

GUIA 15 PASSOS PARA SUPERAR A INSÔNIA E AUMENTAR A SUA PERFORMANCE



ENTENDA COMO VOCÊ PODE AUMENTAR SUA
PERFORMANCE TENDO UMA BOA NOITE DE SONO
SEM REMÉDIOS!



Olá, tudo bem? Para iniciarmos nosso bate-papo sobre o sono, o problema da insônia e os 15 passos para superar este desafio, de cara vou lançar uma pergunta:

**COMO VOCÊ TEM DORMIDO
ULTIMAMENTE?**

Pense sobre sua resposta e nas razões pelas quais pode dizer que tem dormido bem ou mal nos últimos dias, que ao final de nossa conversa talvez você descubra muitas novidades sobre esse assunto. Vamos começar?

Bom, se você chegou até aqui e fez o download deste E-book é porque se identificou com o tema e, provavelmente, passa ou já passou por alguma dificuldade em relação ao sono e busca por algo que o ajude a lidar com este tipo de problema, que a cada dia acomete mais e mais brasileiros.

Com a intenção de ajudar você a ter um sono um pouco melhor, desenvolvemos este material com algumas dicas simples que, se aplicadas corretamente no seu dia-a-dia, se tornarão muito eficazes para uma boa noite de sono!

Mas antes disso, deixe eu me apresentar . . .



SOBRE O AUTOR

Sou João Gallinaro, Médico Psiquiatra com Especialização em Medicina do Sono pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP - HCFMUSP. Colaborador Ambulatório do Sono - Instituto de Psiquiatria da USP - HCFMUSP. Posteriormente, fiz um aprimoramento em Medicina do Sono na Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, para ampliar meus conhecimentos e conhecer uma visão diferenciada sobre o assunto.

Com uma carreira sempre focada em estudar os mais relevantes distúrbios do sono, nos últimos anos tenho dedicado meu trabalho a estudar e aplicar técnicas, com o objetivo de melhorar a qualidade do sono e a vida das pessoas.

Se quiser mais informações acesse:

www.soneriasaude.com

facebook.com/soneriasaude

youtube.com/soneriasaude

INTRODUÇÃO

Durante toda a minha carreira atuando como médico do sono pude observar de perto um dos grandes problemas enfrentados atualmente pela população mundial: a insônia. Tive a oportunidade de atender centenas de pacientes e passei a entender que este problema não afeta apenas o sono, mas também a saúde física, mental e o bem estar.

Se você tem ou já teve insônia, sabe bem do que estou falando!

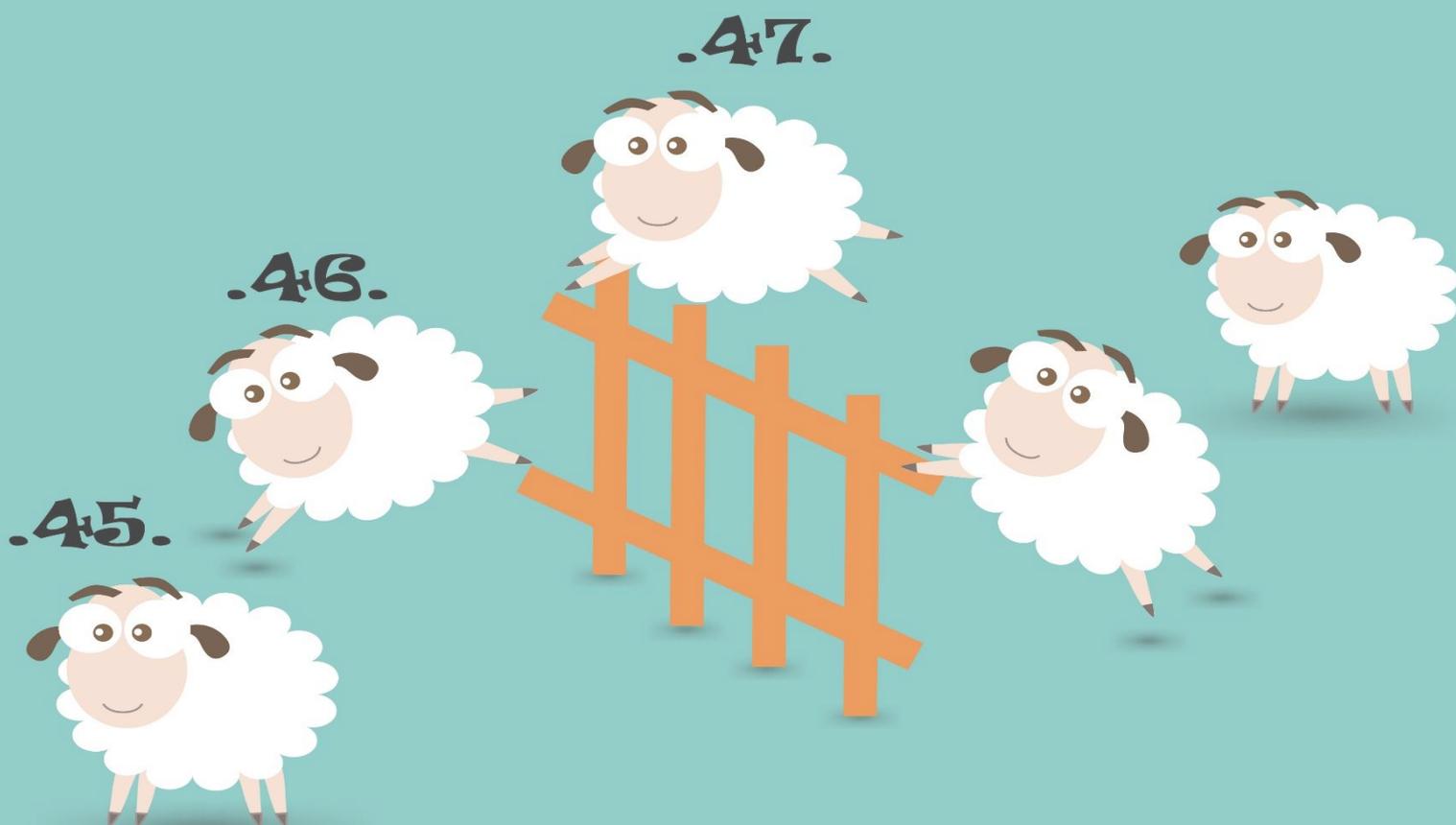
Lembro que, enquanto algumas pessoas eram resistentes em começar a tomar remédios para combater a insônia, outras chegavam a tomar 2, 3 ou até mais comprimidos para dormir e mesmo assim mantinham uma grande insatisfação com o sono. Dessa forma, pude entender uma coisa: para elas, os remédios pareciam não ser a solução.



