



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**

UFSC NA MÍDIA - CLIPPING



Agcom
Agência de
Comunicação
da UFSC

02 e 03 de junho de 2018

Notícias do Dia Caderno Inspira

“Quando o desejado sono não chega”

Quando o desejado sono não chega / Transtornos do sono / Insônia / Pablo Moritz / Pneumologista e médico do sono / HU / Hospital Universitário / UFSC / Relógio biológico

4/5 | NOTÍCIAS DO DIA | FLORIANÓPOLIS, SÁBADO E DOMINGO, 2 E 3/6/2018

Quando o desejado sono não chega

Transtornos do sono incomodam cada vez mais os jovens e adolescentes, segundo pesquisa. Reflexo disso é o número de pessoas em busca de tratamento em clínicas tradicionais e cursos de meditação

POR KARIN BARROS
karin.barros@noticiasodia.com.br

Foram praticamente 15 anos sofrendo de insônia. Nessa época, a empresária do ramo de turismo Carol Spengler, 50, ficava no computador até tarde respondendo e-mails de clientes durante a madrugada. Quando conseguia pegar no sono, já estava quase na hora de levantar.

Extremamente preocupada com o trabalho, Carol queria dormir, sabia que era preciso, mas as preocupações e a adrenalina a impediam. Segundo ela, no dia seguinte não havia cansaço, não sentia alteração de humor, mas o organismo ficava indisposto. Daí a opção recorrente por remédios indutores de sono, que traziam efeitos colaterais.

A história de Carol se assemelha a outras que assombram muitos brasileiros, que têm dormido cada vez pior, segundo pesquisa feita pelo Datafolha em 2017. A avaliação do sono piora com a idade por questões fisiológicas, porém fatores externos presentes em todas as faixas etárias prejudicam ainda mais a sagrada hora do descanso noturno.

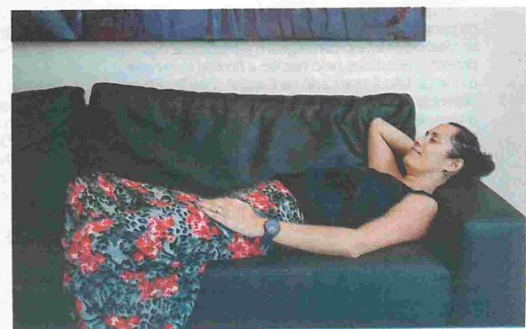
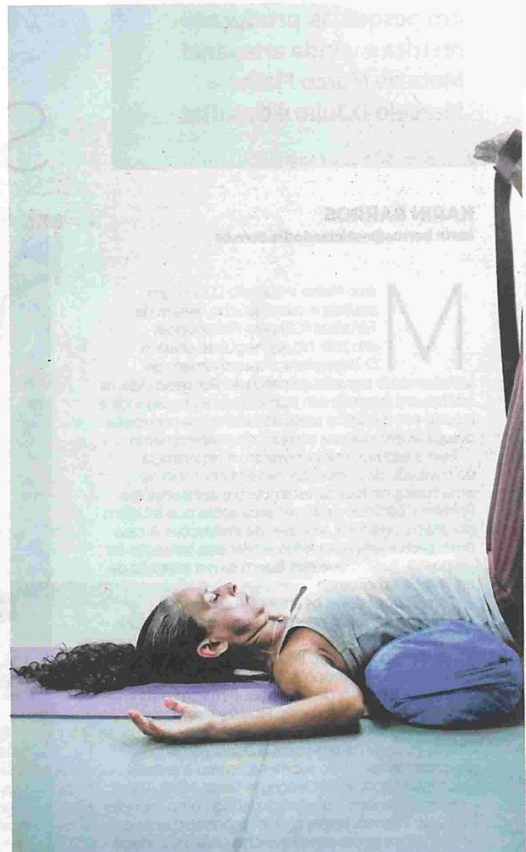
Segundo o pneumologista e médico do sono Pablo Moritz, a exposição luminosa intensa à noite, principalmente com crianças e adolescentes, é o que mais prejudica o descanso. Ele diz que a luz funciona no cérebro como uma droga, inibindo a liberação da melatonina e de várias outras substâncias que preparam o sono, além de confundir o relógio biológico. Aliás, como em uma cadeia, um problema acarreta outro, e a falta do sono profundo e com qualidade é um grande causador da confusão do nosso relógio corporal.

