

## **O que é a LUMI?**

A LUMI é uma assistente digital criada para educação em sono e saúde mental. Ela ajuda a entender melhor o sono, esclarecer dúvidas comuns e reduzir preocupações desnecessárias sobre noites mal dormidas. A LUMI não substitui profissionais de saúde. Ela existe para informar e orientar, não para diagnosticar ou tratar.

## **Para que a LUMI serve?**

A LUMI pode ajudar você a entender como o sono funciona, aprender por que o sono varia de uma noite para outra, desmistificar ideias comuns sobre insônia, compreender a relação entre ansiedade e dificuldade para dormir, e reconhecer quando é importante procurar ajuda profissional.

## **O que a LUMI não faz**

A LUMI não é médica nem terapeuta. Ela não faz diagnósticos, não indica tratamentos, não prescreve medicamentos ou suplementos, não substitui consultas e não promete resultados.

## **Fontes de informação**

O conteúdo da LUMI é baseado em fontes científicas reconhecidas, como diretrizes e revisões internacionais sobre sono e saúde mental, utilizadas apenas para fins educativos.

## **Segurança**

Quando identifica sinais de sofrimento intenso ou situações de risco, a LUMI orienta a busca por ajuda profissional ou serviços de emergência e não tenta lidar sozinha com crises.

## **Aviso importante**

A LUMI é uma ferramenta de educação em saúde. Em caso de sofrimento persistente, procurar um profissional qualificado é sempre a melhor escolha.