



Dia Mundial do Sono assinala-se a 13 de março

Melhor sono, melhor vida, melhor planeta

10 de março de 2020 - “Melhor sono, melhor vida, melhor planeta” é o mote, a nível mundial, para o Dia Mundial do Sono - que se assinala no dia 13 de março - e ao qual a Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) se associa. Este repto pretende destacar o lugar fundamental que o sono tem enquanto um pilar da saúde, permitindo uma melhor tomada de decisão e compreensão cognitiva até em grandes problemas, como os do nosso planeta.

“O sono é um processo complexo em que ocorrem múltiplas funções que são benéficas para corpo e mente. A capacidade de memória, aprendizagem e de decisão lógica dependem de um bom sono. Por outro lado, o sono influencia o nosso sistema imunitário, regula o metabolismo - quer pelo equilíbrio da glicose e da insulina, quer pelo balanço entre hormonas da saciedade e do apetite - e influencia o sistema cardiovascular”, refere a pneumologista Susana Sousa.

Quando o sono falha a saúde diminui, diminuindo, igualmente, a qualidade de vida. Desta forma, é fundamental estar atento aos sintomas da patologia respiratória do sono procurando ajuda quando necessário. Afirmo a médica pneumologista Sílvia Correia: “a apneia do sono leva a um sono de má qualidade com dificuldade em alcançar o sono profundo, daí ser muitas vezes referido pelo doente como um sono não reparador, com a sensação de acordar ainda mais cansado de manhã. Durante o dia pode haver queixas de perda de memória, diminuição da concentração, irritabilidade ou fadiga. A sonolência durante o dia afeta o desempenho e qualidade de vida e pode implicar risco de saúde”.

De acordo com um questionário realizado online pela SPP e Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho (SPMT) e que abrangeu uma amostra de 643 portugueses com idade igual ou superior a 25 anos, 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. Perante estes resultados, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia tem atuado no alerta para os riscos das noites mal dormidas e para os maus hábitos de sono.

Dormir num quarto confortável, com temperatura adequada e sem luz ou ruído, evitar a exposição a luz azul proveniente de telemóveis, tablets ou computadores antes de dormir, evitar bebidas estimulantes ou alcoólicas ou refeições pesadas à noite, manter hábitos de vida saudáveis com uma alimentação equilibrada e a prática de exercício físico regular são



algumas das recomendações para uma boa higiene do sono. Estas indicações são fundamentais para um sono de qualidade, tendo, com isto, implicações na qualidade de vida dos indivíduos.

Criado pela *World Sleep Society*, o Dia Mundial do Sono é assinalado anualmente juntando médicos, investigadores e pacientes num trabalho conjunto de sensibilização para a importância do sono e o seu impacto na saúde.