



MUDE1 HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE

Henrique Amancio Ferreira

Médico Neurologista

CRMMG81150 | RQE 57650

Unimed
Belo Horizonte

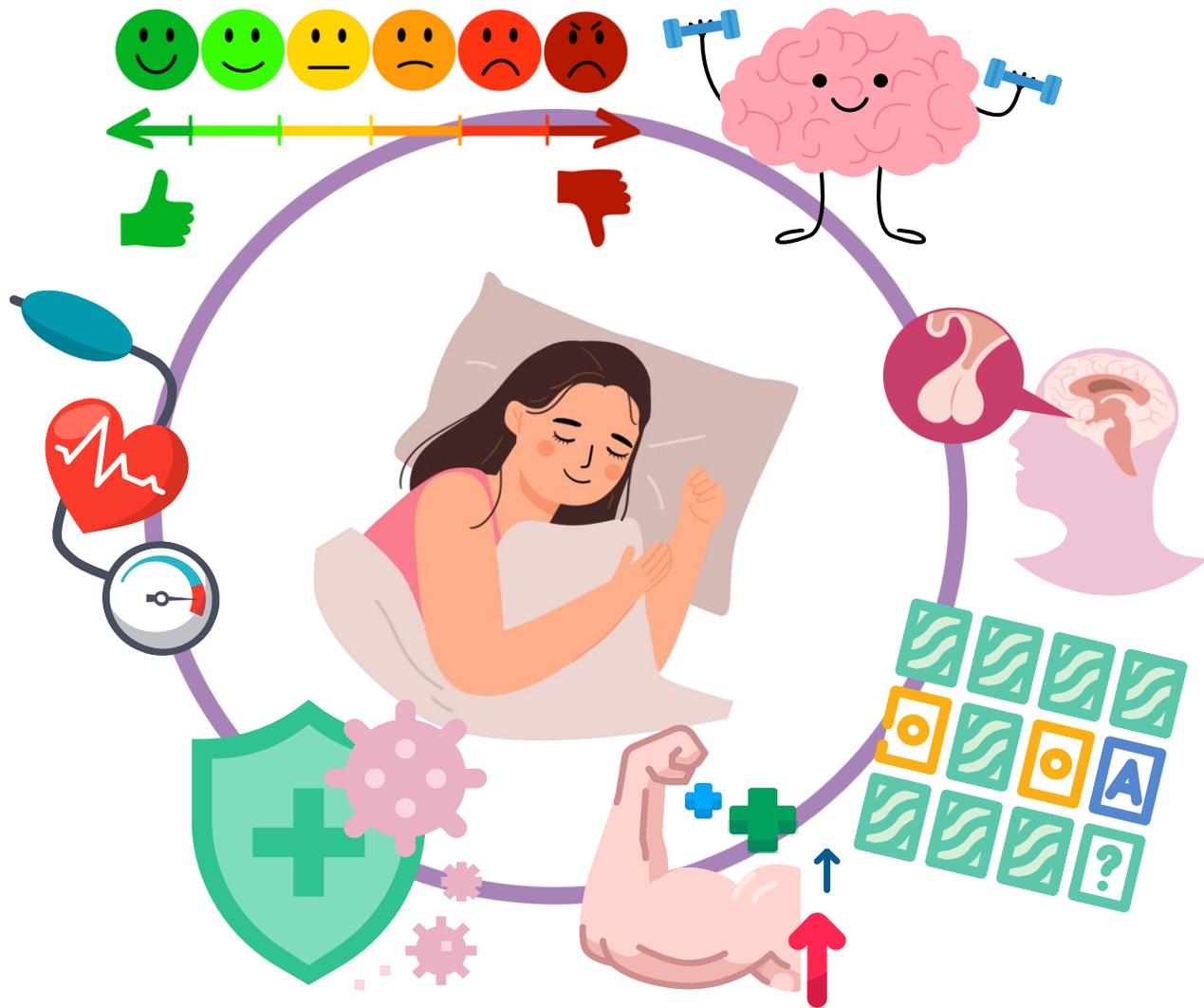
Organização

- O Poder Reparador do Sono
- Ladrões de Melatonina e Impacto da Tecnologia
- Diferenças entre Dormir à Noite e de Dia
- Práticas Recomendadas para Melhorar o Sono

