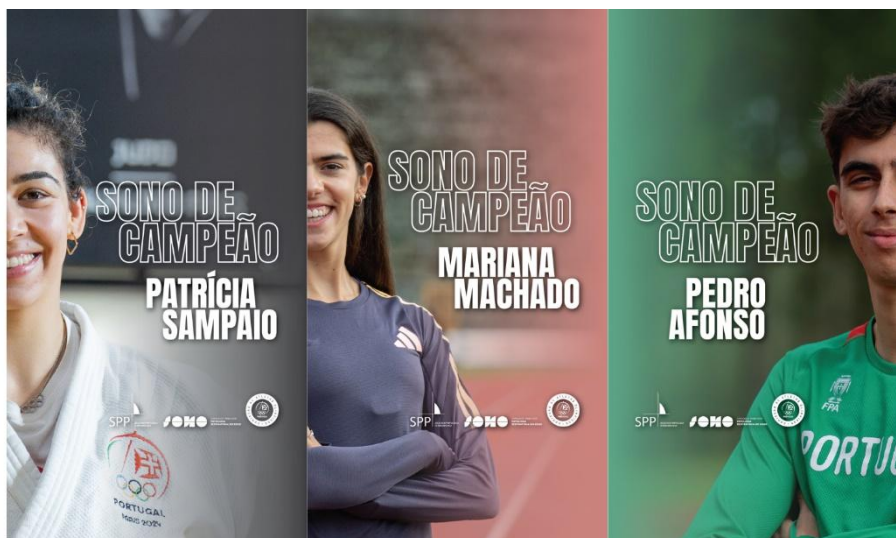


13 de março | Dia Mundial do Sono

Campanha “Sono de campeão” reúne atletas portugueses para promover a saúde do sono

“Sono de campeão” é o mote para a campanha da Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) no âmbito do Dia Mundial do Sono (13 de março). “De acordo com o tema a nível mundial - «durma bem, viva melhor» - desenvolvemos esta campanha para mostrar os resultados inspiradores que conseguimos obter quando dormimos bem. A ideia é destacar a importância do sono como um pilar da saúde e como um bem necessário para obter performances físicas e mentais de alto nível”, referem Vânia Caldeira e Pedro Americano, da SPP.

Para cumprir este objetivo, foram reunidos testemunhos de vários atletas que partilharam de que forma integram o sono na sua rotina de campeões. Participaram atletas portugueses quer de modalidades individuais – como judo, atletismo, ciclismo, natação -, quer de desportos de equipa – como futsal, rugby e canoagem. “O objetivo final, através de rostos conhecidos e inspiradores, é que as pessoas projetem a importância do sono também nas suas vidas e percebam que dormir é um bom investimento para todos”, referem os médicos pneumologistas.



O facto de esta campanha contar com a participação de um grupo alargado de atletas de modalidades distintas – com o apoio da Comissão de Atletas Olímpicos – permite não só chegar a mais pessoas, como

também “comprovar que a importância do sono é transversal a todas as áreas, como deve ser a todas as pessoas no seu dia a dia”.

Patrícia Sampaio (judoca), Pedro Afonso (velocista), Diogo Abreu e Pedro Ferreira (trampolim), Gustavo Gonçalves (canoagem), Afonso Costa (remo), Mariana Machado (atletismo), Raquel Queirós (ciclista), Miguel Nascimento (nadador), Francisco Belo (lançador de peso) e Tomás Appleton (rugby) são alguns dos atletas que dão o rosto por esta iniciativa.

Ao longo dos anos, a SPP tem vindo a apostar na sensibilização da população para as funções essenciais do sono e a sua importância para a saúde cardiovascular, metabólica e mental. “O sono é um dos pilares de um estilo de vida saudável, a par da alimentação equilibrada e da atividade física regular. É durante o sono que se recupera a energia e, a nível dos tecidos e células, é quando se processa os ganhos do dia, com limpeza das toxinas acumuladas e ganho de competências, nomeadamente a recuperação e desenvolvimento muscular. Além disso, o sono contribui para a melhoria da atenção, da coordenação, do tempo de reação, clareza e destreza mentais, tudo aspetos fundamentais para boas performances no dia seguinte”.

A ligação entre o sono e a atividade física, tema explorado nesta campanha, é também evidente para os especialistas: “a prática regular favorece um sono de qualidade e é um dos sincronizadores do nosso ritmo circadiano. O exercício facilita o adormecer e contribui para a continuidade do sono, reduzindo também a sonolência diurna. Além disso, a atividade física contribui para a perda de peso que também é nuclear para prevenir doenças prevalentes do sono, como a apneia do sono”.

[Um sono de campeão](#) dirige-se a todas as pessoas: “através do exemplo destes desportistas, relembrarmos que todos podem ter um sono de campeão – basta que cuidem do seu sono, que o coloquem na agenda e que procurem ajuda médica especializada sempre que sentirem que não dormem bem”.

“Dormir mal ou pouco não é normal e acarreta consequências para a saúde física e mental, para a nossa performance no trabalho, mas também para a forma como nos relacionamos com os outros. Quem não dorme bem, tem dificuldade em adormecer ou manter o sono, acorda muitas vezes durante a noite, sente que o sono não é reparador, ou tem sonolência ou dificuldades de atenção e concentração durante o dia deve procurar ajuda numa consulta de Medicina do Sono”, concluem Vânia Caldeira e Pedro Americano.

Principais medidas de otimização do sono:

- 1) Manter horários de sono regulares, tentando não variar muito ao fim de semana;
- 2) Reduzir estímulos atempadamente antes de ir para a cama (desacelerar uma hora antes), procurando atividades relaxantes em detrimento dos ecrãs;
- 3) Ter um ambiente adequado para o sono, completamente escuro, silencioso, com temperatura agradável, investindo também na qualidade do colchão e das almofadas para máximo conforto;
- 4) Evitar cafeína, bebidas energéticas e álcool a partir da tarde;
- 5) Não fumar;
- 6) Praticar atividade física regular, preferencialmente de forma consistente e não demasiado perto da hora de dormir;
- 7) Expor-se a luz natural logo após acordar para sinalizar o relógio biológico;
- 8) Estar atento a sintomas como ressonar, paragens respiratórias, ou sonolência diurna excessiva e procurar ajuda médica caso necessário.