Outras coisas que prejudicam o sono são a falta de atividade física, abuso de cafeína e demais estimulantes, bebida alcoólica à noite, ambiente com ruído externo, e não ter horários regulares para deitar e levantar no final de semana, especialmente.

Cada vez mais aumenta a procura, por vários motivos. Está todo mundo dormindo cada vez pior por causa dos hábitos e do ambiente em que vivemos: pelo envelhecimento que aumenta a apneia do sono, e também por conta de efeitos colaterais de medicamentos usados para diversas coisas que prejudicam o repouso. Dentro dos hábitos que fazem todos dormirem pior, os mais importantes são a exposição intensa à luz, à noite, em crianças e adolescentes - essa luz branca azulada é a que mais prejudica o sono”, diz Pablo Moritz, que também integra o corpo clínico do HU (Hospital Universitário da UFSC).

Em pesquisa de 2011 feita pela Elsevier (editora de literatura médica de Amsterdam) com 6.529 adolescentes entre 15 e 19 anos de todo o Estado que responderam a um questionário sobre hábitos relacionados à saúde, 54% relataram dormir menos que oito horas (considerado insuficiente pelas sociedades internacionais), o que representou um aumento de 45% em relação a 2001. Outros 34% relataram má qualidade de sono, um acréscimo de 31% na última década. A National Sleep Foundation define o tempo de sono para adolescentes como insuficiente se menor que oito horas, limítrofe se igual a oito e ideal se maior ou igual a nove horas. Na pesquisa, as condições apresentadas pelos jovens estavam relacionadas a adolescentes com emprego remunerado, residentes em áreas urbanas, do sexo masculino e com renda familiar maior.

Moritz salienta a importância do sono nos mais jovens, pois ele influencia o cortisol, o hormônio do stress, o hormônio da tireoide e a testosterona, por exemplo. “As crianças só conseguem crescer durante o sono, e só crescem bem se estiverem em sono profundo, que é quando é liberado o hormônio do crescimento. Os hormônios da saciedade, a leptina, a grelina, tudo precisa do sono profundo e adequado para regular”, diz.



O BOM DA ATIVIDADE FÍSICA

O fotógrafo Paulo Sefton sofreu por alguns meses de insônia. Segundo ele, questões familiares, perda de pessoas queridas e um rompimento de relacionamento se refletiram em noites mal dormidas. "Essas coisas rodopiam a cabeça à noite, uma sobrecarga de pensamentos, e a gente acaba não conseguindo desligar quando deita no travesseiro", lembra.

Incomodado com a rotina que o perseguia, foi procurar respostas para colocar a vida nos eixos. Por meio de tratamento em um spa que utiliza frequências sonoras que produzem melatonina, a insônia começou a desaparecer em poucas semanas. Paulo aliou ao tratamento a atividade física e a boa alimentação - que, segundo o médico do sono Pablo Moritz, é o melhor remédio para reverter os transtornos. "A grande parte dos casos não precisa de remédio, aliás, a maioria dos remédios vem para atrapalhar mais ainda o sono. Remédios comumente usados pelas pessoas, como Rivotril e Lexotan, acabam sendo um problema a mais porque geram dependência, não um sono natural, e pioram a apnéia do sono", pontua o médico.

A empresária citada no início da reportagem também encontrou na atividade física a solução para as noites mal dormidas. Por decisão própria e preocupada com a saúde, Carol Spengler se motivou a mudar depois que conheceu o beach tennis. Agora ela se desafia a acordar cedo para ir jogar, vai trabalhar e consegue aliar a saúde mental e física que sempre perseguiu.

CRIAR CONDICIONAMENTO

Se medicamentos não são bem-vindos na maioria dos casos de transtorno do sono, as terapias alternativas são cada vez mais procuradas e comprovadamente indicadas para a cura. Chris Nirvano, professora de meditação Mindfulness e Iyengar yoga em Florianópolis, afirma que sempre mais as pessoas chegam às aulas com o objetivo de eliminar a insônia, ter melhor qualidade de sono e diminuir a ansiedade - que está por trás da insônia, muitas vezes.

Ela explica que nesse tipo de tratamento é preciso guiar a mente, trazê-la para o silêncio. "Relembrar que ela pode repousar e vivenciar o momento presente. Ela repousa atrás dos fluxos dos pensamentos, e isso você pratica com a meditação, que leva ao estado de repouso em alerta. Uma atenção plena, e não de tensão", diz.

