

## Cidades

FALE COM A EDITORA GIOVANA RANGEL E-MAIL: cidades@redetribuna.com.br

# Internet faz universitário perder o sono

**Gustavo dorme apenas duas horas por noite. Pesquisa revelou que computador afeta cada vez mais o relógio biológico dos jovens**

**Luísa Torre**

O universitário Gustavo Lucas di Cavalcanti, de 21 anos, dorme apenas duas horas por noite. O motivo: ele navega na internet a madrugada toda e admite já ter ficado até 24 horas na frente do computador.

Estudando em duas faculdades, ele disse que não tem tempo para ficar na internet durante o dia e, por isso, prefere as silenciosas madrugadas para fazer pesquisas e conversar com os amigos.

“Sempre que estou em casa, estou no computador. Viro a noite na internet quase todos os dias. Quando não viro, durmo umas duas horas. Sinto pouca necessidade de dormir. Mas sou ativo e não tenho olheiras”, contou.

Ele afirmou que não tem nenhum problema de saúde, mas que se preocupa com isso.

“Minha família me fala que, a longo prazo, vai ter consequências. Nunca percebi nenhum malefício na saúde, mas sei que não é ideal. Penso em fazer isso só até o fim da graduação”, disse.

Uma pesquisa realizada em São

Paulo e no Paraná revelou que jovens perdem duas horas de sono por noite por causa da internet.

De acordo com o neurologista Ayrton Gomes da Fonseca Filho, a internet tem atrapalhado o relógio do sono dos adolescentes.

Segundo ele, as consequências incluem baixo rendimento escolar, irritabilidade, sonolência diurna e perda da vontade de fazer tarefas.

“Muitos jovens se queixam de esquecimento. Geralmente, o motivo é perder noites de sono”.

Não dormir o tempo necessário tem impacto nos relacionamentos sociais, diz o especialista em medicina do sono Sérgio Barros.

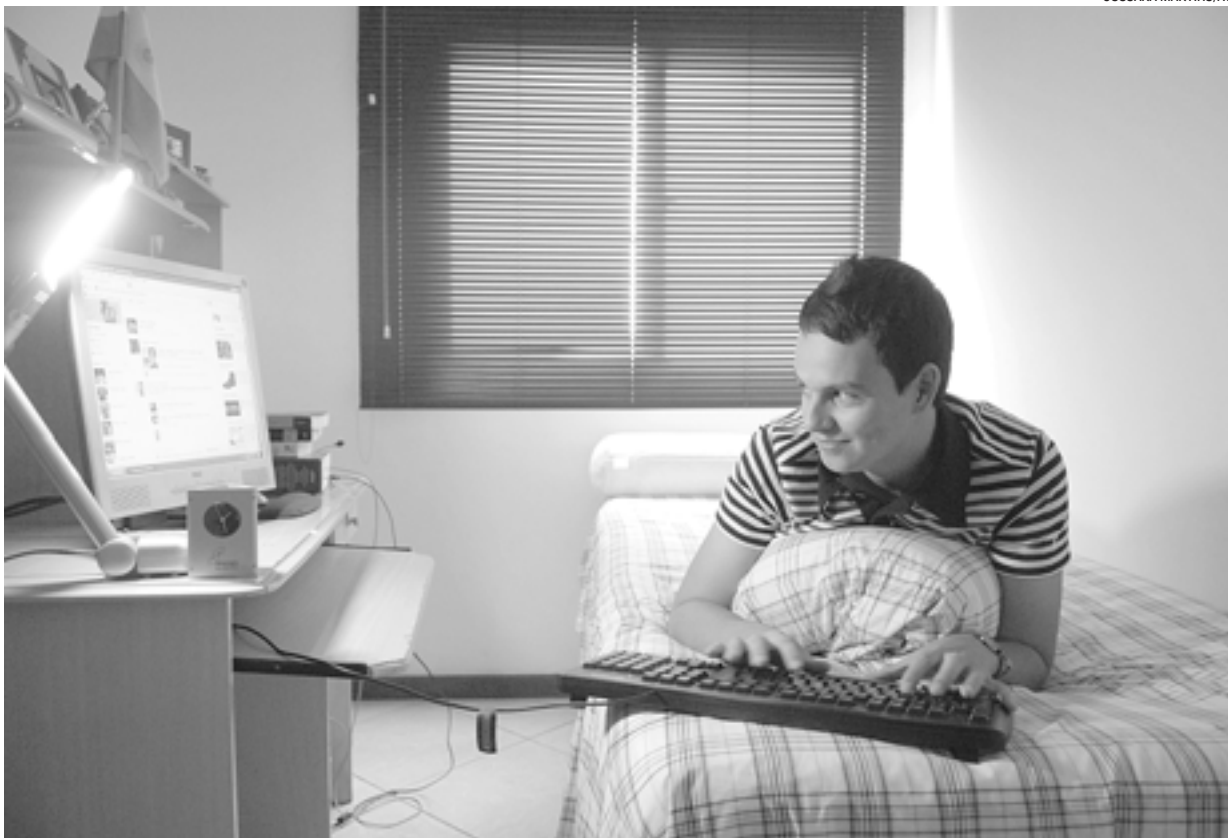
“São pessoas mais irritadas, com dificuldade de relacionamento social e pessoal. Dormir é tão importante quanto comer”, afirmou.

