“

B.B.

Blog da Bloj

Saúde e bem-estar

Mariana Bloj

”

Jovens na Pandemia

Estresse e sono de crianças e adolescentes na pandemia

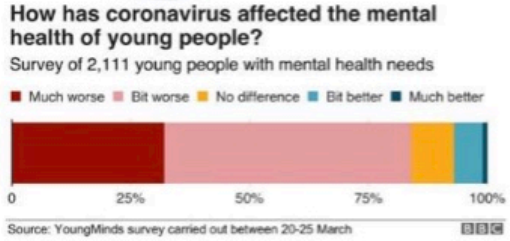
Aqui estou eu, Bloj Blogger, com mais um textinho de bem estar e saúde para você que é jovem, juntamente com a

endocrinologista Dra. Beatriz Jordão.

Blog criado por:
Beatriz Jordão N 04 IB
Mariana Bloj N 18 IB

O que é o estresse?

Segundo uma pesquisa conduzida pela Kaiser Family Foundation, nos Estados Unidos durante o mês de março, revelou que 46% de pais de crianças e adolescentes menores de 18 anos, tiveram a percepção que a pandemia teve um impacto negativo sobre a saúde mental de seus filhos. Desregulamento do sono e estresse são os principais agentes desse efeito.



O que é o estresse?

Antes de tudo, você sabe por que as zebras não têm úlceras (lesões erosivas da mucosa gástrica)? Segundo o cientista estadunidense Robert Sapolsky, as zebras só se estressam e se preparam para agir quando avistam um leão na savana. No entanto nós humanos desenvolvemos úlceras, pois o nosso corpo é se estressa antes do acontecimento (ansiedade, por exemplo), durante e após. Ou seja, em todas as circunstâncias nos estressamos. E o estresse está diretamente ligado a esse tipo de problema gástrico, mas esse é um tópico para outro post!

O que é o estresse?

Ficar estressado, nada mais é do que a consequência da liberação de substâncias produzidas pelo seu próprio corpo de acordo com a situação, acionando a reação de luta ou fuga (reação de um indivíduo diante de um evento).

Cientificamente falando, isso tudo se trata da ação das Glândulas Supra Renais (localizadas acima dos rins), que serão estimuladas pela ativação do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal (do hipotálamo, para a hipófise, para as supra renais).

O que é o estresse?

Por meio dela, há a liberação do hormônio cortisol que irá manter a pressão arterial constante, regular metabolismo de glicose (liberação de um hormônio produzido do córtex da glândula suprarenal, chamado glicocorticoide) e ajudar no ritmo circadiano (ciclos vitais do corpo humano). Ou seja, em situações de estresse, é ativado o sistema simpático e para que retornemos ao sistema parassimpático, é liberado o cortisol.

Por exemplo: durante uma semana de provas escolares, jovens tendem a ficar mais estressados e ansiosos, portanto ocorre uma maior liberação de cortisol.

O que é o estresse?

Um boa noite de sono, é fundamental para o bom funcionamento do nosso organismo, uma vez que é responsável pelo equilíbrio metabólico, psíquico e emocional, assim como a identificação de doenças autoimunes, inflamações e células tumorais. Mas para que nosso sistema seja capaz de dormir, necessitamos da ativação de uma glândula localizada na parte central do cérebro.

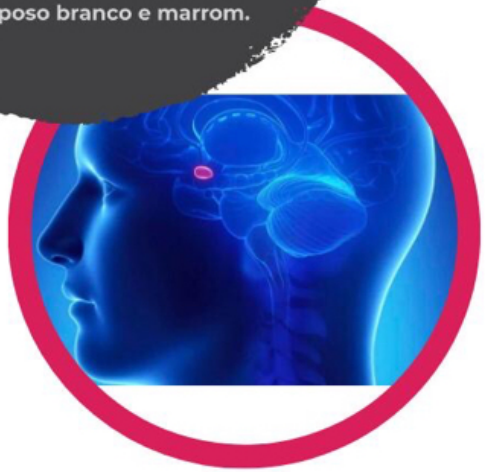
Como funciona o sono?

Ela é chamada de glândula pineal, que recebe esse nome por conta de seu formato que lembra uma pinha. Essa estrutura, libera um hormônio chamado melatonina, que por sua vez tem sua produção estimulada na ausência de luz e em ambientes calmos preparando nosso sistema para que entremos em "modo descanso", além de regular o ciclo circadiano.

No entanto quando há a presença de luzes azuis (luz solar, celular, televisão e etc), sua liberação é interrompida e essa mesma glândula inicia a produção de um hormônio distinto chamado serotonina que ativa os níveis de humor e energia. Essas substâncias agem de forma antagônica.

Como funciona o sono?

Quando essa hormônio não é produzido por algum motivo, sendo ele alguma doença ou síndrome, ou até simplesmente uma noite de sono irregular, nosso organismo apresenta consequências negativas. Segundo um experimento realizado com ratos pelo fisiologista José Cipolla, o mesmo, chegou a conclusão que, durante o dia os animais produzem energia que é estocada em duas principais reservas energéticas: tecido adiposo branco e marrom.



Como funciona o sono?

O primeiro deles tem a função de armazenar a gordura para ser gasta durante o dia, e quanto o segundo, é um armazenamento de energia que será gasto durante a noite (período de descanso) com o objetivo de manter o corpo funcionando e aquecido.
Quando não dormimos suficiente e regularmente, ou seja produção irregular de melatonina, a gordura presente no tecido adiposo marrom, não será gasta e por conta disso passa a ser armazenado no fígado e no tecido branco.

Isso levará um aumento nos níveis de glicose (açúcar) e lipídios (gordura) no sangue, tornando o indivíduo propenso a desenvolver obesidade.

Como o sono e o estresse agem juntos na pandemia no

Contexto teen

Uma das faixas etárias que está sendo psicologicamente mais afetada durante esse período de isolamento social é a das crianças e dos adolescentes, já que ao longo dessa fase situações como ficar longe dos colegas, se adaptar ao ensino a distância, lidar com a convivência mais frequente entre a família e assimilar todas as mudanças que ocorrem no mundo, acaba deixando esses indivíduos mais preocupados, ansiosos, e consequentemente mais estressados.

Como foi explicado anteriormente, situações estressantes geram a liberação do hormônio cortisol, que age antagonicamente com a liberação da melatonina. Isto é, esses momentos de tensão acarretam em uma noite de sono - processo fundamental para o desenvolvimento físico e psicológico do organismo de adolescentes e crianças, principalmente nessa fase onde os corpos estão constantemente mudando - irregular.

DICAS:

Então como amenizar os níveis de estresses para ter uma boa noite de sono

Procure esvaziar a mente dos problemas;

Evitar luzes azuis (celular, televisão e etc) pelo menos uma hora antes de dormir (a produção de melatonina é fotossensível);

Tomar chá calmante, por exemplo de camomila (dica da Bloj blogger);

Evite brincar, pular e correr antes de dormir e ir relaxando gradualmente.

Para pais e mães:

Deve-se ficar atento quanto ao uso da melatonina em forma de medicamento sem instrução, acompanhamento e indicação de um profissional da área, pois doses equivocadas podem causar desregulamento dos batimentos cardíacos, mudança na presença de fome e também distúrbios de sono.

Fontes bibliográficas:

https://www.google.com.br/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fconhecimentocientifico.r7.com%2Fglandula-pineal%2F&psig=AOvVaw3HoODDN7prnGYuM5mhp4ft&ust=1598705730190000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCNC8v4v5vesCFQAAAAAdAAAAABAD

https://images.app.goo.gl/7XNaRxpC746U4UJi7