



Dia Mundial do Sono

19 de março

**Desenvolvido pelo Projeto "Vovôs e Vovós Conectados:
ligados na Internet e na Qualidade de Vida.**

**Instituto Federal do Paraná - Campus Avançado Astorga.
2021.**

@IDOSO.CONECTADO



Dia Mundial do Sono



19 de março



Desde 2008, a **Associação Mundial do Sono** (*World Sleep Society*) celebra na sexta-feira anterior ao Equinócio de Primavera, o Dia Mundial da Saúde este ano celebrado em 2021, no dia 19 de março e o slogan deste ano é "**Sono Bom, Futuro Saudável**" (*Regular Sleep, Healthy Future*).

Mais de 70 países são participantes deste movimento para conscientizar sobre a importância sono na qualidade de vida, na saúde, no desempenho escolar e na sociedade

Importância do Sono

O sono está envolvido com vários fatores do nosso organismo como a consolidação da memória, controle da inflamação, regulação hormonal, regulação cardiovascular além de outras funções. A duração insuficiente e a má qualidade do sono, estão associadas a vários resultados adversos à saúde significativos, causando prejuízos nas funções cognitivas e executivas, enquanto também é associado a problemas de saúde mental.



Dia Mundial do Sono



O sono foi considerado por muito tempo uma parte passiva das vidas diárias humanas, no entanto ele desempenha um aspecto fundamental para a vida do ser humano, pois possui função reparadora de conservação de energia, de proteção e imunológica. Além do mais, a privação do sono interfere no bem estar mental e físico do paciente o que leva a grave prejuízo funcional no desempenho dos papéis e nas relações interpessoais.



Dia Mundial do Sono



Consequências

Após noites mal dormidas algumas consequências podem surgir a curto, médio e longo prazo. A curto prazo há cansaço, estresse e falta de concentração. Já com o tempo, pode haver o surgimento de infecções, obesidade, hipertensão, diabetes e envelhecimento precoce.

Distúrbios

Para algumas pessoas, é comum, sentirem algumas dificuldades: em pegar no sono, acordar várias vezes durante a noite, se sentirem cansados ao acordar, ou fortes dores de cabeça pela manhã. Esses sintomas servem de alerta, pois podem indicar um distúrbio do sono, como a apneia. De acordo com Associação Americana do Sono, entre 50 e 70 milhões de pessoas têm algum tipo de distúrbio do sono, mais de 25 milhões têm apneia, e o problema mais comum é a insônia.



Dia Mundial do Sono



Os tipos mais comuns de distúrbios do sono

- Insônia;
- Apneia do sono ou síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS);
- Bruxismo;
- Narcolepsia;
- Sonambulismo;
- Sonolência excessiva diurna;
- Síndrome das pernas inquietas;
- Paralisia do sono.

O que fazer?

Conversar com o seu médico, atualmente a área de atuação médica conhecida como “Medicina do Sono”, abrangendo Otorrinolaringologia, Pneumologia, Neurologia e Psiquiatria. Importante conversar com um profissional do sono, veja se eles recomendariam um teste de sono para fazer um diagnóstico e pergunte sobre sugestões de higiene do sono, colchões melhores para você.



Dia Mundial do Sono

Idoso e o sono



A duração do sono pode variar conforme a idade, diminuindo gradativamente. A partir dos 60 anos a média de sono é de 6 horas por noite, sendo que uma pessoa que tem entre 70 e 80 anos pode despertar até 8 vezes por noite.

Algumas modificações na quantidade e qualidade do sono são percebidas juntas com o envelhecimento, sendo que mais da metade dos idosos são afetados, essas alterações atingem:

- dificuldade para reiniciar o sono;
- menor duração do sono noturno;
- aumento de cochilos;
- o comprometimento cognitivo;
- comprometendo a memória;
- comprometimento do desempenho diurno;
- falta de adaptação às perturbações emocionais;
- transtornos orgânicos e afetivos;
- agitação noturna e quedas;
- uso abusivo de medicação (psicotrópicas ou outras).



Dia Mundial do Sono

Higiene do Sono



A Sociedade Mundial do Sono recomenda alguns passos para se alcançar um sono saudável:

- Regularize sua hora de dormir e acordar;
- Se você tem o costume de tirar um cochilo, mantenha algo em torno de 20 e 45 minutos.
- Evite a ingestão excessiva de álcool 4 horas antes de deitar e não fume.
- Evite cafeína 6 horas antes de deitar. Isso inclui café, chá, refrigerantes e chocolate.
- Evite alimentos pesados, picantes ou açucarados 4 horas antes de deitar. Um lanche leve antes de dormir é aceitável.
- Faça exercícios regularmente, mas não logo antes de dormir.
- Confira se seu colchão e sua cama estão em bom estado.
- Ajuste a temperatura confortável para dormir e mantenha o quarto bem ventilado.
- Bloqueie todo o ruído perturbador e elimine o máximo de luz possível.
- Reserve a cama para dormir e fazer sexo, não utilize a cama como escritório, sala de trabalho ou sala de recreação.
- Se desconecte de dispositivos como computador, televisão, deixe o celular em outro cômodo, se for necessário deixá-lo no quarto deixe com a tela para baixo e desative as notificações.
- Pratique meditação.



Dia Mundial do Sono



19 de março



Este material é de caráter informativo, mantenha suas consultas em dia, procure profissionais que poderão lhe indicar as melhores sugestões para a rotina e possíveis distúrbios de sono.

Referências:

- <https://www.daysoftheyear.com/days/world-sleep-day/>
- <http://worldsleepday.org/>
- <https://www.cpaps.com.br/blog/dia-mundial-sono-2/>
- <https://www.cpaps.com.br/blog/medico-apneia-sono/>
- <https://www.tuasaude.com/disturbios-do-sono/>
- TOGEIRO, Sônia Maria Guimarães Pereira; SMITH, Anna Karla. Métodos diagnósticos nos distúrbios do sono. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo , v. 27, supl. 1, p. 8-15, May 2005.
- GEIB, Lorena Teresinha Consalter et al. Sono e envelhecimento. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul vol.25 no.3 Porto Alegre Dec. 2003.
- ITO, Fausto Alves et al. Conduas terapêuticas para tratamento da Síndrome da Apnéia e Hipopnéia Obstrutiva do Sono (SAHOS) e da Síndrome da Resistência das Vias Aéreas Superiores (SRVAS) com enfoque no Aparelho Anti-Ronco (AAR-ITO). Rev. Dent. Press Ortodon. Ortop. Facial [online]. 2005, vol.10, n.4, pp.143-156. ISSN 1980-5500.
- SILVA, Andressa Alves da; et al. Sleep duration and mortality in the elderly: a systematic review with meta-analysis. BMJ Open. 2016 Feb 17;6(2):e008119