

# app esporte 365 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: app esporte 365

---

## Inundações **app esporte 365** Rio Grande do Sul: uma catástrofe climática no Brasil

Quando as fortes chuvas começaram a inundar seu bairro, Cristiane Batista, de 34 anos, pegou seus três filhos, algumas mochilas e seu telefone celular e esperou na porta, esperando ser resgatada pelos caminhões municipais preparados para evacuar a população de Muçum, no estado do Rio Grande do Sul, no Brasil.

"Eu estava terrificada. A casa estava prestes a transbordar. Tínhamos que sair dali", diz ela. Batista, seu marido, Jeferson, de 34 anos, e seus filhos – que variam **app esporte 365** idade de um a oito anos – já foram vítimas do clima extremo do estado mais meridional do Brasil duas vezes no ano passado. Em setembro de 2024, Muçum e seus cerca de 5.000 habitantes foram o centro da devastação causada pelas enchentes, que deixaram incontáveis pessoas sem-teto, incluindo 15 pessoas **app esporte 365** uma única casa **app esporte 365** Muçum.

"Nós perdemos tudo", ela diz.

Dois meses depois, a cidade foi atingida por outra forte tempestade. A chuva destruiu móveis e eletrodomésticos e deixou paredes manchadas de lama. Após perder tudo pela terceira vez, ela diz que não tem forças para continuar morando na cidade.

### Um desastre climático sem precedentes

O estado do Rio Grande do Sul, casa de quase 11 milhões de pessoas, testemunhou a crise climática mais extensa de **app esporte 365** história e uma das maiores do Brasil recente.

Em apenas dez dias no final de abril e início de maio, a região registrou entre um terço e quase metade da precipitação anual prevista – entre 500 e 700 milímetros, dependendo da localidade, de acordo com medições da Metsul Meteorologia.

A tempestade causou o transbordamento dos rios Taquari, Caí, Pardo, Jacuí, Sinos e Gravataí – afluentes do Guaíba.

De acordo com a Defesa Civil, mais de 100 pessoas morreram, mais de 130 estão desaparecidas e quase 400 ficaram feridas **app esporte 365** 425 municípios afetados.

Mais de 232 mil pessoas deixaram seus lares: 67 mil estão **app esporte 365** abrigos, e 164 mil estão sem-teto ou morando temporariamente com parentes ou amigos. Cidades como Eldorado do Sul, Roca Sales e Canoas foram parcialmente inundadas, e vilarejos como Cruzeiro do Sul foram devastados **app esporte 365** o que o governador do estado, Eduardo Leite, descreveu como "a maior catástrofe de todas".

### A falta de preparação para o inevitável

A cidade de Porto Alegre, a capital do estado e uma das maiores centros urbanos do Brasil, é uma das piores afetadas. Em 5 de maio, o nível do Rio Guaíba, que passa pela cidade, alcançou um recorde de 5,35 metros, superando os 4,76 metros alcançados durante as enchentes históricas de 1941.

Bairros próximos ao rio foram inundados. O aeroporto fechou, e as usinas de energia e tratamento de água caíram, causando escassez de energia e água potável **app esporte 365** várias áreas. Uma barragem **app esporte 365** um subúrbio norte falhou e inundou uma grande

parte da cidade.

Vista de um helicóptero do exército, a cidade vizinha de Eldorado do Sul parece um conjunto de canais estendendo-se ao longo de finas listras de terra e edifícios. Cerca de 90% da cidade estão submersos. Às margens da BR-290, uma das principais rodovias do sul do país, centenas de pessoas estão à espera de transporte para abrigos.

## O que causou a catástrofe

Infraestrutura é chave para entender o que aconteceu na capital do estado, diz Goldenfum, explicando que uma extensa rede de 68 quilômetros de diques, comportas, um muro de contenção no cais e mais de 20 bombas de drenagem evitaram uma situação mais séria. No entanto, a falta de manutenção do sistema de proteção contra inundações ao longo dos anos pode ter sido um fator.

"Este sistema funcionou bem, mas ele já mostrou problemas de selagem", diz ele. "As comportas e as casas de bombas já mostraram fraquezas. Houveram problemas de manutenção, então o sistema não cumpriu."

cheias extremas eram relativamente pouco comuns no Rio Grande do Sul. No entanto, cientistas acreditam que os fatores climáticos estão agora acelerando tais eventos.

## Mis struggle con el insomnio comenzó en mi adolescencia

Mis luchas con el insomnio comenzaron en mi adolescencia. Recuerdo haberle dicho a mi maestra de historia de una manera angustiada y patética: "Si estoy bostezando, no es porque esté aburrida, es porque apenas puedo dormir".

"¿Has probado un baño tibio?" ofreció, en lo que sería mi primera instancia de consejo bien intencionado pero completamente inútil. Miro el techo hasta las primeras horas de la mañana, con mi corazón latiendo tan rápido que parece que estoy siendo cazado como presa. ¡Un baño tibio no va a servir!

