

Distúrbios na visão, o sintoma muitas vezes ignorado da enxaqueca

Estima-se que uma em cada sete pessoas do planeta sofra de enxaqueca. No Brasil, a doença, considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a sexta mais incapacitante do mundo, afeta cerca de 15% da população, mais ou menos 31 milhões de indivíduos..

Pág 04

eSocial já tem 24 milhões de trabalhadores cadastrados

O Sistema de Escrituração Digital das Obrigações Fiscais, Previdenciárias e Trabalhistas (eSocial) bateu a marca de 24 milhões de trabalhadores inscritos, um pouco mais da metade do total esperado pelo governo federal. Com o programa, 15 obrigações periódicas de empregadores brasileiros ficam concentradas em um local apenas.

Pág 04

Empresa do RJ vence licitação para montar carnaval em Nova Friburgo, por R\$ 699 mil

Foi definida na quinta-feira passada (14) a empresa que irá montar a estrutura do carnaval em Nova Friburgo, por R\$ 699.500. Segundo a Prefeitura, sete empresas participaram da licitação e a vencedora é a Rio Brasil, do Rio de Janeiro.

Pág 03

Defesa Civil cadastra 1.500 pessoas no Whatsapp em três dias

A Secretaria de Defesa Civil e Ações Voluntárias já cadastrou 1.500 pessoas no canal via WhatsApp que alerta sobre a possibilidade de chuvas fortes em Petrópolis. O morador deve enviar uma mensagem para a Defesa Civil e cadastrar seu contato para receber os avisos e também a previsão de temporais. No entanto, os pedidos de vistoria, de informações e de aviso de perigo devem continuar sendo feitos pelo telefone 199 – totalmente gratuito.

Pág 02

Governador se reúne com secretários estaduais em Petrópolis



IMPRENSA RJ

O governador Wilson Witzel se reuniu, neste sábado (16/02), com o seu secretariado no Palácio Quitandinha, em Petrópolis. No encontro, foram apresentadas as ações desenvolvidas e os resultados já obtidos nos primeiros 40 dias de governo.

Temas como reestruturação organizacional e reavaliação de despesas também estiveram na pauta do encontro, que teve duração de cerca de quatro horas.

- Para que a gente possa superar todas as dificuldades, é preciso, realmente, ter muito rigor com o gasto do dinheiro público. Tenho feito um apelo aos nossos secretários para que a gente não gaste além do necessário...

Pág 02

Praias fluminenses estão entre as melhores do país



Alessandra Coelho

Praia do Forno

O TripAdvisor Alemanha divulgou o ranking das 25 praias brasileiras que mais agradam aos turistas alemães. Deste total, dez estão localizadas no estado do Rio de Janeiro. Três das quatro melhores do país também ficam em território fluminense. São elas: Pontal do Atalaia (2º lugar), Farol (3º lugar) e Forno (4º lu-

gar), todas em Arraial do Cabo. A praia do Forte, em Cabo Frio, ficou no 24º lugar.

Os alemães também escolheram destinos praianos na Costa Verde e na Capital. A praia de Lopes Mendes, na Ilha Grande, conquistou a sexta posição e a do Arpoador, a sétima posição no ranking.

Pág 03

Área de 50 mil metros quadrados é encontrada desmatada em Macuco



Foto: Divulgação/3ª UPAm

Área de 50 mil metros quadrados foi desmatada

Uma área de 50 mil metros quadrados de vegetação foi encontrada desmatada neste sábado (16) em Macuco. De acordo com a Unidade de Policiamento Ambiental (UPAm), os agentes chegaram ao local após uma denúncia feita ao Linha Verde, do Disque Denúncia.

Segundo a 3ª UPAm, a retirada de vege-

tação foi feita em uma área de preservação permanente, que fica no entorno de nascentes.

A vegetação foi retirada com o uso de uma máquina do tipo trator, segundo a polícia.

Um homem que informou ser o agrônomo responsável pelo local disse à polícia...

