

Sono em atraso é irrecuperável – SPP alerta para a importância de dormir bem, mesmo nas férias

As férias são sinónimo de descanso, lazer e, muitas vezes, de uma pausa nas rotinas. No entanto, no que diz respeito ao sono, Vânia Caldeira, da Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP), deixa o alerta: “o sono em atraso é uma perda irrecuperável, com consequências para a nossa saúde física e mental e não pode ser reposto no período de férias”.

Apesar da reconhecida importância do sono para o bem-estar físico e mental, a médica pneumologista sublinha que muitos adultos continuam a dormir menos do que o necessário – sete a nove horas por noite. Assim, “ainda que o período de férias possa ser utilizado para dormir as necessidades individuais, o mais importante é levar na bagagem de regresso das férias a decisão de mudar comportamentos e dar tempo ao sono para podermos conhecer a melhor versão de nós próprios - mais saudáveis, mais bem humorados, mais produtivos e mais preparados para todos os desafios”, defende Vânia Caldeira.

Embora a regularidade do sono seja um fator chave para garantir a sua qualidade, nas férias, com novas rotinas, muitas vezes são necessários ajustes, sendo relevante assegurar horários de sono e refeições regulares nesse período, ainda que diferentes dos horários habituais. “Mesmo com algum atraso na hora de deitar, é importante manter alguma consistência e, perto do regresso, reajustar horários e rotinas para facilitar a transição”, defende a médica pneumologista.

A especialista destaca ainda que as férias podem ser uma oportunidade para estar atento ao sono da família: “o pai que adormece ao volante, a avó que ressona, a mãe que está sempre com dor de cabeça ou o irmão que está sempre cansado e desatento. Todos estes podem ser sinais de síndrome de apneia obstrutiva do sono (a ocorrência de paragens respiratórias durante o sono)”.

Há ainda um aspeto fundamental a ter em conta no que diz respeito ao descanso dos portugueses no verão, pois esta é uma fase do ano em que muitas famílias realizam viagens longas, sendo necessários alguns cuidados específicos. “É importante uma boa higiene e quantidade de sono nas noites prévias e um bom planeamento da viagem com pausas programadas e, sobretudo, o reconhecimento precoce de sinais de sonolência (bocejar, pestanejar, enganos ou desvios no trajeto). Hábitos que muitos condutores têm de aumentar o volume do rádio, molhar a cara ou abrir a janela do carro não têm

qualquer eficácia demonstrada. O mais importante é reconhecer a sonolência e interromper a viagem. E, posteriormente, procurar ajuda para perceber as causas da sonolência. É sempre importante lembrar que, embora a apneia do sono possa ser uma causa, o motivo mais frequente na população para a sonolência é mesmo o sono insuficiente”, alerta Vânia Caldeira.

Para que possa gozar umas férias descansadas, a SPP relembra algumas recomendações para uma boa noite de sono:

- Manter o quarto a uma temperatura amena, com roupa de cama e pijama frescos, num ambiente confortável e com bom isolamento da luz.
- Criar um ambiente de relaxamento ao final do dia, evitando a exposição tardia à luz, e optando por ler um livro ou ouvir uma música calma antes de ir para a cama.
- Manter algumas rotinas saudáveis, como a prática de exercício físico durante a manhã (uma corrida na praia ou uma caminhada na montanha).
- Em caso de viagem com vários fusos horários diferentes é importante preparar um ajuste nos tempos de sono nos dias ou semanas antes de forma a facilitar a transição, assegurando uma boa exposição solar no local de destino e horários de sono e refeições regulares para evitar os sintomas de *jet-lag*
- É essencial que quem sofre de apneia do sono não dê férias ao seu tratamento - seja o CPAP ou o dispositivo de avanço mandibular - para garantir que dorme bem e pode usufruir das suas férias com mais energia, disponibilidade e boa disposição.