



Segurança para o futuro

Dormir bem também é uma forma de cuidar do futuro

Com o passar dos anos, a qualidade
do sono se torna ainda mais importante
para a saúde e o bem-estar.



Alterações no sono são comuns ao longo do envelhecimento.



O sono pode se tornar mais leve, ocorrer em horários diferentes ou apresentar mais interrupções durante a noite. Isso faz parte do processo natural do organismo, mas merece atenção.

O sono é um importante aliado da saúde

Dormir bem contribui para:

- Memória e concentração
- Equilíbrio emocional
- Disposição no dia a dia
- Sistema imunológico
- Saúde cardiovascular

Segundo o National Institute on Aging, pessoas idosas precisam, em média, de 7 a 9 horas de sono por noite.



Pesquisas da Universidade de Rochester mostram que, durante o sono, o cérebro ativa mecanismos importantes de limpeza e renovação.

Esse processo ajuda a eliminar substâncias associadas ao declínio cognitivo e reforça a importância do descanso para a saúde cerebral.





Um estudo divulgado pelo American College of Cardiology associou hábitos saudáveis de sono a uma maior expectativa de vida.

Entre eles:

- Dormir entre 7 e 8 horas por noite
- Adormecer com facilidade
- Manter o sono ao longo da noite
- Acordar descansado
- Evitar o uso frequente de medicamentos para dormir

Alguns hábitos podem contribuir para noites mais tranquilas:

- Manter horários regulares para dormir e acordar
- Evitar telas antes de dormir
- Reduzir cafeína à noite
- Deixar o ambiente escuro e silencioso
- Praticar atividades físicas regularmente





O descanso adequado é um importante aliado da saúde ao longo dos anos.

Na Desban, o Pro-Saúde oferece acesso a uma rede credenciada de profissionais e especialistas, incluindo pneumologistas, para apoiar os beneficiários em diferentes necessidades de saúde.

 **DESBAN**