Pág 02

Placas para sinalizar acesso a pontos de apoio em caso de chuva forte são instaladas em Teresópolis



Foto: Sidney Pontes/Prefeitura de Teresópolis

Agentes da Defesa Civil instalaram placas em nove pontos de apoio em Teresópolis

Placas que sinalizam os acessos aos nove pontos de apoio em caso de problemas decorrentes de chuvas fortes foram instaladas na tarde da última quinta-feira (14) por agentes da Defesa Civil em Teresópolis.

As placas foram instaladas nos bairros Coréia, Caleme, Fischer, Fonte Santa, Granja Flo-

restal, Perpétuo, Pimentel, Rosário e Vale da Revolta. Placas antigas também foram trocadas na ação da Defesa Civil.

Os pontos de apoio são espaços indicados pela Defesa Civil para receber as pessoas que tiverem que deixar suas casas de forma preventiva.

Pág 02



Estado do Rio de Janeiro



Câmara Municipal de Carmo

<p>EXTRATO DO CONTRATO PARA FORNECIMENTO DE GASOLINA COMUM:</p> <p>CONTRATANTE: CÂMARA MUNICIPAL DO CARMO.</p> <p>CONTRATADA: FC AUTO POSTO LTDA. – ME. CNPJ Nº 22.121.645/0001-15</p> <p>DO OBJETO: Fornecimento de gasolina comum (7.000 litros)</p> <p>DO PREÇO: O preço por litro da gasolina comum será de R\$ 4,80 (quatro reais e oitenta centavos), com o prazo de 15 dias para o seu pagamento.</p> <p>DOS PAGAMENTOS: Os pagamentos serão efetuados mensalmente, de acordo com o consumido, mediante a apresentação de notas fiscais acompanhadas das requisições assinadas pelo Presidente da Câmara.</p> <p>DO EMPENHO: Para atender as despesas deste contrato, foi emitida nota de empenho global.</p>	<p>DAS DOTAÇÕES: As despesas serão levadas à contas das dotações Orçamentárias Próprias (base no Programa de Trabalho) n.º 0000.010310132.001, Código da Despesa nº 3.3.9.0.30.00 - material de consumo.</p> <p>LICITAÇÃO: A licitação foi realizada de conformidade com o 2º Convite nº 01/19 (Proc. nº 01/19)</p> <p>CONTRATO Nº 01/19.</p> <p>P/ CÂMARA MUNICIPAL DO CARMO</p> <p>Salvador Carvalho de Oliveira Presidente.</p> <p>HOMOLOGAÇÃO LICITAÇÃO</p>	<p>Processo nº 01/19]</p> <p>Considerando a decisão da Comissão Permanente de Licitação que foi instituída através da portarias nº 01/19 de 02/01/19, constante do processo nº 01/19, que julgou a empresa FC AUTO POSTO LTDA. – ME – CNPJ Nº 22.121.645/0001-15, vencedora da mencionada licitação para fornecimento de gasolina comum, num total de 7.000 (sete mil) litros, ao preço de R\$ 4,80 (quatro reais e oitenta centavos) por litro, que serão consumidos pelos veículos desta Casa Legislativa.</p> <p>Considerando que é de interesse público, homologo a decisão da Comissão Permanente de Licitação no processo nº 01/19 (Convite nº 01/19).</p> <p>Dê ciência à referida empresa e cumpra-se.</p> <p>Registre-se, publique-se e cumpra-se.</p> <p>Câmara Municipal do Carmo, 18 de fevereiro de 2019.</p> <p>Salvador Carvalho de Oliveira Presidente.</p>
---	--	--

Governador se reúne com secretários estaduais em Petrópolis

O governador Wilson Witzel se reuniu, neste sábado (16/02), com o seu secretariado no Palácio Quitandinha, em Petrópolis. No encontro, foram apresentadas as ações desenvolvidas e os resultados já obtidos nos primeiros 40 dias de governo.

Temas como reestruturação organizacional e reavaliação de despesas também estiveram na pauta do encontro, que teve duração de cerca de quatro horas.

- Para que a gente possa superar todas as dificuldades, é

preciso, realmente, ter muito rigor com o gasto do dinheiro público. Tenho feito um apelo aos nossos secretários para que a gente não gaste além do necessário. Tenho certeza de que com o nosso trabalho de combate à sonegação fiscal, de repactuação das dívidas e de rigor no controle das despesas vamos conseguir atingir nossos objetivos - afirmou o governador.