Desde então, compreendi que a mudança necessária para uma boa noite de sono poderia estar além da interferência medicamentosa e, assim como no controle do peso e do stress, a mudança de hábitos e comportamentos podem ser a chave para a solução dos seus maiores problemas.

Na tentativa de buscar uma rotina equilibrada, que favoreça a boa noite de sono, quero compartilhar com você alguns passos para auxiliar no combate à insônia. Aqui, procurei descrever um pouco de teoria e algumas ações bem práticas que vão te ajudar a dormir um pouco melhor a cada dia.

Boa leitura!



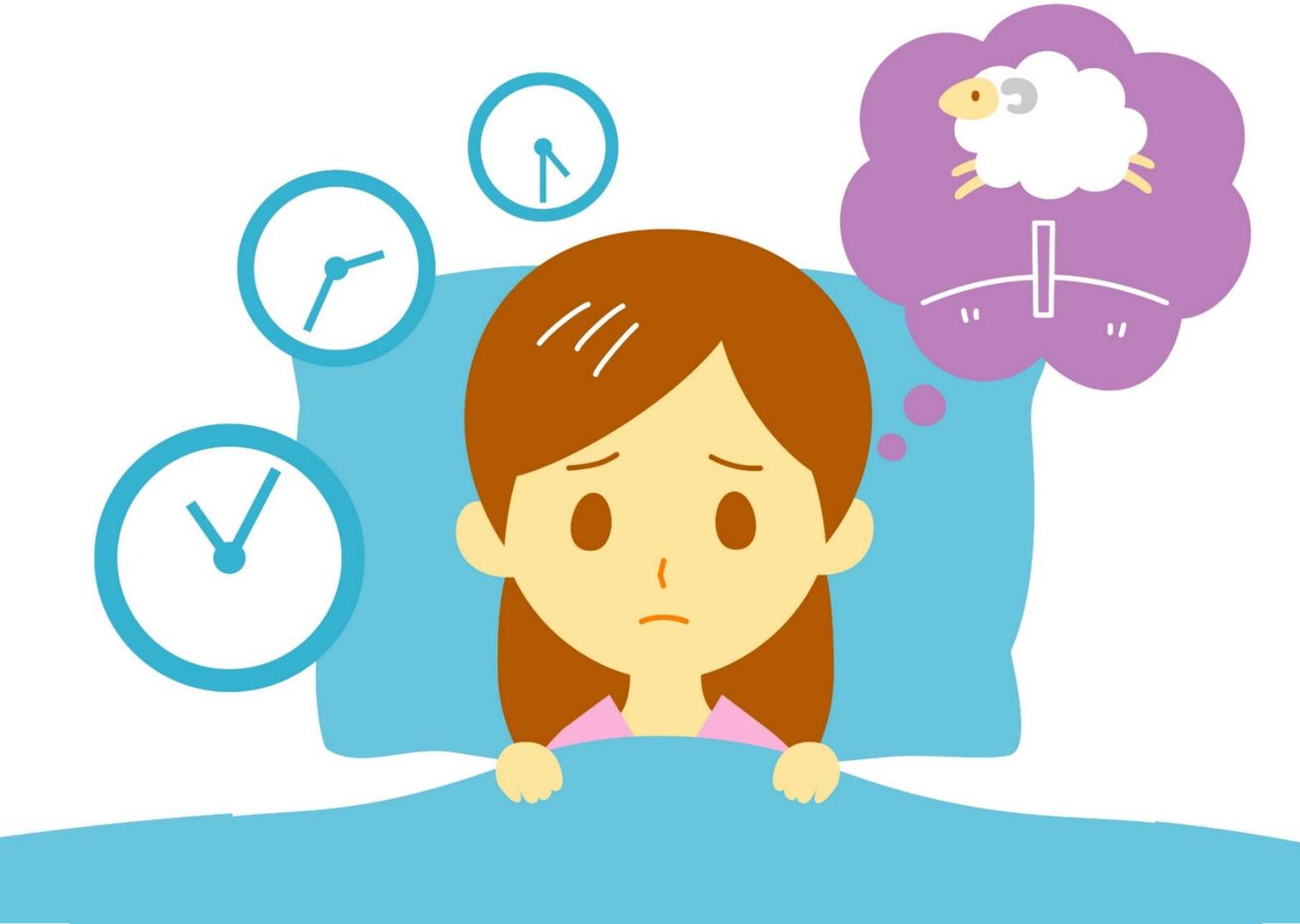
INSÔNIA

A maioria das pessoas caracteriza a insônia apenas como uma dificuldade para dormir, mas aquele rola pra lá e rola pra cá sem conseguir adormecer não é o único sintoma da insônia. Ela pode se manifestar de diferentes maneiras e em variadas situações.

Podemos definir a insônia como uma dificuldade persistente em iniciar ou manter o sono, ou seja, mesmo que você consiga dormir sem muita dificuldade, acordar de tempos em tempos com o sono leve também pode ser um sintoma de insônia.

Você pode experimentar aquela sensação de que o sono não foi reparador e acordar mais cansado do que deveria!





Outro sintoma de quem sofre de insônia é não conseguir concluir seus ciclos de sono e despertar até 2 ou mais horas antes do desejado, mesmo tendo oportunidade e a necessidade de dormir mais.

Para caracterizar um quadro de insônia, todos estes sintomas devem estar presentes, mesmo com as circunstâncias e oportunidades adequadas para o sono, e resultar em prejuízos para o decorrer do dia. Se você não descansou como deveria durante a noite, você pode ficar irritado, sonolento, incapaz de executar tarefas comuns do dia-a-dia, ou até mesmo perder a atenção e a concentração por causa da noite mal dormida.

Entre todos os problemas do sono existentes, a insônia é o mais comum. Preste muita atenção a pequenos detalhes, como:

- **Demorar para conseguir dormir, mesmo cansado;**
- **Acordar diversas vezes durante a noite;**
- **Ter a sensação de não descansar como deveria;**
- **Despertar mais cedo do que o esperado;**
- **Ficar cansado e abatido durante o dia;**
- **Mudanças de humor;**
- **Problemas de atenção;**
- **Memória falhando frequentemente.**

Todos esses podem ser sinais de alerta de que algo está errado em sua rotina e precisa ser mudado.

O grande problema da insônia é que muitas vezes ela é ignorada pelas pessoas, tratada como algo momentâneo, uma dificuldade para dormir em virtude de uma preocupação ou um desconforto. Quase sempre temos uma desculpa para os problemas do sono e, se não buscamos ajuda, tudo tende a se complicar ainda mais.

