

COMARCA DO PORTO  
12 MESES/12 TEMAS  
TEMA 03/2024

## A importância do sono para a saúde mental e para o bem estar geral

**O sono** desempenha um papel fundamental na saúde física e mental.

Uma **boa higiene do sono** promove a recuperação cerebral, o equilíbrio emocional, a concentração, a tomada de decisões, o humor, bem como as relações familiares e sociais. Promove, igualmente, a imunidade e previne o aparecimento de doenças crónicas (metabólicas, cardiovasculares, neurológicas e psiquiátricas).

Por outro lado, os **maus hábitos de sono** encontram-se, com frequência, associados a quadros de ansiedade e depressão, ao aumento do consumo de álcool e de substâncias estupefacientes, à desregulação do apetite e maior propensão para a obesidade e para o envelhecimento precoce, à diminuição dos níveis de desempenho e de produtividade, à perda progressiva da memória e, conseqüentemente, à redução da capacidade intelectual e laboral.

**A insónia** é distúrbio de sono mais frequente nos adultos, com conseqüências graves a vários níveis.

“Estima-se que **28,1% da população** com mais 18 anos sofre de sintomas de insónia, pelo menos três noites por semana (nas pessoas com mais de 65 anos, as queixas de insónias chegam aos 50%), com repercussões negativas na saúde e na qualidade de vida.”

“A insónia pode ser uma doença em si mesma, um sintoma de outra doença ou conseqüência de má higiene de sono e de vida. Por isso, deve ser corretamente avaliada e tratada.”

**Uma boa noite de sono pode melhorar o seu bem estar mental e ajudá-lo a lidar com as circunstâncias do dia-a-dia.**

## PREVENÇÃO:

- **Realizar atividades relaxantes antes de se deitar:** ler um livro, realizar exercícios de relaxamento, meditar, o que melhor funcionar para si;
- **Rotina de sono regular:** Tente manter um horário regular para dormir e acordar, inclusive, aos fins de semana;
- **Crie um ambiente confortável:** Mantenha o quarto arejado e assegure-se que controla o ruído, a luminosidade e a temperatura;
- **Exposição solar:** Tente expor-se, diariamente, à luz solar natural nas horas após acordar para reforçar os ciclos de sono/despertar;
- **Tecnologia:** Evite a utilização de ecrãs ( telemóvel, computador ou tablet) antes de dormir;
- **Refeições:** Evite refeições pesadas ou doces antes de dormir. Prefira refeições leves com alimentos pouco açucarados ou condimentados;
- **Evite a ingestão de estimulantes:** Evite a ingestão de cafeína e outras substâncias estimulantes como o chocolate, o cacau, refrigerantes, alguns chás, tabaco e álcool;
- **Atividade física:** Pratique atividade física com regularidade mas evite as quatro horas antes de dormir;
- **Anotações:** Se necessário, tome nota dos lembretes para o dia seguinte que lhe forem surgindo.
- **Se não conseguir dormir** após 20 ou 30 minutos depois de se deitar, saia da cama e realize uma atividade que seja relaxante ou aborrecida para si. Regresse quando se voltar a sentir sonolento.

## Fontes e Links de interesse:

- <https://www.apsono.com/pt/centro-de-documentacao/multimedia>
- <https://www.cuf.pt/saude-a-z/insonia>
- [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp\\_sonosaudavel.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_sonosaudavel.pdf)
- <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/dicionario-de-saude/higiene-do-sono>
- [https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/document/file/802/Higiene\\_do\\_Sono.pdf](https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/document/file/802/Higiene_do_Sono.pdf)