O Governo do Estado fará reuniões periódicas do secretariado em todas as regiões do Rio de Janeiro, com o objetivo

de interiorizar a gestão estadual e fortalecer a integração entre as administrações do Estado e dos municípios.

- Estas reuniões no interior também servem para os secretários estaduais ouvirem as demandas dos prefeitos, secretários municipais e vereadores. O diálogo é uma grande forma de integração e de busca de soluções - disse Witzel.

A rodada de encontros foi considerada positiva pelos prefeitos que compareceram ao Palácio Quitandinha.

- Quero parabenizar o governador e sua equipe por este momento ímpar na história do Governo do Estado. Esta é a primeira vez que temos em um só lugar todos os secretários estaduais à disposição dos prefeitos, vereadores, para buscar interlocução e trazer melhorias para o nosso município - disse o prefeito da cidade do Carmo, César Ladeira.

Para o prefeito de Comendador Levy Gasparian, Valter Luís Lavinias Ribeiro, a iniciativa é inovadora.

- Considero esta forma de trabalhar uma inovação. Foi uma agenda bastante positiva, onde conseguimos apresentar nossas demandas sem intermediários - avaliou.

O governador também se reuniu com os prefeitos de Paraíba do Sul, Alessandro Bouzada, de Areal, Flávio Bravo, e de Três Rios, Josimar Salles, além de lideranças empresariais, das sociedades civis e religiosas da Região Serrana.

» **Julia de Brito**
IMPrensa RJ

Defesa Civil cadastra 1.500 pessoas no Whatsapp em três dias

A Secretaria de Defesa Civil e Ações Voluntárias já cadastrou 1.500 pessoas no canal via WhatsApp que alerta sobre a possibilidade de chuvas fortes em Petrópolis. O morador deve enviar uma mensagem para a Defesa Civil e cadastrar seu contato para receber os avisos e também

a previsão de temporais. No entanto, os pedidos de vistoria, de informações e de aviso de perigo devem continuar sendo feitos pelo telefone 199 – totalmente gratuito. O número do WhatsApp é o (24) 98863-5497.

A comunicação pelo aplicativo foi apresentada na última

quarta-feira (13.02). A novidade possibilita que a população tenha acesso a previsão do tempo através de fontes oficiais, evitando que notícias falsas causem transtornos desnecessários.

Além do serviço com mensagens via internet, segue disponível para a população o 40199,

número da Defesa Civil Nacional, com alertas para todas as regiões do país com usuários se cadastrando através do CEP. O secretário de Defesa Civil e Ações Voluntárias, coronel Paulo Renato Vaz, ressalta que todas as iniciativas são importantes na redução do risco de desastres.

Gratuito para a população, o 199 continua sendo o número para a população solicitar vistorias, informações, ou relatar alguma ocorrência. O número de WhatsApp da Defesa Civil funciona apenas para os alertas e a previsão de chuvas.

petropolis.rj.gov.br

Área de 50 mil metros quadrados é encontrada desmatada em Macuco

Uma área de 50 mil metros quadrados de vegetação foi encontrada desmatada neste sábado (16) em Macuco. De acordo com a Unidade de Policiamento Ambiental (UPAm), os agentes chegaram ao local após uma denúncia feita ao Linha Verde, do

Disque Denúncia.

Segundo a 3ª UPAm, a retirada de vegetação foi feita em uma área de preservação permanente, que fica no entorno de nascentes.

A vegetação foi retirada com o uso de uma máquina do tipo

tratores, segundo a polícia.

Um homem que informou ser o agrônomo responsável pelo local disse à polícia que a área pertence a um homem que mora em Cordeiro. O proprietário não foi encontrado.

A UPAm disse ainda que

não foram apresentadas documentações que autorizassem a realização da atividade no local.

O agrônomo foi encaminhado para a 154ª DP, em Cordeiro, para prestar depoimento. A polícia solicitou uma perícia na área desmatada.

