

# World Sleep Day

March 17, 2017 • Sleep Soundly, Nurture Life

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA  
World Sleep Society  
+1-507-316-0084  
[www.worldsleepday.org](http://www.worldsleepday.org)

Allan O'Bryan, Executive Director: [obryan@worldsleepsociety.org](mailto:obryan@worldsleepsociety.org)  
Dr. Liborio Parrino, Committee Chair: [liborio.parrino@unipr.it](mailto:liborio.parrino@unipr.it)

**1 de Janeiro de 2017 (Rochester, MN)** – Reunir participantes de 72 países de todo o mundo num apelo à ação sobre a importância do sono. Sexta-feira, dia **17 de Março de 2017**, é o décimo Dia Mundial do Sono anual. Criado e organizado pela *World Sleep Society*, o Dia Mundial do Sono é um evento de consciencialização reconhecido internacionalmente, que une profissionais da área da saúde do sono e doentes, numa importante causa comum: o Sono.

Assentando em esforços conjuntos dinamizados por profissionais da saúde do sono em todo o mundo, o foco do Dia Mundial do Sono é trazer ao conhecimento geral os muitos problemas causados pelas perturbações do sono. O Dia Mundial do sono apresenta publicamente as iniciativas realizadas para prevenção e controlo de doenças do sono. Em 2017 o slogan é “**Dormir Bem, Fortalecer a Vida**”. Este foco, propositadamente amplo no seu significado, envolve a mensagem que a qualidade de vida dos que têm perturbações do sono pode ser melhorada, mas também que o reconhecimento da importância do sono para a saúde e bem-estar gerais é prioritário. Apesar de a maior parte das perturbações do sono poderem ser prevenidas ou tratadas, menos de um terço dos afetados procuram ajuda profissional.

Ariana Huffington do *Huffington Post* (autora de *The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time*) afirma que “estamos a viver numa era dourada da ciência do

sono – revelando todas as formas como o sono e os sonhos desempenham um papel vital na nossa tomada de decisões, inteligência emocional, função cognitiva, produtividade e criatividade. Em suma, a ciência provou que o sono é o supremo otimizador de desempenho. Então é claro que, se queremos prosperar verdadeiramente, temos de começar pelo sono, o pórtico através do qual uma vida de bem-estar tem necessariamente que passar”. Esta é a razão pela qual o Dia Mundial do Sono é tão importante, trazer conhecimento sobre o impacto do sono na saúde.

### **O Impacto do Sono na Doença**

O sono tem um impacto na saúde ao nível da prevalência de doenças naturais. A investigação atual indica que o Acidente Vascular Cerebral (AVC) tem maior prevalência nas pessoas que sofrem de Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS). A insuficiência cardíaca é também 12 a 16% mais prevalente nos doentes com SAOS. Com este tipo de estatística, o Dia Mundial do Sono tem como objetivo informar o mundo sobre a **importância de tratar mesmo as perturbações do sono ligeiras**. Indivíduos que têm dificuldade em dormir uma noite inteira sem interrupções sofrem de maiores taxas de hipertensão arterial (HTA), diabetes, obesidade e outras doenças crónicas.

### **O Impacto do Sono nas Perturbações Psicológicas**

Estudos científicos demonstraram que pessoas com insónia sofrem de mais sintomas de ansiedade e depressão do que as pessoas sem insónia. Ao registar o fluxo nasal, esforço respiratório, ritmo cardíaco, saturação de oxigénio e posição do corpo durante o sono verificou-se que indivíduos com distúrbio depressivo major têm um sono de pior qualidade do que os que não têm historial de depressão. Está em curso investigação no sentido de compreender melhor a ligação entre a qualidade do sono e a saúde mental.

## **Sono Insuficiente, Energia e Apetite**

Um sono são é uma função valiosa e um dos pilares fundamentais da saúde. Quando o sono falha, a saúde entra em declínio e a qualidade de vida diminui. O equilíbrio do sono e energia é essencial para a saúde. Durante o sono a energia é conservada devido á suspensão de atividade, movimento e respostas sensoriais, e é redirecionada para restaurar as proteínas e a sua organização nas estruturas celulares. As várias atividades que se desenvolvem durante a vigília consomem energia e conduzem à fome. Um número crescente de estudos demonstra uma associação entre sono de curta duração, perturbações do sono e dessincronização circadiana do sono com características metabólicas adversas, obesidade e diabetes tipo 2. Alterações na atividade dos sistemas neuroendócrinos, incluindo o sistema de resposta ao stress, aparentam ser grandes mediadores dos efeitos metabólicos prejudiciais do sono insuficiente, através de efeitos como o aumento do apetite e uma sensibilidade aumentada aos estímulos alimentares. Em consequência vêm escolhas alimentares pouco saudáveis, que reduzem ainda mais a motivação para a atividade física.

## **Participe no Dia Mundial do Sono**

Se vive com uma perturbação do sono, o Dia Mundial do sono desenvolveu 10 recomendações específicas para obter um sono restaurador e saudável. Estas recomendações podem ser vistas em

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

Pode também participar no Dia Mundial do Sono tornando-se num delegado. No passado, os delegados do Dia Mundial do Sono trabalharam localmente para aumentar a consciencialização para as questões do sono organizando eventos especiais, traduzindo materiais, distribuindo folhetos e panfletos sobre sono, organizando eventos escolares, conferências de imprensa e assegurando a cobertura dos *media* por todo o mundo. Os delegados também criaram conteúdos como palestras públicas e workshops, aparições em televisões e rádios locais, folhetos, panfletos, vídeos promocionais e comunicados de

imprensa sobre o sono. Planeie a sua própria atividade do Dia Mundial do Sono hoje em [www.worldsleepday.org/get-involved](http://www.worldsleepday.org/get-involved).

## **A World Sleep Society**

O Dia Mundial do Sono é organizado pela *World Sleep Society (WSS)*, fundada pela *World Association of Sleep Medicine (WASM)* e a *World Sleep Federation (WSF)*; a WSS é uma associação internacional cuja missão é fazer avançar a saúde do sono em todo o mundo. A *World Sleep Society* está a trabalhar para aumentar a consciência mundial para a importância do sono e as consequências negativas que advêm da privação de sono, devida quer ao estilo de vida quer às próprias perturbações do sono. Esta Sociedade funciona como um elo de ligação entre varias associações de sono e culturas, especialistas em medicina do sono e investigadores, para o avanço da saúde do sono a nível mundial. Inicie a sua jornada em direção a um sono de qualidade visitando [www.worldsleepsociety.org](http://www.worldsleepsociety.org). Ainda não foram anunciados os patrocinadores do Dia Mundial do Sono 2017.

---

Tradução e revisão para português :

Sofia Bumba Atalaia - tradução

Eulália Semedo, MD, MSc - revisão