Por meio da meditação e yoga também é possível reverter tudo que o transtorno do sono bagunçou no corpo, equilibrando o metabolismo e tornando o sistema imunológico mais resistente. Porém, quando se busca êxito é preciso praticar várias vezes, criar condicionamento, se fortalecer. "Como em tudo que se inicia, é preciso esforço, um momento de pausa diária para reequilibrar o sistema, conhecer seus limites e dar foco ao presente", coloca Chris.

Camila Gallo, 40, analista de comunicação institucional, há dois anos viveu períodos estressantes no antigo trabalho. Sem rotina e trabalhando até tarde, a ansiedade e o estresse chegaram porta adentro e dificultaram seu sono. "Meu marido dizia que eu falava a noite, acordava de madrugada, ficava de olho aberto e desenvolvi bruxismo. Ele estava preocupado com o meu sono, que era quase sempre 'picado'", lembra ela, que passava as noites vendo TV ou respondendo e-mail de clientes. Quando encontrou um grupo de meditação pelas redes sociais, viu que sua rotina era tão frenética que nem aos encontros de meditação presencial conseguia ir. Em uma busca incontrolável por solução, entrou em contato com a professora do grupo e pediu ajuda. Assim Carol passou a ouvir meditações pela internet, escolhendo a mensagem com a qual mais se identificava. "A primeira noite eu fiz uma de uma hora e ouvi duas vezes - e dormi. Nem acreditei", conta.

Chris Nirvano (acima) e Camila Gallo apostam na força das terapias alternativas para buscar soluções

FOTOS DANIEL QUEIROZINO

MARCO SANTIAGO



ENTREVISTA

Pablo Moritz,
pneumologista
e médico do sono

Quanto tempo leva para o relógio biológico voltar a funcionar normalmente?

Ele volta rápido se a pessoa tiver disciplina de horários, mesmo nos finais de semana e feriados. Para o relógio funcionar bem precisamos de luz na hora certa, todo dia no mesmo horário, porque ele sempre se adapta ao fuso horário. A melatonina não consegue ser liberada na hora certa por causa da luz. Não é só o sono que depende do relógio, mas o humor, a nossa imunidade, o metabolismo. Dormir mal ou ter o sono mal regulado afeta a produtividade, provoca obesidade e deixa a gente mais suscetível a doenças.

O que acha do uso desordenado da melatonina?

Esse uso abusivo da melatonina sem nenhuma indicação e critério na hora errada e dose errada certamente foi o motivo pelo qual há décadas atrás a Anvisa resolveu proibir sua comercialização. Ela não tem nenhum efeito colateral, a não ser bagunçar mais ainda o relógio biológico quando usada na dose e horário errados. A melatonina não vai adiantar para quem tem insônia ou dorme mal, não tem indicação para isso. Ela tem indicações precisas para regular o relógio biológico das pessoas e mais de uma doença neurológica do sono que responde bem a melatonina, e só. O efeito dela é inibido pela luz, então não adianta nada usá-la se não houver mudança de hábitos.

A mulher sofre mais dos transtornos do sono que o homem?

A insônia tem muita relação com os transtornos do humor, como ansiedade e depressão, e eles são um pouco mais prevalentes nas mulheres, logo elas sofrem mais de insônia. Já a apnéia, que é a obstrução da passagem do ar na nossa garganta durante o sono, causada principalmente por excesso de peso, é mais prevalente nos homens até uma certa idade. Mas todo mundo sofre bastante com as duas doenças.

O doutor é a favor de terapias alternativas para melhorar o sono?

Elas são as que têm os melhores efeitos sobre o sono, os mais duradouros. Atividade física é o melhor tratamento para a insônia, por exemplo. Não existe nenhum remédio que demonstre um efeito superior. Meditação é comprovadamente uma necessidade do corpo e tem um impacto muito positivo no tratamento da insônia também. Existem várias terapias não medicamentosas que são muito eficientes. Existem medicamentos que também são necessários, e o trabalho da medicina do sono é sempre usar os que não façam mal, como dependência e sono artificial alterado.

