

Cinco passos para dormir melhor

5

Atualmente existem muitos distúrbios relacionados ao sono e eles acabam prejudicando o jeito que você dorme.

Se você não dorme bem durante a noite, com sinais de roncos ou engasgos, provavelmente você possui o distúrbio mais comum do sono, a apneia obstrutiva do sono.

Separamos em 5 passos para ajudá-lo a descobrir se você possui apneia obstrutiva do sono e como você pode ter uma noite de sono hoje mesmo.



Separamos 5 passos para ter noites de sono mais tranquilas e reparadoras

Passo 1:

Teste seu sono

Faça um teste rápido do seu sono para saber como você está dormindo
www.microsom.com.br/teste-apneia/



Clique aqui

Recomendamos também que passe com um médico especialista em sono. Ele lhe dirá qual seu diagnóstico.



Passo 2:

Nós podemos ajudar

Se você possui apneia obstrutiva do sono, nós podemos ajudar. Esse é o principal distúrbio relacionado ao sono.

Milhões de pessoas em todo o mundo possuem apneia de sono, em sua grande maioria indivíduos com:



Pessoas com IMC maior que 30



Hipertrofia de amígdalas, adenoides ou pescoço largo



Influência genética



Passo 3:

Efeitos de uma noite de sono não reparadora

Muitas pessoas não percebem, mas estão dormindo mal e consequentemente sofrendo com os efeitos de uma noite mal dormida. Se você está com algum desses sintomas abaixo, pode não estar reparando sua saúde durante o sono.

- Sonolência diurna
- Fadiga constante
- Dor de cabeça ao acordar
- Dificuldade na concentração
- Perda de memória
- Diminuição do desejo sexual
- Irritabilidade
- Sono fragmentado

Passo 4:

Melhore seus hábitos ao dormir

Independente se você foi diagnosticado com apneia obstrutiva do sono ou ainda está investigando, melhorar seus hábitos podem garantir uma melhora na sua noite de sono.

- Não ficar longos períodos deitados na cama antes de dormir
- Não consumir bebidas alcoólicas, cigarros ou caféina próximo ao horário de dormir
- Não fazer atividades físicas próximo ao horário de dormir
- Não comer, assistir TV ou ler livros na cama, deixe para ir para cama só quando for dormir
- Não ter luminosidade em excesso no quarto
- Não ir para cama com fome
- Não ficar no celular deitado na cama antes de dormir

Passo 5:

Procure um profissional especialista em sono

Dependendo do grau da apneia, as consequências de não trata-la podem ser maiores. Se você ou alguém que você ama sofre de ronco alto ou engasgos contínuos durante a noite, procure imediatamente um médico especialista em sono. Os tratamentos podem apresentar resultados imediatos.

Até **15** eventos
por hora



Apneia
leve

Até **30** eventos
por hora



Apneia
moderada

Acima de **30**
eventos por hora



Apneia
grave

Se você estiver pronto para dormir melhor,
Nós podemos ajudar!

Ligue **0800 011 64 91** e lhe ajudaremos a seguir os próximos passos.

