

Sono: será que lhe damos a devida importância no período de férias?

A Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) realizou, em conjunto com a Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho, um questionário online onde ficou demonstrado que 46% dos portugueses dormem menos de 6 horas, 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 este cenário, e dada a importância do sono como um pilar fundamental da saúde, a SPP alerta para a sua importância também no período de férias.

05 de agosto de 2020 - Este é um período em que grande parte da população portuguesa aproveita para gozar uns dias de férias. No entanto, para muitos, ao contrário do que seria esperado, as férias não são sinónimo de descanso e, apesar da crescente divulgação da importância de bons hábitos de higiene do sono, tal como já ficou demonstrado, os portugueses dormem mal – realidade que se verifica também nesta época.

As temperaturas mais elevadas, a ausência de horários e rotinas e um maior número de distrações noturnas são alguns dos motivos que levam a que se durma pior nesta estação do ano.

Há ainda um aspeto fundamental a ter em conta no que diz respeito ao descanso dos portugueses no Verão pois, nesta altura, “existe um aumento de viagens mais longas rumo às férias e antes das quais é fundamental existir um sono reparador, de 7 a 9 horas”, afirmam Susana Sousa e Sílvia Correia, da Sociedade Portuguesa de Pneumologia. “A sonolência que está associada a uma má higiene do sono aumenta o risco de acidentes de viação pelo que, existindo qualquer sinal de sonolência ao volante, o melhor é parar e, se necessário, fazer uma sesta de 15 a 20 minutos”, advertem as médicas pneumologistas.

“No caso de o número de horas de sono ser adequado e regular, a presença de sonolência durante o dia deve ser sempre um sinal de alarme pois pode ser causada por paragens respiratórias durante o sono, doença que chamamos de apneia do sono. Sabemos que doentes com apneia do sono têm um risco aumentado de 2,5 vezes de acidentes de viação”, prosseguem as especialistas. Assim, se ressonar, se sentir sono durante o dia, se tiver episódios de engasgamento/sufocamento durante o sono, pausas respiratórias descritas pelo(a) parceiro(a), diminuição da concentração, irritabilidade, fadiga, perda de memória e até dores de cabeça pela manhã, procure uma consulta de sono para poder excluir a doença - na maioria dos casos, uma polissonografia realizada em casa é suficiente. “Se tiver apneia do sono e estiver a usar um ventilador, leve-o consigo durante as férias e utilize-o sempre. Só assim poderá ter um sono reparador e sentir-se bem durante o dia para poder aproveitar as férias”, recomendam Susana Sousa e Sílvia Correia.

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

- Manter os horários regulares próximo da rotina
- Evitar os jantares pesados tardios, com álcool
- Evitar a cafeína próximo da hora de dormir

- Preparar o quarto e adequar a temperatura (temperaturas muito quentes prejudicam o sono)
- 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.
- Exposição a luz no início da manhã pode ajudar a regular o ciclo de sono-vigília
- Evitar a exposição a luz azul a noite (tal como o uso do telemóvel ou videojogos durante o período da noite por crianças e jovens)
- Dormir 7-8h de sono, para que consiga usufruir das férias da melhor forma possível.
- Evitar dormir com telemóveis ou outros dispositivos móveis na mesa-de-cabeceira.