

COMUNICADO DE IMPRENSA

Sociedade Portuguesa de Pneumologia recomenda oito dicas para Um Bom Son(h)o de Uma Noite de Verão

Lisboa, 26 de agosto de 2019 - Ao contrário do que desejamos, as férias nem sempre são sinónimo de descanso. Aparentemente representam uma oportunidade para pôr o sono em dia, mas na realidade não é isso que acontece.

Alguns estudos sugerem que **no Verão dormimos menos e pior**. De acordo com Susana Sousa e Sílvia Correia, representantes da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, vários motivos podem explicar este “fenómeno”: **“A temperatura atmosférica mais elevada, a ausência de regras relacionadas com a pressão dos horários escolares ou laborais, as atividades de férias com maior número de distrações noturnas podem prejudicar o sono nas férias de verão, assim como o facto de dormirmos num colchão diferente e com uma almofada à qual não estamos habituados”**. Por outro lado, e para quem opta viajar para zonas mais distantes, **a própria diferença de horários pode alterar os hábitos de sono**.

No entanto, **um sono de qualidade e em quantidade deve ser uma prioridade ao longo de todo o ano** e isso inclui o período de férias. “Este alerta é válido para adultos e para crianças e adolescentes que apresentam maior tendência a perturbações do ritmo circadiano”, adiantam as duas pneumologistas que, na sua atividade clínica, se dedicam em especial à patologia respiratória do sono.

Para que possamos regressar ao trabalho e à escola com baterias renovadas, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia recomenda **oito dicas que podem ajudar a dormir mais e melhor** no verão, sobretudo no período de férias:

- 1. Manter os horários regulares próximo da rotina**
- 2. Evitar os jantares pesados tardios, com álcool e cafeína**
- 3. Preparar o quarto e adequar a temperatura (temperaturas muito quentes prejudicam o sono)**

- 4. Exercício físico regular – sobretudo ao ar livre – aproveitar o bom tempo para uma atividade física que junta o exercício e a exposição a luz solar será o ideal.**
- 5. Exposição a luz no início da manhã pode ajudar a regular o ciclo de sono-vigília**
- 6. Evitar a exposição a luz azul a noite (a ausência de pressão do horário de despertar com o horário escolar de manhã facilita a utilização de videojogos durante o período da noite por crianças e jovens)**
- 7. Dormir 7-8h de sono, para que consiga usufruir das férias da melhor forma possível.**
- 8. Evitar dormir com telemóveis ou outros dispositivos móveis na mesa-de-cabeceira.**