O tratamento correto da insônia pode evitar maiores danos à saúde física e mental, bem como proporcionar uma melhora na qualidade de vida!

OS 15 PASSOS

As dicas que vou listar a seguir são baseadas em estratégias comportamentais. Algumas delas têm por objetivo auxiliar na identificação de fatores externos ou ambientais que podem interferir negativamente no seu sono, deixando o seu corpo sempre alerta enquanto deveria estar em repouso absoluto. Outros pontos abordados são capazes de fazer com que você passe a utilizar alguns “gatilhos” do ambiente para facilitar o início do sono e aproveitar ao máximo o seu período de descanso.

**Preparado para entender melhor como tudo isso funciona?
Acompanhe agora nossas dicas e tente manter sua rotina baseada
nestes princípios, que são o verdadeiro passo a passo contra a
insônia!**



PASSO 01

AMBIENTE DE SONO

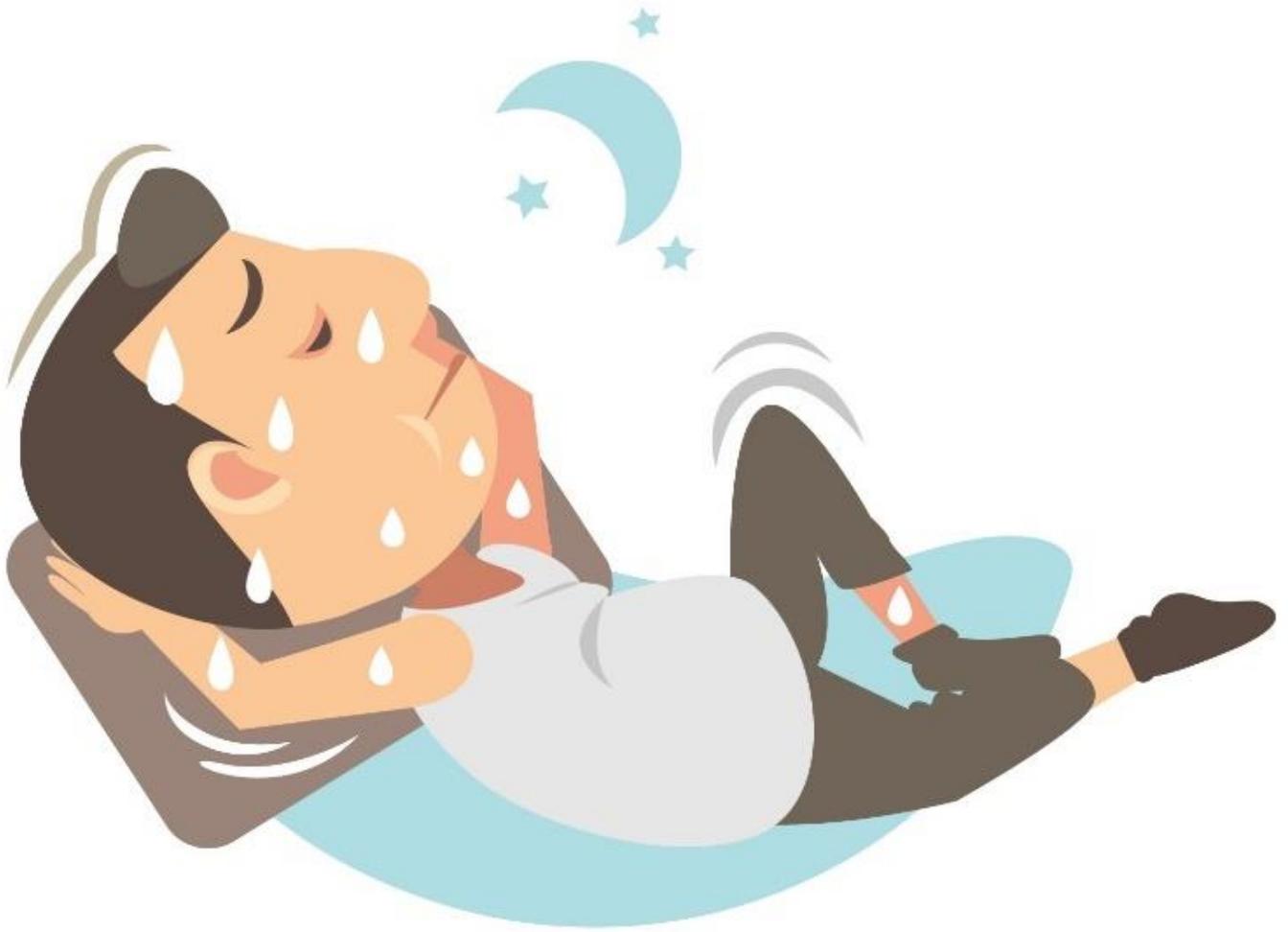


Ter um ambiente adequado é o princípio básico para uma boa noite de sono. Provavelmente você deve se recordar de algum momento em que um barulho vindo da rua, uma noite mais quente ou uma claridade incomodando já foi causa de uma noite mal dormida, não é mesmo? Isso demonstra o quanto a preparação do ambiente é importante. Neste caso, devemos nos atentar para o fato de que algumas individualidades e preferências pessoais precisam ser respeitadas, afinal, estamos falando sobre o ambiente em que dormimos.

ANOTA ESSA! Você pode modificar o ambiente à sua maneira e até fazer experimentos como, por exemplo, ajustar a posição dos móveis em relação à porta ou janela para evitar a claridade das frestas e aproveitar a brisa da madrugada, se for o caso.

PASSO 02

TEMPERATURA



Manter a temperatura do quarto sempre agradável é uma regra fundamental para uma boa noite de sono. Trabalhe sempre com a ideia de que a temperatura errada é um dos maiores complicadores do seu descanso.

Ou será que você nunca acordou no meio da noite todo suado, transpirando e sentindo que não conseguiria dormir novamente por causa do calor?