DICAS PARA DORMIR MELHOR

- Ambiente de penumbra
- Desligar o celular
- Desligar a TV
- Instalar luzes de tons mais amarelados para a noite
- 30 minutos de atividade física aeróbica 5x por semana
- Reduzir a cafeína
- Reduzir a nicotina
- Reduzir o álcool à noite
- Emagrecer

Diário Catarinense, A Notícia e Jornal de Santa Catarina De Ponto a Ponto

“Joinville prepara novo modelo urbano para a zona sul”

Joinville prepara novo modelo urbano para a zona sul / Conselho da cidade / Campus da UFSC / Secretaria de Planejamento Urbano / Expansão urbana / Plano diretor / Condomínio Industrial Perini



Norte



**JEFFERSON
SAAVEDRA**
jefferson.saavedra@somosnsc.com.br

JOINVILLE PREPARA NOVO MODELO URBANO PARA A ZONA SUL

O modelo de ocupação de extensa área na zona Sul de Joinville começa a ser discutido nos próximos dias no Conselho da Cidade, em um debate de impactos decisivos para o futuro da cidade. A Secretaria de Planejamento Urbano pretende entregar aos conselheiros a proposta inicial de definição das regras da área de expansão urbana Sul, um território hoje rural que ganhará mais possibilidades de ocupação. No mesmo pacote, vão também as mudanças para as áreas de expansão Norte e Leste, estas com dimensões e implicações menores.

As áreas de expansão urbana estão previstas no Plano Diretor de 2008. Só que, como quase tudo previsto no plano, há necessidade de leis acessórias para definir a aplicação. A lei de ordenamento territorial, a LOT, em vigência desde o início do ano passado, trouxe essas normas. Mas nos casos das áreas de expansão urbana, há necessidade de ainda mais leis detalhando a aplicação. É o que será feito agora, com análise no Conselho da Cidade, antes da votação pelos vereadores.

A expansão da zona Sul cobre o entorno da área do campus da UFSC (com obras paralisadas e com retomada improvável pelos próximos 10 anos, porque a universidade se instalou no condomínio industrial Perini). É um território que pega do final do bairro Nova Brasília, pouco antes da GM, e se estende até os limites de Joinville com Guaramirim, em porção do lado direito da BR-101 (no sentido Joinville-Florianópolis). Perto do campus da UFSC, a área de expansão atravessa a BR-101 para outro lado, em direção aos limites com Araquari.



Em uma ironia, o símbolo da expansão da Joinville para a zona Sul, o campus da UFSC, está com obras paralisadas sem perspectiva de retomada, com a universidade instalada em outro local

O QUE PODE E NÃO PODE

Agora, será o momento de definir o que pode ser instalado nessa área, se moradias, indústrias e etc., os tamanhos mínimos dos lotes, entre outras normas. Por questões ambientais e mesmo de planejamento, parte dos imóveis não terá alteração alguma. Por enquanto, a Secretaria de Planejamento Urbano não está divulgando as mudanças pretendidas, prefere aguardar pela apresentação no Conselho da Cidade. Mas sejam quais forem as propostas, serão suficientes para mudar profundamente a zona Sul a médio e longo prazo.

A Notícia

Rejane Gambin

“Os melhores”

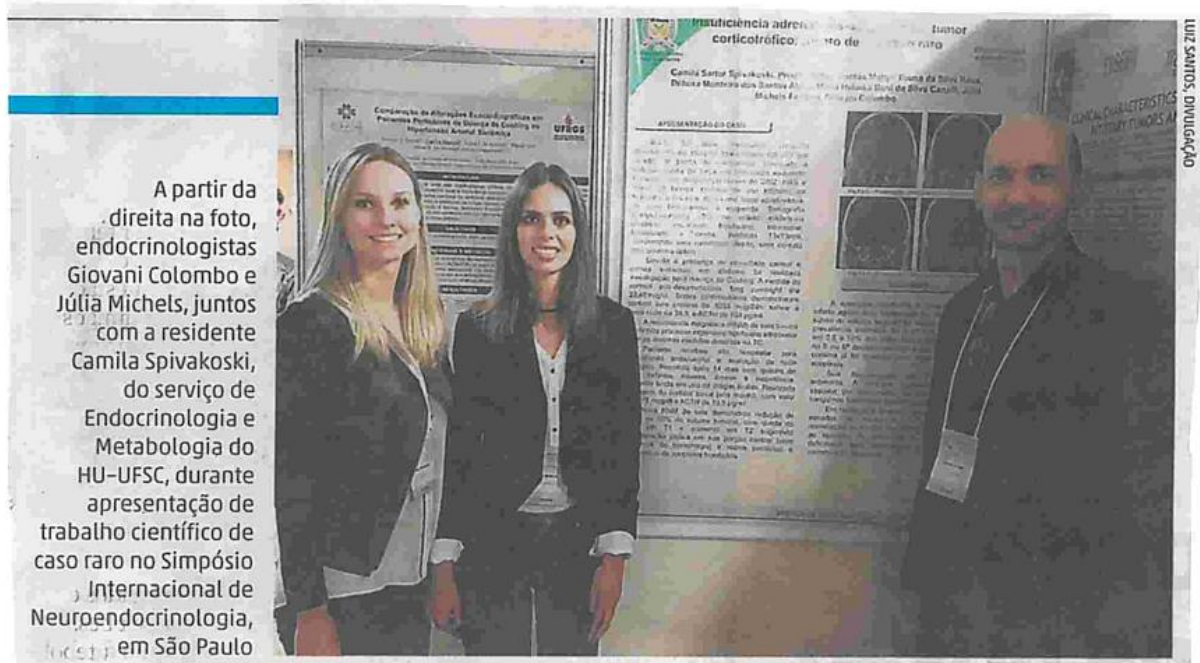
Os melhores / 3º Concurso Leitores de Joinville / 15ª Feira do Livro / Comissão Organizadora / Denise Maria Gomes Rocha / Bibliotecária / Universidade Federal de Santa Catarina

