

SAÚDE E CIÊNCIA

PARA O IDOSO DORMIR MELHOR COMPREENDER O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO É PRIMEIRO PASSO, DIZ MÉDICO

| DAREDAÇÃO*
| horizontes@hojeemdia.com.br

Dormir bem na terceira idade? Para muitos idosos, a realidade não é bem essa. Acordar por volta das 4h ou conviver com sono “picado” são queixas frequentes nos consultórios médicos. Estudos realizados em várias partes do mundo, inclusive no Brasil, indicam que quatro em cada dez pessoas acima de 60 anos relatam sono ruim. Mas, para melhorar o quadro, a receita passa pela própria compreensão do processo de envelhecimento.

É o que afirma o geriatra Daniel Apolinário, do Hospital HCor. Segundo ele, nessa etapa da vida é natural a diminuição da necessidade de sono. Também deve se levar em consideração que o tempo de intervalo entre se deitar e efetivamente dormir é um pouco maior.

“O idoso que não aceita as alterações relacionadas ao envelhecimento e faz questão de ter 8 horas de sono profundo corre o risco de acabar tomando medicações inapropriadas. Essas medicações funcionam bem nos primeiros dias de uso, mas, com o tempo, vão perdendo o efeito e a pessoa passa a necessitar de doses cada vez mais altas, correndo o risco de desenvolver depen-

ADOBESTOCK - DIVULGAÇÃO



DICAS – Para uma noite bem dormida, especialista recomenda atividade física durante o dia e deixar o ambiente agradável

“Idoso que não aceita as alterações relacionadas ao envelhecimento e faz questão de ter 8 horas de sono profundo corre o risco de acabar tomando medicações”

DANIEL APOLINÁRIO
GERIATRA

dência”, alerta o médico. Sobre acordar durante a madrugada, o geriatra destaca que o sono do idoso é mais leve. Dessa forma, despertam mais facilmente com pequenos estímulos.

O QUE FAZER?
Mesmo assim, algumas medidas podem ajudar essas pessoas a dormirem melhor. Acordar no mesmo horário todos os dias, mesmo que pre-

cise lançar mão de um despertador, é uma das recomendações. As atividades físicas também devem ser incluídas na rotina do idoso. Daniel Apolinário sugere os exercí-

cios pela manhã ou à tarde. Durante o dia, o ideal é não tirar as famosas sonecas. Ao invés disso, a recomendação é procurar fazer atividades dinâmicas nos horários com

mais probabilidade para adormecer. À tarde e à noite, ainda conforme o especialista, é preciso evitar bebidas alcoólicas ou com cafeína. (Com Renata Galdino)

+ ALÉM DISSO

Perto de dormir, o geriatra Daniel Apolinário sugere implementar uma rotina preparatória que pode incluir técnicas de relaxamento. Assim, o corpo entende que está chegando a hora de pegar no sono. As preocupações não devem ser levadas para a cama. Nesses momentos, também não é recomendável usar celulares ou computadores ou assistir televisão. O ideal é deixar o ambiente escuro, sem ruídos e com temperatura agradável. Agora, se a pessoa se deitar e passar mais de 20 minutos sem adormecer, o médico orientar levantar-se e ir até outro cômodo para realizar uma atividade relaxante, retornando à cama quando tiver sono.

AMEPI - Associação Dos Municípios Da Microrregião Do Médio Rio Piracicaba
Edital de Leilão 001/2020–Leiloeiro Lucas Rafael Antunes Moreira, JUCEMG 637, torna público que levará a leilão em 16/11/2020, às 10:00 horas, na Associação dos Municípios da Microrregião do Médio Rio Piracicaba, seus bens inservíveis: veículos e bens diversos. Local de visitação: Associação dos Municípios da Microrregião do Médio Rio Piracicaba. Dias de visitação: 09/11/2020 a 13/11/2020, no horário de 08:00 às 11:00 e de 13:00 às 16:00 horas. Informações, fotos e edital no site: www.lucasleiloeiro.com.br ou pelo fone: 37-3242-2218.

**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
ESCOLA DE SARGENTOS DAS ARMAS
ESCOLA SARGENTO MAX WOLF FILHO**
**AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO SRP nº 29/2020**
A Escola de Sargentos das Armas comunica a realização da licitação na modalidade Pregão Eletrônico, no sistema de Registro de Preços, para eventual aquisição de material de consumo, material de gêneros de alimentação. A participação no Pregão dar-se-á por meio da digitação da senha privativa do licitante e subsequente encaminhamento das propostas de preços, a partir das 08:00 horas do dia 26 de outubro de 2020 até as 09:29 horas do dia 9 de novembro de 2020, horário de Brasília, exclusivamente por meio do sistema eletrônico no site www.comprasnet.gov.br. A abertura da presente licitação dar-se-á em sessão pública, às 09:30 horas do dia 9 de novembro de 2020, por meio de sistema eletrônico (comunicação pela Internet, endereço eletrônico: www.comprasnet.gov.br), dirigida por um pregoeiro. O Edital é gratuito e está disponível no portal de compras do Governo Federal, na INTERNET. Três Corações- MG, 23 de outubro de 2020.
JOÃO PAULO DE CARVALHO CORRÊA - TC - Ordenador de Despesas

2ª VARA DA FAZENDA PÚBLICA E AUTARQUIAS DA COMARCA DE BELO HORIZONTE/MG
Edital de Citação com prazo de 20 dias. Dr. Elton Pupo Nogueira, MM. Juiz de Direito, em substituição, nesta Vara, FAZ SABER a todos quantos o presente edital virem ou dele conhecimento tiverem, que tramita por este Juízo a Ação de Execução de Título Extrajudicial sob o nº 6080454-28.2015.8.13.0024 proposta pelo BANCO DE DESENVOLVIMENTO DE MINAS GERAIS S/A – BDMG, CNPJ nº 38.486.817/0001-94, em face de DEUSAMIRA DE OLIVEIRA BARBOSA – ME, CNPJ nº 20.929.817/0001-56, e DEUSAMIRA DE OLIVEIRA BARBOSA, CPF nº 097.059.796-77, tendo por objeto a CITAÇÃO de DEUSAMIRA DE OLIVEIRA BARBOSA – ME, CNPJ nº 20.929.817/0001-56, na pessoa do seu representante legal, e DEUSAMIRA DE OLIVEIRA BARBOSA, CPF nº 097.059.796-77, por estarem em lugar incerto e não sabido, para, querendo, contestarem a ação, no prazo de 20 (vinte) dias, sob as penas da lei. Em caso de revelia, será nomeado Curador Especial. Expedido em 21 de setembro de 2020. Sílvia Maria da Mota Cunha Dias, gerente de Secretaria da 2ª Vara da Fazenda Pública e Autarquias, por ordem do dr. Elton Pupo Nogueira, MM. Juiz de Direito, em substituição, nesta Vara.