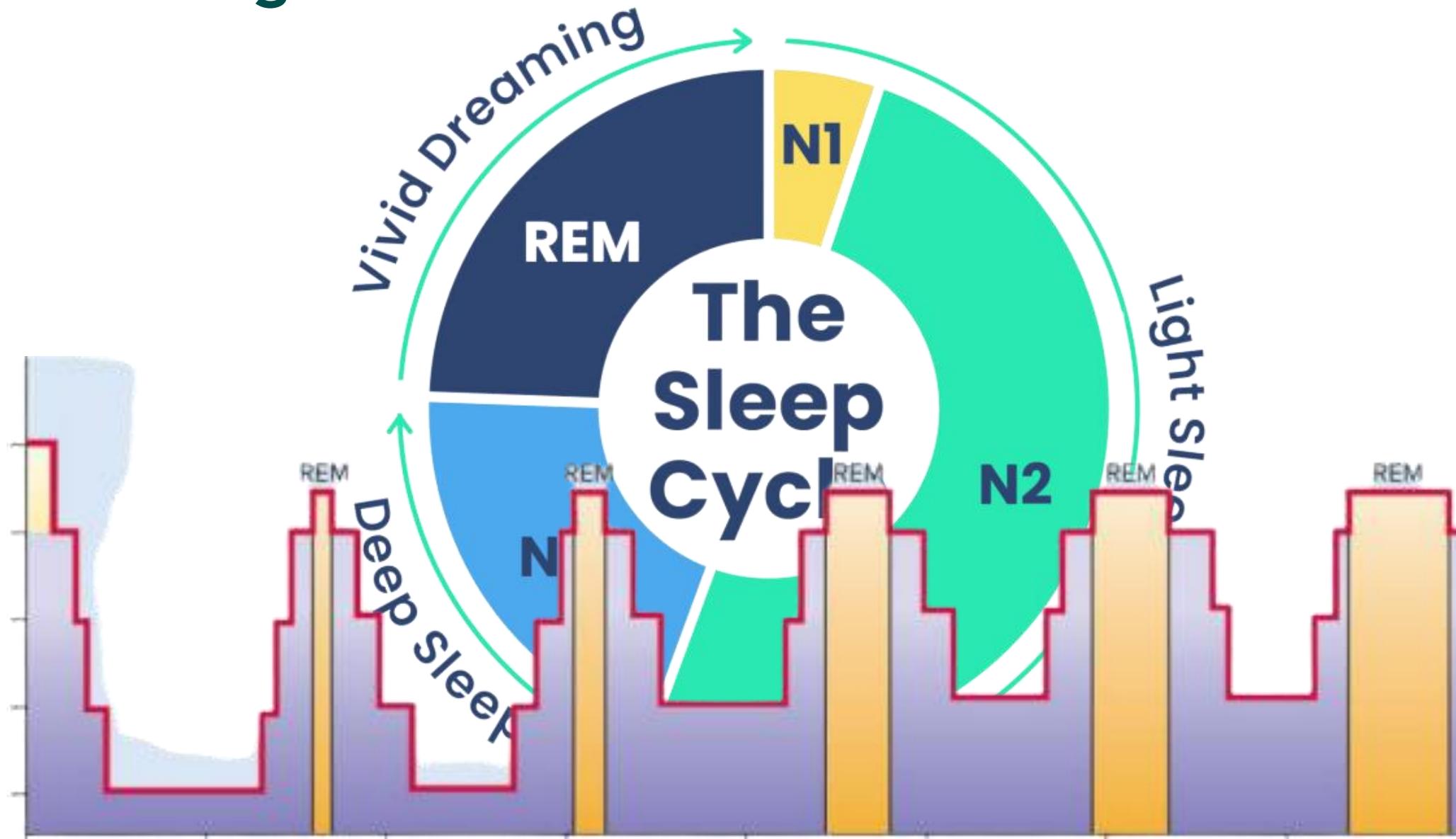
O Poder Reparador do sono

Unimed
Belo Horizonte

