

Dia Mundial do Sono – 18 de Março

Comissão de Patologia Respiratória do Sono da Sociedade Portuguesa de Pneumologia lança campanha *“Será que andamos todos a dormir?”*

Problemas de sono afetam 45% da população mundial



A Sociedade Portuguesa de Pneumologia, através da sua Comissão de Patologia Respiratória do Sono, associa-se à World Association of Sleep Medicine para assinalar o Dia Mundial do Sono que este ano tem como lema *“Um bom sono é um sonho possível”*. Em Portugal o apelo é lançado em forma de provocação: *“Será que andamos todos a dormir”*, é a questão que o grupo de trabalho da Sociedade Portuguesa de Pneumologia coloca através da campanha que lança no próximo dia 18.

Inserida no Dia Mundial do Sono que se assinala um pouco por todo o mundo, a Comissão de Trabalho da Sociedade Portuguesa de Pneumologia lança uma campanha de sensibilização focada na promoção da higiene do sono, ou seja, na divulgação de um conjunto de bons hábitos que qualquer pessoa deve adotar para melhorar a qualidade do seu sono.

Segundo Fátima Teixeira, Coordenadora da Comissão de Patologia Respiratória do Sono da SPP, *«é fundamental que a população interiorize que um sono reparador e de qualidade é tão importante quanto uma dieta alimentar equilibrada ou o exercício físico. Noites mal dormidas ou mesmo sem dormir podem ter graves efeitos na qualidade de vida e na saúde das pessoas. Dor de cabeça, sonolência diurna, alteração do humor, diminuição do rendimento intelectual, aumento da probabilidade de acidentes de viação ou de trabalho são algumas das consequências de uma noite mal dormida»*.

Apesar da maioria dos distúrbios do sono serem evitáveis ou tratáveis, apenas menos de um terço dos doentes procura ajuda profissional.

A mensagem, que procura chamar a atenção para a importância de um sono de qualidade e reparador, surge como forma de contrariar os números que revelam que **45% da população mundial sofre de distúrbios do sono**. Susana Sousa, especialista de patologia respiratória do sono da Comissão de Patologia Respiratória do Sono da SPP, refere existir uma grande diversidade de doenças do sono mas, ainda que a maioria seja tratável com ajuda médica, apenas um terço dos doentes procura ajuda pelo que é importante levar a população a adotar medidas preventivas:

- Deitar e levantar sempre à mesma hora todas as noites
- Evitar o tabaco, álcool e bebidas com cafeína (café, chá preto, coca cola entre outros) a partir do final da tarde
- Praticar exercício físico regular preferindo os períodos da manhã ou almoço evitando a sua prática pelo menos 4 horas antes da hora de dormir
- Criar no quarto boas condições para o repouso, temperatura adequada, pouca luz e sem ruído
- Evite ler, ver televisão ou alimentar-se na cama
- Faça refeições ligeiras à noite e não se alimente próximo da hora de dormir
- Evitar sestas em caso de dificuldade em adormecer
- Não leve as preocupações diárias para a cama, tente libertar-se delas antes de ir dormir.

Sobre a Comissão de Patologia Respiratória do Sono da SPP:

A Comissão de Trabalho de Patologia Respiratória do Sono (CT-PRS) tem como objetivo padronizar e homogeneizar o diagnóstico e terapia dos distúrbios respiratórios do sono em Portugal. Para tal, é intenção dos membros da CT-PRS preparar orientações baseadas na realidade nacional para otimizar a avaliação e terapia dos principais distúrbios respiratórios do sono. O CT-PRS tem também como objetivo desenvolver um intercâmbio de conhecimento mais intenso com outros centros europeus de sono.

Para mais informações, por favor contactar:

MULTICOM Sónia Matos | Tel.: 21 724 93 00 | Telm.: 91 251 98 67 | soniamatos@multicom.co.pt
comunicação