

buscam no remédio uma solução rápida, quando 70% a 80% dos casos poderiam ser resolvidos com higiene do sono”, explica. A mudança de comportamento deve ser o primeiro caminho para tratar transtornos de sono. “Se não, vira um ciclo. Você toma medicamento à noite para dormir e, depois, toma de dia para ficar acordado e sentir-se produtivo”, completa.

## Cochilo

Não se conseguiu provar que a siesta — como ficou conhecida, na Europa, a tradição de dormir após o almoço — faça mal. Quem já é adepto do hábito pode mantê-lo. No entanto, quem não tem o costume e já apresenta alguma dificuldade para dormir à noite não é bom que comece. Além disso, alguns horários devem ser evitados para não interferir no sono principal. Não é uma boa ideia tirar a soneca pela manhã e, principalmente, no final da tarde, pois adianta o pico de melatonina (hormônio do sono).

Vale dizer que compensar uma privação, dormindo poucas horas algumas vezes no dia ou tirar um dia inteiro para regular o sono, não faz sentido. Segundo o médico, eventualmente, não há problema. Mas a indicação geral é que isso não é sustentável.

## Na infância

E é preciso ensinar as crianças a ter regularidade. Os fins de semana até podem ser uma exceção, desde que, no dia a dia, ela saiba diminuir os estímulos perto da hora de dormir e vá para a cama cedo. “A qualidade de sono impacta a criança para sempre, porque essa é a fase de maior desenvolvimento da vida, organização, fortalecimento da imunidade e construção do próprio corpo”, instrui a médica Ana Bárbara Jannuzzi, pós-graduada em pediatria.

Os avanços nos estudos sobre sono vêm estimulando mudanças na sociedade. Um dos grupos que mais sofre são os trabalhadores de turnos não convencionais, que precisam passar muitas horas seguidas ativos ou vão madrugada adentro em alguma função.

Nesse mesmo sentido, sabendo que a inércia não ajuda no aprendizado, algumas escolas vêm repensando o horário de entrada de pré-adolescentes e adolescentes para meia hora mais tarde, como parte de uma medida pedagógica. Isso se justificaria, primeiro, porque nessa faixa etária a melatonina começa a ser produzida mais tarde e, conseqüentemente, o jovem passa

a sentir sono mais tarde. Um outro motivo é que o uso de telas, cada vez mais cedo na vida, também joga o sono para frente.

“Estamos falando do tempo de tela, mas há também a questão do conteúdo. O que essa criança está assistindo? Aí, no dia seguinte, é difícil acordar às seis da manhã”, lembra Ana Bárbara. A privação crônica, ou seja, que persiste, torna a pessoa mais propensa à agressividade e à dificuldade de concentração. A insônia, inclusive, acaba sendo um caminho natural. Esses hábitos desajustados se materializam em parassonias, como a síndrome das pernas inquietas, terror noturno e sonambulismo — esse último comum dos quatro aos sete anos —, além de pesadelos frequentes.

Por isso, a especialista reforça alguns pilares quando se fala do sono dos pequenos. É necessário ter uma boa rotina ao longo do dia, com atividades interessantes, brincadeiras, boa alimentação e exercícios. E os pais devem se atentar. O hábito deles com as telas espelham o comportamento dos filhos dentro de casa. “De repente, nota-se que a criança não se exercita como deveria ou tem muito medo à noite. Mas, assim como os pais, vai até a madrugada com o celular em mãos, o que mostra como eles refletem os exemplos que têm”, reforça.



O dia mais romântico do ano chegou.

O amor é um sentimento forte, único e verdadeiro, que nos faz seguir juntos por um caminho. No dia dos namorados o Carlinhos Beauty deseja muito amor, e está pronto para receber os apaixonados a ficarem mais lindos nessa data especial.



25% de desconto em todos os serviços do Carlinhos Beauty Coiffeur. Exceto manicure e progressiva.

## NO ESPELHO COM CARLINHOS BEAUTY



  
**CARLINHOS BEAUTY**  
c o i f f e u r

61 3225 9837  
61 3226 2508

Shopping Fashion Mall  
302 Sul Bloco A

carlinhosbeautyoficial  
carlinhosbeautycoiffeurof

