PARA PUBLICAÇÃO IMEDIATA

World Sleep Society

Rochester, Minnesota

[www.worldsleepday.org](http://www.worldsleepday.org/)

Contactos:       Allan O’Bryan – obryan@worldsleepsociety.org  +1-507-206-1235

                  Dr. Antonio Culebras - [aculebras@aol.com+1-315-243](mailto:aculebras@aol.com+1-315-243) 2902

                  Dr. Liborio Parrino - liborio.parrino@unipr.it

**INTRODUÇÃO**

Está constantemente a carregar no botão *snooze* do seu despertador?  Está perpetuamente a beber mais uma chávena de café?  Está sempre a sonhar com uma boa noite de sono?  Pare de bocejar porque hoje é o dia para SONHAR EM GRANDE e recuperar o seu sono!

**QUANDO**

No dia 18 de março de 2016, o Dia Mundial do Sono será celebrado pelo mundo inteiro.  O Dia Mundial do Sono (DMS) é um evento anual que chama a atenção para questões importantes relacionadas com o sono através de um esforço colaborativo de profissionais do sono do mundo inteiro.  O objetivo do DMS é dar a conhecer o impacto negativo dos problemas de sono.  O DMS demonstra publicamente os esforços que estão presentemente a ser desenvolvidos para a prevenção e tratamento das perturbações do sono.

**TEMA**

O tema deste ano, “Um Bom Sono é um Sonho Realizável”, tem um significado propositadamente abrangente, focando a mensagem de que os problemas de sono podem ser aliviados, mas que o seu reconhecimento tem de vir em primeiro lugar, realçando a importância da saúde e bem-estar gerais. A maioria das perturbações do sono são de fácil prevenção ou tratamento, no entanto, menos de um terço das pessoas afetadas procuram ajuda profissional. O *slogan* deste ano abrange tanto temas adultos como pediátricos e também os tópicos da insónia, hipersónia, parasónia e perturbações do ritmo sono-vigília.

**APELO À AÇÃO**

Representantes do mundo inteiro informam o público local sobre os problemas do sono, através de eventos especiais, incluindo conferências e *workshops* abertos ao público, aparições em canais de televisão locais e programas de rádio, criação e distribuição de guias, panfletos, vídeos promocionais e comunicados de imprensa sobre o sono. Alguns representantes também criaram eventos interativos em escolas destinados às crianças e seus pais, e traduziram material do DMS para várias línguas.

**AÇÃO EM PROGRESSO**

O congressista, John Katko (de Nova Iorque), elaborou e submeteu uma resolução à Câmara dos Representantes dos Estados Unidos, solicitando a comemoração e apoio dos objetivos do Dia Mundial do Sono, no dia 18 de março de 2016.

El Salvador receberá o Dr. Antonio Culebras, co-presidente do DMS, que irá apresentar vários programas com o intuito de lançar a medicina do sono na América Central.  Os tópicos do discurso do Dr. Culebras incluem a apneia do sono, hábitos de sono e o Dia Mundial do Sono de 2016.

O grupo *Westin Hotels & Resorts* tornou-se num apoiante do DMS, porque assegurar uma boa noite de sono para os seus clientes pelo mundo inteiro é a sua maior prioridade.  Em colaboração com o Dia Mundial do Sono, vários estabelecimentos Westin pela região Ásia-Pacífico organizaram atividades com o objetivo de reforçar a importância do sono a convidados e consumidores. O grupo Westin comprometeu-se a assegurar o bem-estar dos seus clientes antes, durante e após cada estadia.  Dormir bem é um pilar fundamental da saúde. Para garantir que os seus convidados partem a sentir-se melhor do que quando chegaram, o grupo Westin afirma que “Nada repara a mente e o corpo como um sono descansado”.

A *World Sleep Society* e o *International RLS Study Group (IRLSSG)* colaboraram no lançamento de um diretório do sono, com o intuito de ligar profissionais da saúde e doentes na sua busca por especialistas do sono.  Este projeto conjunto está presentemente a registar prestadores de cuidados de saúde em [www.sleepdirectory.org](http://www.sleepdirectory.org).  Segundo o Dr. Diego Garcia-Borreguero, presidente do **IRLSSG**, “O diretório irá melhorar a colaboração entre os investigadores do *IRLSSG* e os clínicos, fornecendo uma plataforma de comunicação para uma maior ligação entre os profissionais e o público do mundo inteiro”.

