

18 de março – Dia Mundial do Sono

9% da população adulta do sexo feminino e 24% da população adulta do sexo masculino sofrem de apneia obstrutiva do sono

Sociedade Portuguesa de Pneumologia alerta para as funções essenciais do sono para a saúde e bem-estar



O sono é um dos pilares essenciais para a saúde física e mental. Durante o sono ocorrem processos essenciais à saúde, entre os quais a regulação da função do sistema imunitário, a consolidação da memória e das aprendizagens e o controlo metabólico e do apetite. Neste **Dia Mundial do Sono**, que se assinala a **18 de março**, sob o mote **“Sono de hoje, bem-estar de amanhã”**, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia alerta para as funções essenciais do sono para o nosso bem-estar.

“O sono é essencial para o bem-estar físico, mas também mental. As pessoas que dormem pouco ou mal ficam mais irritáveis e sentem fadiga ao longo do dia, ficam mais lentificadas e menos aptas a tomarem decisões, mas também mais tristes e ansiosas.

Há uma relação entre a depressão e a ansiedade e os problemas com o sono – as pessoas com depressão e ou/ansiedade têm dificuldade em dormir bem, mas as pessoas que dormem mal também têm maior risco de desenvolver estas doenças”, referem as Dr.as Mafalda van Zeller e Vânia Caldeira, da Comissão de Trabalho de Patologia Respiratória do Sono da SPP.

Nos casos em que o sono não é reparador, ou em que há paragens respiratórias durante a noite, é importante abordar esta questão com o médico - a Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) é um distúrbio respiratório que se caracteriza por paragens respiratórias durante o sono e que, além de se associar a riscos cardiovasculares, é também responsável por problemas no bem-estar e humor dos doentes. “As pessoas com apneia do sono ressonam e podem ter paragens presenciadas pelo parceiro o que tem impacto na vida conjugal; pela alteração da qualidade do sono acordam cansadas, com dor de cabeça, mais sonolentas ou mesmo irritáveis. Existem vários tratamentos para a apneia do sono – é essencial procurar ajuda médica”, alertam as médicas pneumologistas.

A SPP, em parceria com a APMGF – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar e o GRESP - Grupo de Estudos de Doenças Respiratórias da APMGF, vai realizar um conjunto de ações de sensibilização dirigidas aos especialistas em Medicina Geral e Familiar. Numa dessas ações, 20 pneumologistas vão visitar 20 unidades de cuidados de saúde primários por todo o país e distribuir diversos materiais de informação sobre a importância do sono e as medidas de boa higiene do sono.

Um desses materiais é um **GUIA** com uma série de recomendações para uma boa higiene do sono:

