



**Pílulas
de
Saúde**



MEDICINA DO ESTILO DE VIDA (MEV)

A IMPORTÂNCIA DO SONO

O sono faz parte de um dos seis pilares da MEV e tem muita importância para a saúde física e mental, não só na quantidade como também na qualidade do sono.

Dormir poucas horas, menos de 8 horas por dia, ou no decorrer da noite ter o sono interrompido ocasiona impacto na saúde cardiovascular, na saúde mental, na cognição, na imunidade, na saúde reprodutiva e na regulação hormonal.

O distúrbio do sono não é incomum, e estudos mostram que, no Brasil, mais da metade da população possui algum tipo de insônia.

A higiene do sono consiste em um conjunto de hábitos diários que ajudam a melhorar a qualidade do sono, favorecendo o descanso. Evitar o consumo de café, chás pretos, energéticos, bebidas alcoólicas e comidas pesadas quatro horas antes de dormir e afastar-se das telas, seja televisão e/ou celular, uma a duas horas antes de dormir melhoram a qualidade do sono e proporcionam saúde.

A privação ou o transtorno do sono causados pela má higiene do sono estão associados à obesidade, à resistência insulínica, ao aumento da incidência de diabetes tipo 2, ao maior risco de hipertensão arterial e arritmias, à depressão e a infecções, além de alterações da memória e do humor.

Dessa forma, o sono é o responsável pela recuperação do corpo, reparação muscular, manutenção da energia e recuperação celular. Vários hormônios são influenciados pela má higiene do sono, resultando em desequilíbrio hormonal e metabólico, que muito prejudicam a saúde.

Refletir é preciso em relação à higiene do sono com consciência plena é fundamental!

Dra. Tânia Kadima Magalhães Ferreira

Nutróloga e Diretora Executiva da Mútua dos Magistrados