

DS

ARTIGO

QUER TER UM SONO REPARADOR? ME PERGUNTE COMO?

Ter um boa noite de sono, esse é um dos desejos da sociedade dos dias de hoje. Todos nós estamos lutando para ter um boa noite de sono! O mundo precisa descansar, restaurar e reparar esse trauma global que todos nós experimentamos em algum nível. A falta de sono, a má qualidade do sono ou a insônia também podem ser fatores que contribuem enormemente para a ansiedade, estresse e depressão. O sono é uma das principais coisas que todos nós precisamos para o nosso bem-estar emocional, físico e mental. A boa notícia é que podemos implementar medidas simples para melhorá-lo. Mas, o que está fazendo um artigo sobre sono no Belicosa?

Um drama pessoal me inspirou a escrever sobre o sono. Não pelos olhos dos especialistas, mas sim pelos olhos do paciente. Há mais de 10 anos comecei a ter problemas com o sono. Uma hora era o stress da vida moderna, outra hora era uma insônia que não compreendia. Sim, era daquelas pessoas que sempre dormia bem, a principal reclamação da família e amigos era que dormia demais.

E agora não estava bem, não descansava. O cansaço era a principal reclamação e fui buscar ajuda com médicos de família, terapeutas e psiquiatras. E sim fiz uso de um coquetel de pílulas que fizeram mais mal do que bem. Ninguém chegava num consenso. Tinha eu depressão? Ansiedade? Insônia?

E o pior, minha intuição me dizia que algo estava errado, mas não me sentia deprimida ou ansiosa. Sentia mais raiva por não saber o que estava acontecendo comigo. Durante quase 7 anos fui diagnosticada com patologias que não tinha. Passei por 6 médicos e ainda não me sentia bem. Foi quando colapsei, estava exausta. Na ultima tentativa, passei por um médico que disse que meu caso era tão grave que deveria desistir de ter uma carreira.

E aí utilizei a internet ao meu favor, procurei por um neurologista do sono, e depois de uma consulta de mais de 2 horas ele retirou os mais de 4 medicamentos que utilizava e disse: calma, o que você tem é HIPERSONIA (alguém que precisa dormir mais que o normal para nutrir o corpo)

Não sabia o que era, mas o alivio inicial era tão grande que nem me importei, já mandei “isso é grave?” e ele disse, “não você apenas precisa dormir mais”. Depois da constatação feita pelos exames do sono e ajustes na minha rotina diária, durmo em media 10 horas e tenho uma vida normal.

O que a minha história quer lhe dizer?

Que a falta de sono pode afetar nosso humor, nossa capacidade de reter memórias e aprender novas informações, de nos sentirmos motivados, de resolver problemas, nosso relacionamento com os outros e nosso relacionamento com nós mesmos. Passamos cerca de um terço de nossas vidas dormindo, e isso afeta nossa saúde e bem-estar em tantos níveis. Então, como podemos melhorar nosso sono quando os tempos são difíceis?

Nessa jornada vai precisar de disciplina para ter um sono reparador. Comece a usar a tecnologia: dê um Google em “Higiene do sono” e veja, são rotinas que vão lhe ajudar.

Sempre que puder faça exercícios, se exponha ao sol 15 minutos por dia, pode ser de qualquer lugar. Dentro do quarto a regra é clara: zero telas, e cama é feita para sexo e sono. Se não estiver fazendo isso em cima dela, saia imediatamente. E isso deve ser repetido todos os dias, sem exceção. A dificuldade do uso da higiene do sono é a disciplina. Espero que um drama com final feliz lhe sirva de inspiração para pôr em prática rotinas que vão lhe ajudar a dormir melhor, estar mais disposto para sua vida, e a encarar o sono como ferramenta para um Life style melhor.

Maria Augusta Ribeiro é especialista em comportamento digital e Netnografia no Belicosa.com.br

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil



www.facebook.com/jornalds



@diariodaserra

DIVINO BARRADO

STF nega recurso de prefeito cassado ano passado



Dr Divino

Divino foi cassado pelos vereadores em dezembro de 2021

SERGIO R. / Enfoque Business

O Supremo Tribunal Federal manteve a cassação do ex-prefeito de Barra do Bugres, Divino Henrique Rodrigues (PDT). A ministra do Supremo Tribunal Federal (STF), Rosa Weber, não conheceu do recurso e manteve a cassação do político pedetista.

Divino foi cassado pelos vereadores em 17 de dezembro de 2021, por suposto acúmulo de cargos públicos. No STF ele alegou cassação ilícita e pede, em medida liminar, sua imediata reintegração no cargo.

Conforme denúncia, de janeiro a abril de 2021, mesmo na função de prefeito, ele trabalhou como médico nas unidades de saúde do município de Alto Paraguai, recebendo dois pagamentos referentes aos serviços prestados como médico nos meses de janeiro e fevereiro no valor de mais de R\$ 40 mil. O pagamento foi realizado através da empresa Henrique Rodrigues dos Santos – ME, pagos com recursos do Sistema Único de Saúde (SUS). Leia mais: Prefeito em MT é cassado por deixar “cargo de lado” para desempenhar função de médico em outro município

No STF, a defesa do prefeito, representada pelo advogado Lenine Póvoas, se baseia na Súmula Vinculante 46, a qual alega que foi desrespeitada pela Câmara Municipal de Barra do Bugres, ao cassar o gestor, e por decisão do Tribunal de Justiça do Estado de Mato Grosso, ao negar recurso e manter a cassação.

Contudo, ao decidir sobre o caso, a ministra destaca que em análise acurada aos elementos e circunstâncias que envolvem a controvérsia, concluiu que o pedido de concessão da antecipação de tutela recursal não merece acolhimento, face a ausência dos pressupostos autorizadores para o seu deferimento. (Redação EB, com informações de VG News)

PROJETO NO CONGRESSO

Mauro diz que MT pode perder indústrias se sair da Amazônia Legal, mas é a favor

e a expectativa é que o texto seja aprovado em três comissões e não precise passar pelo plenário. Questionado sobre o tema, Mauro Mendes revelou que conversou com a bancada em relação à proposta, fazendo um alerta para uma possível “desindustrialização” em Mato Grosso, caso o projeto de lei seja aprovado.

Mauro pontuou que estados que compõem a

Amazônia Legal têm incentivos para as indústrias, que ganham isenção de 75% no imposto de renda, em caso de projetos que sejam aprovados pelas Superintendências do Desenvolvimento da Amazônia (Sudam).

Mauro observou que, no entanto, caso os deputados consigam manter esses incentivos para as indústrias de Mato Grosso, ele se posiciona favorável à proposta.