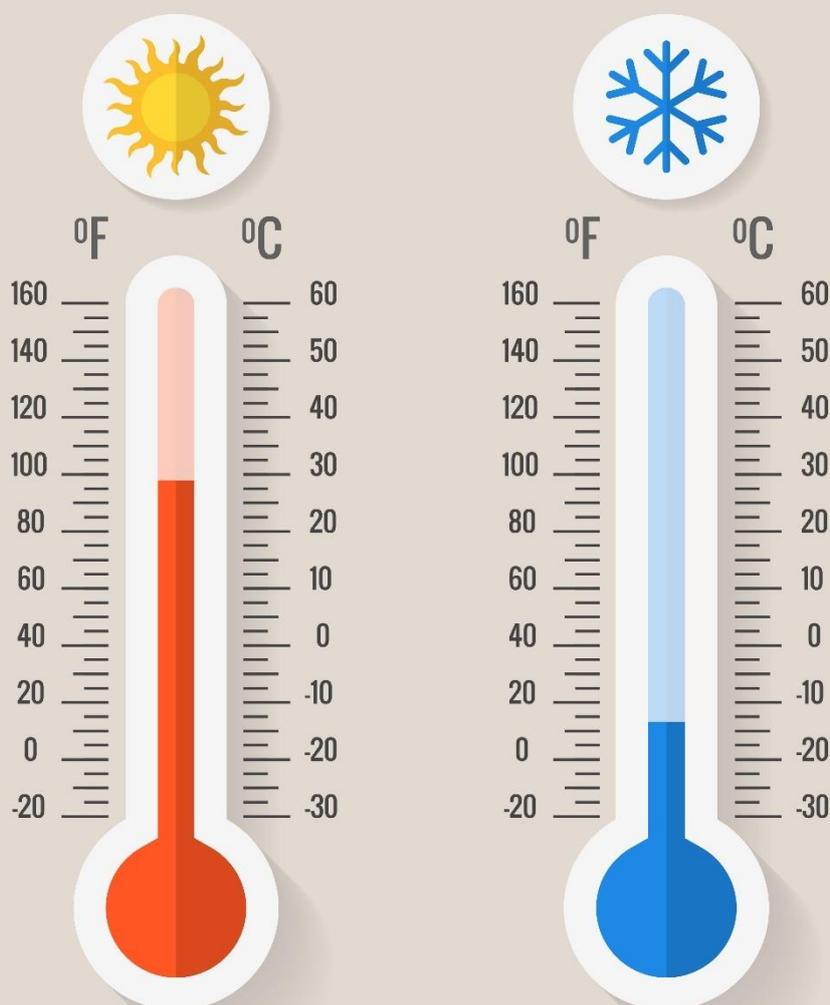
Embora essa seja a situação mais comum, tome muito cuidado na regulagem do ar condicionado, pois despertar no meio da noite tremendo de frio também não é nada adequado para o seu sono.

A principal dica aqui é que a temperatura seja ligeiramente fria, pois ambientes com temperaturas mais baixas facilitam o sono. E você sabe por que isso ocorre?

A resposta é muito simples, mas pouca gente sabe. Nossa temperatura corporal diminui quando iniciamos o sono e em ambientes mais quentes este processo se torna mais difícil.

É por isso que geralmente dormimos pior no verão!

ANOTA ESSA! Neste caso, o ar-condicionado auxilia bastante, mas se for manter as janelas abertas para arejar o quarto, não se esqueça de ficar atento ao nível de ruídos externos.



PASSO 03

LUMINOSIDADE



Ambientes iluminados podem ser extremamente prejudiciais à qualidade do sono, portanto, mantenha o ambiente sempre o mais escuro possível. Evite televisão no quarto! Fique atento tanto à claridade da janela do quarto como às luzes artificiais dentro da casa, já que para algumas pessoas, os LEDs dos aparelhos eletrônicos também podem atrapalhar. A princípio isso pode soar como um exagero, mas vale a pena tentar.

Proteja seus olhos de toda e qualquer luminosidade e depois analise a sua sensibilidade à luz durante o sono.

Caso identifique alguma entrada de luz em seu quarto que incomode seu sono, tente corrigir imediatamente.



Existem diversos materiais que podem auxiliá-lo, como a colocação de cortinas blackout, a utilização de um móvel para bloquear a entrada da luz ou, em último caso, até o reposicionamento da cama pode ser uma alternativa para evitar o contato direto com a luz.

ANOTA ESSA! Para quem se adapta, o uso de máscaras para dormir é sempre um bom caminho, mas muita atenção para não gerar um incômodo que prejudique mais do que ajude. Ainda assim, existem pessoas adaptadas a dormir com certa claridade sem se incomodar, se for o seu caso, certifique-se de realmente não estar prejudicando o seu sono!

PASSO 04

ATENÇÃO COM RUÍDOS



Um dos grandes vilões do sono, principalmente nas grandes cidades, são os barulhos, sempre tão inconvenientes e por vezes até irritantes. Ou você discorda? É, acho que não.

A receita é simples: tenha um ambiente silencioso e livre de ruídos. Caso você note algum barulho que esteja atrapalhando o seu sono, é importante verificar a sua origem para que seja corrigido de forma efetiva.

Já que mudar-se para o campo ou viver em um bairro mais tranquilo pode não ser uma opção, existem algumas formas de isolamento acústico, como janelas e portas antirruídos, que colaboram um pouco com a diminuição do problema. Para algumas pessoas, o protetor auricular também é uma boa opção.



ANOTA ESSA! Algumas pessoas se adaptam bem ao utilizar o barulho do ventilador ou ar-condicionado para cobrir os ruídos externos. Como eles produzem um som constante, acabam por funcionar bloqueando o barulho perturbador.

PASSO 05

TRAVESSEIRO E COLCHÃO



Na hora do sono, mais do que em qualquer outra, conforto é fundamental. Por isso, tanto seu travesseiro quanto seu colchão devem ser totalmente confortáveis, de tamanho e maciez adequados e necessitam ser trocados periodicamente.

Existem alguns profissionais e lojas especializadas que podem ser consultados para indicar o melhor colchão e travesseiro para você.

ANOTA ESSA! A limpeza também é um fator fundamental deste conjunto, ou será que alguém consegue dormir bem espirrando a noite toda? Um travesseiro livre de ácaros e um colchão que não levante poeira quando se deita farão muito bem para o seu sono, pode ter certeza!

