

dia a dia

DESTAQUE

Não lute contra o sono, seja parceiro dele

Mudar alguns hábitos da rotina é necessário para se dormir bem; especialista explica que é preciso ficar atento aos sintomas e procurar tratamento o mais breve possível para não sofrer as consequências

Kadija Rodrigues

kadija.rodrigues@bomdiajundiai.com.br

Há dez anos Aline Natália Zonaro, 27 anos, não sabe o que é ter uma boa noite de sono. Desde que começou a cursar direito, ela passou a estender suas horas de estudo madrugada adentro. Logo percebeu que, mesmo nos dias sem essa necessidade, o sono também não vinha.

Esses maus hábitos de vida são os principais responsáveis pela insônia, segundo o neurocirurgião e especialista em reabilitação do sono, Maurício Baldissin.

De acordo com ele, o ciclo do corpo acompanha os naturais do sol, da lua, das quatro estações e outros. “Quando está claro, nosso corpo tem um comportamento biológico diferente de quando está escuro”, explica. Parece óbvio, mas é necessário mudar algumas rotinas.

Além disso, a pouca produção de serotonina e melatonina - substâncias que dão a sensação de bem-estar, saciedade e equilíbrio da dor - também são causas para noites de sono mal dormidas.

Os resultados são sentidos no dia seguinte. Aline fica totalmente pregada fisicamente e só começa a “funcionar” depois das 10h.

“Eu sinto que meu trabalho

rende melhor durante a madrugada. Pela manhã não consigo raciocinar”, afirma.

SINTOMAS / Segundo o especialista, muitas pessoas não atentam ao sintoma e acham comum a falta de sono ou acordar no meio da noite, como ocorre com a agente de viagens Patrícia Medina.

Quando está muito ansiosa, independente de situação boa ou ruim, ela acorda e não consegue dormir mais. E isso já acontece há mais de um ano.

“É preciso analisar o caso mas pode, sim, ser uma patologia”, diz o médico.

Por mais comum que a insônia seja na vida das pessoas, Maurício alerta ainda para se tomar cuidado porque quem não procura tratamento corre o risco de sofrer, no futuro, as consequências da doença. “Ao longo do tempo começa a interferir em problemas físicos, emocionais e po-

de afetar a saúde mental. Afinal, é durante o sono que são liberados os hormônios do crescimento, dando mais vigor e regulando a saciedade”, explica.

Porém, não é para entrar em desespero porque a insônia tem tratamento. Segundo Maurício, antigamente os remédios só causavam sonolência e não induziam ao sono profundo. “Hoje os pacientes tomam medicamento alinhado e recebem acompanhamento por seis meses.”

ANTES DE DEITAR / Dormir apenas o tempo suficiente para se sentir bem é o necessário para uma boa noite de sono - e isso varia para cada pessoa. “Menos de três e mais de oito horas são prejudiciais. A média são seis”, afirma.



Acupuntura é procurada por mais velhos

Segundo a especialista em acupuntura, Nádia Haddad, os pacientes que mais procuram tratamento são da faixa etária dos 40 aos 65 anos. “E é dividido entre homens e mulheres”, afirma.

35%
da população brasileira sofre de insônia, em seus diversos níveis de gravidade, nas estimativas citadas pelo neurocirurgião Maurício Baldissin.

Essências que acalmam

Óleos de alfazema ou lavanda podem ser colocados dentro do travesseiro com um algodão.

OLHOS ABERTOS

“É desesperador ver o que o dia está clareando e você sem pregar o olho.”

_Aline Natália Zonaro, advogada e professora



