

Pílulas de Saúde

Mútua

DORMIR MAL TAMBÉM PODE ADOECER O CORAÇÃO

O sono é reconhecido pela *American Heart Association (AHM)* como um dos oito pilares essenciais da saúde cardiovascular. Os demais são: alimentação saudável, atividade física, controle do peso, ausência de exposição à nicotina e controle da pressão arterial, do colesterol e da glicose. Em posicionamento científico publicado em 2025, a entidade reforçou que um sono saudável envolve duração, qualidade, regularidade e continuidade.

Para a maioria dos adultos, recomenda-se dormir entre **sete e nove horas por noite**. O sono insuficiente ou frequentemente interrompido está associado a hipertensão, diabetes, obesidade e maior risco cardiovascular.

O primeiro passo é cuidar da **higiene do sono**: manter horários regulares, reduzir telas e estímulos à noite, evitar cafeína e excesso de álcool próximo ao horário de dormir e preparar um ambiente escuro, silencioso e confortável.

Ronco alto, pausas respiratórias, engasgos durante a noite, dor de cabeça pela manhã ou sonolência durante o dia podem indicar **apneia do sono**. Nesses casos, melhorar os hábitos pode não ser suficiente, e a avaliação médica é necessária.

Dormir bem não é luxo: é parte da prevenção cardiovascular.

Dr. Breno Giestal
Cardiologista