos sãos a vários níveis.

O ideal seria que cada pessoa conhecesse o seu cronotipo, ou seja, a sua hora preferencial/ideal para dormir e estar ativo ao longo do dia, que pode variar de extremamente matutino a extremamente notívago. De seguida, seria importante adaptar o ritmo de vida às nossas necessidades biológicas, respeitando aquilo que o corpo precisa em termos de duração e *timing* do sono no período das 24 horas.

Mas, em pleno século XXI, são muitos os desafios para

manter a desejável regularidade. A sociedade está “feita” para as pessoas matutinas (exemplo disso são os horários de trabalho e das escolas) e os notívagos têm uma maior dificuldade em adaptar-se a estes ritmos sociais. Estas pessoas (notívagas ou vespertinas) veem-se forçadas a acordar demasiado cedo para o que seria a sua hora biológica nos dias de trabalho/escola, conseguindo dormir na sua hora biológica apenas quando têm essa possibilidade, ou seja, nas folgas. É este fenómeno que se designa de jetlag social, que conduz muitas vezes a situações crónicas de privação de sono durante os dias de semana e longos períodos de sono no fim de semana. Os adolescentes são, por norma, particularmente afetados pelo jetlag social, já que são biologicamente mais notívagos, e esta situação é ainda agravada por outros fatores sociais (como a relação com os pares, por exemplo).

Os adolescentes são, sem sombra de dúvida, os mais

É o fenómeno de jetlag social que conduz a situações de privação de sono durante os dias de semana e longos períodos de sono no fim de semana

afetados pelo jetlag social, mas não são os únicos. Este fenómeno é transversal a todas as classes etárias. Outro grupo no qual existe uma inadaptação entre os horários de trabalho e o horário biológico são os trabalhadores por turnos, que acabam na maioria dos seus dias de trabalho por estar a dormir e a trabalhar contra o que a sua biologia ditaria.

Embora possamos reconhecer a pressão para adotar este padrão de jetlag socialmente imposto, há que sublinhar os efeitos negativos para o bem-estar e a saúde em geral. Por exemplo, aumento do risco cardiovascular, obesidade, diabetes, consumo de estimulantes e alterações do humor.

Se o corpo precisa de saber com o que é que conta, não há dúvida que manter um horário relativamente regular para dormir e acordar é essencial. Isso significa que devemos banir os programas sociais à noite? De forma alguma, mas talvez gerir tudo com bom senso e evitar mudanças drásticas a toda a hora. Não é demais referir que alguns jovens se deitam à mesma hora que acordam no dia seguinte para ir para as aulas! Seria o equivalente a viajar 7 ou 8 fusos horários e regressar no dia seguinte. Além de que a dívida de sono que vão acumulando durante a semana pode mesmo não ser recuperada.

O nosso conselho é que da próxima vez que pensar “E se dormisse menos horas hoje e recuperasse no fim de semana?”, respire fundo e pense duas vezes. Valerá mesmo a pena? Provavelmente não. **+**