

Dificuldade para dormir

Ingestão de bebidas excitantes à noite certamente dificulta alcançar o sono rapidamente

LUIZ REIS ORMONDE

Millitante da Casa-Chefe, médico

É comum os seres humanos buscarem atendimento médico com queixa de dificuldade para dormir. Desejam, mais uma vez, encontrar o comprimido mágico que solucionará seus problemas. Dessa vez fazendo-os ter uma agradável noite de sono. Esqueçam-se, novamente, dos efeitos colaterais dos medicamentos.

Infelizmente, muitas pessoas fazem uso de produtos que apresentam tendência para dificultar o sono, por serem estimulantes, o café, por exemplo, e depois se queixam por não conseguirem dormir.

Café, chá-preto, chá-verde, chá mate, Coca-cola (por conter cafeína), guaraná, Red-bull e vários outros produtos são estimulantes e, dependendo da quantidade ingeri-

da (dose), podem ajudar a manter a pessoa em estado de alerta, sem sono. São úteis exatamente para quando uma pessoa, após dormir bem, deseja, por exemplo, dirigir seu carro e precisa não estar sonolenta.

Que ninguém julgue que somos favoráveis à proibição da venda desses produtos. Ao contrário. Importante é saber fazer bom uso deles. As pessoas não precisam deixar de fazer uso desses produtos. Se bem empregados, em horários corretos, são extremamente úteis.

Devem, contudo, reparar que café, e todos os demais citados, não devem ser ingeridos próximo da hora em que a pessoa pretende dormir. Seu efeito mantém-se, em geral, por muitas horas. Deve-se também

prestar atenção ao fato de que a maior ou menor capacidade do café e outros estimulantes tirarem o sono varia muito de pessoa para pessoa e do grau de cansaço e falta de sono. Imagine-se alguém já idoso, aposentado, que tira uma soneca todos os dias após o almoço e depois, mais ou menos às sete horas da noite, para não jantar, toma um copo de leite pingado (geralmente) com café preto. Ora, essa pessoa já dormiu muito e depois ainda toma café! Não terá sono essa noite. Muitos ainda tomarão, sem lembrar-se que contém cafeína, um pouquinho de Coca-cola ou chá-preto gelado (do qual já existem várias marcas no mercado) para matar a sede no Verão.

É preciso que os seres humanos analisem bem seus hábitos para não fazerem coisas que entrem em choque com suas necessidades. Fumar e querer ter boa saúde ou dormir muito durante o dia e ainda tomar estimulantes próximo do horário de sono noturno são coisas antagônicas. Quem já se habituou a dormir no

período da tarde e não está conseguindo dormir durante a noite deve dar uma boa caminhada na hora do cochilo depois do almoço e só ir para a cama à noite, quando decidir dormir.

Cuidado com atividades como assistir a programas de televisão à noite. Fica-se sonolento mas acordado. Depois, a pessoa dorme no dia seguinte o que não dormiu naquela noite. Repetir isso durante vários dias cria o hábito e o corpo humano reprograma-se. Como depois reclamar se em determinado dia, na falta de um bom programa de televisão, o indivíduo quer dormir? É claro que não conseguirá. Já estará habituado.

É péssimo procurar fazer uso de substâncias presentes em medicamentos para adormecer. Essas drogas só devem ser usadas quando tudo já foi tentado e não houve resultado. Ainda assim por pouquíssimos dias, só para

refazer o hábito do sono noturno. Depois, quebrar o comprimido para só tomar pouca quantidade e em poucos dias parar. Não é errado ir ao médico e dizer-lhe: "Doutor, eu não quero tomar remédio para dormir à noite, mas já tentei várias coisas e não está dando certo." O médico tem por obrigação ajudar o paciente. Ele deverá reexaminar seus

hábitos de vida, produtos de que ele faz uso, incluindo remédios que ele mesmo ou outro profissional tenham prescrito.

As pessoas precisam saber que a sensibilidade a determinadas substâncias também varia de pessoa para pessoa. Nós conhecemos um atleta, várias vezes campeão de caratê, que sempre comenta que, se tomar guaraná em pó para treinar, não consegue dormir naquela noite. Esse atleta afirma que basta uma pequena quantidade, a metade da que

outros utilizam para os treinos, para que ele fique acordado até o dia seguinte. Por que isso? Por uma extrema sensibilidade dele à cafeína (presente no guaraná).

