

DS

ARTIGO

O SONO NÃO DEVE COMPROMETER SEUS PROJETOS PARA 2023

2023 está chegando e é importante incluir na lista de metas a melhoria da qualidade do sono a fim de que eventuais distúrbios não comprometam seus objetivos pessoais e profissionais para o novo ano.

Muitas pessoas sofrem com distúrbios do sono e nem se dão conta de o quanto isto implica na sua qualidade de vida. Mas, o que são distúrbios do sono? É um conjunto de diferentes doenças e condições capazes de afetar o sono dos pacientes, impedindo-o por completo de dormir ou tornando o sono insuficiente, ou seja, mesmo quando o paciente dorme, ele não consegue se sentir descansado ou mesmo recuperado.

É fato que o ritmo agitado da vida moderna tem feito a população dormir cada vez menos. Entre os distúrbios do sono mais comuns estão a insônia, o ronco e a apneia.

Também já é consenso que a qualidade do nosso sono está intimamente relacionada à nossa qualidade de vida. Ou seja, mais do que comprometer as noites de descanso, esses distúrbios podem efetivamente impactar nossa saúde física, cognitiva e emocional ou ainda serem sinais de doenças bem mais complexas.

Diversos estudos já comprovaram que a falta de sono aumenta riscos em cardiopatas e piora crises em portadores de dor crônica. Por outro lado, uma noite bem dormida pode reduzir o risco de obesidade e hipertensão, além de proteger contra o declínio cognitivo relacionado às demências.

O sono reparador também é associado à diminuição das taxas de depressão e à regulação de várias funções, sejam elas físicas ou mentais, que garantem a vitalidade geral do nosso organismo. Dessa forma, dormir bem ao longo da vida é também essencial para um envelhecimento saudável.

É durante o sono que o nosso organismo se restaura, equilibrando a produção de hormônios, fortalecendo a imunidade e fixando o aprendizado. A privação do sono pode atrapalhar desde o desempenho físico à produtividade no trabalho até às relações sociais.

Tipos de distúrbios do sono

Entre os principais tipos de distúrbio do sono, podemos destacar:

- insônia;
- apneia do sono;
- paralisia do sono
- sonambulismo;
- síndrome das pernas inquietas;
- bruxismo;
- narcolepsia.

Causas

De modo geral, existem muitas causas para os distúrbios do sono. Uma das principais é o estresse. Pacientes que trabalham sob pressão podem apresentar, por exemplo, distúrbios do sono como a insônia e o bruxismo (ranger os dentes durante a noite).

Insônia e sonambulismo também podem ser causados devido ao efeito colateral de alguns medicamentos. Uma das principais causas da apneia do sono é o excesso de peso.

Já a síndrome das pernas inquietas e a narcolepsia são causadas por desordens neurológicas.

Sintomas

Podemos destacar como sintomas ou sinais dos distúrbios do sono os seguintes sintomas:

- Dificuldade de pegar no sono à noite;
- Cansaço e sonolência durante o dia;
- Irritação constante;
- Falta de concentração;
- Ansiedade;
- Depressão;
- Roncar durante à noite;
- Mesmo ao dormir durante a noite, acordar cansado e sem a sensação de ter dormido o suficiente;
- Dor de cabeça.

Diante de sintomas, é importante recorrer a um especialista para que exames clínicos e especializados possam dar o devido diagnóstico e para que seja adotado o melhor tratamento e elevar a sua qualidade de vida, muito necessária para que todos nós possamos correr atrás de nossos objetivos de vida e realizá-los.

Dr. Aderson Santos Botti é otorrinolaringologista no Instituto do Sono e Otorrino de Mato Grosso

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

Fabíola 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

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

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

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

TANGARÁ DA SERRA

Samae promove limpeza de lagoas anaeróbias

Trabalho realizado nesta quarta

Trabalho melhora eficiência no tratamento do esgoto

CLAIRTON WEBER / Assessoria

O Prefeito Municipal Vander Masson foi verificar na manhã desta quarta-feira, 28, o trabalho que vem sendo feito na Estação de Tratamento de Esgoto (ETE), acompanhado do diretor do Serviço Autônomo Municipal de Água e Esgoto (Samae), Heliton Oliveira. Na ocasião ele anunciou que há um estudo em andamento para indicar a melhor concepção para ampliar a capacidade de tratamento de esgoto. “Temos aproximadamente 35% de rede instalada e não ligada.

Precisamos ampliar o sistema e garantir o tratamento. 2023 vai ser um ano de boas notícias nessa área”, comentou.

O município de Tangará da Serra coleta e trata 23% do esgoto que produz, isso representa 8.809 ligações. Percentual bem abaixo do que é recomendado. Para se ter uma ideia, o recém aprovado Marco Legal do Saneamento Básico estabelece que até 2033, 90% da população brasileira tenha seu esgoto coletado e tratado. O sistema de tratamento de esgoto ativo no município tem capacidade para tratar 50 litros de esgoto por segundo e essa capacidade vinha se deteriorando ao longo dos últimos anos.

Para retomar a eficiência do sistema e devolver ao Córrego Ararão um produto final mais apurado (efluente de esgoto tratado), o Samae está fazendo a dragagem das duas lagoas anaeróbias – as que recebem o esgoto bruto –. Para isso foi contratada a empresa Antônio Correia dos Santos Júnior, ao custo de R\$ 145.991,25. A execução dos serviços está estimada para 10 dias.

Conforme o diretor da autarquia, uma limpeza como esta deveria ser feita pelo menos uma vez ao ano: “O sistema está em funcionamento há mais de 15 anos e nunca foi feita uma limpeza assim”, disse. O lodo acumulado ao longo de todos esses anos está sendo transferido para uma lagoa próxima, que servirá como leito de secagem e, posteriormente poderá ser utilizado como fertilizante.

MT ILUMINADO

Governo do Estado já entregou 149 mil luminárias de LED a 101 municípios

GUILHERME BLATT / Sinfra-MT

O Governo do Estado, por meio da Secretaria de Estado de Infraestrutura e Logística (Sinfra/MT), já entregou 149 mil luminárias de LED, de um total de 385.489 adquiridas, a 101 municípios, para modernização da iluminação pública estadual. A ação está inserida no programa MT Iluminado, lançado pela atual gestão.

Dos 141 municípios, 136 que já aderiram ao programa serão beneficiados - outros cinco (Água Boa, Barra do Garças, Carlinda, Feliz Natal e Primavera do Leste) já possuem programas próprios ou firmaram parcerias com esta finalidade. Com isso, Mato Grosso será o primeiro estado brasileiro a ter 100% de suas cidades totalmente iluminadas com LED.

A quantidade de luminárias a ser repassada aos municípios foi informada pelas prefeituras, ainda durante a fase inicial de adesão ao projeto. “Este é um dos maiores programas que o Governo do Estado está fazendo. Estamos todos muito felizes, porque temos a clara dimensão do que isso vai representar no dia a dia das pessoas”, frisou o governador Mauro Mendes durante a assinatura do contrato com as empresas que venceram o processo licitatório.