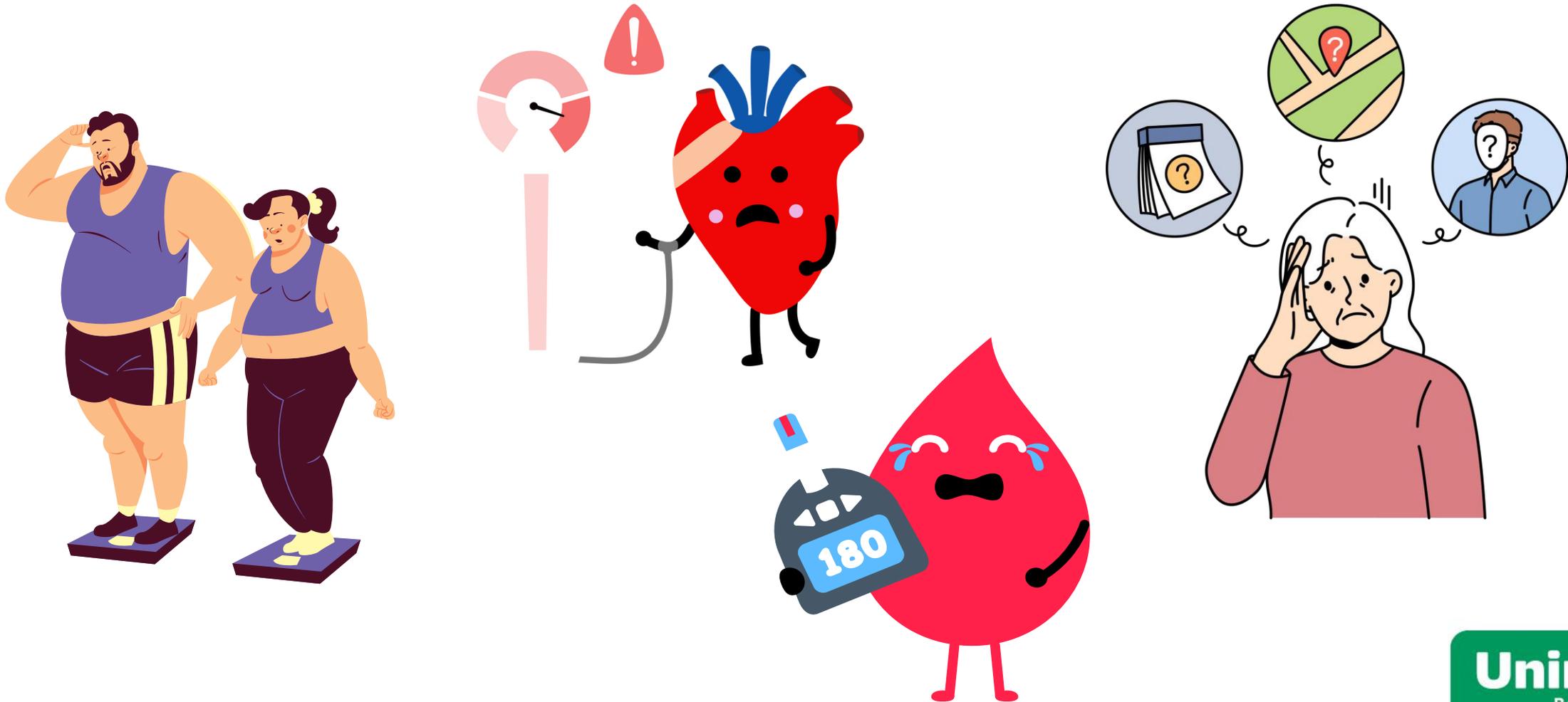
Impacto do sono na saúde física e mental



