

Dia Mundial do Sono

18 de Março, 2016

“Um bom sono é um sonho realizável.”

O Dia Mundial do Sono é um acontecimento anual, que pretende ser uma celebração do sono e uma chamada de atenção para assuntos importantes relacionados com o sono, incluindo medicina, educação, aspetos sociais e condução automobilística. É organizado pelo World Sleep Day Committee da WASM – World Association of Sleep Medicine e tem como objetivo diminuir o impacto das perturbações do sono na sociedade, através de uma melhor prevenção e tratamento das mesmas.

SLOGAN DE 2016

“Um bom sono é um sonho realizável” é o slogan para o Dia Mundial do Sono (WSD) de 2016, que terá lugar no dia 18 de março de 2016 no mundo inteiro.

Bem-vindo ao **Dia Mundial do Sono** de 2016. O *slogan* para 2016 expressa um desejo que é realidade apenas para um terço da população mundial. Um bom sono é uma função preciosa e um dos pilares da saúde, juntamente com uma dieta equilibrada e exercício físico adequado. Quando o sono falha, a saúde piora. Um sono de má qualidade e uma saúde precária diminuem a qualidade de vida e limitam a felicidade.

O Dia Mundial do Sono é um acontecimento anual promovido pela *World Association of Sleep Medicine* (WASM) para aumentar a sensibilização para as perturbações do sono e chamar a atenção para o impacto negativo que estas têm sobre a sociedade. O Dia Mundial do Sono de 2016 terá lugar na sexta-feira, dia 18 de Março. A maior parte dos problemas de sono são de fácil prevenção ou tratamento, no entanto menos de um terço das pessoas afetadas procura ajuda profissional. Os problemas de sono constituem uma epidemia global que ameaça a saúde e a qualidade de vida de cerca de 45 % da população mundial. Uma melhor compreensão destes problemas e um reforço da investigação científica nesta área da medicina ajudarão a reduzir o impacto das perturbações do sono na sociedade.

Os três elementos de um sono de boa qualidade são:

- a. Duração – O tempo de sono deve ser suficiente para que o indivíduo esteja repousado e alerta no dia seguinte.
- b. Continuidade – Pensa-se que os ciclos de sono devem suceder-se sem interrupções.
- c. Profundidade - O sono deverá ser suficientemente profundo para ser restaurador e repousante.

O Dia Mundial do Sono de 2016 constitui uma plataforma mundial onde as partes interessadas poderão juntar esforços e alcançar mais facilmente o seu público-alvo. Os Centros de Sono pelo mundo inteiro estão convidados a ensinar que uma boa higiene do sono conduz à preservação de um sono de alta qualidade em quantidade suficiente. A *WASM* emitiu um documento intitulado os Dez Mandamentos do Sono que resume as principais regras da higiene do sono.

Estas regras visam a manutenção ou restauração de um sono profundo, saudável, repousante e natural. As condições ambientais, - tal como a temperatura, o ruído, a luminosidade, o nível de conforto da cama e o uso de equipamentos eletrónicos -, podem alterar o sono, e assim limitar a capacidade de conseguir um sono adequado e, conseqüentemente, o bem-estar geral que dele depende.

Os Centros de Sono também poderão informar o público que a respiração regular durante o sono é crítica para o bem-estar e a saúde. A interrupção frequente da respiração durante o sono é uma perturbação comum chamada de apneia do sono, que afeta 17% dos homens e 9% das mulheres na idade média da vida e na terceira idade. Os Centros de Sono oferecem serviços de diagnóstico e conselhos para controlar a apneia do sono.

Um bom sono facilita a preservação da saúde mental. As perturbações do sono são um fator de risco para distúrbios mentais, tais como a depressão e a ansiedade. Por sua vez, o controlo destes problemas melhora a qualidade do sono.

A falta de um sono de qualidade pode levar a baixa vigilância, falta de atenção, concentração reduzida e uma diminuição da produtividade académica; também aumenta o risco de acidentes rodoviários.

Assim, voltamos ao *slogan* original, “Um bom sono é um sonho realizável”.

Incentivamo-lo a juntar-se ao dia Mundial do Sono de 2016 e a contribuir para melhorar e facilitar a saúde e a felicidade pelo mundo inteiro.

Antonio Culebras, Copresidente DMS2016 (WSD2016)

Liborio Parrino, Copresidente DMS2016 (WSD2016)

Tradução e revisão para Português

Sílvia Nunes Correia, tradutora

Eulália Semedo, MD, MSc