World Sleep Day

Hospital CUF Tejo | Descobertas

Lisbon, Portugal

IMP.1318.03

Center for Sleep Medicine
CUF Hospital

17 march 2023

IMP.1318.04

01

Who are we?

Who are we?

Multidisciplinary team

01 Respiratory Medicine, Neurology, ENT, Medical Dentist, Psychiatry, Maxillofacial Surgeon, Physiotherapy, Psychology, Neuroimaging, Nutrition, Sleep Technicians

02 In-lab and home-based testing to evaluate patients for obstructive sleep apnea, central sleep apnea, parasomnias, insomnia and sleep-related movement disorders; Drug induced sleep endoscopy; Lung Function tests

03 Innovation & Continuous Learning (pre and post-graduate health education)

04 Personalised treatment of sleep disorders

05 Sleep Awareness activities - general population; Health Literacy

cuf

CUF Hospital

Lisbon, Portugal

Hospital CUF Tejo

Hospital CUF Descobertas

02

World Sleep day

Sleep is essential for Health

World Sleep day

In order to raise awareness of World Sleep Day 2023, CUF Tejo/Descobertas Hospital (Lisbon) planned a set of activities to create excitement and generate interest in Sleep Health:

- Physical Event Day
- Clinical session for Health Professionals
- Leaflets with sleep information for patients
- Leaflets for general population (adult & pediatric)
- Journalists awareness - media communication

World Sleep day

Ambulatory patients	In-hospital	General population	Clinical staff
Brief questionnaire «Are you satisfied with your sleep quality?»	Leaflets were delivered at patient bedside with information regarding the need of having a good night's sleep for a good recover and tips for a better sleep	Brief questionnaire «Are you satisfied with your sleep?»	Clinical session - Sleep is essential for Health (for health professionals)
Center for Knowledge - Pulmonology, ENT, Medical Dentist, Maxillofacial Surgeon, Neurology, Physiotherapist, Sleep Technicians, Nutrition were available for answering questions and perform a brief evaluation and patient counselling		Leaflets for patients about the benefits of a good nightś sleep and alert symptoms to go to a sleep consultation	Newsletter - Importance of sleep - The importance of prescribing sleep for your patient
Leaflets for patients about the benefits of a good nightś sleep and red flag symptoms for a sleep consultation		Leaflets with a «find a word game» to help patients (pediatric and adult) to identify what not to do before sleep	
Leaflets with a «find a word game» to help patients (pediatric and adult) to identify what not to do before sleep		Media communication	

03

Photogallery

Sleep is essential for Health

Leaflets - pediatric population

Dia 17 março 2023
Dia Mundial do Sono
O Sono é essencial para a Saúde.

Um sono de boa qualidade e com a duração certa é de extrema importância no crescimento e desenvolvimento da criança e do adolescente, assim como no desempenho escolar/ académico e no comportamento.

Saiba que pode existir ajuda.
Centro de Medicina do Sono

Descobre nesta sopa de letras o que não deves fazer antes de dormir

A	Q	P	I	R	N	H	O	S	D	U	D	I	A	M
D	T	E	L	E	V	I	S	A	O	Z	S	C	E	U
E	M	A	G	S	A	U	D	E	C	O	F	L	S	N
S	S	N	B	R	D	O	R	M	I	R	T	N	C	D
C	O	T	E	L	E	M	O	V	E	L	O	D	O	I
A	N	V	I	D	E	O	J	O	G	O	S	I	L	A
N	H	A	R	K	H	T	Y	P	A	R	O	C	A	L
S	O	B	A	C	O	M	P	U	T	A	D	O	R	X
O	S	O	N	O	B	O	M	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z

VIDEOJOGOS, TELEVISÃO, TELEMÓVEL, TABLET, COMPUTADOR

March 17, 2023
World Sleep Day
Sleep is Essential for Health

cuf

Our team created a leaflet with a «word search puzzle» to help patients (pediatric and adult) to identify what not to do before sleep.

