



Seu sono também é saúde.



Um guia prático para dormir melhor, reconhecer sinais de atenção e saber quando investigar.

PROGRAMA EXCLUSIVO PARA COLABORADORES NUMEN

Dra. Thaís Knoll Ribeiro de Azevedo Marques
Otorrinolaringologia | Medicina do Sono



Dormir bem faz parte de cuidar de você.



O sono participa de processos ligados à memória, à recuperação física, ao metabolismo e ao bem-estar.

Quantidade importa. Qualidade também.

Passar muitas horas na cama não significa necessariamente ter um sono reparador. Despertares e alterações da respiração podem passar despercebidos.

Observe como você acorda e como se sente ao longo do dia.

Queixas persistentes merecem atenção.



10 atitudes para dormir melhor.



- 01. Mantenha regularidade.**
Durma e acorde em horários semelhantes.
- 02. Prepare o ambiente.**
Prefira um quarto escuro, silencioso e confortável.
- 03. Desacelere à noite.**
Reduza luz intensa, telas e estímulos.
- 04. Observe a cafeína.**
Ela pode interferir no sono horas após o consumo.
- 05. Modere o álcool.**
Ele pode piorar o sono e o ronco.
- 06. Evite refeições volumosas**
perto da hora de dormir.
- 07. Movimente-se regularmente.**
Ajuste o horário se o exercício afetar seu sono.
- 08. Crie um ritual tranquilo.**
Leitura leve, banho ou relaxamento.
- 09. Cuide da respiração nasal.**
Obstrução persistente merece avaliação.
- 10. Não se automedique.**
Medicamentos somente com indicação.



Quando os hábitos não são suficientes.



Procure avaliação se você percebe:

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 01 | Ronco frequente ou intenso. | 04 | Vários despertares e sono pouco reparador. |
| 02 | Pausas respiratórias observadas por outra pessoa. | 05 | Sonolência diurna, cansaço ou dificuldade de concentração. |
| 03 | Engasgos ou sensação de sufocamento à noite. | 06 | Dor de cabeça ao acordar ou idas frequentes ao banheiro à noite. |

Roncar não significa necessariamente ter apneia.

Se estiver sonolento, não dirija nem opere máquinas.
Interrompa a atividade e procure avaliação médica prontamente.



Apneia do sono: por que investigar?



Na apneia obstrutiva do sono, a passagem do ar é repetidamente reduzida ou interrompida. Isso pode fragmentar o sono e diminuir a oxigenação, mesmo sem a pessoa perceber que acordou.

**Questionários identificam sinais de risco.
Não estabelecem diagnóstico.**

O diagnóstico depende de avaliação clínica e, quando indicado, de um exame do sono.

Em pessoas selecionadas, a investigação pode ser feita em casa.

**Baixo risco no questionário não exclui apneia
ou outros distúrbios.**

Se as queixas persistirem, procure orientação.



Como está o seu sono?



O Vitharys Sleep Check ajuda você a reconhecer sinais que merecem uma avaliação mais cuidadosa.

Responda sobre sua respiração, seus hábitos e como você se sente durante o dia.



Acesse o
formulário privado.

[Clique aqui para responder](#)

O questionário não estabelece diagnóstico.

Respostas confidenciais para a Vitharys.
Inclui STOP-BANG e escala de Epworth.



Um caminho de cuidado para o seu sono.



Se houver sinais de atenção, a próxima etapa é uma avaliação especializada. A equipe revisará suas queixas e definirá se existe indicação de exame ou acompanhamento.

Condição exclusiva Numen

A parceria prevê uma condição corporativa para avaliação e investigação do sono, a ser confirmada pela Vitharys.

Benefício anunciado na palestra

Os primeiros 10 questionários com alteração poderão receber uma avaliação com Biologix sem custo adicional, conforme confirmação dos critérios, indicação e disponibilidade pela equipe.

Benefício sujeito à confirmação pela equipe.