

Pandemia com um forte impacto na qualidade do sono dos portugueses

**Nuno Markl associa-se a campanha da Sociedade Portuguesa de
Pneumologia e alerta para importância de levar o sono a sério**

19 de março 2021 – Dia Mundial do Sono

Os efeitos da pandemia por COVID-19 - com os receios em relação à saúde pessoal e familiar, a incerteza em relação ao futuro, as preocupações com o desemprego, as interrupções escolares, o teletrabalho, as alterações da rotina - tiveram também um forte impacto na qualidade de sono dos portugueses. É por esse motivo que no âmbito do Dia Mundial do Sono - este ano assinalado a 19 de março - a Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) alerta para a importância do sono ser considerado como um dos pilares fundamentais para uma vida saudável.

“O sono é um processo complexo em que ocorrem múltiplas funções que são benéficas para corpo e mente. A privação do sono ou o sono de má qualidade, tem impacto na qualidade de vida e as manifestações podem ser diversas, desde sonolência diurna, irritabilidade, alteração do humor ou perturbação da atenção com interferência na aprendizagem”, referem Susana Sousa e Sílvia Correia, da SPP.

Nuno Markl associa-se a esta sensibilização da SPP para a importância de levar o sono a sério - “dormir é tão importante como o exercício físico. Sejam os maiores atletas nesta modalidade!”, aconselha o radialista e humorista que partilhou um vídeo no seu Instagram alertando para esta mesma importância:



Para a Sociedade Portuguesa de Pneumologia o período de pandemia pode ser encarado como um tempo de reflexão e de adoção de medidas para um estilo de vida saudável – no qual deve estar incluída uma boa noite de sono. É ainda importante estar atento a eventuais sintomas de doenças do sono entre as quais se incluem a insónia (dificuldade em iniciar, manter o sono ou em acordar mais cedo com a sensação de sono insuficiente) e a apneia do sono (sinais e sintomas mais frequentes - ressonar, pausas na respiração presenciadas pelo parceiro, sonolência diurna excessiva).