

Dia Mundial do Sono assinala-se a 14 de março

Sociedade Portuguesa de Pneumologia lança desafio no Dia Mundial do Sono: faça do sono uma prioridade

O sono tem de ser um dos pilares de um estilo de vida saudável!

Assinala-se a 14 de março o Dia Mundial do Sono e, alinhada com o mote da World Sleep Society, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) lança a todos o desafio: faça da saúde do sono uma prioridade.



“Este ano, o mote do Dia Mundial do Sono é a importância de tornar a saúde do sono uma prioridade, o que implica colocar o sono na agenda e darmos a nós próprios a oportunidade e as condições ideais para dormir, mas também ser vigilante em relação à saúde do sono, identificar potenciais problemas e procurar ativamente ajuda médica especializada”, explicam Vânia Caldeira e Pedro Americano.

Os médicos pneumologistas destacam o papel essencial que o sono tem “na saúde física e mental, desempenhando funções importantes para a recuperação motora e crescimento, imunidade, controlo hormonal e metabólica, regulação do apetite, para a memória e função cognitiva, mas também para a regulação do humor”.

Em 2022, a SPP realizou um questionário *online* onde procurou avaliar o sono dos portugueses e, entre as mais de duas mil respostas, pode ser concluído que 52% dos inquiridos raramente dormia bem, 75% dormia menos de sete horas, 17% das pessoas assumiam risonar e 51% referia sonolência diurna excessiva. “Apesar de haver uma tendência crescente na atenção prestada ao sono, estes resultados mostram que ainda é manifestamente insuficiente o cuidado que temos com o nosso sono”, salientam Vânia Caldeira e Pedro Americano. Ambos reforçam a ideia de que “o sono tem de ser um dos pilares de um estilo de vida saudável, a par com a dieta e o exercício físico. Pouco sono, ou

um sono de má qualidade, acarretam risco cardiovascular (doença cardíaca), maior descontrolo da tensão arterial e da diabetes, risco de AVC e maior risco de depressão e ansiedade, tal como de problemas de memória”.

Para Pedro Americano, é também importante considerar que existem obstáculos a um bom sono: “principalmente sociais. Não havendo uma boa sensibilização para a relevância do sono e mesmo admitindo sentirem falta dele, a maior parte das pessoas prejudica o tempo total de sono para outras rotinas sejam laborais, familiares ou de lazer. Em adição acabam por condicionar a sua qualidade, ao não respeitar a tal boa higiene do sono na sua totalidade. Hoje é muito frequente a utilização de ecrãs na cama, em virtude do desenvolvimento de redes sociais e aplicações que estimulam o seu consumo desmedido. Dou particular destaque a estas situações por serem facilmente corrigíveis e assim impactar de forma relevante na saúde das pessoas. Mas existem outros cenários, nomeadamente trabalhadores por turnos, mais difícil de gerir, ou patologias do sono, das quais destacaria a apneia obstrutiva do sono, cujo conhecimento e tratamento precoce devem ser estimulados”.

Vânia Caldeira destaca a existência deste outro lado - um sono não saudável, cujos sintomas podem ser disruptivos para o próprio e para o parceiro: “ressonar, parar de respirar durante o sono, sensação de asfixia noturna, múltiplos despertares noturnos para urinar e incapacidade de manter o sono são sinais importantes de que o sono não é saudável e de que se deve procurar ajuda médica em consulta de sono. Alguns sintomas acompanham o doente para o dia e são a consequência de um sono de má qualidade – a sonolência durante o dia, as dificuldades de atenção, concentração ou memória, a irritabilidade ou o choro fácil podem ser sinais de um mau sono e também devem motivar investigação”.

É com o intuito de aumentar a sensibilização da população portuguesa para a importância do sono enquanto um pilar fundamental para uma vida saudável que a SPP, no âmbito do Dia Mundial do Sono, vai realizar uma campanha com a colocação de anúncios por todo o país alertando as pessoas para que **FAÇAM DO SONO UMA PRIORIDADE**.

A par disso, será ainda disponibilizado um “Guia do Sono” que inclui uma série de recomendações para uma boa higiene do sono.



Recomendações para uma boa higiene do sono

Tal como lavamos os doentes diariamente, devemos cuidar da higiene do nosso sono assegurando as melhores condições para o mesmo:

- O ambiente do quarto é nuclear para um sono de qualidade – a ausência de luz e de ruído, uma temperatura e um ambiente seguro e confortável;
- A regularidade e a oportunidade para dormir devem estar asseguradas;
- As rotinas pré-sono são essenciais para uma melhor qualidade do sono: o jantar deve ser uma refeição ligeira, sem consumo de álcool, cafeína ou elevada quantidade de líquidos. Após o jantar deve privilegiar-se um ambiente calmo que facilite o relaxamento mais propício ao sono, evitando a utilização de dispositivos eletrónicos;
- O vestir do pijama e o escovar dos dentes são pistas importantes para o nosso sono, mas, na verdade, um sono de qualidade começa no nosso dia – a exposição matinal à luz, a prática regular de exercício físico e as refeições regulares contribuem para um sono de qualidade.