El sueño siguió siendo consistentemente esquivo para el resto de mi vida. Intenté magnesio, té de valeriana, melatonina suplementaria, los fonemas de estos remedios a menudo más soporíferos que los resultados. Cerré los ojos en la oscuridad al escuchar podcasts relajantes; tuve una relación intermitente con las aplicaciones Headspace y Calm. Por un tiempo, miré videos de ASMR (respuesta sensorial autónoma meridiana) destinados a inducir hormigueo cerebral y relajación, pero solo puedes ver a alguien cepillándose el cabello tantas veces antes de sentirte asqueroso.

Una vez escuché a alguien describir el sueño como un "viejo amigo" que está "siempre allí para ellos". Para mí, el sueño ha sido, decididamente, un amigo más caprichoso, a menudo el peor amigo: a veces se presentan, pero son en su mayoría esquivos y casi imposibles de alcanzar. Pero hice las paces con las mareas y las fluctuaciones de mi vida somnial. Sin embargo, nada me preparó para el insomnio que experimenté al convertirme en madre. Tuve un parto traumático. Después, recuerdo parpadear con asombro, en la helada mañana de enero, mis músculos abdominales como hebras de chicle estiradas a cintas, mi bebé recién nacido durmiendo a mi lado, incapaz de dormir a pesar de haber estado despierta durante 48 horas.

Recuerdo a mi propia madre decirme que nunca volvería a dormir igual después de tener un bebé, y en esos primeros meses, puedo decir honestamente que ella tenía razón. Asumí todas las desveladas nocturnas, de las cuales había muchas, porque no podía dormir a través de ellas. Incluso cuando mi bebé dormía y yo dormía, era un extraño semi-sueño, en el que era hiperconsciente de su presencia, capaz de escuchar cada sonido que hacía como si estuvieran siendo difundidos debajo de mis sueños. Ya no podía dormir la siesta.

Mi hijo era un mal dormido, pero a los 10 meses había llegado a un punto en el que no dormiría a menos que no estuviera simplemente sosteniéndolo, sino sosteniéndolo de pie o caminando (muy

poco razonable!). Caminaba de ida y vuelta al pie de mi cama, escuchando podcasts en un oído. Otro episodio. Otro episodio. Otro. Sodding. Episodio. Si me sentaba, despertaría despavorido, gritando. Estaba en un estado de lucha o huida, de hiperactivación. Decidimos entrenarlo para dormir, y después de una noche brutal de tres, comenzó a dormir toda la noche. En lugar de experimentar una nueva edad de oro del descanso, como esperaba, me encontré dando vueltas y vueltas durante la noche. El sueño se hizo gradualmente menos accesible, hasta que un día desapareció.

La única pastilla para dormir de venta libre que me atrevía a tomar me dejaba más letárgica de lo que habría estado si no hubiera molestado en tomarlas en absoluto. Estaba dispuesta a llegar a extremos, y me lo advirtieron que el CBT-i era.

## El insomnio está en aumento

Un estudio de 2024 de Nuffield Health's Healthier Nation Index encontró que el 74% de los adultos del Reino Unido informaron un declive en la calidad del sueño solo en ese año, con uno de cada 10 recibiendo solo dos a cuatro horas por noche. La privación del sueño empeora la depresión y la ansiedad e impacta la razón y la alerta. Me sentía como un diapasón golpeado, vibrando con nerviosismo. Tenía la sensación de que había engullido algo enorme, y estaba atascado en mi cuerpo y garganta. Estaría dispuesta a desprenderme de una parte considerable de mis ahorros para obtener una noche ininterrumpida de sueño, para sentirme medio normal por un solo día. Era consciente de estar en un estado particularmente vulnerable, con muchos productos que prometen rápidos arreglos costosos (la empresa biohacking Eight Sleep está promocionando una funda de colchón endosada por Elon Musk que controla temperadamente la temperatura de tu cama, prometiendo una hora adicional de sueño por noche – tuya por solo £2,495) y por lo tanto no fue sorprendente encontrar que un resumen del mercado de insomnio predijo que el mercado global alcanzaría los R\$6.8bn en 2024.

Compré un curso de CBT-i del Insomnia Clinic, uno de los pocos servicios especializados en insomnio del Reino Unido (aunque recientemente el NHS ha introducido un tratamiento digital similar, Sleepio). "Curso" fue el término correcto para el paquete, ya que se sintió como si estuviera reaprendiendo algo, practicando una nueva habilidad. El CBT-i ofrece una combinación de intervenciones, incluidas técnicas de relajación y distracción, control de estimulación y higiene del sueño, la mayoría de las cuales tienen sentido. No debe comer o beber cafeína, o hacer un desplazamiento interminable a través de su teléfono, dos a tres horas antes de acostarse. Debe bajar las luces por la noche. Su cama solo debe usarse para dormir y sexo, no para ver YouTube o mirar hojas de cálculo. La primera semana del curso involucró mantener un diario del sueño, luego calcular cuántas horas había dormido en promedio por noche, antes de comenzar la parte más difícil (y principal) del tratamiento: consolidación del sueño (o restricción del sueño). Una vez que tiene un promedio, entonces solo se permite esa cantidad de tiempo en la cama. No dormido. Solo en la cama.