Denúncias de situações como esta podem ser feitas ao Linha Verde do Disque Denúncia pelo telefone 0300 253 11 77 ou pelo aplicativo "Disque Denúncia RJ", onde podem ser anexadas imagens. O anonimato é garantido.

Placas para sinalizar acesso a pontos de apoio em caso de chuva forte são instaladas em Teresópolis

Placas que sinalizam os acessos aos nove pontos de apoio em caso de problemas decorrentes de chuvas fortes foram instaladas na tarde da última quinta-feira (14) por agentes da Defesa Civil em Teresópolis.

As placas foram instaladas nos bairros Coréia, Caleme, Fischer, Fonte Santa, Granja Florestal, Perpétuo, Pimentel, Rosário e Vale da Revolta. Placas antigas também foram trocadas na ação da Defesa Civil.

Os pontos de apoio são espaços indicados pela Defesa Civil para receber as pessoas que tiverem que deixar suas casas de forma preventiva após as sirenes do Sistema de Alerta e Alarme terem sido acionadas.

A Prefeitura informou que as chaves dos pontos de apoio ficam sob a responsabilidade de voluntários dos Núcleos de Defesa Civil Comunitária (NU-DECs).

Teresópolis possui 800

voluntários treinados e 25 NU-DECs. Os grupos são formados por moradores de cada bairro. Eles auxiliam a população que precisa de abrigo e qualquer tipo de ajuda até a chegada dos órgãos oficiais de socorro.

Correio da Serra

Logus Ambiental Ltda-Me
C.N.P.J. 07.766.805/0001-90

E-mail: correiodaserra.contato@gmail.com

Av. Edgar Gismonti, nº 90, Centro, Carmo-RJ, 28.640-000

Tel: (22) 2537-0346

Jornalista Responsável: André Salles 003674/RJ

O Correio da Serra não endossa, necessariamente, os conceitos emitidos em artigos ou matérias assinadas por seus colaboradores.

Circulação: Interior do Estado do Rio de Janeiro

Tiragem: 5.000 Exemplos

Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Sumidouro

DISPENSA DE LICITAÇÃO

Fica dispensada de licitação na forma do art. 24, inciso VIII, da Lei 8.666/93, e suas alterações posteriores, a despesa abaixo especificada:

Processo nº: 013/2019
 Nome do credor: Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos
 CNPJ / CPF: 34.028.316/0002-94
 Endereço: Av. Presidente Vargas, 3077 – Cidade Nova – Rio de Janeiro/RJ
 Objeto: Aquisição de serviços postais, telemáticos e

adicionais.

Classificação/Elemento da Despesa:
 3390.39.00 – Outros Serviços Terceiros – Pessoa Jurídica
 Valor estimado: R\$ 1.000,00

DISPENSA DE LICITAÇÃO

Fica dispensada de licitação na forma do art. 24, inciso II, da Lei 8.666/93, alterações posteriores e artigo 1º, inciso II, alínea “a”, do Decreto Federal nº 9.412/18, a despesa abaixo

especificada:

Processo nº: 014/2019
 Nome do credor: Ana Clara Lisboa Marchon
 16992726706
 CNPJ / CPF: 21.897.872/0001-74
 Endereço: Rua Manoel Lourenço Sobrinho, 170 – Olaria – Nova Friburgo/RJ
 Objeto: Aquisição de serviços de reparos na rede elétrica.
 Classificação/Elemento da Despesa:
 3390.39.00 – Outros Serviços Terceiros – Pessoa Jurídica
 Valor: R\$ 390,00

Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Cantagalo

RESOLUÇÃO Nº 612/2019.

“Dispõe sobre a concessão do Diploma de Mérito Cultural e Histórico Cantagalense”.

O Presidente da Câmara Municipal de Cantagalo, Estado do Rio de Janeiro, faz saber que a Câmara aprovou e, assim, promulga a seguinte

Resolução:

Art. 1º- Fica concedido o Diploma de Mérito Cultural e Histórico Cantagalense ao desembargador federal, pesquisador e escritor Doutor Clélio Erthal.