## PAIS

Os limites para a utilização da internet devem ser impostos pelos pais. É o que disse a neuropsicóloga Simone Domingues. “Os pais precisam determinar o tempo que o filho vai ficar na internet e, se ele quebra o combinado, deve sofrer uma punição”, afirmou.

“Sempre que estou em casa, estou no computador. Viro a noite na internet quase todos os dias”

**Gustavo di Cavalcanti, universitário**



**GUSTAVO** contou que já ficou até 24 horas na frente do computador: “Sinto pouca necessidade de dormir”

## Especialistas alertam para exagero e isolamento

O uso exagerado do computador pode indicar compulsão pela internet, dizem especialistas.

De acordo com a neuropsicóloga Simone Domingues, há alguns sinais que indicam a compulsão. “O indivíduo não consegue ficar sem a atividade. Se ele vai a uma festa ou sai, fica angustiado, aflito, e acha desculpas para voltar a acessar o computador”, explicou.

Além disso, o uso do computador por muitas horas pode dar início a um processo de isolamento do jovem. Segundo o psicólogo Milton Cots Filho, há anormalidade quando a maior parte do tempo é usada exclusivamente na internet. “Seja em jogos ou em bate-papo, se ele fica a noite inteira, qual é a hora que vai se socia-

lizar com a família e os amigos? Acontece um processo de isolamento social, pois o contato passa a ser exclusivamente virtual”, observou.

No entanto, há pacientes que, à primeira vista compulsivos, precisam de limites dos pais. O psiquiatra Vicente de Paulo Ramatis afirmou que muitos casos são resolvidos com conversa.

“Tem a inquietude deles, de descobrir coisas na internet, mas há muito de falta de limites, que devem ser colocados pelos pais”.

De acordo com o psiquiatra, ainda há casos de compulsão por jogos na internet. “Nesse caso, é necessário que seja feito tratamento com medicação específica e acompanhamento do jovem com psicoterapia”, orientou.

## OPINIÕES



“Se o jovem tem aflição para retornar ao computador, tudo indica que o uso está fora do controle”

**Simone Domingues, neuropsicóloga**

## OUTROS CASOS

### Ela negociou o horário

Ela adora internet, mas teve de negociar com a mãe para que o uso do computador não causasse brigas dentro de casa.

A vendedora Indiana Damacena, 18, disse que, durante a semana, usa a internet com moderação, por duas ou três horas. Já no fim de se-

mana, é normal ficar até de madrugada navegando.

Ela admite que é tentador ter computador no quarto. “Minha mãe fala um pouco e me cobra para que eu descanse. Com o computador no quarto, as vezes dá uma tentação de ficar até de madrugada”, contou.

ARQUIVO PESSOAL



ARQUIVO PESSOAL

### Até 24 horas conectado

O universitário Ricardo Aiolfi, 21 anos, tem insônia. Mas ele garante que insônia e internet são sinônimos para ele.

“Já perdi várias aulas porque não conseguia acordar”, afirmou.

Ele contou que já ficou até 24 horas na internet.

Nos fins de semana, a média é de 18 a 20 horas. Por causa das poucas horas de sono, ele disse que fica doente com facilidade.

“Fico gripado fácil, porque viro muitas noites. Já tive amidalite e ressecamento no olho por ficar sem dormir”.

### Sem pausa

A estudante Thaiz Silva, 17, afirmou que chega a ficar 10 horas por dia na internet. “No fim de semana, já acordo ligando o computador, às 8 horas, e desligo por volta de 3h. Não saio do quarto nem para comer, como na frente do computador”, disse.

### Costume

De 23h30 às 4 horas, todos os dias, o estudante Júnior Campos, 18 anos, fica na internet. “Não sinto sono, já faço isso há pelo menos quatro anos. Não consigo mais dormir cedo”, afirmou.

Para ele, dormir tarde não atrapalha. “Eu troco o dia pela noite, mas durmo sete horas por noite”.



“O uso excessivo da internet desregula o ritmo de estudo, o sono e o contato com o mundo real”

**Milton Cots Filho, psiquiatra**