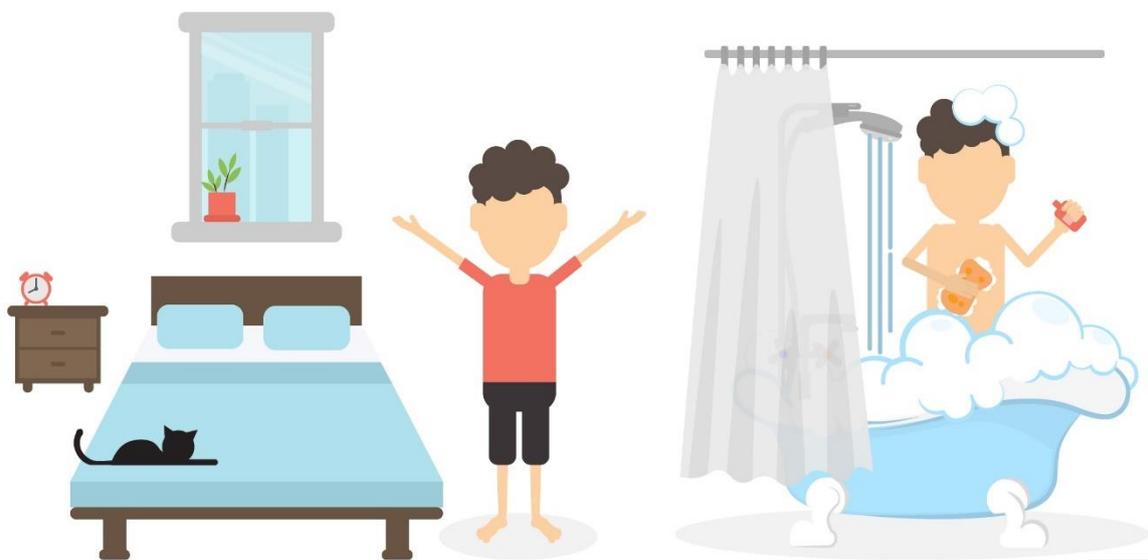
PASSO 06

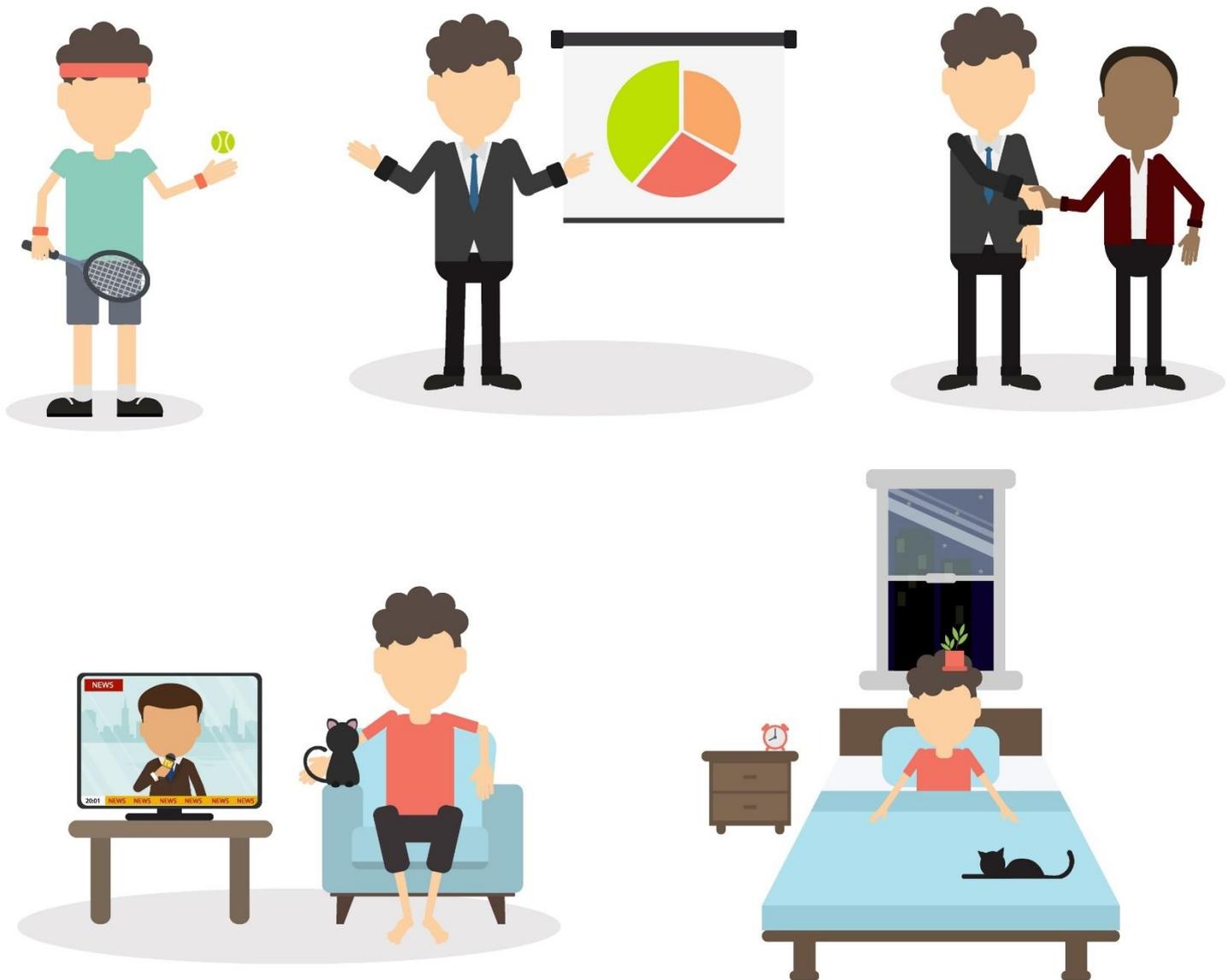
ROTINA DE SONO

Manter uma rotina de sono adequada é fundamental para que o nosso corpo se acostume com a quantidade diária de sono. Tente adaptar suas atividades de forma que consiga ter horários regulares de dormir e acordar, mesmo aos finais de semana.

Nos primeiros dias pode ser um pouco difícil, mas com o passar das semanas seu corpo vai se habituando e logo você sentirá os benefícios.

Poder dormir um pouco mais em determinados dias pode ser uma delícia, mas nem sempre é o melhor para nós, por envolver a quebra de uma rotina importante.





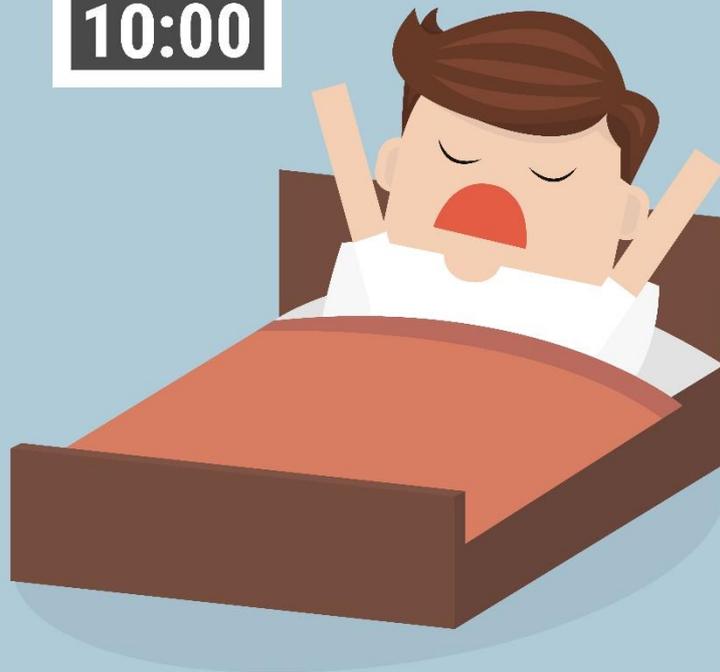
Ao invés de umas horinhas a mais de sono, uma atividade matinal, um passeio ou até mesmo uma boa leitura podem ser igualmente prazerosos. O que você gostaria de fazer, mas nunca tem tempo?

