

OLIBERAL

# Mulher

BELÉM | DOMINGO | 5 DE OUTUBRO DE 2014

Relação 6

Mulheres declaram seu amor sem utilizar apenas o “eu amo você”

Beleza 14

Mechas e luzes precisam de alguns cuidados para manter colorido especial

Trabalho X

# SONO

Estamos dormindo menos e trabalhando mais. Tecnologias favorecem mudança de hábito.

INSEPARÁVEL DE O LIBERAL

• A cirurgiã-dentista **Larissa Serique** não desgruda do celular nem na hora de dormir



Sociedade moderna: muito trabalho e poucas

# HORAS DE SONO

Faz mal viu? Especialista dá dicas de organização de tempo para os conectados de plantão.

**I**magine se a internet paras-se de funcionar meia noite e voltasse somente às 6 da manhã. O mundo seria pequeno para tanto burburinho, não é mesmo? Os conectados de plantão que o digam. Eles certamente não aproveitariam o período para descansar a mente e contariam com a insônia no aguardo da volta do sinal wi-fi, 3G e afins. Quem comprova que vive-se em uma geração freneticamente conectada é um estudo realizado este ano pelas universidades de Oxford, Cambridge, Harvard, Manchester e Surrey. A pesquisa apontou que, atualmente, as pessoas dormem cerca de duas horas a menos do que há 60 anos. A culpa é exatamente do acesso livre às tecnologias, como tablets e smartphones que faz com que as pessoas vivam “contra o relógio biológico”. Identifique-se com a rotina da cirurgiã-dentista Larissa Serique, 23, e da representante de vendas Mychelle Cavalcante, 39, que são conectadas assumidas. Já o especialista em gestão do tempo e produtividade Christian Barbosa fundamenta os princípios da organização do tempo e do sono. Confira!

“A senha do wi-fi por favor?”. A pergunta já se tornou um clássico em bares, restaurantes, casa de amigos, etc. Mychelle e Larissa que o digam. Suas rotinas, por exemplo, tem mais coisas em comum do que elas supõem. A presença constante da tecnologia e a conexão com as mídias sociais estão presentes na vida delas do início ao fim do dia. “Fazem parte do meu dia-a-dia iphone, ipad e computador. Uso internet, instagram e raramente facebook. Trabalho o dia inteiro conectada/online e o celular não desligo nunca”, conta a representante comercial que tem mania de responder emails do trabalho, de casa, durante a noite, dedicando apenas 5 horas das suas 24h ao sono. Da mesma forma faz Larissa: “fico conectada 24 horas por dia, porque nem quando estou dormindo meu celular fica no silencioso e



qualquer mensagem pode me acordar no meio da noite”.

### O sono

O especialista Christian Barbosa diz que a noite é fundamental para a produtividade durante o dia. “Já foi comprovado que as pessoas que desligam a TV, computador ou param de usar o celular com pelo menos uns 45 minutos de antecedência de deitar, tem maior facilidade para dormir. Isso tudo aliado a um quarto escuro ajuda a estimular seu sono, devido às reações químicas que ocorrem no cérebro”, conta o profissional sobre a importância de preparar o sono. Ele ainda aponta que a redução das horas dedicadas à ele é uma consequência do ritmo de vida que muitas pessoas levam. “Estamos sobrevivendo tão freneticamente que não percebemos

que estamos deixando de lado as ações que são realmente importantes como o sono que serve para repor as nossas energias para concluir as nossas tarefas”, frisa.

### Redes sociais

No ponto de vista de Larissa, muitas pessoas ainda não tem consciência do tempo que se perde conectado. “Sem essa consciência pouca coisa pode ser feita para mudar isso. Estamos sempre de olho nas redes sociais como instagram, facebook e perdemos o senso. Já tentei me policiar quanto ao whatsapp. Deixo os grupos no silencioso para não incomodar no trabalho, mas confesso que é muito difícil. Não posso ter um tempinho livre que dou uma conferida”, assume ela que já perdeu inúmeras noites de sono pela curiosidade ou mesmo



● O especialista em gestão do tempo e produtividade **Christian Barbosa** diz que a noite é fundamental para a produtividade durante o dia

vício de não conseguir ignorar a mensagem que chega na madrugada. “Olho, respondo e me distraio com os outros aplicativos. Muitas das vezes o sono vai embora e para voltar é uma luta, o que prejudica minha rotina já que acordo às 7h e já me acostumei a dormir sempre depois da meia noite”, conta.

Neste caso, Barbosa fala que o ideal é disciplinar o corpo para que você consiga dormir mais e melhor. Para quem tem o costume de sempre dormir tarde, a sugestão é disciplinar o corpo para dormir um pouco mais cedo. “No entanto, não adianta querer dormir uma hora mais cedo logo no primeiro dia, isso vai ser quase impossível. No início, tente deitar 15 minutos antes do seu horário e em alguns dias você vai perceber que o seu corpo já aprendeu a antecipar o sono. Faça isso gradativamente, quando se der conta, em poucos meses você já conseguiu estabelecer um novo padrão de sono”, aconselha.



## DICAS PARA OTIMIZAR SEU TEMPO E SONO



■ **Faça esporte a noite:** já foi comprovado que aquela história que esporte de noite prejudica seu sono é puro mito! Se você se exercitar corretamente antes de dormir, terá um sono mais recuperador e terá mais disposição durante sua manhã.

■ **Discipline seu corpo a dormir um pouco mais cedo:** não adianta querer dormir uma hora mais cedo, vai ser quase impossível. Agora se você for dormir 15 minutos antes do seu horário, em alguns dias conseguirá disciplinar seu corpo a antecipar seu sono. E assim gradativamente, quando se der conta em poucos meses conseguiu estabelecer um

novo padrão de sono.

■ **Durma bem:** sem uma boa noite de sono, será impossível acordar cedo, pois provavelmente estará cansado. Existem várias soluções, a primeira é aliviar sua cabeça. Tente escrever, parece que limpa a cabeça, segundo o profissional. Existe também um APP para Smartphones chamado 'Relaxar' que toca umas musiquinhas feitas para ativar seu sono profundo.

■ **Não existe uma receita de bolo,** cada corpo reage de forma diferente e para se adaptar é preciso dar tempo ao tempo. É preciso dar rotina ao seu corpo!



## ORGANIZE SEU TEMPO

■ No caso de Mychelle não é nem a tecnologia em si que a faz perder o sono, mas sim a rotina longa que tem diariamente. "Na verdade, não acho que meu sono seja prejudicado por usar tecnologia até tarde, mas por ter uma rotina diária longa, demoro um pouco pra desconectar a mente! Por mais que desligue, ainda fico ligada e sem sono", conta. Segundo Christian, o primeiro passo é aprender a se organizar e planejar o dia. "Para isso, programe a sua semana ao menos três dias para frente. Na hora de montar o planejamento, faça também uma lista de prioridades e sempre deixe um espaço na agenda para possíveis urgências, essa é a melhor solução. A partir do momento que temos uma vida mais organizada e planejada, passamos a ter uma rotina mais equilibrada. Isso reflete em melhores resultados na sua vida profissional e, principalmente, pessoal", dá a dica, o expert.



### CRÉDITOS:

- **Locação:** Loja Modulados SCA
- **Produção cabelo e maquiagem:** Júnior Fiel RG
- **Fotografia:** Fábio Pina