



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



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