The words were:

- **videogames**
- **mobile phone**
- **computer**
- **television**
- **tablet**

The leaflet had information about sleep:

Sleep helps support memory and learning

cuf

Leaflets - general population

O Sono é essencial para a saúde

Um sono de boa qualidade e com a duração adequada:

- Contribui para o nosso equilíbrio emocional
- Melhora e consolida a memória
- É fundamental para o sistema imunitário: protege-nos de infecções e contribui para o seu tratamento, assim como a reparação de lesões
- É essencial para o controlo de doenças crónicas, como a hipertensão e a diabetes
- Equilibra o apetite, permitindo um melhor controlo do peso; previne e ajuda a tratar a obesidade
- É de extrema importância no crescimento e desenvolvimento da criança e do adolescente, assim como no desempenho escolar/ académico e no comportamento

Quando deve procurar ajuda?

- Se acorda mais cansado do que quando se deitou
- Se demora muito tempo a adormecer ou passa muito tempo acordado durante a noite
- Se ressona ou alguém lhe diz que pára de respirar enquanto dorme
- Se tem comportamentos estranhos durante o sono, se fala/ grita a dormir e faz coisas de que não se lembra no dia seguinte
- Se range/aperta os dentes durante o sono ou sente dores de cabeça/maxilar quando acorda
- Se está agitado durante o sono ou tem movimentos frequentes dos membros superiores ou inferiores
- Se sente sonolência exagerada durante o dia, apesar de ter dormido um número de horas adequado
- Se sente uma irritabilidade ou impaciência difíceis de controlar e sem razão aparente
- Se tem dificuldades de concentração, de atenção, de memória ou de raciocínio e não encontra outra causa

Saiba que pode existir ajuda para a sua situação.
Centro de Medicina do Sono - Hospital CUF Descobertas

March 17.2023
World Sleep Day
Sleep is Essential for Health

cuf

Our team created a leaflet with information about the benefits of a good night's sleep and when to seek for help.

The leaflet was distributed to patients during the day at different spots of the hospital

cuf

Leaflets - inpatients

Our team created a leaflet with a information about the benefits of a good night's sleep and with sleep hygiene measures

DIA MUNDIAL DO SONO | 17 MARÇO 2023

O SONO É ESSENCIAL PARA A SAÚDE

O sono é fundamental para o equilíbrio do organismo e é responsável por funções essenciais ao funcionamento do nosso corpo.

Partilhamos no verso alguns conselhos para um sono de qualidade.

March 17, 2023
World Sleep Day
Sleep is Essential for Health

cuf

Um sono de qualidade é essencial para uma vida saudável e para uma rápida recuperação.

