

COMUNICADO DE IMPRENSA

Após divulgar resultados de inquérito que revelam que os portugueses dormem mal

Sociedade Portuguesa de Pneumologia deixa algumas recomendações para dormir melhor

15 de março – Dia Mundial do Sono

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.

Estes são dados de um questionário realizado online pela Sociedade Portuguesa de Pneumologia e pela Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho que abrangeu uma amostra de 643 portugueses com idade igual ou superior a 25 anos e que são agora divulgados no âmbito do Dia Mundial do Sono.



Perante estes resultados, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia divulgou um vídeo onde as médicas Susana Sousa e Sílvia Correia alertam para os riscos das noites mal dormidas e para os maus hábitos de sono repetidos ao longo da vida e deixam algumas recomendações para que os portugueses possam dormir melhor: <https://youtu.be/HzNPyqlqdu4>

“Apesar da crescente divulgação sobre a importância do sono e das doenças relacionadas com o sono, a maioria dos portugueses mantém maus hábitos de higiene do sono e não lhe atribui a mesma importância que a uma nutrição saudável ou a prática de exercício físico regular”, afirmam as médicas pneumologistas. “A má higiene do sono afeta negativamente a qualidade de vida em termos de perda de memória, sonolência acentuada, défice de concentração, irritabilidade e alteração do humor. A sonolência associada a esta má higiene do sono aumenta o risco de acidentes de viação e de acidentes de trabalho. Se o número de horas de sono for inferior ou igual a 5 horas, o risco cardiovascular também aumenta”¹ acrescentam Susana Sousa e Sílvia Correia.

COMUNICADO DE IMPRENSA

10 recomendações para uma melhor noite de sono:

- Evite cafeína, álcool e nicotina 4 a 6 horas antes de dormir
- Mantenha a temperatura do quarto a 18/19 graus
- Mantenha o seu quarto escuro e livre de ruídos
- Tenha um colchão e uma almofada confortáveis
- Dê preferência à leitura e não utilize tablets, telemóveis ou outros dispositivos eletrónicos antes de dormir
- Tome um banho de imersão cerca de duas horas antes de ir para a cama
- Pratique exercício físico mas evite o final do dia (pelo menos 3 horas de intervalo antes de dormir)
- Mantenha horários regulares de sono evitando variações na hora de dormir e acordar
- Mantenha-se à luz solar de manhã mas evite a exposição à luz intensa durante a noite
- Evite refeições pesadas ou picantes ao jantar

¹ Ayas NT, White DP, Manson JE, et al. A prospective study of sleep duration and coronary heart disease in women. Arch Intern Med 2003;163(2):205–9.