



Dificuldade em adormecer? **Acorda constantemente durante a noite?**



## ALTERAÇÕES **DO SONO**

Análise do biorritmo  
da melatonina

SENTE-SE CANSADO DURANTE O DIA,  
**POR TER TIDO DIFICULDADE EM ADORMECER NA NOITE ANTERIOR?  
ACORDA CONSTANTEMENTE DURANTE A NOITE?**

**Dormir bem** é um dos três pilares fundamentais para uma boa saúde, juntamente com uma **alimentação equilibrada** e uma **prática regular de exercício físico**. No entanto, dormir bem é mais do que dormir as horas recomendadas (entre 7 a 9 horas, no caso dos adultos). Para dormir bem, devemos ter um sono reparador: **contínuo, profundo e sem interrupções**.



Exercício regular



Dieta equilibrada



Dormir bem

## Sono e melatonina

O sono é uma atividade fundamental e necessária para restabelecer o nosso equilíbrio físico e psicológico básico. A sua regulação depende muito da **produção de melatonina**, uma hormona que atua como indutor do sono e que integra o grupo de sinais que regulam o ritmo circadiano ou biológico. **A alteração na produção desta hormona pode ser provocada por fatores ambientais** (como a iluminação, as estações do ano e a temperatura) **ou endógenos** (como o stress e a idade), e a sua variação pode influenciar tanto a quantidade como a qualidade do sono, pelo que é importante normalizar os seus níveis.

### A FALTA DE SONO E DE MELATONINA PODEM AFETAR:

- **A nossa saúde:** A melatonina promove a atividade e desenvolvimento das células imunitárias. Para além disso, tem a capacidade de neutralizar os radicais livres, de ativar determinadas enzimas antioxidantes e inibir outras com uma ação pró-oxidante, pelo que é fundamental para a prevenção do stress oxidativo e do envelhecimento precoce. Por outro lado, as alterações do sono contribuem para o aumento de risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares ou de obesidade, entre outras.
- **O nosso rendimento:** a falta de sono influencia o nosso nível de concentração, produtividade e reflexos, podendo causar sensação de fadiga.
- **O nosso humor:** O cansaço acumulado provocado pela ausência de sono pode provocar uma maior irritabilidade ou alterações de humor.

---

# Teste ALTERAÇÕES DO SONO

O teste ALTERAÇÕES **DO SONO** permite determinar os níveis de melatonina na saliva em diferentes momentos da noite, podendo detetar qualquer desvio do nível normal tanto em horário como em intensidade. Assim, é possível verificar se a produção de melatonina é suficiente para a conciliação do sono.

CONHECER UM POSSÍVEL  
**DESAJUSTE NOS NÍVEIS DE MELATONINA**  
PERMITE ORIENTAR A AÇÃO TERAPÊUTICA DE  
**REAJUSTE DOS RITMOS BIOLÓGICOS DE CADA UM.**

## ESTA ANÁLISE É INDICADA PARA MIM?

O teste ALTERAÇÕES **DO SONO** não requer nenhuma preparação especial, e está indicado para todas as pessoas que:

- Apresentam problemas no sono
- Trabalhem em horários laborais rotativos (turnos)
- Sofram de stress de longa duração, depressão ou esgotamento profissional (*burnout*)
- Viajam frequentemente (jet-lag)
- Querem gerir proativamente da sua saúde (especialmente a partir dos 40 anos)



# SYNLAB



**LÍDER EUROPEU NA  
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS  
DE DIAGNÓSTICO MÉDICO**

**PRESENTE EM MAIS  
DE 40 PAÍSES EM  
4 CONTINENTES**



**MAIS DE 1.000 MÉDICOS  
E ESPECIALISTAS  
EM GENÉTICA**

**500 MILHÕES DE  
TESTES REALIZADOS  
ANUALMENTE**

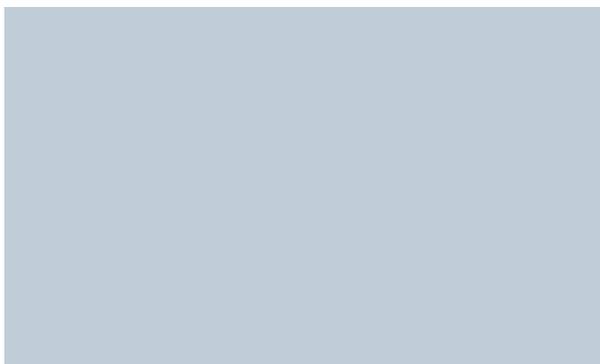


## **SOLICITE MAIS INFORMAÇÃO:**

808 303 203

geral@synlab.pt

[www.synlab.pt](http://www.synlab.pt)



synlabPT