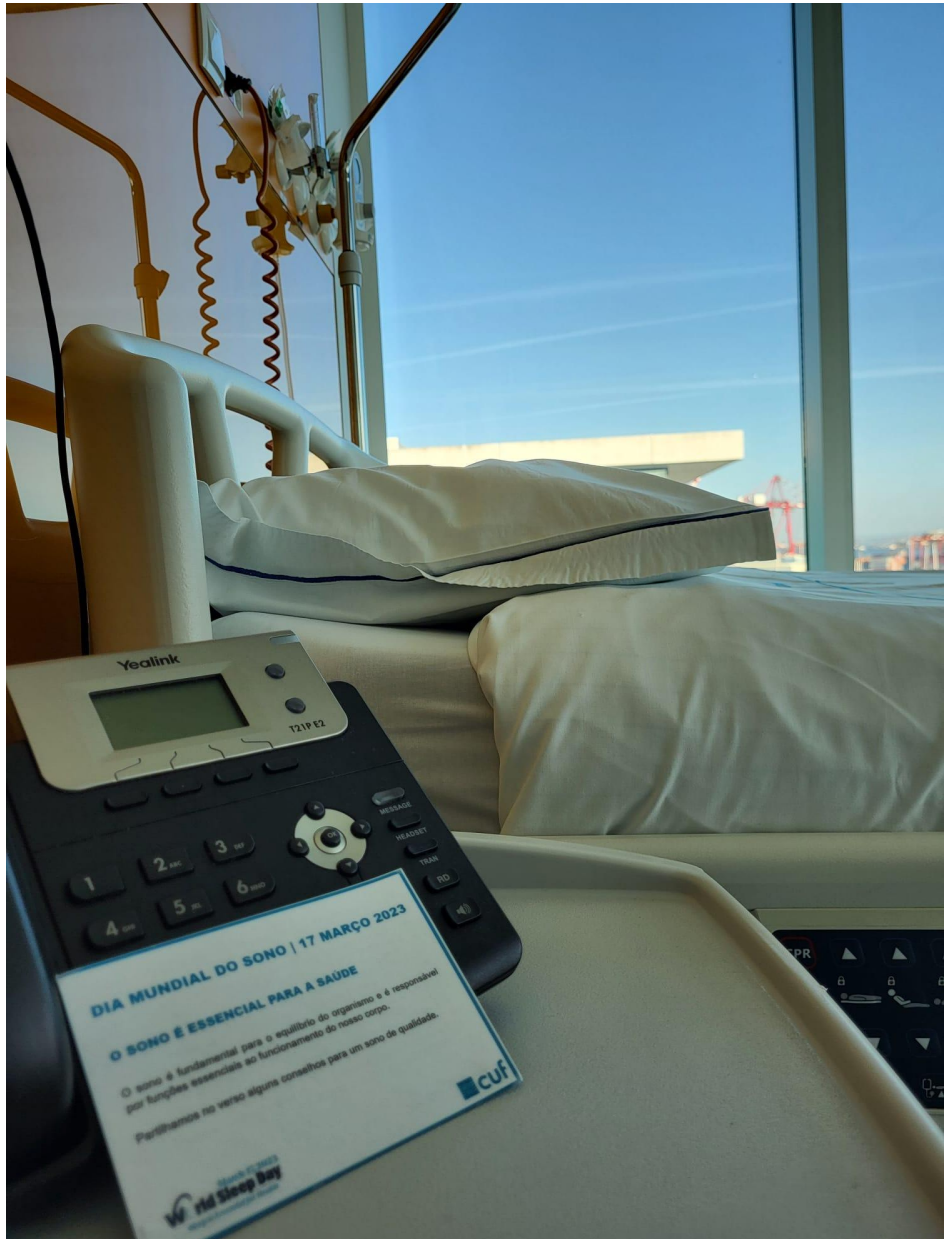
- Adote estilos de vida saudável: **alimentação** equilibrada e **exercício físico** regular, ajustado à sua condição (idealmente ao ar livre para garantir uma boa exposição à luz natural);
- Estabeleça **horários regulares** de deitar e acordar;
- Durma um **número de horas** adequado para que se sinta reparado ao acordar e sem sono durante o dia (na maior parte dos adultos 7-9 horas);
- Evite trabalhar, estudar, ver televisão ou usar telemóveis/tablets quando estiver deitado na cama ou nas últimas horas antes de dormir;
- Evite o consumo de álcool e tabaco;
- Evite bebidas com cafeína nas 6 horas antes de dormir;
- Transforme o quarto num espaço ideal para um bom sono: sem ruído e sem luminosidade e com temperatura confortável.

March 17, 2023
World Sleep Day
Sleep is Essential for Health

cuf

cuf

Leaflets - inpatients



Leaflets were delivered at patient bedside with information regarding the need of having a good night's sleep for a good recover and tips for a better sleep.