Biologia e fases do sono

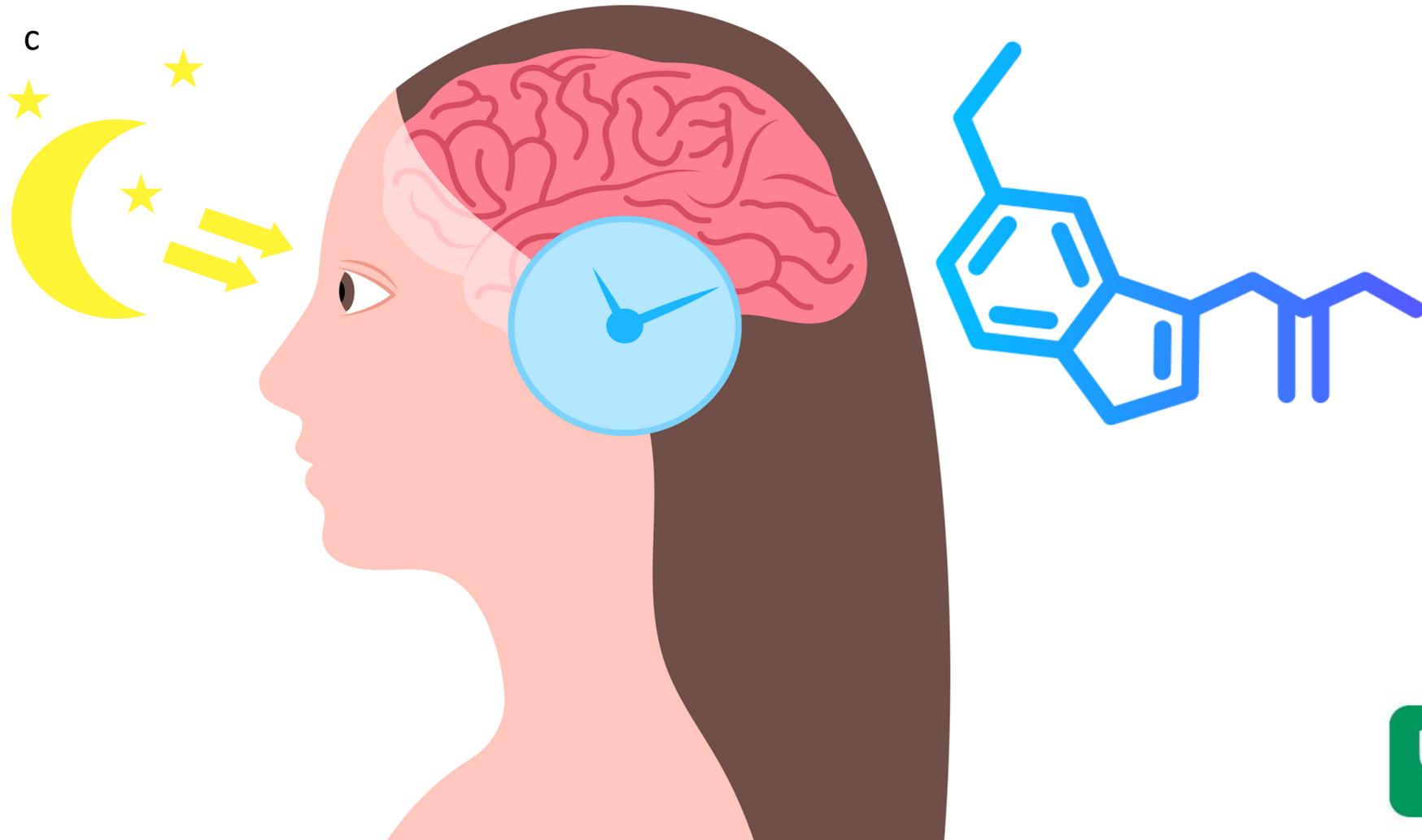


Consequências da privação de sono prolongada



Ladrões de Melatonina e Impacto da Tecnologia

