



MELHOR SONO, MELHOR VIDA, MELHOR PLANETA

No dia de ontem, 13 de março, celebrou-se o Dia Mundial do Sono. Criado pela Sociedade Mundial do Sono, alerta para o reconhecimento coletivo da importância do sono e do impacto na nossa saúde. Este ano, com o slogan “Melhor Sono, Melhor Vida, Melhor Planeta”, destaca a importância do papel do sono como um pilar da saúde, permitindo tomar melhores decisões para Nós, os Outros e o Planeta.

Com o ritmo acelerado dos nossos dias, é frequentemente o sono o primeiro grande prejudicado, quer por questões de trabalho, quer por lazer,



**CRISTINA
QUADROS**
PRESIDENTE
DA DIRECÇÃO
REGIONAL DO
CENTRO DA
ORDEM DOS
PSICÓLOGOS

com uso exagerado das tecnologias. Poucos serão os adultos a dormir, com qualidade, as 7 a 9 horas diárias recomendadas. E é deste tempo de sono que 95% dos adultos precisam.

Existe claro suporte científico de que a privação de sono prejudica a memória, a atenção, a tomada de decisão, o humor e o sistema imunológico, e contribui para a obesidade. Melhorar a qualidade do nosso sono, implica atenção e intenção de adquirir hábitos protetores, mudando,

pouco a pouco, o nosso comportamento.

Numa altura em que os nossos sonos estarão ainda mais alterado do que o habitual, ficam as 10 Recomendações para Boa Higiene do Sono em Adultos

- 1- Fixe a hora de deitar e de acordar.
- 2- Se tem hábito de dormir a sesta, não a estenda para lá dos 45 minutos.
- 3- Evite a ingestão de álcool até 4 horas antes de dormir. Não fume.
- 4- Evite cafeína 6 horas antes de dormir. Inclui café, chá, alguns sumos e chocolate.
- 5- Evite comida açucarada, pesada e picante 4 horas antes de deitar. É aceitável snack ligeiro antes de dormir.
- 6- Pratique exercício físico, mas não imedia-

tamente antes de ir dormir.

7- Use roupa de cama confortável.

8- Adeque a temperatura e mantenha o quarto bem ventilado.

9- Elimine o máximo de luz e os distratores (como televisão e telemóveis).

10- Reserve a cama para dormir e para atividade sexual. Não use a cama como escritório ou local de recreação.

A Sociedade Portuguesa do Sono disponibiliza, no seu site, a brochura “Higiene do Sono da Criança e do Adolescente – Ter um bom sono é um sonho possível!” com informação essencial para ajudar melhorar os hábitos de sono dos mais novos.

Para melhor sono, melhor vida, melhor planeta. ◀