

## VISÃO DO CORREIO

# O brasileiro precisa dormir melhor

Se não é a inflação, é a pandemia. Se não é a alta da carne, é o desemprego batendo à porta. Se não é o preço da cesta básica, é o estresse do trânsito nas grandes e médias cidades. Se não é a fome de parte da população, é a varíola do macaco. É possível encostar a cabeça no travesseiro e simplesmente dormir?

Não é novidade que o brasileiro dorme muito mal há um tempo. Atualmente, são 73 milhões de pessoas com insônia, o que corresponde a um terço da população, de acordo com a Associação Brasileira do Sono (ABS). E a pandemia certamente contribuiu para piorar a situação. Um novo estudo divulgado pelos cientistas da Universidade de São Paulo (USP) e da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) mostra que 65,5% dos brasileiros relatam problemas relacionados ao sono.

Entre os mais afetados estão as mulheres — que correspondem a um terço dos casos —, registro que se repete ao longo dos anos, talvez por serem mais “responsáveis” e preocupadas com as adversidades da vida, dizem alguns especialistas.

Outro grupo que tem hábitos pouco saudáveis de sono são os adeptos das redes sociais, notívagos por natureza, que não se desgrudam de seus celulares nem mesmo na hora de dormir. Não se sabe se há alguma relação com a pandemia, mas é fato que o estudo mostrou um aumento de distúrbios de sono entre os jovens, contrariando o perfil dessa faixa etária, que geralmente costuma dedicar várias horas ao hábito.

A insônia lidera o ranking dos distúrbios do sono, mas há ainda transtornos como apneia, síndrome das

pernas inquietas e narcolepsia (sonolência diurna em excesso).

O sono ruim do brasileiro também tem relação com outros fatores, como ansiedade (somos o país mais ansioso do mundo), depressão, ambiente com barulho, colchão de má qualidade, problemas financeiros e estilo de vida.

Na semana passada, noticiamos que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) deve liberar o medicamento considerado “o melhor remédio” para combater a insônia. Em análise no Brasil, ele foi aprovado em 2019 pela Food and Drug Administration (FDA), agência reguladora dos Estados Unidos.

O lemborexant é apontado como o melhor em eficácia, tolerabilidade e aceitabilidade entre 36 medicamentos e deve chegar às prateleiras das farmácias do país em 2023, produzido pela farmacêutica japonesa Eisai.

A novidade é que ele age por uma via diferente no cérebro, com direcionamento mais seletivo, com melhores resultados contra a insônia. Embora seja uma esperança para os notívagos de plantão, é uma solução medicamentosa e, como qualquer remédio, tem efeitos colaterais, alguns adversos.

A verdade é que a maioria dos brasileiros não dá muita importância ao sono. Além disso, o número de pessoas com quadro de obesidade cresce a cada dia e, com ela, as apneias obstrutivas do sono e o ronco — transtornos que interferem diretamente na redução da expectativa de vida e no aumento de risco para desfechos metabólicos e cardiovasculares.

O fato é que o brasileiro precisa dormir. E isso passa, necessariamente por uma mudança no estilo de vida.



Quinho

## » Sr. Redator

» Cartas ao Sr. Redator devem ter, no máximo, 10 linhas e incluir nome e endereço completo, fotocópia de identidade e telefone para contato.  
 » E-mail: [sredat.df@dabr.com.br](mailto:sredat.df@dabr.com.br)

## Mesquinhez

Por esses dias em entrevista ao *Flow Podcast*, o presidente Bolsonaro fez declarações sobre a reação da primeira-dama sobre sua propalada declaração de “comer gente” em seu então apartamento funcional: “Cheguei em casa, minha mulher me comeu com os olhos, (me deu) esporro, mijada... Ela tem razão, aloprei, falei merda”. Sobre a PEC da Anistia após seu mandato emendou: “Não estou interessado nisso. Não falar que estou pedindo arrego. Peidou na farrofa”. O ministro da Economia, Paulo Guedes, em resposta a críticas de membros do governo francês à política ambiental brasileira disse: “...É melhor vocês nos tratem bem, senão nós vamos ligar o foda-se para vocês...”. Provavelmente em referência ao best seller *A Sutil Arte de Ligar o F\*da-se*. Pode-se afirmar que o ministro é incapaz de simulação no trato da língua com seu líder, e debilita-se a ausência de polidez social na conta de ambos. Mas as páginas dos diários, por força do registro dos fatos, não ficaram apenas nessa mesquinhez vocabular governante. Foram fartas na polidez de nossa língua por ocasião dos 80 anos de Caetano Veloso e pelo lastimável falecimento do múltiplo Jó Soares. Gênio, mestre, único... lavaram a alma dos que prezam nosso léxico. Sem contar que, há poucos dias, reportagem em jornal de grande circulação nacional sobre o gramático Evanildo Bechara que, aos 94 anos, discorreu sobre as nuances e a importância de se primar nosso idioma. Acertou Caetano: “A língua é minha pátria”.