ANOTA ESSA! Essa é uma boa hora para encaixar uma atividade, já que acordando cedo o seu dia renderá bem mais e você terá a oportunidade de realizar muito mais coisas do que se dormisse até mais tarde. Fale a verdade, pensando assim dá até vontade de acordar mais cedo, não dá?

PASSO 07

DURMA SEMPRE NO MESMO HORÁRIO

10:00



É importante que você encontre a sua “hora de dormir ideal”. Tente manter um horário relativamente fixo, mas lembre-se de que é bom ir dormir quando já estiver sentindo sono. Deitar sem sentir sono pode fazer com que você fique se revirando na cama e não consiga dormir.

No começo pode ser difícil essa adaptação, mas logo o seu corpo se acostumará de tal forma que você vai começar a ter sono sempre no mesmo horário. Isso é o seu corpo reagindo positivamente a um treinamento como outro qualquer. Interessante, não?

ANOTA ESSA! Para contribuir com a sua adaptação a um horário fixo para dormir, tente adaptar outras coisas à sua rotina, como por exemplo, um banho ou a leitura de um livro logo antes de se deitar, coisas que condicionam seu corpo a desacelerar e já se preparar para o descanso.

PASSO 08

**ACORDE SEMPRE NO MESMO
HORÁRIO**

07:00



Assim como é importante termos um horário fixo para dormir, é igualmente importante estabelecermos um horário também para acordar, condicionando nosso corpo a manter a disciplina em ambas as situações. Muitas pessoas acabam prolongando a hora de se levantar quando têm a oportunidade de dormir um pouco mais, o que pode prejudicar o sono da noite.

ANOTA ESSA! Crie uma rotina matinal para todos os dias da semana, independente de ter que trabalhar, estudar ou cumprir qualquer tipo de compromisso. Assim, mesmo nos dias em que a vontade de dormir um pouco mais quiser falar mais alto, a sua rotina já estará estabelecida e você terá um compromisso consigo mesmo e não poderá quebrá-lo.

PASSO 09

EVITE COCHILOS DURANTE O DIA



Para algumas pessoas, dormir cerca de 20 ou 30 minutos durante a tarde pode ser restaurador, mas se você está com problemas para dormir à noite, isso pode ser um agravante e tanto para a sua dificuldade. Se você dorme corretamente e descansa o suficiente durante a noite, esse cochilo torna-se desnecessário, então vamos tratar de consertar o problema na fonte.

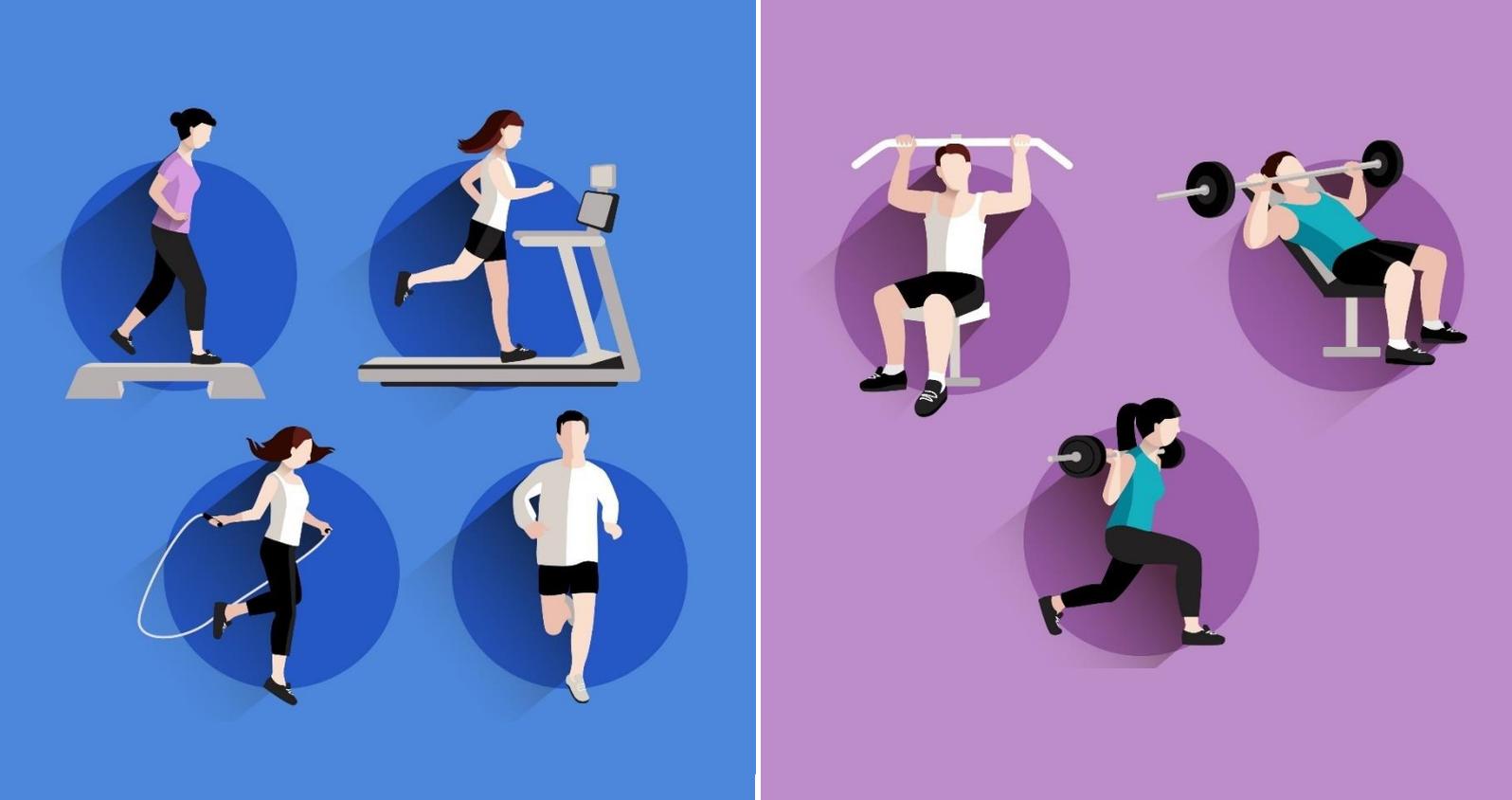
A chave aqui é dormir melhor e não dormir mais, lembre-se sempre disso! Uma rotina de sono adequada te ajudará a ajustar o seu “relógio biológico”, educando o seu corpo de modo que ele entenda qual é a hora de dormir e quais são os momentos de se manter em atividade.