Art. 2º- Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

Gabinete do Presidente em, 18 de fevereiro de 2019.

OCIMAR MERIM LADEIRA
 Presidente

Autor: Vereador João Bôscio de P. Bon Cardoso

Empresa do RJ vence licitação para montar carnaval em Nova Friburgo por R\$ 699 mil

Foto: Daniel Marcus/Ascom Friburgo



Foi definida na quinta-feira passada (14) a empresa que irá montar a estrutura do carnaval em Nova Friburgo por R\$ 699.500. Segundo a Prefeitura, sete empresas participaram da licitação e a vencedora é a Rio Brasil, do Rio de Janeiro. O pregão estava estimado em R\$ 1.145.046,00.

Ainda de acordo com o município, a empresa deve montar a estrutura dez dias antes do carnaval e concluir os trabalhos 24 horas antes do primeiro evento, seguindo regras do edital.

A Secretaria de Cultura informou que no valor do edital está incluído a montagem do palanque, das arquibancadas, som, luz e segurança do evento, tanto no Centro, quanto nos distritos.

Além disso, uma quantia também será direcionada para a divulgação do carnaval.

Folia em Nova Friburgo

O Carnaval da cidade é considerado o segundo maior do Estado, ficando atrás apenas do Rio de Janeiro. Segundo a Prefeitura, os

tradicionais desfiles movimentam cerca de 20 mil pessoas por dia. Nos outros dias de folia, o fluxo de pessoas varia para 10 mil.

Ainda de acordo com o município, a folia aquece a economia da cidade com a injeção de R\$ 5 milhões. Ao todo, são vendidas 152 mil latas de cerveja, 187 mil garrafas de água e 110 mil latas de refrigerante, girando em torno de R\$ 1 milhão em vendas.

Com relação ao número de empregos, a Prefeitura afirma que são 3 mil diretos e 2 mil indiretos.

O Verso e o Reverso

Por Remo Noronha

**PARA OS MEUS FILHOS**

Queria para vocês um tudo, contudo... nem sempre posso ser preciso quando mais precisam.

Ou dizer como lhe dar com as pessoas que cansam enquanto vocês alcançam.

Quais ritos devem resolver os conflitos.

Qual farsa disfarça, mesmo quando se desfaça.

Como agir diante do sonho distante.

O fazer de um laço ou cortar de um aço.

Não importa o que penso ou dispenso;

mal posso alertar: olhe o que escolhe.

Hoje o caminho lhes pertence e seus passos lhes dirão de suas vidas o compasso.

E ao partir levem meu inteiro coração, e este ilumine a cada ação

Praias fluminenses estão entre as melhores do país

O TripAdvisor Alemanha divulgou o ranking das 25 praias brasileiras que mais agradam aos turistas alemães. Deste total, dez estão localizadas no estado do Rio de Janeiro. Três das quatro melhores do país também ficam em território fluminense. São elas: Pontal do Atalaia (2º lugar), Farol (3º lugar) e Forno (4º lugar), todas em Arraial do Cabo. A praia do Forte, em Cabo Frio, ficou no 24º lugar.

Os alemães também escolheram destinos praianos na Costa Verde e na Capital. A praia de Lopes Mendes, na Ilha Grande, conquistou a sexta posição e a do Arpoador, a sétima posição no ranking. Já Ipanema, Copacabana, Barra da Tijuca e Prainha

conquistaram a 11ª, 13ª, 14ª e 21ª posições na preferência dos turistas germânicos.

- Temos praias para todos os gostos. A escolha dos turistas alemães legitima ainda mais o destino Rio de Janeiro como preferência do visitante estrangeiro - disse o secretário de estado de Turismo, Otavio Leite.

O site de viagens que fornece informações e opiniões de conteúdos relacionados ao turismo informou ainda que 86,6% dos turistas alemães que vem ao Brasil a lazer tem tempo médio de permanência de 10,8 dias e gasto médio diário de US\$ 51,13, o equivalente a R\$ 192,62. A maioria viaja em família (54,1%), seguido por casais sem filhos (21,5%).