Adicionalmente, pelo quarto ano consecutivo, Portugal irá coordenar um simpósio do dia do sono intitulado, “Dos Sinais Iniciais à Altura Perigosa”, no Hospital Soerad em conjunto com a Sociedade Portuguesa de Hipertensão.

Outras atividades a acontecer pelo mundo inteiro, poderão ser visualizadas *online.*  Envolva-se e submeta a sua atividade em <http://worldsleepday.org/submit-your-activity>.

**SONHOS**

Um bom sono é uma função preciosa e um dos pilares fundamentais da saúde.  Quando o sono falha, a saúde declina, diminuindo a qualidade de vida.  Segundo Carlos H. Schenck, MD., investigador na área do sono e dos sonhos e um autor do *Minnesota Regional Sleep Disorders Center* e da Universidade do Minnesota, a memória dos sonhos não é necessária para a obtenção de um sono de alta qualidade.  Para muitas pessoas, sonhar pode ser muito benéfico apenas por puro prazer, para a criatividade ou para ajudar na resolução de problemas.  A maioria das pessoas tem cerca de quatro ciclos por noite de sono de Movimentos Oculares Rápidos (REM), que é a fase do sono em que acontecem os sonhos mais vívidos, prolongados e de maior desenvolvimento narrativo. O Dr. Schenck afirma, “As pessoas não têm de viver com um mau sono”.  Avalie o seu estilo de vida e hábitos diários, incluindo o uso e horários de consumo de cafeína e álcool, atividades noturnas e a presença de *stress,* para identificar o que poderá ser alterado para a obtenção de um melhor sono.  Informação adicional sobre perturbações dos sonhos e do sono poderá ser encontrada numa sessão de perguntas e respostas em [www.worldsleepday.org](http://www.worldsleepday.org).

**RECOMENDAÇÕES**

A *World Sleep Society* desenvolveu dez recomendações específicas sobre como obter um sono saudável e restaurador. Estas simples recomendações incluem ter atenção à alimentação e bebidas, a prática de exercício físico e a delimitação de atividades perto da hora de dormir.  Estas recomendações para crianças e adultos poderão ser visualizadas *online* em [www.worldsleepday.org/resources](http://www.worldsleepday.org/resources).

**AGRADECIMENTOS**

O Dia Mundial do Sono é organizado pela *World Sleep Society\*,* uma associação internacional cuja missão é fazer avançar a saúde do sono no mundo inteiro.  Comece a sua viagem em direção a um sono de qualidade visitando-nos em [www.worldsleepsociety.org](http://www.worldsleepsociety.org).  Entre os patrocinadores do Dia Mundial do Sono de 2016 encontram-se o grupo *Westin Hotels & Resorts, JellyCoe* e *Sleep Radio.*

O grupo *Westin Hotels & Resorts* tem sido uma força inovadora na indústria, famosa por oferecer uma noite de sono de qualidade “Na estrada, em casa e no ar”. O compromisso da marca em ser um parceiro no bem-estar dos viajantes e na promoção de um bom sono levou à criação de programas de bem-estar que foram concebidos para promover o descanso e recuperação. <http://westin.com/wellness>

AJellyCoe cria e produz vestuário de noite e acessórios divertidos, modernos e de qualidade para bebés, crianças e adultos. As coleções foram lançadas no mercado sob as marcas *Woody, Lords&Lilies e Manned.*   [www.jellycoe.be](http://www.jellycoe.be)

A *Sleep Radio* é uma estação de rádio acessível apenas na internet, que emite em direto da Nova Zelândia. A sua lista de reprodução consiste apenas em música instrumental suave, simples e que transmite uma sensação de calma, para ajudar a dormir as pessoas com insónia. A estação de rádio tem uma aplicação sem custos para dispositivos móveis que vem com um cronómetro de sono.   [www.sleepradio.co.nz](http://www.sleepradio.co.nz/)

\*A *World Sleep Society*resultou da fusão da World Association of Sleep Medicine (WASM) e da *World Sleep Federation (WSF)*

**APÊNDICE B – LOGÓTIPOS**

A utilização de logótipos do Dia Mundial do Sono está dependente do consentimento escrito da **World Sleep Society**.

****