Hay una intencionalidad paradójica en el CBT-i, privándote de sueño para acceder a él. Me permitieron cinco horas por noche en la cama, entre 1 y 6 am (una rutina consistente también es parte del entrenamiento). Y aún así, no debe irse a la cama a menos que esté realmente somnoliento. Esta parte del entrenamiento requirió quizás la mayor cantidad de disciplina que haya gastado en mi vida. Antes de acostarme, hacía tareas domésticas, miraba series completas de televisión suavemente calibradas: nada demasiado absorbente, pero suficientemente cautivante para mantenerme despierto. A veces simplemente caminaba en círculos alrededor de la mesa de comedor. La teoría es que construyes "presión de sueño", y cuanto más experiencia tengas durmiendo en la cama, más fortaleces tu asociación con ella y el sueño. Si no estoy dormido en 15 minutos, debo salir de la cama, caminar alrededor de la mesa de comedor hasta que me sienta somnoliento, luego regresar a la cama, donde se aplica la misma regla. Si me hablas en este momento, es probable que parezca desquiciado.

Las primeras noches fueron castigadoras. Estaba exhausto, completamente exprimido con

privación de sueño, regresando al trabajo y el cuidado de los niños, pero incluso después de mantenerme despierto durante horas, a menudo me encontraba en la cama, parpadeando en el techo, aún incapaz de dormir. Me arrastraba de la cama, regresaba abajo, hojeaba un libro mientras bebía agua lentamente, hasta que me sentía lo suficientemente somnoliento nuevamente. Mi despertador mañanero seguía siendo una pesadilla. Me levantaba, bebía café en el patio trasero, temblando en la sombría aurora invernal. Pero gradualmente vi mejoras. Mis espasmos hipnóticos – las contracciones musculares involuntarias cuando tu cuerpo transita de la vigilia al sueño, experimentadas con más frecuencia por los insomnes – comenzaron a disminuir. Tenía menos arranques en falso. La mejora más grande fue el aplanamiento de mi sueño en trozos más grandes – menos despertares en medio de la noche – lo que explica por qué el tratamiento se llama consolidación del sueño.

Una vez que dormía consistentemente cinco horas, pude extender gradualmente el tiempo que estaba permitido en la cama, por 15 minutos cada pocas semanas o así. Tomó alrededor de seis meses antes de obtener un ocho sellado (aunque esto no es un objetivo – en CBT-i se alienta a que figuren qué cantidad de sueño necesitan realmente, lo que puede ser mucho menos). Junto con este grueso más desafiante del tratamiento había técnicas de relajación y cognitivas más familiares. Aprendí a permitir que mi adrenalina se disparara mientras yacía en la cama, en lugar de luchar, condicionando mi cuerpo a la idea de que no había nada de qué temer, ningún lugar a dónde ir. El mensaje clave parecía ser: relájate. Coloca menos énfasis en el sueño como parte de la estructura más amplia de tu bienestar; hay muchas otras razones por las que podrías sentirte mal.

Un estudio de 2024 para el *American Journal of Lifestyle Medicine* nombró al CBT-i como el "tratamiento más efectivo no farmacológico para el insomnio crónico", con reducciones promedio de 19 minutos en la latencia del sueño (el tiempo que le toma a una persona conciliar el sueño) y una mejora del 10% en la eficiencia del sueño (tiempo gastado en la cama realmente dormido). Nice (el Instituto Nacional para la Excelencia en el Cuidado de la Salud y la Bienestar) recientemente comenzó a aprobar el CBT-i como el primer tratamiento para el insomnio crónico, sobre los tratamientos farmacológicos, debido a su mayor durabilidad en la gestión del insomnio. Hablé con el prof. Jason Ellis, director del Northumbria Centre for Sleep Research, que se especializa en CBT-i, para preguntarle sobre la eficacia del tratamiento. Me dijo que lo encontró mejor y más duradero que otros tratamientos, y algo que funciona igual de bien para las personas con condiciones complejas, como la diabetes. "Pero si me preguntas honestamente", agregó, "muchas de las intervenciones están diseñadas por hombres de clase media blanca, que no tienen en cuenta a las personas que tienen tres trabajos, que no tienen otra habitación, o cama, a la que ir." Ellis me dijo sobre la investigación que había estado llevando a cabo en prisiones, donde no puedes salir de la cama. "Estamos desarrollando controles contraintuitivos, en los que puedes designar un lado de dormir y un lado de despertar de tu cama." Tuve suerte, en que tenía un salón en el que sentarme y una suscripción a Netflix para ver *Llámame agente* en esas horribles horas antes de acostarme.

Ellis también me habló de otro principio del CBT-i: descubrir cuánto sueño realmente necesitas, lo que puede no ser lo que él llamó el "mito de las ocho horas". Si te despiertas consistentemente después de seis horas de sueño, puede ser que eso sea todo lo que requiere tu cuerpo, así que ¿por qué hacerte miserable yac...

---

### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: app esporte 365

Palavras-chave: **app esporte 365 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-29