



**Pílulas  
de  
Saúde**



**Mútua**

## **QUANTIDADE E QUALIDADE DO SONO**

A quantidade ideal de sono é individual e respeita a ontogênese (progressão da idade). Outro ponto relevante é o conceito de insônia, que é a dificuldade de iniciar e/ou manter o sono e/ou a presença de despertares precoces com repercussões diurnas.

**Na pré-pandemia, aproximadamente 15% da população brasileira sofriam de insônia, percentual este que aumentou muito na pós-pandemia.**

Entre as inúmeras causas da alteração do sono, merece destaque a Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), distúrbio bastante prevalente na população, que, quando não tratada adequadamente, aumenta o risco de doenças cardiológicas e de acidentes vasculares cerebrais.

**Ter um sono adequado, além de melhorar muito a qualidade de vida, reduz o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.**

**O tratamento dos distúrbios do sono nem sempre é farmacológico, podendo, por vezes, sofrer interferência negativa das medicações.**

**Em caso de alteração persistente do sono, converse com seu médico.**

**Dr. Breno Giestal**  
Cardiologista