ANOTA ESSA! Do mesmo jeito que nós nos acostumamos com as rotinas diárias, o nosso corpo, também se acostuma ao que impomos a ele, basta deixarmos claro o que esperamos dele e que se trata de uma rotina permanente, assim, em pouco tempo, o hábito estará criado e não acarretará mais nenhuma dificuldade para a sua prática.



PASSO 10

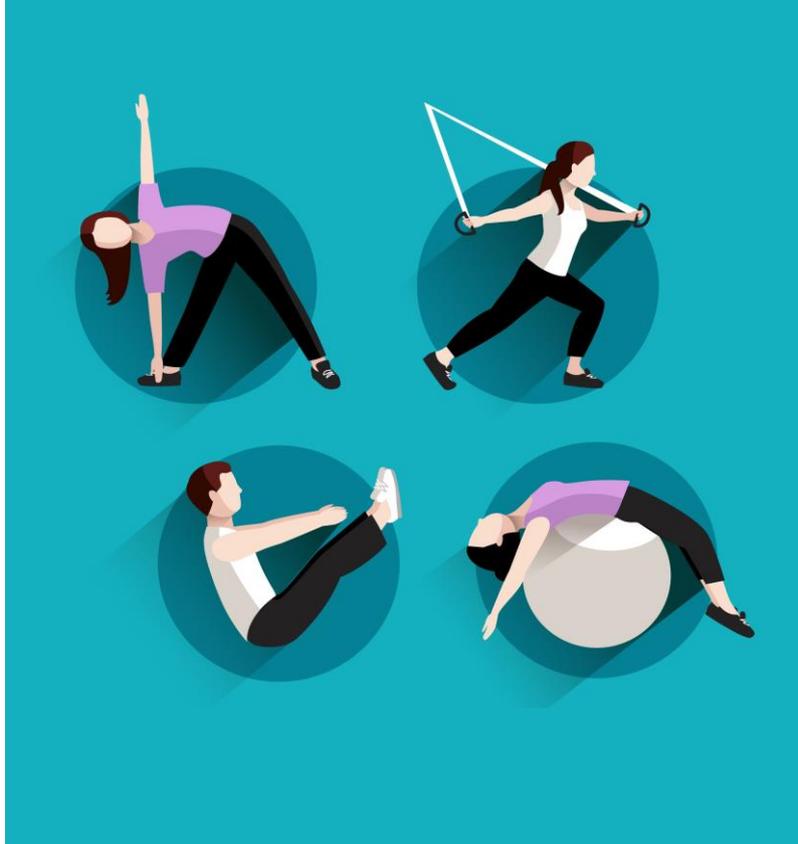
PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA



A prática regular de atividade física é fundamental para que você consolide uma boa qualidade de vida e, por consequência, um sono revigorante.

Os incentivos para isso são muitos, vamos conhecer alguns deles:

- Aumento da quantidade de sono profundo (parte mais importante do sono) durante a noite, aquele que proporciona o maior descanso e a melhor regeneração da nossa energia;
- Maior facilidade para começar a dormir, devido às oscilações na temperatura corporal, tão importantes para o início do sono e que são provocadas pela atividade física;
- Quando praticado em espaços abertos, o exercício físico melhora a qualidade do sono devido à exposição à luz solar, importante na sincronização do nosso “relógio biológico”.



Outra opção para quem quer se exercitar, mas não tem tempo, é o “HIIT” que significa High Intensity Interval Training (tradução: Treino Intervalado de Alta Intensidade). Como o próprio nome já diz o “HIIT” propõe exercícios aeróbicos executados com máxima intensidade por um curto período de duração, intercalado com momentos de descanso. Esses treinos “HIITs” são árduos e fortes, mas também rápidos e podem ser bem diversificados. Se você tem poucos minutos no seu dia para a prática de exercícios físicos ele é uma ótima opção! Sair do sedentarismo e exercitar-se diariamente contribui para o bem-estar físico e mental!

ANOTA ESSA! Mantenha um intervalo mínimo de 3 horas entre a prática de exercícios e a hora de deitar, pois se exercitar próximo à hora de dormir pode deixá-lo mais agitado e dificultar o início do sono! Para uma melhor adequação de seu exercício, procure um educador físico qualificado!

PASSO 11

EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS



Durante minha experiência como médico do sono, acredito que esta seja uma das perguntas que me foram feitas com maior frequência: O álcool ajuda ou atrapalha o sono? A resposta, por sua vez, é bastante clara e direta: Por mais que para algumas pessoas o álcool ajude a dormir mais rápido, ele é prejudicial. Além de alterar a arquitetura do sono, o álcool pode deixá-lo mais leve, mais fragmentado e até agravar outros distúrbios do sono.

Aqui vale ressaltar um ponto importante. O uso de álcool no longo prazo pode causar dependência. Com o tempo a pessoa passa a não conseguir mais dormir sem a bebida e as consequências para a saúde física e mental são muitas.

ANOTA ESSA! Para reduzir os problemas causados pelo álcool em relação ao sono, mantenha um intervalo mínimo de 3 horas entre a ingestão de álcool e a hora de dormir.

PASSO 12

EVITE CAFÉ OU BEBIDAS ESTIMULANTES

Algumas substâncias não devem ser consumidas próximas ao horário de dormir, pois tem efeito estimulante e podem prejudicar o seu sono. Entre as mais consumidas, podemos destacar a cafeína, que contribui para o estado de alerta e interfere na atuação de substâncias responsáveis pelo sono. Basta pensar que muitas pessoas tomam café como estimulante, para se manterem acordadas e atentas. Logo, tomar a bebida perto do horário de dormir, obviamente irá atrapalhar.

Agora você deve estar se perguntando: Mas todos devemos parar de tomar café? Não necessariamente! O que devemos fazer, primeiramente, é tentar separar cada caso. Vou explicar melhor! A cafeína pode demorar de 6 a 12 horas para sair do organismo, por isso, manter um intervalo de, no mínimo, 6 horas entre o seu consumo e a hora de se deitar é fundamental para que não atrapalhe a sua rotina de sono.



