

Dormir bem é fundamental para a saúde, em qualquer idade



Dormir e acordar sempre à mesma hora é um bom princípio para ajudar a dormir melhor

Saúde Em véspera do Dia Mundial do Sono, a Associação Portuguesa do Sono alerta para a importância das rotinas e boas práticas ao longo da vida na hora de deitar para ajudar a proteger a saúde física e mental

Mais de metade da população portuguesa dorme menos do que as horas recomendadas, em qualquer grupo etário. O alerta é da Associação Portuguesa do Sono (APS) que, em vésperas do Dia Mundial do Sono, este ano a 13 de março, reforça que “o sono de qualidade não é um luxo, mas sim o pilar fundamental para uma vida plena e equilibrada”.

Segundo a APS, os adultos persistem em dormir menos do que as 7 a 9 horas recomendadas, e os idosos menos do que 7 a 8 horas por noite. Aos mais jovens, são recomendadas 9 a 11 horas de sono.

“Embora a consciência sobre a importância de um sono de qualidade tenha aumentado, as horas de sono efetivo ainda não acompanharam essa perceção”, destaca ainda a APS, em comunicado, frisando que a qualidade do sono também é prejudicada pelo ruído urbano, stress ocupacional e horários desregulados.

Segundo Daniela Sá Ferreira, presidente da APS, “a solução para um sono reparador reside, primordialmente, na

biologia e no comportamento”. Neste âmbito, o rigor nos horários é tão vital para a saúde como a alimentação ou o exercício físico.

“A rotina é fundamental; o nosso corpo precisa de saber a que horas vamos dormir. Se mantivermos uma rotina adequada, com horários fixos para deitar e acordar, o corpo entende melhor o processo, permitindo adormecer mais rapidamente e reduzir o número de despertares noturnos”, destaca a responsável, citada em comunicado.

Daniela Sá Ferreira, que é também pneumologista, recomenda a adoção de medidas práticas de higiene do sono, como dormir num quarto escuro, silencioso e com temperatura amena. Aconselha ainda a evitar o uso de qualquer tipo de ecrãs pelo menos uma hora antes de deitar, e a adotar, em alternativa, “rituais de relaxamento, como a leitura, um banho morno ou meditação”. “Estas ações sinalizam ao cérebro que é tempo de abrandar e entrar em modo de repouso”, salienta

a presidente da APS, que se associou à campanha global da World Sleep Society, sob o mote “Dormir bem para viver melhor”.

Benefícios do sono

“À medida que envelhecemos, o sono muda, tornando-se mais leve, mais curto e, por vezes, mais fragmentado. Ainda assim, continua a ser um dos pilares fundamentais da saúde física e mental”, reforça

90

Segundo a Associação Portuguesa do Sono, existem mais de 90 perturbações do sono diferentes. Algumas, como a síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS), “podem acelerar alterações celulares e moleculares características do processo de envelhecimento”, sendo esse envelhecimento “também visível fisicamente”. Perante uma suspeita de perturbação do sono, a APS aconselha avaliação clínica, por um profissional de saúde

a associação, destacando que dormir mal pode contribuir para várias doenças, além de diminuir a qualidade de vida.

Em contrapartida, um sono de qualidade ajuda a proteger a memória, prevenir quedas e confusão mental, além de reduzir o risco de doenças cardiovasculares e demências.

Num vídeo dedicado ao tema, realizado em colaboração com o Centro de Neurociências e Biologia Molecular da Universidade de Coimbra, a APS esclarece que o sono é essencial para que o organismo consiga “repor energia para reorganizar o sistema, registar o que se passou ao longo do dia, formando memórias, tratar de células que sofreram danos, remover ‘o lixo’ criado durante o dia, restabelecer as defesas e recarregar baterias para o dia seguinte”.

Quanto ao número de horas necessário, “não é igual para todos, varia de pessoa para pessoa, e de acordo com cada faixa etária”. “Com o passar de tempo, vamos necessitando de menos horas de sono”, mas continua a ser essencial dormir bem, reitera, dando conta de que “a privação do sono tem fortes repercussões”, podendo suscitar “irritabilidade, cansaço, problemas de concentração, má memória e baixa produtividade, maior suscetibilidade a acidentes e falta de motivação”.

A longo prazo, dormir pouco também pode contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, metabólicas, como a diabetes e obesidade, neurodegenerativas ou oncológicas, adverte.

Além do cumprimento diário do horário de deitar e levantar ao longo da semana, incluindo fins de semana, a Direção-Geral da Saúde também recomenda manter o quarto silencioso, escuro e com temperatura confortável, limitar o uso de dispositivos eletrónicos antes de dormir, evitar grandes refeições, cafeína e álcool antes do deitar, bem como a prática regular de exercício físico durante o dia.