Os seres humanos são diferentes uns dos outros. E isso é bom. Por isso alterações ambientais, contatos com determinados microorganismos causadores de doenças, mudanças alimentares forçadas devido a mudanças climáticas, não eliminarão totalmente a espécie humana. Os mais bem adaptados sobreviverão. Com isso a vida é sempre vitoriosa no Universo. O próprio Universo está sempre vivo.

Há quem use bebidas alcoólicas para dormir. É péssimo. Induz ao vício e o sono obtido não tem a mesma qualidade do sono natural, mesmo que seja à noite. Engana-se quem pensa que é só para começar a dormir, que, sendo noite, o sono depois será o mesmo de sempre.

Lembre-se disso ao perceber dificuldade para dormir. Cuidado com os efeitos colaterais de remédios para dormir e com o falso efeito do álcool.

LAVANDERIA EXEMPLAR

Lavagem em geral com especialidade em consertos de roupas e tingimento

www.lavexemplar.com

E mail: mfxemplar@oi.com.br

Rua Visconde de Itamarati, 82 - Maracanã - RJ

(21) 2569-0768

Quer publicar seu livro e vendê-lo para todo o Brasil?

A Paju Editora edita, publica e vende seu livro de qualquer gênero.

Somos uma família de novos autores.

Tire seu livro da gaveta e tenha uma renda extra todos os meses. Valorize-se!

Ligue (21) 2223-0447 ou (21) 9549-8666

e-mail: pajulivros@gmail.com

Em breve acesse: www.pajueditora.com.br

Temos descontos especiais para a terceira idade

Atendimento ao público

A Casa-Chefe do Racionalismo Cristão mantém um serviço de atendimento pessoal ao público, às quartas e sextas-feiras, das 17h às 18h, e aos sábados, das 9h às 10h, com a finalidade de orientar, ensinar a doutrina filosófica espiritualista Racionalismo Cristão.

Casa-Chefe: Rua Jorge Rudge, 119, Vila Isabel, Rio de Janeiro, Brasil, CEP: 20.550-220

Telefone - 2117-2100



A APSA tem sempre alguém interessado em comprar o seu imóvel.

A gente vende melhor o seu imóvel.

Peça uma avaliação.

3233-3003 | www.apsa.com.br

SOLUÇÕES EM GESTÃO CONDOMINIAL ALUGUEL E COMPRA & VENDA

APSA A gente cuida melhor do que é seu

Irradiação A

Ao Astral Superior Grande Foco! Força Criadora!

Nós sabemos que as leis que regem o Universo são naturais e imutáveis, e a elas tudo está sujeito.

Sabemos também que é pelo estudo, raciocínio e crescimento, derivado da luta contra os maus hábitos e as imperfeições, que o espírito se esclarece e alcança maior evolução.

Certos do que nos cabe fazer, e pondo em ação o nosso livre-arbítrio para o bem, irradiamos pensamentos aos Espíritos Superiores para que eles nos envolvam na sua luz e fluidos, fortalecendo-nos para o cumprimento dos nossos deveres.

Irradiação B

Grande Foco! Vida do Universo!

Aqui estamos a irradiar pensamentos às Forças Superiores para que a luz se faça em nosso espírito, e tenhamos consciência de nossos erros, a fim de evitá-los e nos fortalecer para praticar o bem.

Schneider Advogados Associados

Excelência no direito imobiliário

- Assessoria Jurídica especializada prestada por uma equipe experiente e atualizada;
- Segurança total e garantia na defesa do direito do seu condomínio nas áreas Cível, Trabalhista e Juizado Especial;
- Assistência a pessoas físicas e jurídicas, bem como proprietários, inquilinos e condomínios.

Av. Rio Branco, 125 • 7º andar • Centro • RJ • 21 2114-9999
www.schneiderassociados.com.br

SCHNEIDER
ADVOGADOS ASSOCIADOS

Novo horário na Casa-Chefe

As reuniões públicas na Casa-Chefe do Racionalismo Cristão (Rua Jorge Rudge, 119, Vila Isabel, Rio de Janeiro, RJ) estão sendo realizadas em novo horário.

Os portões da Casa-Chefe estão sendo abertos às 18h50min., às segundas, quartas e sextas-feiras, e as reuniões começam às 19h30min., com término previsto para as 20h30min.

A um passo do centenário
O Racionalismo Cristão vai fazer 100 anos em janeiro de 2010