» Eduardo Pereira,  
Jardim Botânico

## Igualdade

O jurista Maurizio Fioravanti afirma que uma constituição é democrática em razão da mediação pacífica dos conflitos, capaz de tutelar a estrutura plural de um país. É bom salientar que sem lastro popular, as instituições caminham para decisões autocráticas. No Brasil, costuma-se minimizar a dimensão institucional da crise entre os poderes. Votamos no poder político, mas quem decide é o poder econômico. No fundo, Executivo, Legislativo e Judiciário temem a autonomia de uma sociedade formada e informada. Explorador da força de trabalho, o mercado deseja movimentar exclusivamente o capital, incluindo o dinheiro público responsável constitucionalmente pelos investimentos em cidadania. Para superar a

## Desabafos

» Pode até não mudar a situação, mas altera sua disposição

A partir de terça-feira, entra no ar, em rede nacional, a disputa pela enganação geral da República. Na programação, há previsão de momentos de terror e pânico.

Juarez Almeida — Jardim Botânico

Aplausos à reportagem de Pedro Ibarra sobre Benito Di Paula e seu filho, Rodrigo Vellozo (14/8, pág. 22). Linda lição de amor entre pai e filho.

Maria Amélia Vegas — Asa Sul

Se a Justiça fosse rigorosa e as leis cumpridas, haveria uma redução expressiva de candidatos às eleições de outubro.

João Camilo Silveira — Asa Sul

Roberto Jefferson na lista dos presidenciáveis. Isso só pode ser um deboche ou piada de mau gosto.

Adriano Freitas — Sudoeste

É sempre agradável ler artigos ou entrevistas do professor José Geraldo de Souza Jr.

Walquiria Ramos — Park Way

corrupção dos princípios democráticos, convém estimular autenticamente as alterações estruturais voltadas para a promoção de uma sociedade sem a divisão de classe sociais. Isto é, conforme imaginava o patrono da educação brasileira, Paulo Freire (1921-1997), “uma sociedade em que nenhum homem, nenhuma mulher, nenhum grupo de pessoas, nenhuma classe explora a força de trabalho dos outros. É a sociedade em que não há privilégios para os que trabalham com a caneta e só obrigações para os que trabalham com as mãos, nas roças e nas fábricas. Todos são trabalhadores a serviço do bem de todos”.

» Marcos Fabrício L. da Silva,  
Asa Norte

## Comparações

O tema da *Revista de domingo* (14/8, pág. 27) “É ruim, mas é bom”, me trouxe à memória, irresistivelmente, uma declaração deliciosa do nosso querido e saudoso maestro Tom Jobim, que ao ser perguntado sobre como se sentia, dividindo a sua vida profissional e familiar entre o Rio e Nova Iorque, simplesmente respondeu: “Nova Iorque é bom, mas é uma merda; o Rio é uma merda, mas é bom!”.

» Lauro A. C. Pinheiro,  
Asa Sul

## Pesquisas eleitorais

Parabéns ao jornalista Luiz Carlos Azedo sobre sua matéria publicada (13/8, pág. 3) nesse domingo. Os ventos das preferências eleitorais — na polarização Bolsonaro x Lula — começam a mudar nas óticas dos eleitores pesquisados: de um lado vê-se bom crescimento do candidato e atual presidente da República; de outro, observa-se a descida do elevador ao telhado do outro candidato, Lula, segundo a coluna *Entrelinhas* do escritor acima. Por conseguinte, há algumas coincidências, nas opiniões, quando se comparam cálculos, projeções e afirmativas na entrevista de duas páginas prestadas ao *Correio* pelo piauiense ministro da Casa Civil e senador licenciado, Ciro Nogueira (7/8), quando este descreveu, num desfile de respostas com conhecimentos de causas e efeitos às perguntas num quadro, também sábio, sobre o cenário das próximas eleições de outubro. Finalmente, que Deus ilumine essas eleições e que a verdadeira paz e sabedoria democráticas se instalem em todos os rincões de nosso Brasil. A fé, a liberdade de expressão e o empreendedorismo não têm fronteiras nem proprietários; pertencem, portanto, a todos nós!

