



Dr. Lucas  
Bergamaschi

# O Segredo do Sono **REPARA-DOR**

TRATE SUA DOR ENQUANTO DORME.

---

# O Segredo do Sono REPARA-DOR

Trate sua dor enquanto dorme

Autor: **Dr. Lucas Kefler Bergamaschi**

Médico Ortopedista

CRM-PB 16254 | RQE 8373

Este material é **educativo** e **não substitui** avaliação médica individual.

## Para quem é este e-book

- Pessoas que convivem com **dor crônica** (dor por mais de 3 meses)
- Quem busca um plano **prático, simples e aplicável** no dia a dia

## O que você vai encontrar neste guia

- A relação direta entre **sono de qualidade e controle da dor**
- Um protocolo simples para melhorar o **sono reparador**
- Estratégias para reduzir o ciclo: **dor -> sono ruim -> mais dor**

## 1) O PROBLEMA

### Você acorda para viver ou para sobreviver?

- A noite passa, mas o descanso **não chega**. Ao acordar, surgem rigidez, peso muscular e aquela dor que parece 'ligar sozinha'. Muitas pessoas atribuem isso apenas ao colchão, ao travesseiro ou na falta de um remédio mais forte.

“Doutor, eu tomo o remédio, a dor passa, mas no dia seguinte ela volta.”

- Dor crônica raramente se resolve apenas com o que é feito durante o dia.
- O corpo precisa de tempo e condições adequadas para reparar enquanto você dorme.

**Sono inadequado mantém a inflamação ativa noite após noite.**

**Bem-vindo(a) ao Protocolo Repara-Dor.**

## 2) A CIÊNCIA DO REPARO

### O que acontece no corpo quando você dorme

- O organismo funciona em dois grandes períodos:
- Durante o dia: gasto de energia, movimento e estresse mecânico.
- Durante a noite: manutenção, recuperação e reparo.
- No sono profundo, ocorrem processos fundamentais:
  - regulação do sistema imunológico,
  - controle de mediadores inflamatórios,
  - recuperação muscular e dos tecidos.
- Quando o sono é superficial, fragmentado ou insuficiente, esse processo falha.

**Resultado:** inflamação persistente, pior cicatrização e dor que se acumula ao longo do tempo.

**Sono não é pausa. Sono é tratamento.**

---

### 3) PROTOCOLO REPARA-DOR

#### Higiene do sono: o essencial 3.1

##### Relógio biológico

- Dormir antes da meia-noite (idealmente entre **21h e 23h**)
- Manter horários regulares para dormir e acordar, inclusive nos fins de semana
- Dormir entre **7 e 9 horas** por noite
- **Menos de 6 horas:** reparo insuficiente
- **Mais de 10 horas:** risco de letargia
- Cochilos, se necessários, de até **30 minutos**, nunca no fim da tarde

##### 3.2 Redução de estímulos

- Evitar telas pelo menos **1 hora** antes de dormir
- Suspender cafeína **5 horas** antes do horário de deitar (o ideal é parar de tomar café às 16h da tarde)
- Reduzir líquidos **2 a 3 horas** antes do sono
- Evitar exercícios intensos à noite
- Evitar trabalho e assuntos estressantes próximo ao horário de dormir

##### 3.3 Ambiente e rotina

- Quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável
- Colchão e travesseiro adequados à sua coluna
- Cama utilizada apenas para dormir e intimidade
- Rotina noturna relaxante (leitura leve, banho morno, respiração ou meditação)

---

## 4) CHECKLIST REPARA-DOR

- [ ] Durmo antes da meia-noite
- [ ] Mantenho horário fixo para dormir e acordar
- [ ] Evito telas 1 hora antes de dormir
- [ ] Evito cafeína à noite
- [ ] Meu quarto é escuro e silencioso
- [ ] Uso colchão e travesseiro adequados
- [ ] Tenho uma rotina relaxante antes de dormir

**Sugestão prática:** comece com **3 itens por 3 dias** e avance progressivamente.

## 5) PLANO DE 7 NOITES

**Noite 1:** reduzir telas 30 minutos antes de dormir

**Noite 2:** limitar cafeína até 16h

**Noite 3:** deitar 30 minutos mais cedo

**Noite 4:** deixar o quarto mais escuro e fresco

**Noite 5:** criar uma rotina relaxante de 5 minutos

**Noite 6:** usar a cama apenas para dormir

**Noite 7:** repetir as três mudanças que funcionaram melhor

**Consistência é mais importante do que perfeição.**

---

## 6) QUANDO SÓ DORMIR NÃO RESOLVE

- Melhorar o sono ajuda, mas nem sempre é suficiente.
- Em alguns casos, existem fatores associados, como:
- sensibilização do sistema nervoso,
- problemas mecânicos estabelecidos (artrose, hérnia de disco, tendinites crônicas).

**Se a dor persiste mesmo com ajustes adequados, é sinal de alerta.**

## 7) PRÓXIMOS PASSOS

- Este e-book representa um **primeiro passo**.
- Persistindo a dor, pode ser necessária uma avaliação e uma estratégia médica personalizada.

**Clique e saiba mais:**

[\*\*www.leberg.com.br\*\*](http://www.leberg.com.br)



**Fale com nossa equipe**

## Créditos e Termos de Uso

### Propriedade Intelectual

**© 2026 Dr. Lucas Kefler Bergamaschi. Todos os direitos reservados.**

Este material, intitulado "O Segredo do Sono REPARA-DOR", é protegido pelas leis de direitos autorais. É expressamente proibida a reprodução total ou parcial, modificação, venda ou uso comercial deste conteúdo sem a autorização prévia por escrito do autor. O compartilhamento deste arquivo é permitido exclusivamente em seu formato original e de forma gratuita, visando a educação em saúde.

## Sobre o autor



**Dr. Lucas Kefler Bergamaschi**

Médico Ortopedista focado no tratamento  
minimamente invasivo e regenerativo da dor  
CRM-PB 16254 | RQE 8373