

COMUNICADO DE IMPRENSA

Resultados de inquérito da SPP e da SPMT revelam que os portugueses dormem mal

Quase metade dos adultos com mais de 25 anos dorme menos de seis horas por dia

15 de março | Dia Mundial do Sono

46% dos portugueses com idade igual ou superior a 25 anos dormem menos de 6 horas por dia, 21% dizem que demoram mais de 30 minutos para adormecer, 32% consideram ter um mau sono e 40% reportam dificuldade em manter-se acordados durante a condução e outras atividades diárias.

Os portugueses não estão devidamente informados sobre a importância do sono na saúde e qualidade de vida, avisa a Comissão de Trabalho de Patologia Respiratória do Sono da Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP), no âmbito do Dia Mundial do Sono que se assinala no próximo dia 15 de março. “Apesar da crescente divulgação sobre a importância do sono e das doenças relacionadas com o sono, a maioria dos portugueses mantém maus hábitos de higiene do sono e não lhe atribui a mesma importância do que a uma nutrição saudável ou a prática de exercício físico regular”, afirmam Susana Sousa e Sílvia Correia, representantes da Comissão de Trabalho.

Dentro da sua missão de promover um estilo de vida saudável – o que inclui o ensino sobre a importância do sono, divulgando as consequências da sua má higiene e privação de forma a alertar a população – este ano a CT de Patologia Respiratória do Sono dá continuidade à campanha “**Põe o teu sono na agenda**” (#põeoteusonaagenda). Desenvolvida em parceria com a Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho, esta campanha tem como um dos seus principais objetivos, estudar os hábitos de sono dos portugueses, tendo sido criado, para esse efeito, um questionário que esteve acessível *online* e onde se constatou que 46% dos inquiridos, numa amostra de 653 portugueses com idade igual ou superior a 25 anos, dormem 6 horas ou menos por noite/dia.

Os resultados deste inquérito revelam ainda que 21% dos inquiridos tem insónia inicial, demorando mais de 30 minutos para adormecer, 32% consideram o seu sono razoavelmente mau ou mau, e 40% referem, pelo menos, um episódio, no último mês, de dificuldade em manter-se acordados enquanto conduziam, durante as refeições ou em atividades sociais. Estes dados revelam que “portugueses dormem mal e isso pode trazer consequências potencialmente graves para a saúde”, referem as pneumologistas.

COMUNICADO DE IMPRENSA

“A má higiene do sono afeta negativamente a qualidade de vida em termos de perda de memória, sonolência acentuada, défice de concentração, irritabilidade e alteração do humor. A sonolência associada a esta má higiene do sono aumenta o risco de acidentes de viação e de acidentes de trabalho. Se o número de horas de sono for inferior ou igual a 5 horas, o risco cardiovascular também aumenta” ¹ acrescentam Susana Sousa e Sílvia Correia.

Jorge Barroso Dias, presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho, reforça ainda que “é necessário programar o tempo de sono suficiente antes do trabalho. Os jogos, televisão, internet e redes sociais também são dependências crescentes nos trabalhadores portugueses, com grande prejuízo das horas e qualidade de sono. Ir trabalhar com sonolência, além de não ser saudável, provoca erros, incompetência e mal-estar no trabalho”.

Perante esta realidade, este ano, a campanha é reforçada divulgando, junto dos portugueses, as conclusões do questionário elaborado - com o objetivo de destacar a mensagem da importância de um sono em quantidade e qualidade para uma vida saudável.

Veja os materiais da campanha: <https://we.tl/t-xCnoq4mQRS>

¹ Ayas NT, White DP, Manson JE, et al. A prospective study of sleep duration and coronary heart disease in women. Arch Intern Med 2003;163(2):205–9.