



Pílulas
de
Saúde



Mútua

NÃO HÁ NADA MAIS IMPORTANTE PARA A RECUPERAÇÃO DO QUE O SONO

A nutrição adequada é o segundo fator mais importante, seguida pela recuperação ativa durante as horas de vigília.

Todo o resto é menos significativo. **A saúde mental e física é melhor equilibrada, acima de tudo, por meio de um sono adequado.**

Vamos propor um desafio de estresse intencional:
otimizar seu sono!

Embora o conhecimento sobre as janelas de tempo ideais e exclusivas para dormir seja promissor, a qualidade geral do sono ainda pode ser comprometida por muitos outros fatores, como doenças, lesões, filhos, trabalho ou emergências.

“**Higiene do sono**” é um termo mais recente que abrange hábitos e rotinas relacionados ao sono. Mesmo que o tempo esteja comprometido, há muitas variáveis que podemos controlar.

O essencial é considerar a **quantidade, a qualidade, a regularidade e o tempo (QQRT)** como os principais fatores para melhorar a “**higiene do sono**”.

Dr. Milber Fernandes Guedes Junior
Ginecologista