

Relações ou Rações – Sociedades...

written by António Ferro | 7 de Dezembro, 2025

OCIDADÃO
Journalismo Livre

CRÓNICA
António Ferro



Nascemos e com tenra idade somos obrigados a acordar cedo, para o infantário mais perto da nossa casa. Nem chegamos a “saborear” os nossos pais... Entramos na escola primária e os horários continuam a ser o nosso dia a dia...

Estudos psicológicos, avisam que n-a idade da “aborrescência”, quero dizer, adolescência, existem muitas transformações físicas e psicológicas.

Acordar mais tarde na adolescência não é sinónimo de preguiça, mas, sim, de uma necessidade natural do corpo nessa etapa da vida. As alterações hormonais pelas quais passam os jovens, provocam diversas mudanças, entre elas a variação na produção da melatonina, a hormona do sono.

Produzido na glândula pineal, essa hormona dita a alternância

de sono e vigília, e funciona como um indutor do sono, como explica a neurologista Andrea Bacelar, *“Nós, seres humanos, temos o chamado ciclo circadiano. Quando o indivíduo entra na adolescência, há a alteração de pico e queda na produção de melatonina, ou seja, há uma tendência de atraso nos horários de dormir e de despertar, dá-se uma resposta biológica.”*

Apesar do sono desempenhar um papel importante no desenvolvimento físico e emocional dos adolescentes que experimentam, nesta fase, diversos momentos de aprendizagem, o modelo social atual incorpora vários elementos que influenciam o jovem a dormir cada vez menos.

A sociedade na qual vivemos hoje é altamente competitiva e intransigente. Os jovens estão cada vez mais submetidos a uma grande carga de pressões e responsabilidades sociais, além do uso de eletrônicos. Por consequência, dormem cada vez menos e pior.

Um dessas responsabilidades é a escola, que, principalmente no segundo ciclo, tendem a começar muito cedo, nas primeiras horas da manhã. Diversos estudos na área da neuro-ciência vêm mostrando que esse horário de início das aulas não coincide com as necessidades de sono dos adolescentes.

De acordo com Andrea Bacelar, esses ganhos de desempenho vêm da relação entre sono e aprendizagem, que estão diretamente ligados. Não dormir o suficiente tem implicação imediata na consolidação da memória, que acontece durante o sono. Para processar o que eu aprendi durante o dia, é necessário uma noite de qualidade para que o cérebro consiga, efetivamente, organizar e consolidar o pensamento. A neurologista argumenta que o prejuízo ocorre não apenas na memorização, mas também na absorção de novos conhecimentos. Quando o aluno vai à aula após dormir poucas horas, não há uma restauração adequada do sistema nervoso, o que também compromete a assimilação de novas informações.

Continuemos...

Chegamos à idade adulta e temos que cumprir ainda mais horários...Levar os filhos cedo às escolas, chegar pontual ao trabalho que ninguém chega...e a culpa é do trânsito! Já cansei de enviar uma proposta simples, para a resolução do "cancro" do trânsito para os partidos, mas eles andam muito ocupados...! Alguns países já adotaram esse esquema. Porque temos todos que ir trabalhar às nove horas? Porque não encontrar horários alternativos. Se criarmos outros horários de trabalho, não resolvemos o problema do trânsito?...Bastava: 08h30; 9h00; 9h30 e 10h00. Este problema resolvia-se! Vivi em Berlim na Alemanha, e o serviço de transportes é tão eficiente que, raramente, vemos automóveis no trânsito...Vivi na Richard Wagner Strasse, em frente à "Deutsch Ópera" (tinha que ser...). Tinha metro à porta e seis paragens de autocarros. Era só escolher! Os alemães se podem andar com extrema facilidade nos transportes públicos, guardam o seu automóvel, para passear ao fim de semana...Aqui não! O pai tem um carro, a mãe tem outro e os filhos, se forem universitários, têm outros, enfim...Haja dinheiro para pagar seguros, gasolinas, mecânicos...

Voltando à idade adulta, aí é que a sociedade nos impõe regras e não são poucas: o casamento, ter filhos, ter uma boa casa, um bom carro, etc...O materialismo no seu máximo esplendor! A minha avó contava-me que quando casou o que era mesmo necessário: a cama e a mesinha de cabeceira, a mesa da sala de jantar e quatro cadeiras; e o fogão na cozinha e respetivos apetrechos para cozinhar e servir...Vivi com os meus avós dos nove meses, até aos sete anos. Na casa de banho, tínhamos um caixote com um penico por baixo, um lavatório portátil e um alguidar de zinco para tomar banho. A água não era canalizada, tínhamos dois cântaros de barro para ir buscar água à fonte. Não tínhamos frigorífico, nem outro eletrodoméstico, apenas uma telefonia. Ver televisão, tinha que ser no café da vila...

Éramos felizes. Foram, sem dúvida, os anos mais felizes da minha vida! Os meus avós estiveram casados sessenta e cinco

anos e nunca ouvi uma discussão...O meu querido avô, foi quem me ensinou a ler, escrever e fazer contas. E com ele aprendi o ser educado! Quando bocejar, colocar a mão à frente da boca, dar sempre passagem às senhoras, não falar alto em público, etc...E aprendi, algo que está ser muito útil neste momento...

– Tó Mane! A vida é como as ondas do mar. As ondas sobem e quando sobem, convém guardares algum dinheiro de lado, nunca sabes o que poderá acontecer no futuro e quando a onda desce, não te preocupes que ela vai voltar a subir...