

# NAS BANCAS



## Uso abusivo de computador à noite afeta a qualidade do sono de jovens

RAQUEL DO CARMO SANTOS  
kel@unicamp.br

Adolescentes que permanecem muito tempo em frente ao computador à noite apresentam má qualidade do sono e sonolência diurna, sendo mais suscetíveis a alterações no humor, entre outras conseqüências. As constatações estão na pesquisa de mestrado da psicóloga Gema Galgani de Mesquita Duarte, recém-apresentada na Faculdade de Ciências Médicas (FCM). Para fundamentar seu trabalho, a pesquisadora ouviu 160 adolescentes entre 15 e 18 anos. O estudo, primeiro do gênero no Brasil, traz à tona a discussão de um problema enfrentado por grande parte das famílias: o uso noturno do computador pelos adolescentes. “A experiência doméstica me levou a querer entender as conseqüências desta prática que já se tornou freqüente entre os jovens”, salienta a psicóloga.

Pelo estudo, 66,25% dos adolescentes foram classificados como “maus dormidores”, e o horário de maior freqüência em frente à máquina ocorre no período entre 17 horas e 3 horas da madrugada, durante a semana. Nos finais de semana, a situação fica ainda mais grave – a maioria fica entre as 18 horas e 6 horas da manhã. Na opinião da psicóloga, os pais deveri-



Fotos: Antoninho Perri

Jovem em computador: experiência pessoal motivou pesquisa da psicóloga Gema Galgani de Mesquita Duarte

am ter mais controle em relação ao problema, antes que o hábito se torne algo incontornável.

“Muitos pais acreditam que, pelo fato de o filho estar em casa, em seu quarto, não há problemas maiores

em passar a noite acordado se relacionando com ‘amigos’”, opina. Entretanto, Gema Duarte adverte que o excesso de horas no computador, no período noturno, pode provocar distúrbios do sono e efeitos se-

melhantes aos registrados em trabalhadores que exercem suas atividades de madrugada. Ademais, a luz emitida pelo monitor afeta diretamente a produção de melatonina, hormônio responsável pelo sono, levando à latência ou ao acesso tardio do sono.

Uma noite bem-dormida é fundamental para a faixa etária pesquisada, embora não seja considerado pelos adolescentes, que a consideram “perda de tempo”. Segundo Gema Duarte, trata-se de uma fase de transição, marcada por conflitos e adaptação a novos papéis. “O equilíbrio psíquico e emocional é importante neste estágio. Dependendo do horário em que o sono é interrompido, é reduzido justamente o sono de ondas lentas, responsável pelo hormônio do crescimento”, explica. Também está comprovado, por estudos científicos, que até mesmo o ato de sonhar faz parte da qualidade do sono. “Quem não sonha, tem mais chances de desenvolver transtornos psiquiátricos”, esclarece.

A pesquisa, orientada pelo professor Rubens Reimão, um dos maiores especialistas na área do país, também relacionou a qualidade do sono ao nível de estresse entre os adolescentes e ao aproveitamento escolar. Observou-se uma redução drástica no período de sono e, conseqüentemente, maior freqüência de cochilo e elevado índice de estresse em alunos que estudam no período matutino. O ideal é que os adolescentes tenham de nove a dez horas de sono diário.



O consultor Nelson Aparecido Alves: metodologia para facilitar a implantação de medidas

### Uma ferramenta para os fabricantes de rações

O alimento é para cães e gatos, mas nem por isso se deve perder de vista a qualidade do produto. Por isso, o consultor Nelson Aparecido Alves dedicou mais de cinco anos em pesquisas para traçar metodologia de implementação de um conjunto de normas e procedimentos, denominado Boas Práticas de Fabricação (BPF). No primeiro trabalho de Alves, em 2003, ele constatou na pesquisa de mestrado que, de 15 empresas estudadas, especializadas em alimentação para cães e gatos, apenas quatro haviam implantado as BPF, mesmo já estando em vigor instrução normativa, instituída pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, para orientar o setor.

No doutoramento, defendido na Faculdade de Engenharia Agrícola (Feagri), o consultor não só desenvolveu um banco de dados para realizar um diagnóstico da empresa em relação aos requisitos de BPF, como também propõe uma metodologia para facilitar a implantação das medidas. “Com o roteiro, o fabricante terá condições de saber se está ou não atingindo os objetivos de adequação às regras, e também poderá implementar as normas com maior facilidade”, esclarece. Segundo Alves, que foi orientado pelo professor João Domingos Biagi, não há dúvidas de que um dos segmentos mais crescentes no país é o da fabricação de ração para animais domésticos, a chamada *petfood*. Para ele, cresceu a importância dos cães e gatos na família. “Essa valorização do animal tem contribuído para o aquecimento do mercado. Em muitos casos, eles são tratados como membros da família”, argumenta. Mesmo aquecido, o mercado ainda oferece indicativos para uma expansão ainda maior. Enquanto em países da Europa, por exemplo, 80% dos animais consomem comida industrializada, no Brasil esta marca atinge 40%.

Os donos de animais, explica o especialista, têm se tornado consumidores exigentes. Eles esperam que o alimento seja saudável para os cães e gatos e cumpra com as especificações da embalagem. Tanto é que, entre as mais recentes novidades, estão as rações específicas para cada raça ou idade, inclusive com várias categorias e preços, demonstrando a especialização do segmento. Nelson Alves explica ainda que estudos comprovaram que a comida industrializada é a melhor opção para o animal. “Faz bem para a sua aparência, pelagem, fezes e saúde geral”, defende.