» Antônio Carlos S. Machado,  
Águas Claras



ROSANE GARCIA  
[rosanegarcia.df@dabr.com.br](mailto:rosanegarcia.df@dabr.com.br)

## Absorventes, já

O que não falta no Brasil são leis. Os parlamentares, com o intuito de se exibirem para suas bases eleitorais, são uma máquina frenética de produção de leis e mais marcos legais. Em meio ao cipoal de normas, há inúmeras que “não pegam”. Foram feitas à revelia dos interesses de grupos, elaboradas para mostrar proativismo ou porque há governos que as rejeitam desde o nascedouro, e se mexer com o caixa da União, aí tudo fica mais complicado. E é nesta última situação que está a norma que criou o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual, que foi vetada pelo presidente da República.

O veto foi derrubado pelo Congresso em março último e parou aí. Até agora, o Ministério da Saúde não definiu regras nem garantiu os recursos necessários à compra e à distribuição de absorventes a adolescentes e mulheres em grave situação de vulnerabilidade socioeconômica. Na comparação com os gastos bilionários para o financiamento de campanhas eleitorais e outras bondades que elevaram as despesas da União, o impacto previsto para a distribuição a 5,6 milhões de mulheres era de R\$ 84,5 milhões ao ano com base em oito absorventes por mês/mulher — uma migalha.

Seria assim se os homens também menstruassem? Com certeza, não. Seria haveria necessidade de norma

legal para garantir conforto e bem-estar aos indivíduos masculinos. Mas como o ciclo fisiológico é exclusivo do sexo feminino, digamos que a preocupação é bem menor, ou nenhuma, com o agravante: trata-se de uma parcela da sociedade completamente invisível ao poder e aos poderosos.

O custo da indiferença pode ser bem mais alto do que supõem os detentores do poder e da chave do cofre federal. O uso de papéis, miolo de pão, plásticos e outros procedimentos inadequados durante o ciclo menstrual resultam em doenças — infecção urinária ou cistite, candidíase, infecção vaginal por fungo ou por bactéria —, que levam as meninas e as mulheres ao Sistema Único de Saúde (SUS).

Outro dano, nem sempre superado, é o afastamento das adolescentes das salas de aula, com prejuízos gravíssimos à formação escolar dessas meninas, que se esforçam para estudar e ter uma formação que lhes permita melhores condições de vida. Aí vem outro problema: a maioria delas é preta ou parda. Mais um barreira para transpor, o maldito racismo estrutural, que compromete a formulação das políticas públicas, preservando ou aprofundando as desigualdades sociais. Neste caso, é preciso que a lei contra a pobreza menstrual “pegue” e, diferentemente de outras, não fique aprisionada no papel. Absorvente para todas!

## CORREIO BRAZILIENSE

“Na quarta parte nova os campos ara  
É se mais mundo houvera, lá chegara”  
Camões, e.VII e 14

