

# Limeira registra mais de 2 mil casos de diarreia neste ano

Vigilância Epidemiológica faz o monitoramento para identificar possíveis surtos

**N**os primeiros 35 dias deste ano, Limeira teve 2.031 casos de diarreia que necessitaram de atendimento médico nos hospitais ou em unidades de saúde, média de 58 por dia. Embora diarreia não seja de notificação compulsória, mas sim, casos de intoxicação alimentar, a Vigilância Epidemiológica faz o monitoramento para identificar possíveis surtos. Geralmente as diarreias agudas, que podem ou não estar acompanhadas de outros sintomas, são decorrentes da ingestão de alimentos que podem ter sido estragados ou contaminados. As altas temperaturas facilitam a rápida deterioração.

# Manter rotina de sono ajuda no fim do horário de verão, afirma especialista

Daíza Lacerda

Mário Roberto

A partir da 0h de domingo, os relógios devem ser atrasados uma hora nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, com o término do horário de verão. O horário especial teve início em outubro, com o objetivo de aproveitar melhor a luz solar no verão, e estimular o uso consciente da energia elétrica.

Embora a adaptação para o início do horário de verão seja mais difícil, também é possível se preparar para o término, como explica o neurologista do Instituto de Medicina e Sono de Campinas e Piracicaba, Shiguo Yonekura, especialista em distúrbios do sono. “A mudança para o horário normal geralmente não causa tanto problema, mas quem tem mais dificuldade de adaptação pode sofrer com sonolência, falta de atenção e irritabilidade”, explica.

De acordo com ele, são cerca de três dias para o corpo se adaptar. O indicado é obedecer ao número de horas de sono. Para um adulto, a indicação é de sete a oito horas de sono por noite. “Para quem tem mais dificuldade, pode começar quatro dias antes da mudança, a dormir um pouco mais tarde do que o habitual, a começar com 15 minutos, 30, 45 e uma hora”, orienta.

## FATOR LUMINOSIDADE

Ele explica que o relógio biológico é influenciado pelo ciclo da luminosidade, já que a melatonina, que é um hormônio do sono, é mais liberada quando escurece, aumentando a vontade de dormir. Quando amanhece, a melatonina cai e ficamos mais despertos, expostos à luz. Isso também vale para a luz arti-



■ Temperaturas continuam acima dos 30°C nos próximos dias

ficial, o que explica a dificuldade de dormir de quem fica muito tempo exposto a aparelhos como tv ou computador. “A melatonina depende do escuro para ser produzida, por isso, o ideal é dormir em um local totalmente escuro.

Se os eletrônicos atrapalham na hora de dormir, também não ajudam na hora de acordar. Ao menos com o recurso “soneca” dos celulares, que deve ser evitado, conforme o médico. “Não é um bom negócio porque fragmenta o sono”, justifica.

## CALOR E ROTINA

Com a projeção de temperaturas máximas acima dos 30° na região, conforme o Cepagri/[Unicamp](#), o médico também atenta às dificuldades para dormir no calor acima de 27°C. Para resfriar o corpo e ter uma boa noite de sono e descanso, ele explica que vale apelar para janela

aberta, compressas frias, ar-condicionado ou ventilador ligado para refrescar o ambiente. O termômetro da estação meteorológica da FT/[Unicamp](#) aferiu máxima de 32,3°C na tarde de ontem. Às 22h de domingo, a temperatura era 27°C.

Yonekura também alerta que se deve evitar, antes de dormir, a ingestão de alimentos com cafeína, como café, chocolate, refrigerante de coca e chá preto, que atrapalham o sono. O médico atenta à importância do sono para recompor as energias física e mental, relacionadas às capacidades como a de memorização durante o dia. “Deve-se obedecer a um padrão de horário, mesmo aos finais de semana, com a mesma hora para dormir e acordar. A melhor postura é deitar de lado, com a perna levemente flexionada em direção à barriga, para que a coluna fique reta”, orienta.