



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE DA COLUNA

A qualidade do sono exerce papel fundamental na manutenção da saúde da coluna vertebral. Durante o sono profundo, ocorre a regeneração de estruturas musculares e articulares, além da reidratação dos discos intervertebrais — processos essenciais para a integridade da coluna.

Posturas inadequadas ao dormir – assim como o uso de colchões ou travesseiros impróprios – podem causar desalinhamentos e sobrecargas, favorecendo dores cervicais e lombares. Dormir bem não depende apenas do tempo de sono, mas também de um ambiente que respeite a anatomia da coluna.

Além dos efeitos físicos, noites mal dormidas aumentam a percepção da dor e comprometem a recuperação neurológica. Preservar o sono é, portanto, uma medida preventiva eficaz contra diversas disfunções da coluna e um pilar essencial da saúde como um todo.

Dr. Pedro Augusto de Góes Martins
Neurocirurgião