

15 de março | Dia Mundial do Sono

## **Ciclo de Conferências da Sociedade Portuguesa de Pneumologia pretende esclarecer a população sobre a apneia do sono**

**No âmbito do Dia Mundial do Sono, que este ano se assinala a 15 de março, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia, em parceria com a Associação Portuguesa de Centros Comerciais, vai promover um “Ciclo de Conferências sobre a Apneia do Sono”. As sessões vão decorrer em centros comerciais de norte a sul do país onde profissionais de saúde vão esclarecer a população sobre esta patologia cujo impacto na qualidade de vida não pode ser ignorado. A primeira é já no próximo dia 5 de março, no Parque Nascente Shopping (Porto).**

“Esta iniciativa, que se vai realizar em quatro cidades diferentes – Porto, Lisboa, Coimbra e Faro -, pretende aproximar os profissionais de saúde da população, contribuindo para uma educação em saúde e aumentando a sensibilização para uma doença de prevalência crescente, como é a apneia do sono. O objetivo é sensibilizar para esta patologia, esclarecendo dúvidas e também desmistificando o diagnóstico e o tratamento”, refere Vânia Caldeira, da Sociedade Portuguesa de Pneumologia.

A médica pneumologista explica que “a apneia do sono é um problema crescente e que se associa a doenças muito prevalentes na população em geral, como a obesidade e o excesso de peso, a hipertensão arterial, a diabetes, as arritmias, o enfarte do miocárdio, a insuficiência cardíaca ou a depressão. Sabemos que é uma doença ainda subdiagnosticada e os estudos referem uma prevalência provável de apneia moderada a grave em 23% das mulheres e 50% dos homens”. A especialista prossegue indicando que “a apneia do sono não tratada aumenta o risco cardiovascular e metabólico (enfarte, arritmia, hipertensão ou diabetes não controladas), além da disfunção cognitiva e do impacto social e no trabalho. Há também riscos de saúde pública com a sonolência que, muitas vezes, acontece na condução”.

Ressonar, paragens respiratórias durante o sono e sonolência diurna excessiva são alguns dos sintomas mais conhecidos desta patologia. No entanto, para Vânia Caldeira, “é importante relembrar que nem sempre estes sintomas estão presentes e, muitas vezes, as queixas são muito atípicas - como apenas a sensação de sono não reparador, o acordar muitas vezes para urinar durante a noite, os despertares noturnos frequentes (sem conseguir ter um sono contínuo), a insónia, o cansaço ao acordar, as dificuldades de atenção ou concentração e o impacto no humor ao longo do dia. Além disso, os indivíduos com doença cardiovascular e metabólica têm risco acrescido para esta patologia”. A médica pneumologista destaca ainda ser fundamental que as pessoas relatem estes

sintomas ao seu médico assistente para serem encaminhadas e avaliadas numa consulta de Medicina do Sono – “o acesso aos cuidados de saúde deve estar assegurado para permitir um diagnóstico atempado de uma doença tão prevalente como a apneia do sono”.

Criado pela World Sleep Society, todos os anos o Dia Mundial do Sono decorre sob um tema em específico, sendo o mote deste ano “equidade no sono para uma saúde global”. Vânia Caldeira esclarece que “existem vários fatores que podem desequilibrar a balança neste acesso a um «bom sono». Precisamos de ter tempo e oportunidade para dormir - um questionário realizado anteriormente pela SPP mostrou-nos que muitas pessoas assumem dormir menos de sete horas/noite. É também essencial estarem reunidas as circunstâncias adequadas para o sono (a luz, o silêncio, o conforto e a segurança). Cenários pandémicos e de guerra, como os que temos vivido, comprometem estes pré-requisitos, tendo impacto no nosso sono e, conseqüentemente, na nossa saúde”.

Assim, no âmbito desta efeméride, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia afirma o seu compromisso na contribuição para esta “equidade” aplicada à apneia do sono, fazendo a sensibilização e relembrando os principais sintomas que devem motivar a procura de ajuda médica atempada para uma doença tão prevalente e com tantos riscos associados e com compromisso da qualidade de vida.

O Parque Nascente Shopping, no Porto (5 de março), o Centro Comercial Colombo, em Lisboa (15 de março), o Alma Shopping, em Coimbra (20 de março) e o Forum Algarve, em Faro (26 de março) são os quatro centros comerciais que vão receber esta sessão de esclarecimento cuja entrada é livre e aberta a qualquer pessoa que pretenda assistir.

CICLO DE CONFERÊNCIAS

# VAMOS FALAR SOBRE APNEIA DO SONO?

4 SESSÕES DE NORTE A SUL DO PAÍS.

5MAR	15MAR	20MAR	26MAR
PARQUE NASCENTE SHOPPING	CENTRO COMERCIAL COLOMBO	ALMA SHOPPING	FÓRUM ALGARVE
PORTO	LISBOA	COIMBRA	FARO

SPP SONO APCC