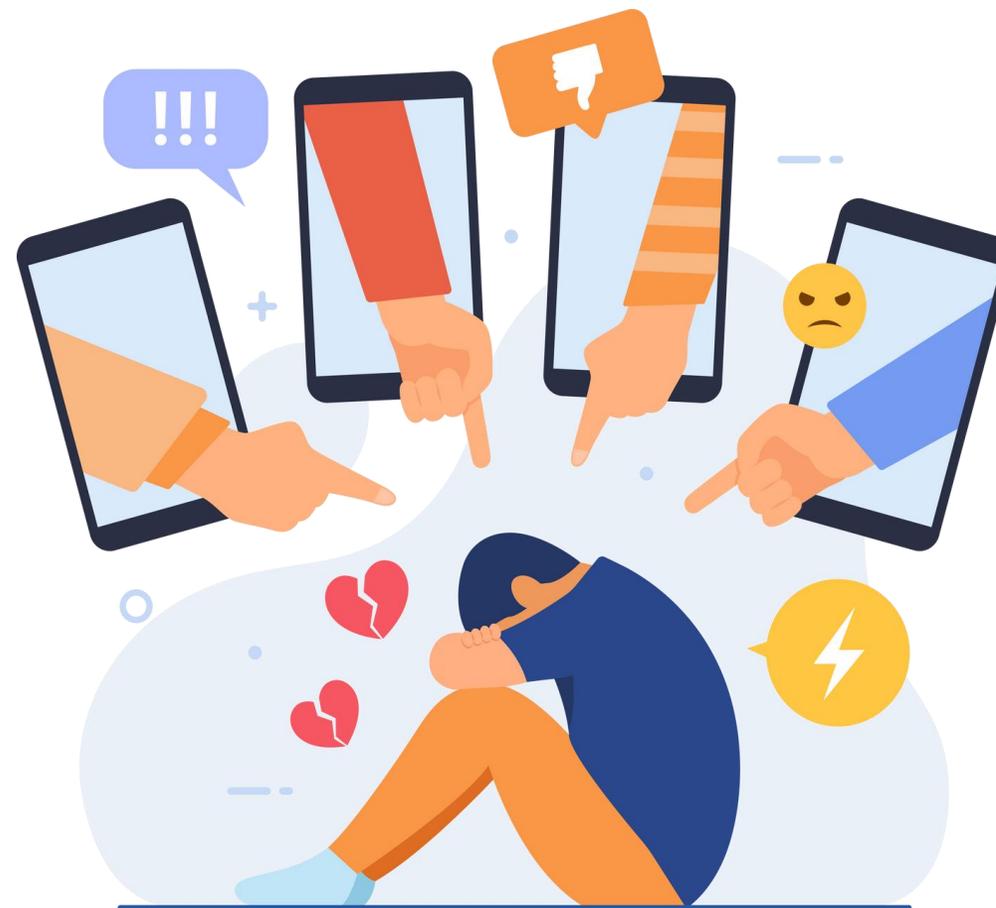
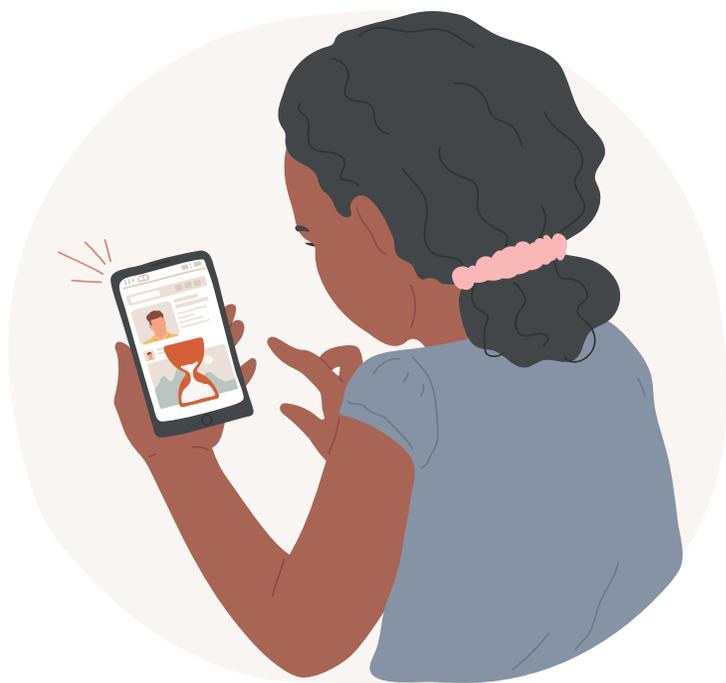
O que é melatonina e como ela funciona