Caso você tenha uma sensibilidade maior à substância, o que é mais comum do que se imagina, pode ser necessário que o consumo seja restrito apenas ao período da manhã ou até mesmo eliminado em definitivo. Para pessoas que consomem grande quantidade de café durante o dia e apresentam sintomas de abstinência, como irritabilidade e dores de cabeça, quando interrompem o uso, recomenda-se uma redução gradual, iniciando pelo café consumido no período da noite. Assim, comece eliminando o último cafezinho do seu dia, depois tire o da tarde do cardápio e, se necessário, o da manhã.

ANOTA ESSA! Aqui segue uma lista de substâncias que contém cafeína (e talvez você não saiba!). Pode ser que elas devam ser diminuídas ou eliminadas de sua dieta, caso você tenha insônia:

- **Café;**
- **Café descafeinado (sim, contém cafeína!);**
- **Refrigerantes e Chás;**
- **Chocolates e achocolatados;**
- **Bebidas energéticas e Termogênicas;**
- **Analgésicos (consulte seu médico antes de suspender!).**



PASSO 13

EVITE CIGARROS



Outra substância muito consumida e que prejudica demais o sono é a nicotina, por isso, deve-se evitar fumar próximo ao horário de dormir. Além do efeito estimulante, o cigarro pode causar irritação nas vias aéreas e dificultar a respiração.

Caso você tenha sintomas de abstinência ou dificuldade em reduzir a quantidade de cigarros, procure um profissional que possa auxiliá-lo. O cigarro, além de ser altamente viciante, causa uma série de doenças, podendo ser mais um grande aliado da insônia.

ANOTA ESSA! Se você é fumante, uma boa estratégia para limitar a quantidade de cigarros no seu dia é estabelecer horários para isso. Assim sempre terá o controle de quantos cigarros estará fumando por dia e será mais fácil mantê-los o mais longe possível das suas preciosas horas de sono.

PASSO 14

FAÇA REFEIÇÕES LEVES



Comer é um dos grandes prazeres da vida, mas uma boa noite de sono também. Então, não vamos prejudicar um em favor de outro, não é mesmo? Comer alimentos em excesso ou de difícil digestão próximo ao seu horário de dormir pode prejudicar o início do sono.

À noite, procure fazer refeições mais leves, compostas principalmente por carboidratos complexos, enquanto refeições ricas em proteínas e gorduras devem ser evitadas. Diminuir a quantidade de líquidos que você toma no período noturno também é importante para uma noite tranquila, pois isso evita que você desperte no meio da noite para ir ao banheiro e interrompa o seu sono.

ANOTA ESSA! Para uma melhor adequação de sua dieta, procure um nutricionista qualificado que possa te auxiliar na montagem de um cardápio bem equilibrado. Cada organismo funciona de uma forma e tem necessidades diferentes, por isso nada de dietas malucas copiadas da internet.

PASSO 15
NÃO LEVE SEUS PROBLEMAS
PARA A CAMA



Este pode ser facilmente considerado o passo mais importante de todos, pois mesmo que você aplique todos os anteriores, este pode colocar tudo a perder.

Problemas todos nós temos, uns um pouco mais, outros muito mais, mesmo assim, se não soubermos lidar com essa situação, teremos mais uma série de problemas na nossa lista e acho que ninguém está precisando disso, concorda? Você sabe que em muitos casos, tentar simplesmente esquecer os problemas durante a noite pode ser uma tarefa difícil ou até impossível, não é mesmo? Se você fica preocupado, pensando nas tarefas que tem que realizar no dia seguinte, reserve um período no início da noite para resolver os seus problemas e se organizar.

ANOTA ESSA! Anote em um papel suas preocupações e tensões a fim de não as levar para a cama. Na hora de dormir, por mais difícil que pareça, tente fugir da realidade. Relaxe ao máximo, deixe a mente viajar, a imaginação fluir, começar a sonhar acordado para então adormecer e continuar com uma deliciosa noite de sono.

CONCLUSÃO



Depois de tudo o que falamos neste E-book, faça o seguinte exercício: Lembra daquela pergunta que deixei bem no começo? Então, reveja sua resposta, pense em todos os PASSOS citados e tente identificar na sua rotina tudo aquilo que poderá ser modificado para contribuir com uma melhora em suas noites de sono. Mesmo que você conclua que já dorme bem, sempre há algo que pode ser melhorado para ajudar um pouco em nosso tão merecido descanso. Após isso, não perca tempo, coloque em prática e, literalmente da noite para o dia, sinta os efeitos de uma noite bem dormida.

Melhorar a qualidade do sono não é uma tarefa fácil, mas pode se tornar um pouco mais simples. Se você seguir esses passos, verá que a qualidade do seu sono pode melhorar consideravelmente apenas com pequenas mudanças de hábito. Espero ter contribuído de alguma forma com a melhora da qualidade do seu sono e, conseqüentemente, da sua vida. Essa é a minha missão e é por isso que agradeço imensamente a sua companhia até aqui. Agora é mão na massa!

Bom sono!

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Todas as informações contidas neste guia são provenientes de minhas experiências pessoais com a medicina do sono ao longo de vários anos de estudos. Embora eu tenha me esforçado ao máximo para garantir a precisão e a mais alta qualidade dessas informações e acredite que todas as técnicas e métodos aqui ensinados sejam altamente efetivos para qualquer pessoa que sofra com insônia desde que seguidos conforme instruídos, este guia não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento médico, nem medicamentoso. Sua situação e/ou condição particular pode não se adequar perfeitamente aos métodos e técnicas ensinados neste guia. Assim, você deverá utilizar e ajustar as informações deste guia de acordo com sua situação e necessidades.

Todos os nomes de marcas, produtos e serviços mencionados neste guia são propriedades de seus respectivos donos e são usados somente como referência. Além disso, em nenhum momento neste guia há a intenção de difamar, desrespeitar, insultar, humilhar ou menosprezar você leitor ou qualquer outra pessoa, cargo ou instituição. Caso qualquer escrito seja interpretado dessa maneira, eu gostaria de deixar claro que não houve intenção nenhuma de minha parte em fazer isso. Caso você acredite que alguma parte deste guia seja de alguma forma desrespeitosa ou indevida e deva ser removida ou alterada, pode entrar em contato diretamente comigo através do e-mail.

DIREITOS AUTORAIS

Este guia está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o guia são reservados. Você não tem permissão para vender este guia nem para copiar/reproduzir o conteúdo do guia em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.