

Na hora certa

Embora muitas pessoas não gostem, acordar cedo é possível; basta administrar o sono e aproveitar bem todos os minutos do dia

THIAGO ANDRADE

Nada é mais revigorante que uma noite bem dormida. Os efeitos de um bom descanso, que vão da agilidade de raciocínio à facilidade de aprendizagem, são benefícios obtidos quando o organismo tem o tempo necessário de sono. Embora seja comum, a ideia de que dormir é perder tempo não corresponde à realidade. Contudo, ter horários de sono desregulados, assim como o costume de acordar tarde podem ser prejudiciais para a vida de qualquer pessoa.

Para o empresário e especialista em administração de tempo e produtividade, Christian Barbosa, dormir além do horário é uma das principais reclamações ouvidas no dia a dia. De tantos e-mails que recebeu, ele decidiu escrever um artigo chamado "Você não consegue acordar cedo?", no qual oferece dicas simples, que podem mudar o cotidiano dos que gostam de dormir até mais tarde. Como também é escritor, autor de livros como "A tríade do tempo e você", "Dona do seu tempo", entre outros, Christian elencou sete regras – *confira no box* – para aqueles que precisam acordar cedo.

Em entrevista por telefone ao **Correio do Estado**, o especialista afirmou que o primeiro passo para se começar a acordar cedo é ter um bom motivo para isso. "Às vezes, não há porquê acordar cedo. A pessoa trabalha em horário que permite dormir até mais tarde, não tem compromissos pela manhã e se sente melhor dormindo nesse período. É preciso saber qual a necessidade da mudança", esclarece.

Um dos motivos indicados por Christian para mudanças desnecessárias é o deslocamento que a pessoa pode sentir. "Por vezes, é a pressão psicológica de ver todos acordando cedo que incomoda", justifica.

Sem brigas

Marcílio Delmondes, neurologista de Campo Grande especialista em sono, afirma que dormir entre quatro e 10 horas diariamente é aceitável e não traz danos à saúde. "Existem aqueles que precisam de mais horas e os que precisam de menos, não adianta tentar brigar com o organismo, mas é possível adaptá-lo às necessidades pessoais", descreve. Contudo, o neurologista esclarece que quando alguém dorme mais de 10 horas ou menos de quatro, algo está errado. "É um sinal de patologia, que pode estar ligado a diversos fatores. Não é comum dormir 12 horas", considera.

O trabalho de Christian visa fazer com que as pessoas aproveitem melhor o tempo para a produção profissional, mas para que também possam usufruir de momentos livres. Ele cita o exemplo de um empresário que disciplinou o corpo para dormir apenas quatro horas noturnas. "Isto aconteceu com o João Dória Júnior. Apesar de dormir pouco, ele afirma que se sente renovado pela manhã e tem tempo para fazer tudo o que precisa. É um caminho árduo, mas possível se existir autocontrole".

Embora acredite que são poucas as pessoas que gostam de acordar cedo, Christian afirma que é muito mais comum pessoas que não conseguem administrar o tempo de sono. "Se eu controlo meu sono, consigo organizar bem meu dia. Por outro lado, um atraso de 30 minutos na hora de acordar, pode colocar em risco todo o cronograma planejado", pontua.

Em uma sociedade na qual o tempo voa e que minutos fazem toda a diferença, conseguir controlar bem os horários de dormir e acordar é importantíssimo.



Sem uma boa noite de sono, acordar cedo será impossível. Aliviar a cabeça é fundamental

ALVARO REZENDE

Trocando o dia pela noite

Trabalho em excesso e prazos apertados podem interferir no horário de sono de qualquer pessoa. Para dar conta dos inúmeros contratos profissionais, o músico, produtor e diretor artístico Magron Escobar decidiu trocar a noite pelo dia. "Eu produzo melhor no silêncio que a noite proporciona. Consigo me controlar melhor nesse período, mas estou sentindo que isso dificulta minha vida um pouco", afirma o diretor, que iniciou a rotina de dormir tarde e acordar próximo ao horário do almoço aos 16 anos.

"Eu tocava em bailes em Amambai, cidade onde nasci, e passava a noite no palco. As festas acabavam com o amanhecer", lembra Magron. Segundo ele, em Campo Grande, a rotina permaneceu pela necessidade de entregar trabalhos dentro do prazo. "Eu gosto de ter controle sobre o trabalho, acompanhar cada etapa e costume fazer tudo sozinho. Viro a madrugada para agilizar a produção", explica.

Contudo, ele afirma que quando tem reuniões pela manhã, o rendimento nunca é bom, mesmo sentindo-se mais disposto quando levanta cedo. Aos 36 anos, o empresário afirma que sente na saúde os problemas de acumular tanto trabalho e ter que trocar os dias pelas noites. "Costumo dormir às 6h e acordar às 11h. Ano passado, por necessidade de intensificar a produção, tive uma dor de cabeça que só passou após me aplicarem morfina", lembra.

Escobar conta que, depois do episódio, decidiu se dar uma semana de folga, na qual reavaliou as prioridades e decidiu que assim que puder vai mudar seu horário. (TA)



O músico e produtor Magron Escobar: "Eu produzo melhor no silêncio que a noite proporciona"

Sete regras para acordar mais cedo, por Christian Barbosa:

Encontre um propósito – Sem motivos fortes, você simplesmente não vai levantar no horário.

A mente manda, o corpo obedece – O controle mental é essencial, pois é a partir dele que se desenvolve a disciplina necessária.

Esportes à noite – Exercitando-se a noite, o sono vem com maior facilidade e dá mais disposição pela manhã. A alimentação também ajuda.

Dormir um pouco mais cedo – Tente dormir 15 minutos antes do seu horário e repita isso por alguns dias. O corpo se acostumará aos poucos e você poderá dormir cada vez mais cedo.

Durma bem – Sem uma boa noite de sono, acordar cedo será impossível. Aliviar a cabeça é fundamental.

Prepare seu ambiente – Pequenas medidas como desligar a TV ou o computador com pelo menos 45 minutos de antecedência facilita o sono. Assim como manter o ambiente escuro, ter um bom colchão e travesseiro, podem facilitar a chegada do sono.

Deixe o despertador longe – Você será obrigado a levantar, portanto, tente abrir janelas e acender as luzes para estimular o cérebro.