Luz azul e dispositivos eletrônicos: o vilão moderno



Impacto das redes sociais e estresse digital no sono



Estratégias para reduzir a exposição à tecnologia

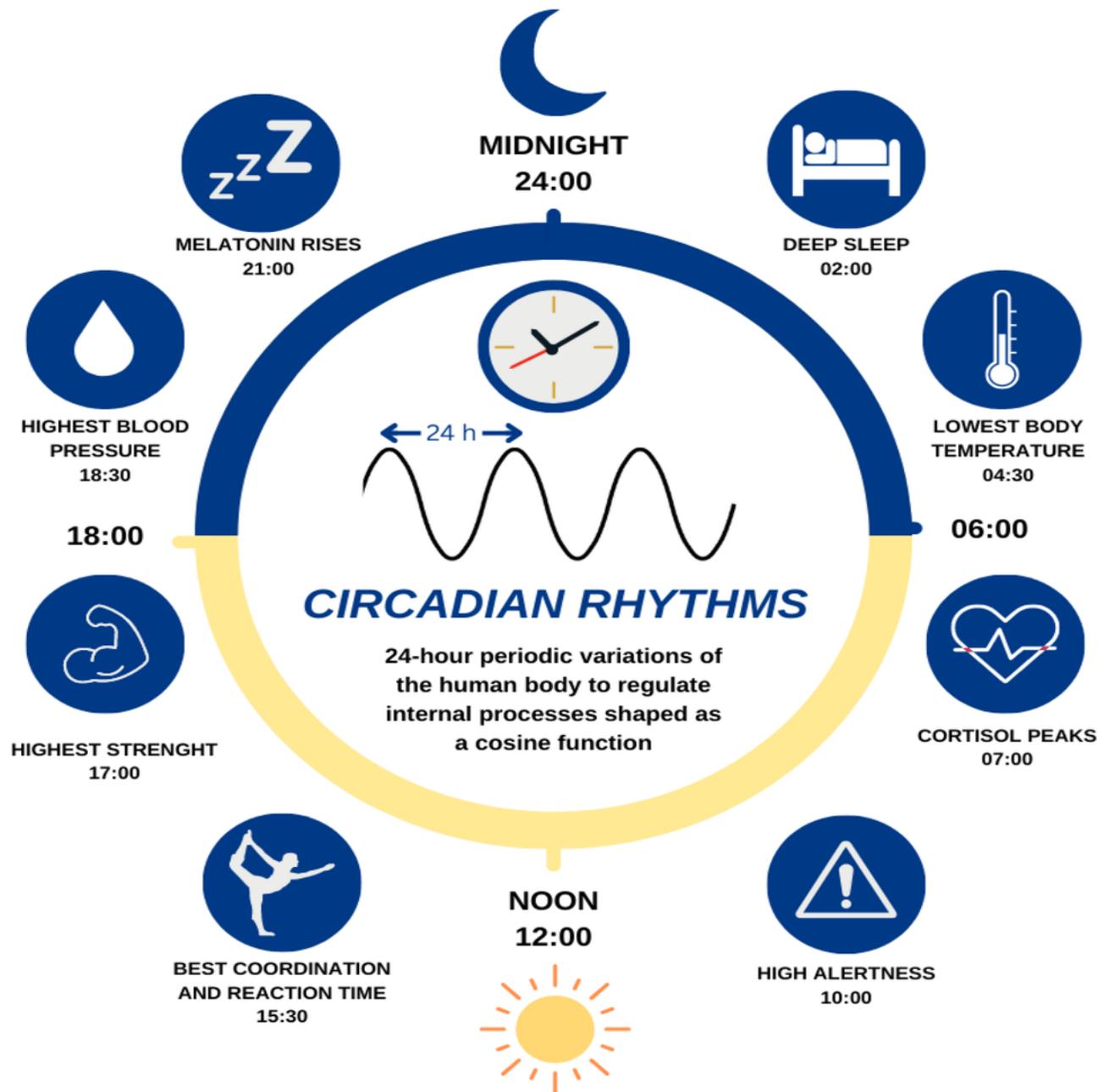


O papel da iluminação ambiente na produção de melatonina



Diferenças entre Dormir à Noite e de Dia

O ciclo circadiano e seus mecanismos



Efeitos do trabalho em turnos sobre a saúde



Como o jet lag afeta o ritmo biológico



Técnicas para adaptar-se ao sono diurno



A importância de cochilos estratégicos



Práticas Recomendadas para Melhorar o Sono

Higiene do sono: rotina para uma noite tranquila



Dieta e sono: alimentos que ajudam ou atrapalham



Exercícios físicos e seu impacto no sono



Terapias não-farmacológicas para insônia



Quando buscar ajuda médica?





Conclusões



[drhenriqueneuro](#)

Unimed
Belo Horizonte

OBRIGADO!



Acesse o
QR CODE e
conheça
todas as
iniciativas.

Unimed
Belo Horizonte