



**Pílulas
de
Saúde**



O SONO E A COLUNA VERTEBRAL

O sono é um dos pilares fundamentais para a manutenção da nossa saúde, e a saúde da coluna vertebral não foge a essa regra. Durante o sono, nosso corpo entra em um estado de recuperação, os músculos relaxam e as articulações têm a oportunidade de se restabelecerem. Esse momento é crucial, pois a coluna vertebral sustenta o peso do corpo e facilita a mobilidade. Se não dormirmos o suficiente, podemos experimentar tensões musculares e dores nas costas, que afetam a nossa qualidade de vida.

Além disso, a escolha da posição em que dormimos pode influenciar diretamente a saúde da nossa coluna. Dormir de lado, por exemplo, pode ajudar a manter a curvatura natural da coluna, enquanto dormir de barriga para baixo pode causar mais pressão na região cervical. Também é essencial escolher um travesseiro adequado e um colchão que ofereça suporte eficiente, para garantir um sono reparador e prevenir problemas na coluna. A ergonomia do sono deve ser tão valorizada quanto a ergonomia ao sentar-se ou ao levantar pesos durante o dia.

Finalmente, a privação do sono não afeta apenas a coluna, mas também nossas funções cognitivas e emocionais. A falta de sono pode levar a um aumento da percepção da dor, tornando qualquer desconforto nas costas ainda mais intenso.

Portanto, investir em um bom sono é investir na saúde da sua coluna e, por consequência, na sua saúde geral. Priorizar noites de sono de qualidade deve ser uma preocupação constante para todos nós.

Dr. Pedro Augusto de Góes Martins
Neurocirurgião