

# 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.

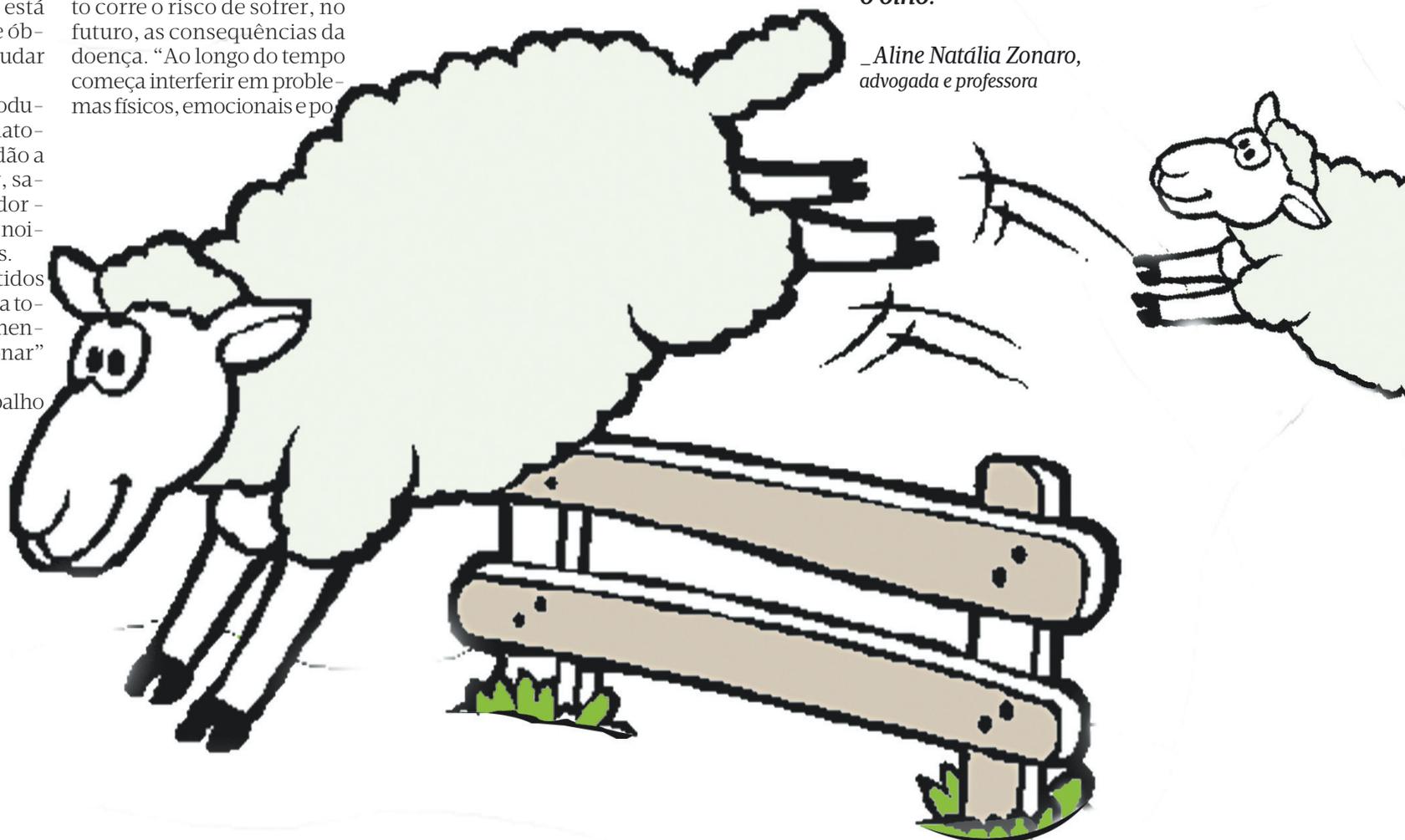
### Essências que acalmam

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





Cristóvão de Silva/Agência BOM DIA

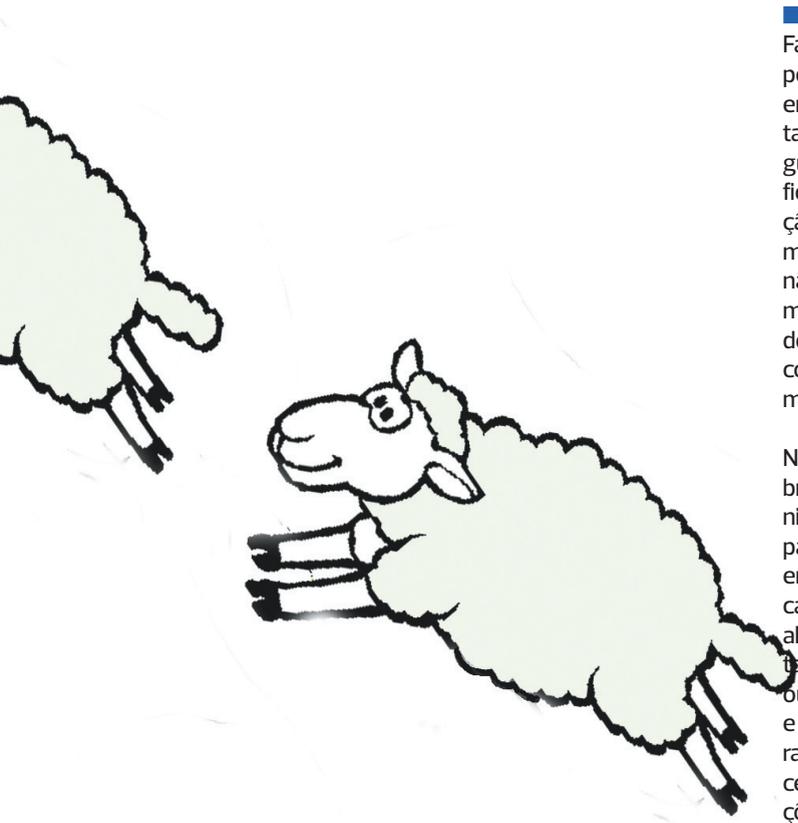
**CANSAÇO**

Os olhos que ficam abertos durante toda à noite teimam em fechar durante o período em que está trabalhando: há dez anos a advogada Aline luta contra a insônia e diz que dá desespero ficar na cama sem conseguir dormir

**Acupuntura foi a solução para uma professora insone**

■ A professora aposentada Fauzié Ferreira, 65 anos, ficou por dois anos passando as noites em claro. “E nem adiantava contar os carneirinhos, no dia seguinte era um desespero, porque ficava cansada e sem disposição”, afirma. Como já tomava remédio de controle para a pressão, não queria ficar dependente de mais um medicamento. Foi quando decidiu fazer um tratamento com acupuntura. Hoje dorme como uma pedra.

A especialista em acupuntura, Natália Haddad, da clínica Equilíbrio e Movimento, diz que a insônia é um desequilíbrio energético para a medicina chinesa. “Tanto em excesso ou falta de energia causa a insônia”, diz. A técnica além de melhorar a falta de sono, também mostra resultados em outros aspectos como ansiedade e preocupação. O tratamento dura de 10 a 12 sessões e custa cerca de R\$ 55 cada. Informações: (11) 3379-8406.