Em menos de dez anos, foram instaladas no Brasil mais de cem indústrias de ração animal, o que coloca o país em terceiro lugar mundial no que diz respeito à produção de alimentos do segmento. O maior volume é destinado à avicultura. Com isso, as questões de qualidade têm sido alvo de instruções normativas por parte do governo federal. Para se adequar aos requisitos das Boas Práticas de Fabricação, as questões de higiene pessoal, instalações e cuidados durante o processo de higienização de equipamentos são itens imprescindíveis. Como ocorre na produção de alimentação para humanos, aspectos como o uso de toucas e controle de pragas também são exigidos, assim como a proibição do uso de bijuterias e objetos de adorno durante a manipulação do produto.

Quando foi realizado o primeiro estudo, em 2003, mesmo entre as quatro empresas que adotavam as BPF, foram encontrados pontos fracos com relação à higiene pessoal dos funcionários e à falta de uma política de treinamento. Nelson Alves acredita que, desde então, muitas coisas mudaram e o banco de dados testado em quatro fabricantes com resultados positivos, associado às orientações apontadas em seu trabalho, constituem-se em uma ferramenta fundamental para quem deseja se enquadrar às normas vigentes. (R.C.S.)

## Pesquisa identifica gargalos na pós-colheita da uva niagara

A uva niagara rosada é a mais aceita pelo consumidor brasileiro. Seu gosto perfumado e doce faz com que seja considerada a uva de mesa mais vendida no país, sendo que a região de Campinas é uma das principais produtoras. Mas, para chegar até as famílias, o caminho percorrido é marcado por muitos entraves que o engenheiro Daniel Gomes fez questão de detalhar em sua pesquisa de mestrado. “As embalagens são impróprias para acondicionar a fruta e o transporte não é especializado, para citar apenas algumas das falhas no processo”, explica Gomes.

O orientador do trabalho, o professor Antonio Carlos de Oliveira Ferraz, acredita que exista espaço para o incremento de tecnologias que possibilitem um produto mais qualificado para o consumidor, pois uma das principais preocupações são as características com que a fruta chega ao seu destino e a perda da qualidade ao longo do trajeto, estimado em torno de 20%.

O trabalho de campo foi realizado por Daniel Gomes, que investigou cada etapa do processo da colheita até chegar ao consumidor. “Percebi que nas questões de agronomia, a avaliação é de bom para ótimo, ou seja, as tecnologias empregadas para a produção, manejo e colheita estão satisfatórias. Hoje, o produto pode ser encontrado em várias épocas do ano, e não apenas na safra de verão, entre novembro e janeiro”, pondera o engenheiro. A problemática está, justamente, nos procedimentos pós-colheita. Em alguns casos, a uva é transportada por 12 horas

para chegar ao local de distribuição. Isso faz com as condições de transporte sejam inadequadas.

As conclusões foram evidentes depois de submeter a fruta a simulações para verificar o efeito da vibração na qualidade. Para isso, Gomes utilizou uma mesa vibratória, onde o produto permaneceu durante uma hora, o que corresponderia a uma viagem de caminho em um percurso de 500 quilômetros. Na seqüência, os cachos da uva foram avaliados em diversos fatores como perda de água, qualidade do engajo ou cabo do cacho, presença de doenças e danos profundos ao fruto. Uma das constatações foi a perda de água, aspecto que compromete – em muito – a qualidade do produto. Segundo o engenheiro, uma perda de água de 6% – marca que registrou no estudo – pode condenar a qualidade do cacho, uma vez que em sua composição a uva tem 80% de água.

**Embalagens** – Pelo estudo, não houve diferenças entre as embalagens de papelão e madeira – ficou evidente que oferecem proteção na mesma proporção. As caixas de papelão têm encontrado maior aceitação por parte dos produtores pela praticidade que oferecem para montagem. Já as caixas de madeira são mais tradicionais, mas por dificuldades de acondicionamento, são cada vez menos utilizadas. Uma questão a ser considerada, no entanto, é que as caixas de madeiras garantem um pouco mais a qualidade da fruta. No empilhamento das caixas, as de papelão



O engenheiro Daniel Gomes: embalagens impróprias e transporte inadequado

são menos resistentes e podem amassar o fruto. A proposta, neste caso, seria viabilizar embalagens mais apropriadas para o transporte e melhorar as orientações para os encarregados de acondicionar a fruta na embalagem.

Com relação ao transporte, o problema da falta de especialização é ainda mais grave. A própria acomodação da fruta na carroceria do caminhão é feita sem nenhum cuidado, e não há medidas de proteção contra contaminação. “Elas são transportadas ou cobertas por lonas pretas ou ar livre, o que compromete a temperatura a que são submetidas. Estes aspectos, aliados ao efeito negativo da vibração,

resultam em produto de má qualidade para o consumidor”, salienta o engenheiro.

O professor Antonio Carlos Ferraz defende maior conscientização do consumidor em relação à compra de alimentos perecíveis. Ele acredita que os estudos acadêmicos referentes à pós-colheita dos produtos só são valorizados se existe um consumidor bem-informado. “Se o comprador adquire um abacaxi azedo ou internamente danificado, por exemplo, é difícil desenvolver o produto, quando na verdade seria o correto, pois pagou o preço de um produto que deveria ser íntegro e de boa qualidade”, argumenta. (R.C.S.)