

SONO

O SONO DE QUALIDADE TEM PAPEL IMPORTANTE NO ALÍVIO DA DOR. QUANDO DORMIMOS BEM, NOSSO CORPO TEM A CHANCE DE SE RECUPERAR E RECUPERAR ENERGIA.

DURANTE O SONO, OCORREM PROCESSOS IMPORTANTES, COMO A LIBERAÇÃO DE HORMÔNIOS QUE AJUDAM A CONTROLAR A DOR E A INFLAMAÇÃO. QUANDO O SONO É RUIM, A NOSSA SENSIBILIDADE À DOR PODE AUMENTAR, POIS A FALTA DE SONO AFETA ALGUNS SISTEMAS.

**DICAS:**

EVITE LEVAR O CELULAR PARA A CAMA

EVITE VER TELEVISÃO ATÉ TARDIAMENTE

FAÇA REFEIÇÕES LEVES PARA JANTA

BEBA UM CHÁ RELAXANTE OU ESCUTE MÚSICA CALMA



CLÍNICA DA DOR DO INTO PROGRAMA CONHECERDOR



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

