

■ ■ URGÊNCIA vs. SONO

INSÔNIA DA CANETINHA

*Durma profundo no Mounjaro — sem refluxo, sem ansiedade.
Higiene do sono, magnésio, melatonina.*

CAPÍTULO 1

Por que o sono piora

Os mecanismos da insônia



Por que a canetinha pode tirar o sono

Algumas pessoas dormem melhor com o emagrecimento. Outras relatam **insônia, sonhos vívidos, despertar precoce**. Causas comuns:

- » **Refluxo noturno** — esvaziamento gástrico lento.
- » **Hipoglicemia noturna** — acorda 3h da manhã.
- » **Ansiedade** + mudança de hábitos.
- » **Calorão noturno** em mulheres pré/menopausa.
- » **Cafeína mal distribuída** — café após 14h.

“Sono é remédio. Sem ele, canetinha cansa em vez de transformar.”

CAPÍTULO 2

Protocolo do sono

7 dias para dormir bem



Higiene do sono em 7 dias

- » **Acorde e durma no mesmo horário** — todos os dias.
- » **Sol 10 min nas pálpebras** ao acordar.
- » **Café só até 14h.**
- » **Última refeição 3h antes de deitar.**
- » **Tela off 1h antes** — luz azul atrasa melatonina.
- » **Quarto escuro, silencioso, fresco** (18–20 °C).
- » **Banho morno 1h antes de deitar** — abaixa a temperatura central.
- » **Não fique na cama acordado > 20 min** — levante, leia em luz baixa, volte com sono.