



**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