Anuncie aqui

eSocial já tem 24 milhões de trabalhadores cadastrados

O Sistema de Escrituração Digital das Obrigações Fiscais, Previdenciárias e Trabalhistas (eSocial) bateu a marca de 24 milhões de trabalhadores inscritos, um pouco mais da metade do total esperado pelo governo federal.

Com o programa, 15 obrigações periódicas de empregadores brasileiros ficam concentradas em um local apenas, reduzindo a burocracia.

Pelo sistema, empregadores comunicam ao governo

informações de trabalhadores relacionadas a contribuições previdenciárias, folha de pagamento, comunicações de acidente de trabalho, aviso prévio, escriturações fiscais e informações sobre o Fundo de Garantia do Tempo de

Serviço (FGTS).

Números

A expectativa do governo é de que o número de trabalhadores cadastrados cresça ainda mais e chegue a 46 milhões. Os registros

no sistema têm sido feitos gradualmente. Para os trabalhadores, a vantagem do sistema está no aumento da transparência e aumento da segurança jurídica entre patrão e empregado.

Receita Federal

Distúrbios na visão, o sintoma muitas vezes ignorado da enxaqueca

Estima-se que uma em cada sete pessoas do planeta sofra de enxaqueca. No Brasil, a doença, considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a sexta mais incapacitante do mundo, afeta cerca de 15% da população, mais ou menos 31 milhões de indivíduos, com incidência maior entre as mulheres (25%).

Apesar de muita gente não saber, a enfermidade pode ter sintomas que vão além de dor de cabeça. São os distúrbios visuais, que se manifestam através de pontos luminosos ou piscantes e que ficam parados ou se movem, percepção de luz em ziguezague e visão embaçada, entre outras maneiras.

Eles fazem parte de um tipo menos comum da patologia, a enxaqueca com aura. Vale destacar que existem ainda outras formas de auras, as sensoriais e motoras - elas causam, por exemplo, formi-

gamento ou dormência em uma ou mais partes do corpo, dificuldade em falar e ouvir e confusão mental.

"A maioria das pessoas têm a enxaqueca clássica, apenas de 15% a 20% apresentam a com aura, e a visual atinge 90% delas", comenta Fabio Porto, neurologista do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Enxaqueca com aura visual

Também chamada de oftalmológica ou ocular, a enxaqueca com aura não tem nada a ver com a visão. Na verdade, assim como a clássica, ela está totalmente relacionada com o cérebro.

De acordo com Danilo Andriatti Paulo, especialista em neuro-oftalmologia do H. Olhos - Hospital de Olhos -, é comum os pacientes com enxaqueca procurarem primeiro um oftalmologista por conta

dos sinais visuais gerados pela enfermidade.

"Até existem algumas doenças com sintomas parecidos, como descolamento de retina, então temos de descartar todas as possibilidades antes de encaminhar o paciente para o neurologista", analisa.

Mas o que é exatamente a enxaqueca com aura? Como explica Fabio Porto, da FMUSP, a enxaqueca em si é uma doença crônica, cuja principal característica é dor de cabeça forte, normalmente pulsátil. Suas causas ainda não são totalmente conhecidas, mas sabe-se que ocorre um desequilíbrio bioquímico no cérebro, associado a predisposição genética e fatores ambientais e comportamentais.

Já a aura é um fenômeno neurológico que ocorre antes - é o mais comum, daí ser conhecida como "premonição" -, durante ou

até depois do aparecimento da dor.

"O que acontece, neste caso, é uma alteração elétrica no cérebro, correlacionada com a depressão alastrante de leão (onda de intensa atividade nervosa celular que se espalha pela camada externa do cérebro, o córtex). E ninguém sabe ainda porque algumas pessoas têm e outras não", informa o médico.

Os distúrbios da visão, além das formas como citamos no início desta reportagem, podem causar ponto cego (escotoma), perda temporária da capacidade de enxergar e falta de foco. E isso pode ocorrer em um ou nos dois olhos, muitas vezes até com eles fechados.

Prevenção e tratamento

Para evitar a enxaqueca com aura as recomendações são as mesmas da enxaqueca clássica: descobrir os fatores desencadean-

tes, dormir bem - nem de mais e nem de menos -, evitar o estresse, ter uma alimentação saudável e equilibrada, não ficar muitas horas em jejum, praticar atividade física regularmente e se manter hidratado.