**Dicas para ter uma boa noite de sono**

**Limite o consumo de cafeína presente no café, chás, colas, chocolates, etc.**

Até a cafeína usada como ingrediente de alguns alimentos pode prejudicar o sono das pessoas mais sensíveis



**Exercite-se regularmente, mas não perto da hora de dormir.**

Atividade física regular é essencial para quem sofre de ansiedade e ajuda a dormir melhor. No entanto, a prática de exercícios vigorosos à noite pode atrapalhar o sono



**Tome um banho morno.**

Deixe a água escorrer pelo corpo durante algum tempo, pois isso ajuda a relaxar os músculos tensos



**Tome um copo de leite morno.** O leite contém o aminoácido triptofano, que relaxa os músculos e induz o sono



**Reserve a cama somente para dormir e para relações íntimas.**

Evite ler, ver TV, trabalhar e conversar no quarto



**ATENÇÃO:** Levante-se, se não conseguiu dormir depois de trinta minutos deitado. Ficar na cama acordado pode aumentar a ansiedade, a irritação e, conseqüentemente, a insônia. Procure distrair-se com alguma atividade tranquila e depois, mais cansado, volte para a cama e tente dormir. Repita o esquema, se necessário. Usando essa técnica, muitas pessoas conseguem reverter o processo.



Fonte: <http://drauziovarella.com.br>