

Qualidade do sono: um pilar da sua saúde

Dormir parece simples, mas é durante o sono que o corpo realiza uma verdadeira maratona silenciosa de reparos e ajustes. Nesse momento, o metabolismo comanda bilhões de reações químicas essenciais para a recuperação física e mental, garantindo mais disposição, equilíbrio emocional e bem-estar ao longo do dia.

Um sono de qualidade começa naturalmente poucos minutos após deitar, atravessa os ciclos com regularidade e permite que o corpo alcance os estágios mais profundos do descanso.

Para melhorar sua rotina noturna, vale transformar o momento de ir para a cama em um ritual de autocuidado. Respiração profunda, meditação guiada ou leitura leve podem ajudar a sinalizar ao corpo que é hora de desacelerar.

Confira algumas dicas para dormir melhor:

Mantenha horários regulares para dormir e acordar. Ter uma rotina ajuda o corpo a reconhecer o momento certo de descansar.

Evite alimentos e bebidas estimulantes à noite, como café, chá preto e refrigerantes com cafeína.

Desconecte-se das telas ao menos duas horas antes de dormir. A luz azul dos eletrônicos interfere na produção da melatonina, o hormônio do sono.

Deixe o quarto o mais escuro possível. Luzes, inclusive de aparelhos eletrônicos, devem ser apagadas ou cobertas. A baixa luminosidade estimula o corpo a entrar no modo repouso.

Dormir bem é um dos hábitos mais poderosos para viver com mais saúde, clareza e energia. Que tal começar hoje?

Salve o número da Vivest no seu celular!

Em situações pontuais, a Vivest pode entrar em contato com você por telefone para compartilhar informações importantes com mais agilidade e segurança. Para que você reconheça esse contato, utilizamos exclusivamente o número 3065 3000, nosso número comercial é o 3065 7700. Recomendamos que salve este número na agenda do seu celular para reconhecer quando entrarmos em contato.

Caso precise falar conosco, utilize os canais oficiais: 0800 012 7173 (para telefones com DDD diferente de 11), (11) 3065 3000 ou atendimento@vivest.com.br.

Fonte: [Vivest](#), em 03.07.2025.