É preciso salientar que diversos estudos mostram que este tipo de enxaqueca é um fator de risco para o acidente vascular cerebral (AVC). Por isso, segundo a Sociedade Brasileira de Cefaleia, é imprescindível que seus portadores parem de fumar e, as mulheres, suspendam o uso de anticoncepcionais hormonais combinados, que contenham estrogênio e progestágeno - eles reduzem as proteínas no sangue que protegem do derrame.

No mais, é fundamental buscar a ajuda de um especialista, a fim de que ele determine o melhor tratamento para o problema e indique os medicamentos necessários.

Uma hora a mais de sono faz diferença?

Muitos de nós fazemos isso. Acordamos cedo para ir à academia. Ficamos acordados até tarde para resolver coisas do trabalho, usando redes sociais no celular ou assistindo algo na televisão, como uma maratona de séries na cama.

Seja o que for, muitas vezes deixamos pouco tempo sobrando para dormir. No entanto, se você quiser ter um novo ano com mais energia e saúde, você precisa ter mais tempo para dormir.

Porque se você conseguir ter ao menos uma hora extra de sono por noite, isso certamente fará você parecer melhor, se sentir melhor e render mais no trabalho.

Mas essa hora extra de sono deve ser apenas o começo, alertam especialistas. Os benefícios reais do sono vêm de criar uma rotina pessoal e ideal para dormir - e de se ater a ela, independentemente de qualquer coisa.

Dormir não é perda de tempo

Acontece que os benefícios de horas a mais de sono - e sono consistente - são muitos e diversos.

"Você vai se sentir melhor, terá mais energia, terá melhores ideias, contribuirá com sua equipe ou para a organização de uma maneira melhor", diz Rachel Salas, professora associada de neurologia especializada em medicina e distúrbios do sono na Universidade Johns Hopkins nos Estados Unidos.

"Seu humor ficará melhor, você terá mais motivos para se envolver e compartilhar ideias", afirma.

Isso também aparecerá no seu exterior - segundo ela, dormir horas a menos pode te fazer "ganhar peso e parecer cansado com bolsas debaixo dos olhos".

Em 2013, a BBC fez uma parceria com o Centro de Pesquisa do Sono da Universidade de Surrey para uma experiência que mostrou que uma hora extra de sono melhorava a agilidade mental dos participantes em testes de computador.

Mas vários outros estudos deixam claro que otimizar o sono é algo que vai além de conseguir ter apenas uma hora a mais dormindo. O sono é crucial, não algo para você separar um tempo extra apenas por conveniência.

Um estudo americano afirmou no fim de 2018 que os estudantes que dormiam por oito horas por noite tiveram melhor desempenho nas provas.

Uma pesquisa da Universidade de Michigan, em outubro, identificou que a falta de sono afetava a memória e o desempenho no trabalho em campos tão variados quanto panificação e cirurgia.

Outro estudo descobriu que duas noites seguidas com menos de seis horas de sono poderiam deixar as pessoas observadas lentas durante os seis dias seguintes.

E um estudo sueco publicado em 2019, que analisou mais de 40.000 participantes por 13 anos, descobriu que aqueles que dormiam por períodos curtos tinham taxas de mortalidade mais altas do que aqueles que não dormiam, especialmente entre os acima de 65 anos.

A maioria das pessoas sensatas já sabe que dormir mais é bom para elas. O problema é que a vida - o trabalho, as crianças, os amigos, os exercícios - muitas vezes atrapalham. E como tudo isso entra na rotina natural do dia a dia, as pessoas acabam subestimando o poder de uma hora extra de sono.

Então você pode dormir

seis horas por noite - um pouco menos que a média do Reino Unido - e acreditar que é todo o sono que você precisa.

Mas os especialistas dizem que isso é um grande erro.

Às vezes, diz Salas, os maus hábitos das pessoas se prolongam por tanto tempo que levam a problemas de saúde acumulados.