ÁLVARO TEIXEIRA DA COSTA  
Diretor Presidente

GUILHERME AUGUSTO MACHADO  
Vice-Presidente executivo

Ana Dubeux  
Diretora de Redação

Paulo Cesar Marques  
Diretor de Comercialização e Marketing

Leonardo Guilherme Lourenço Moisés  
Diretor Financeiro

Plácido Fernandes Vieira  
Editor executivo

CORPORATIVO  
Josemar Gigenez  
Vice-presidente de Negócios Corporativos

S.A. CORREIO BRAZILIENSE — Administração, Redação e Oficinas Edifício Edison Varela, Setor de Indústrias Gráficas - Quadra 2, nº 340 - CEP 70610-901. Rede Interna: 3214.1102 - Redação: (61) 3214.1100; Fax: (61) 3214.1155 - Comercial: (61) 3214.1526, 3214-1211 - Fax: (61) 3214.1205 - Sucursal São Paulo: End.: Alameda Joaquim Eugênio de Lima, nº 732, 7º andar - Jardim Paulista - CEP: 01403-000 - São Paulo/ SP Tel: (11) 3372-0022; E-mail: [associados@uaigiga.com.br](mailto:associados@uaigiga.com.br). Sucursal Rio de Janeiro: End.: Rua Fonseca Teles, nº 114 a 120, Bloco 2, 1º andar - São Cristóvão - CEP: 20940-200 - Rio de Janeiro/ RJ, Tel: (21) 2953-1945; E-mail: [sucursalfj@uaigiga.com.br](mailto:sucursalfj@uaigiga.com.br). REPRESENTANTES EXCLUSIVOS: Minas Gerais e Espírito Santo — Mídia Brasil, Rua Tenente Brito Melo, 1223, sala 602 - Barro Preto - CEP: 30.180-070 - Belo Horizonte/MG; Tel.: (31) 3048-2230; E-mail: [comercial@midiaabril.com.br](mailto:comercial@midiaabril.com.br). Região Sul - HRM Representações Publicitárias, Rua Saldanha Marinho, 33-sala 508 - Menino Deus - CEP: 90.160-240 - Porto Alegre/RS; Tel.: (51) 3231-6287; E-mail: [hmr@hrmmultimedia.com.br](mailto:hmr@hrmmultimedia.com.br). Regiões Nordeste e Centro Oeste - Goiânia: Éxito Representações — Rua Leonardo da Vinci, Quadra 24, Lote 1, C/2, Jardim Pinalto — CEP: 74333-140, Goiânia-GO — Telefones: 62 3085-4770 e 62 3912-6119. Brasília: Sá Publicidade e Representações, SCS Qda 02 Bl. D - 15º andar - Ed. Oscar Niemeyer - salas 1502/3 - CEP: 70.316-900 - Brasília/DF; (61) 3201-0071/0072; E-mail: [Thiago@sapublicidade.com.br](mailto:Thiago@sapublicidade.com.br). Região Norte - Meio e Mídia, SRTVS Qda 701, Bl. K - Ed Embassy Tower, salas 701/2 - CEP: 73.340-000 - Brasília/DF; Tel: (61) 3964-0963; E-mail: [atendimento@meioemidia.com.br](mailto:atendimento@meioemidia.com.br).

Endereço na Internet: <http://www.correioweb.com.br>  
 Os serviços noticiários e fotográficos são fornecidos pela Reuters, AFP, Agência Notícias Intercontinental, Agência Estado, Agência O Globo, Agência A Tarde, Agência Folha, Agência O Dia e DA Press. Tel: (61) 3214-1131.

COMO ENTRAR EM CONTATO COM O CORREIO  
 Assinante/leitor/ classificados: 3342-1000

VENDA AVULSA		
Localidade	SEG/SÁB	DOM
DF/GO	R\$ 3,00	R\$ 5,00

\* Preços válidos para o Distrito Federal e entorno.  
 Consulte a Central de Relacionamento (3342-1000) para mais informações sobre preços e entregas em outras localidades, assim como outras modalidades e formas de pagamento. Assinaturas com forma de pagamento em dinheiro terão valores diferenciados. Aquisição de assinaturas para atendimento de demanda de licitação é sob consulta. Preços válidos para até 10 (dez) assinaturas por CPF ou CNPJ.

DA Press Multimídia  
 Atendimento pessoalmente para pesquisa em jornais e cópias:  
 SIG-Quadra 2, nº 340, bloco I, Subsolo - CEP: 70610-901 - Brasília - DF de segunda a sexta, das 9h às 18h.

Atendimento para venda de conteúdo:  
 Por e-mail, telefone ou pessoalmente: de segunda a sexta, das 9h às 22h/  
 sábados, das 14h às 21h/ domingos e feriados, das 15h às 22h.  
 Telefones: (61) 3214.1575 / 1582 / 1568 / 0800-647-7377. Fax: (61) 3214.1595.  
 E-mail: [dapress@dabr.com.br](mailto:dapress@dabr.com.br) Site: [www.dapress.com.br](http://www.dapress.com.br)

DIÁRIOS ASSOCIADOS DA

DA LOG

Agenciamento de Publicidade