

## **65% dos portugueses não estão satisfeitos com a qualidade do sono durante o período de trabalho**

**Conheça mais conclusões do inquérito realizado pela Sociedade Portuguesa de Pneumologia**

**65% dos inquiridos não está satisfeito com o sono durante o período de trabalho, no entanto, durante o período das férias, 72% dos indivíduos referem ter um sono satisfatório – estas são algumas das conclusões de um questionário realizado *online* pela Sociedade Portuguesa de Pneumologia.**

Concretizado com o intuito de avaliar o impacto que o período de férias tem no sono dos portugueses, o questionário obteve 2560 respostas, das quais 95% correspondem a idades compreendidas entre os 19 e os 65 anos, com 82% a fazerem parte da população ativa.

Quanto às horas de sono diárias recomendadas - entre 7 a 9 horas -, durante o período de férias, a maior parte dos inquiridos (82%) consegue cumpri-las, sendo que, durante o período de trabalho, esta percentagem desce para os 54%. Foi também possível aferir com este inquérito que, durante o período de trabalho, é maior a percentagem de indivíduos que tem dificuldade em adormecer (47%) do que a dos que refere ter esta dificuldade durante o período de férias (27%). Os inquiridos foram ainda questionados sobre o hábito de dormir a sesta, sendo uma percentagem mínima (4%) os que referiram fazê-lo durante o período de trabalho e aumentando para 41% durante o período de férias.

“Estes dados apontam para uma tendência de sono insuficiente durante o período de trabalho com maior probabilidade de insónia inicial, menor número de horas de sono e menor satisfação com o sono em período laboral: ou seja, estamos a perder sono em quantidade e qualidade”, referem Susana Sousa e Sílvia Correia da SPP. As pneumologistas destacam ainda ser “fundamental refletirmos sobre o sono e sobre a sua importância. Tem de ser uma prioridade na nossa agenda, não apenas durante as férias, mas durante todo o ano. A compensação do sono durante as férias não é a melhor estratégia: o objetivo é dormir o tempo que cada indivíduo necessita todos os dias do ano”.

Para que possa gozar umas férias descansadas, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia relembra algumas recomendações para uma boa noite de sono:

- Manter os horários regulares próximo da rotina.
- Evitar os jantares pesados tardios, com álcool.
- Evitar a caféina próximo da hora de dormir.
- Se for fumador, aproveitar o período de férias para deixar de fumar e iniciar novas rotinas saudáveis
- Preparar o quarto e adequar a temperatura (temperaturas muito quentes prejudicam o sono).

- Exercício físico regular – sobretudo ao ar livre – aproveitar o bom tempo para uma atividade física que junta o exercício e a exposição a luz solar será o ideal.
- Exposição a luz no início da manhã pode ajudar a regular o ciclo de sono-vigília.
- Evitar a exposição a luz azul a noite (tal como o uso do telemóvel ou videojogos durante o período da noite por crianças e jovens).
- Dormir o número de horas suficiente para sentir que o sono foi reparador e para que consiga usufruir das férias da melhor forma possível.
- Evitar dormir com telemóveis ou outros dispositivos móveis na mesa-de-cabeceira.