O que pode parecer a longo prazo? Ganho de peso, enxaqueca ou fadiga constante, por exemplo. Também ficam suscetíveis à apneia do sono ou até mesmo ao que Salas chama de "microsleeps", aquelas conhecidas "pescadas" - quando seu cérebro desliga brevemente durante o dia por apenas alguns segundos, às vezes até com os olhos abertos (um perigo óbvio para os motoristas, por exemplo).

Ter um sono regular

Mas o que é melhor: uma hora extra de sono ou um horário de sono consistente?

Salas diz que idealmente você deveria fazer as duas coisas. Reut Gruber, professor associado de psiquiatria do Laboratório do Sono da Universidade McGill, em Montreal, diz que, embora não haja um número mágico para as pessoas terem como meta, existe uma maneira delas descobrirem quanto tempo de sono é adequado para elas.

Quando você está de férias ou não tem compromissos no dia seguinte, vá para a cama em um horário razoável e acorde naturalmente.

Observe quantas horas você dorme: esse número é seu novo objetivo noturno. Observe também quando você adormece e quando você acorda. Esses momentos são importantes. "Uma

vez que este [número] tenha sido determinado, cumpra-o de qualquer maneira", diz Gruber. "Monte uma agenda de maneira que você possa ir para a cama na hora certa" e mantenha o cronograma com o qual seu corpo acordou naturalmente.

Isso pode muito bem acabar sendo apenas uma hora extra de sono, mas para muitos pode ser mais do que isso.

Especialistas dizem que muitas pessoas são privadas de sono e nem sabem disso - se você está dormindo por quatro horas por noite, provavelmente precisará de muitas outras para funcionar normalmente.

Há ressalvas, é claro: as escolhas feitas durante o dia terão influência na qualidade do sono que você experimentará.

Isso significa evitar café ou álcool em excesso, o que pode afetar o ritmo circadiano do seu corpo - o relógio interno que determina quando você naturalmente adormece e acorda.

Gruber também diz que os adultos devem ter por objetivo 150 minutos de exercícios aeróbicos tradicionais por semana para poder descansar mais.

"É um ato de equilíbrio", diz Gruber. "Para ser saudável, é preciso estar ativo."

Você pode se surpreender com quanto tempo você acaba dormindo, diz Sigrid Veasey, professora de medicina no centro para o sono e neurobiologia circadiana da Universidade da Pensilvânia. "Se você consegue dormir, você precisa do sono", afirma.

Respeite seu ritmo

Depois de determinar o seu horário de sono natural, continuar seguindo esse relógio interno faz toda a diferença.

"Mesmo que você tenha dez horas de sono, se não estiver de acordo com seu ritmo circadiano, você pode funcionar como uma pessoa privada de sono", diz Salas. O ciclo circadiano é um processo biológico que leva em torno de 24 horas e marca o ritmo da nossa existência - nossos horários para dormir, acordar e comer, por exemplo.

Você pode até dormir uma hora extra ou mais. Mas, a menos que elas entrem no seu horário natural de dormir e acordar, não quer dizer que você esteja tendo uma boa noite de descanso.

"As pessoas têm um senso muito fraco de julgamento sobre o quanto de sono elas precisam", diz Veasey. "Até que você se dê mais tempo de sono e pense: 'O dia passa voando, estou fazendo minhas tarefas, estou mais interessado nas pessoas, menos temperamental, posso me concentrar melhor'".

Se você ainda se sentir muito lento após começar a dormir mais horas por noite, os especialistas dizem que isso pode ser o sinal de algum problema de saúde.

Mas melhorar o seu sono é uma daquelas grandes decisões de saúde que podem lhe dar o maior "retorno de seu investimento", diz Salas.

Reservar um período de sono para descobrir de quanto tempo o seu corpo precisa e depois seguir essa rotina pode ser um dos melhores investimentos que você faz.

Ser mais esperto no trabalho é ótimo, mas estar vivo é ainda melhor.

"Pessoas que são privadas de sono estão se envolvendo em acidentes de carro. Você poderia imaginar um neurocirurgião que dorme pouco?", pergunta. "Essa é a diferença entre a vida e a morte."