

## **17 de março | Dia Mundial do Sono**

### **Metade dos portugueses tem sono insatisfatório ou de má qualidade**

**Assinala-se a 17 de março o Dia Mundial do Sono e, neste âmbito, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP), através da sua Comissão de Trabalho de Patologia Respiratória do Sono, realizou um questionário *online* com o intuito de saber mais sobre os hábitos de sono dos portugueses. O questionário foi divulgado nas redes sociais da SPP, tendo obtido um total de 2184 respostas.**

Analisando os resultados obtidos, destaca-se que a maioria dos inquiridos assume não dormir bem: 52% sente que raramente ou apenas às vezes dorme bem, 75% dorme menos de 7 horas e 19% dorme menos de 6 horas por noite. Em relação às dificuldades com o sono, as respostas evidenciam que 22% das pessoas refere demorar mais de 30 minutos a adormecer, 44% refere já ter feito medicação para dormir e 12,5% faz medicação todos os dias para este efeito. 17% das pessoas que responderam a este questionário assumiram ainda problemas de roncopatia. No que diz respeito ao impacto dos hábitos de sono no dia seguinte, 24% dos inquiridos referem acordar sempre ou frequentemente cansados e 51% refere sonolência diurna excessiva.

“Estes dados preocupam-nos por apontarem para uma tendência de sono insatisfatório e de má qualidade em metade da nossa amostra, mas também por porem em destaque os problemas de privação de sono e queixas de insónia. O facto de a maioria dos inquiridos referir sonolência diurna excessiva e de 1/4 referir cansaço ao despertar, enquadra-se quer nos hábitos referidos de sono insuficiente, quer eventualmente em distúrbios do sono não identificados, como a apneia do sono (cujo primeiro sinal pode ser o ressonar). Esta prevalência de sintomas diurnos resultantes de um sono de má qualidade deve alertar-nos a todos para os riscos do impacto cognitivo, laboral, social e familiar nestes doentes”, referem Mafalda van Zeller e Vânia Caldeira, da SPP. As médicas pneumologistas consideram ainda “ser de particular preocupação, o facto de 28% dos inquiridos reconhecer nunca ter procurado ajuda apesar de identificar queixas de sono”.

“É fundamental refletirmos sobre o sono e sobre a sua importância. Tem de ser uma prioridade na nossa agenda. O sono é um dos pilares essenciais para a saúde física e mental. Durante o sono ocorrem processos essenciais à nossa vida e para a nossa saúde, entre os quais, a regulação da função do sistema imunitário, a consolidação de memórias e aprendizagens, regulação do humor e o controlo metabólico e do apetite”, reforçam Mafalda van Zeller e Vânia Caldeira.

Neste Dia Mundial do Sono e perante estes resultados, para as especialistas, torna-se “essencial relembrar a importância de estarmos atentos ao nosso sono e dos nossos familiares - dormir mal, ter dificuldade em adormecer ou manter o sono ou ressonar não é normal. Os distúrbios do sono, como a insónia e a apneia do sono, são cada vez mais prevalentes e têm impacto na saúde física e mental, pelo que a sua suspeita deve levar à procura de avaliação médica especializada em consulta do Sono”.

**Reconhecendo este papel fundamental do sono, este ano, a SPP promove uma iniciativa que pretende abranger várias especialidades médicas, além da Pneumologia, que lidam com doenças que têm como causa ou fator de risco os distúrbios do sono – “Sono é essencial para a saúde”. Assim, serão divulgados, nas redes sociais da SPP, 11 vídeos que incluem a perspetiva de pneumologistas, cardiologistas, endocrinologistas, psiquiatras, neurologistas, internistas, psicólogos, médicos de família e farmacêuticos sobre diferentes patologias relacionadas com o sono e sobre o consumo de medicamentos para dormir, em Portugal.**

**Adicionalmente, em parceria com a Associação Nacional de Farmácias, a SPP produziu um conjunto de materiais de divulgação e sensibilização da população, mas também dos farmacêuticos que, muitas vezes, são os primeiros profissionais de saúde a responder às questões dos utentes. Em Portugal, o consumo de medicamentos e suplementos para dormir tem vindo a aumentar, situação que preocupa também a Sociedade Portuguesa de Pneumologia, uma vez que este tipo de medicação pode mascarar problemas do sono mais graves que devem ter um acompanhamento diferenciado.**

Está ao alcance de todos implementar uma **boa higiene do sono**. Neste sentido, a **Sociedade Portuguesa de Pneumologia deixa algumas sugestões:**

- Dê prioridade ao sono: tenha tempo para dormir as horas necessárias (7 a 9 horas no adulto)
- Seja consistente: mantenha horário de dormir regular
- Prepare o sono: mantenha um ambiente calmo e tranquilo ao final do dia, limite a exposição à luz e ao ruído
- Evite uso de telemóvel, computador ou tablet antes de dormir
- Mantenha estilo de vida ativo e faça exercício físico regular
- Evite consumo de cafeína, nicotina e álcool antes de dormir e minimize o seu uso.

Se apesar das medidas de higiene do sono tem dificuldade em adormecer ou manter o sono, se acorda cansado ou sonolento durante o dia e se ressona e apresenta paragens respiratórias durante o sono, é essencial procurar ajuda médica.



[Facebook SPP](#)



[Instagram SPP](#)