



**Sono: por que
está cada vez mais
difícil dormir bem?**



CONVIDADA

**Dra. Francine
W. de Quadros**

13 DE MARÇO | ÀS 11H

SAIBA MAIS



No dia 13 de março, celebramos o Dia Mundial do Sono, uma data que chama a atenção para a importância do sono na saúde e na qualidade de vida. Ainda assim, cada vez mais pessoas relatam dificuldade para dormir bem.

Rotina acelerada, excesso de telas, estresse e mudanças nos hábitos do dia a dia podem impactar diretamente o sono — e, consequentemente, a saúde física e mental.

Nesta live do Hospital Moinhos de Vento, vamos conversar sobre por que está cada vez mais difícil dormir bem e quais sinais indicam que o problema pode precisar de avaliação médica.

A convidada é a neurologista Francine Quadros, que vai explicar como o sono funciona, o que pode estar por trás da insônia, do cansaço ao acordar e de outros distúrbios do sono — além de orientar quando é hora de buscar ajuda especializada.

Fonte: Critério, em 10.03.2026