

Dia Mundial do Sono - 15 de março



O Dia Mundial do Sono, celebrado a 15 de março, é um evento anual que pretende ser uma celebração do sono e uma chamada de atenção para questões associadas ao sono, que incluem a medicina, a educação, aspetos sociais e a condução.

Os especialistas sublinham que a maioria dos jovens e até das crianças não dorme as horas suficientes para um bom desenvolvimento físico e intelectual.

Um estudo da especialista do sono Teresa Paiva sobre os hábitos de sono entre os estudantes dos 12 aos 22 anos, conclui que 60% dorme menos de sete horas por dia e que mais de metade queixa-se de dores de cabeça.

Mas se nos mais velhos as horas de sono são substituídas por horas passadas ao computador ou em frente à televisão, nos mais novos nem sempre são as poucas horas de sono, mas sim a má qualidade do sono que influencia o dia-a-dia.

O ressonar é um dos sintomas a ter em conta: 10 a 15% das crianças ressonam. **A maioria das crianças com 10 anos não dorme as 10 horas por noite como é recomendado.**

Dorme bem, vive mais e melhor!

OS DEZ MANDAMENTOS DO SONO

1. Horário regular para deitar e levantar.
2. O álcool e o tabaco devem ser evitados.
3. O café, o chá, os refrigerantes e o chocolate não devem ser consumidos antes de dormir.
4. Não devem ser consumidas refeições pesadas, picantes ou ricas em açúcar nas 4h anteriores ao início do sono.
5. O exercício físico é muito importante mas deve ser feito fora das horas próximas de dormir.
6. A cama deve ser confortável.
7. A temperatura do quarto deve ser agradável e manter-se assim durante a noite.
8. O ambiente deve ser silencioso.
9. A luminosidade deve ser a menor possível.
10. A cama deve ser reservada para dormir, não pode servir para trabalhar ou brincar.

CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE SONO

- Maior dificuldade em dar uma resposta adequada a algumas emoções
- Menor concentração e problemas de memória
- Risco de AVC, por parte das pessoas idosas ou de meia-idade
- Maior tendência para doenças
- Risco acrescido de obesidade e diabetes
- Problemas cardíacos
- Menos espermatozoides
- Maior risco de acidentes
- Taxa de mortalidade mais elevada
- Desregulação hormonal