Os melhores

Nove estudantes, três de cada categoria, foram os vencedores do 3º Concurso Leitores de Joinville, promovido pela 15ª Feira do Livro. A comissão julgadora, formada por Brigitte Augusta Farina Schröter – professora de língua portuguesa, espanhol e comunicação; Denise Maria Gomes Rocha – bibliotecária da Universidade Federal de Santa Catarina, setorial Joinville; e Salete de Oliveira Borges – bibliotecária do Senac de Joinville, teve dificuldades para escolher os melhores pela qualidade dos trabalhos apresentados. Os autores dos textos de cada categoria – ensino fundamental (até o 5º ano), ensino fundamental (do 6º ao 9º ano) e ensino médio – vão receber como prêmio um vale-livro de R\$ 500. Lembro que a Feira do Livro de Joinville começa na sexta, dia 8, e vai até o dia 17, no Expocentro Edmundo Doubrawa.

Diário Catarinense Cacau Menezes

Camila Spivakoski / Residente / Serviço de Endocrinologia e Metabologia /
HU-UFSC / Simpósio Internacional de Neuroendocrinologia



Notícias do Dia Cidade

“Aulas serão retomadas na segunda-feira”

Aulas serão retomadas na segunda-feira / UFSC



Notícias do Dia
Fabio Gadotti
"Ouvidos Moucos"

Ouvidos Moucos / Relatório final / Conselho Universitário / UFSC / Greve dos caminhoneiros / Comissão da Memória e Verdade

Ouvidos moucos

Transferida por causa da greve dos caminhoneiros, a reunião do Conselho Universitário da UFSC terá dois temas nada burocráticos na terça-feira. Um dos itens da pauta é a apresentação do relatório final sobre os fatos que resultaram na Operação Ouvidos Moucos e suas consequências. Os conselheiros também vão tratar sobre o resultado da Comissão da Memória e Verdade, instituída no final de 2014 para apurar e identificar atos arbitrários, violentos e de cerceamento das liberdades individuais e direitos humanos na comunidade universitária entre abril de 1964 e outubro de 1988.

Notícias veiculadas em meios impressos, convertidas para o formato digital, com informações e opiniões de responsabilidade dos veículos.

CLIPPING DIGITAL

02/06/2018

[Literatura Italiana é objeto de congresso internacional na UFSC](#)

['Sonhava em encontrar a cura do câncer', diz médico que fundou centro de pesquisa em SC](#)

[Adolescente morre após ser baleado no estacionamento da UFSC em Florianópolis](#)

[Transtornos do sono incomodam cada vez mais os jovens e adolescentes, segundo pesquisa](#)

03/06/2018

Adolescente de 16 anos morre após ser baleado perto da UFSC, em Florianópolis

Não é só o diesel: 9 fatos que detonaram a greve que parou o Brasil

2º Congresso Catarinense de Saneamento debate soluções para o desenvolvimento sustentável das cidades em SC

Ex-prefeito Rubens Spernau será o novo Secretário de Planejamento de Balneário Camboriú