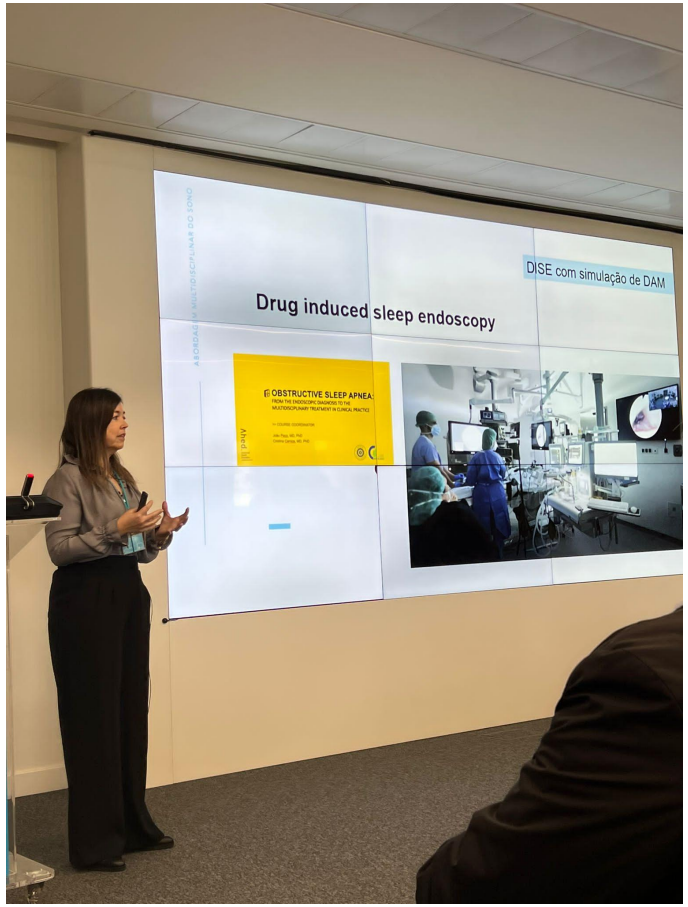
Event Day - clinical session

Clinical session

Sleep is essential for Health

Sleep Unit

(for health professionals)



Event Day

Center for Knowledge - Pulmonology, ENT, Medical Dentist, Maxillofacial Surgeon, Neurology, Physiotherapist, Sleep Technicians, Nutrition were available for answering questions and perform a brief evaluation and patient counselling.

All patients received written information about the world sleep day and about the meaning of the slogan ***Sleep is Essential for Health.***

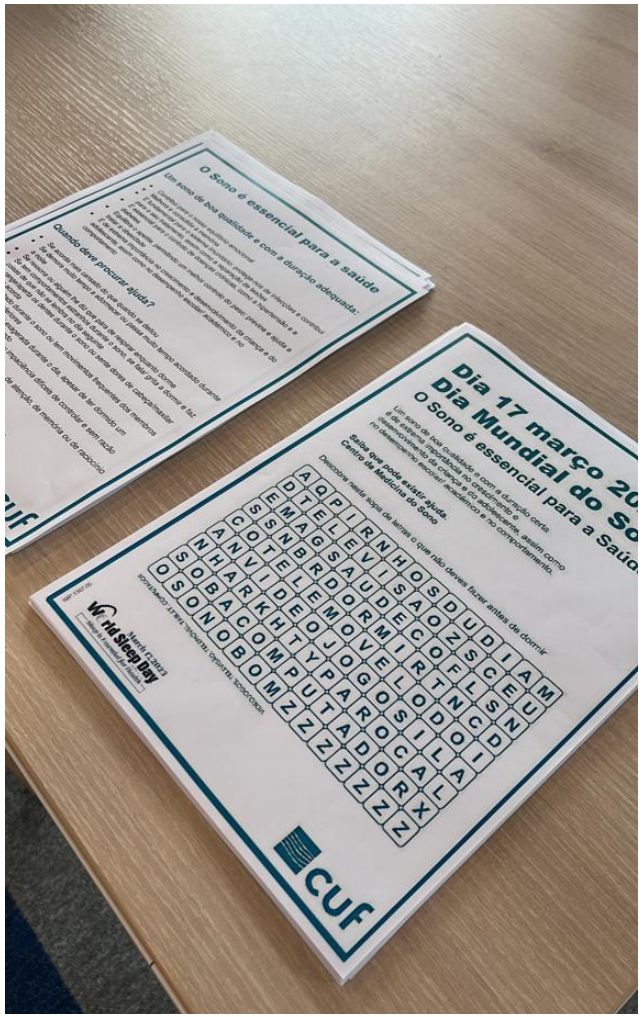
Event Day

Center for Knowledge - Pulmonology, ENT, Medical Dentist, Maxillofacial Surgeon, Neurology, Physiotherapist, Sleep Technicians, Nutrition were available for answering questions and perform a brief evaluation and patient counselling.

All patients received written information about the world sleep day and about the meaning of the slogan ***Sleep is Essential for Health.***

Event Day

Sleep is Essential for Health.



Event Day

Sleep is Essential for Health.

Touch screen survey «Are you satisfied with your sleep quality?» was available for answer at the hospital main entrance.

Event Day

217 Patients reacted to the question:
«Are you satisfied with your sleep quality?»

60 answers - excellent sleep
73 answers - good sleep quality
44 answers - bad sleep quality
40 answers - terrible sleep

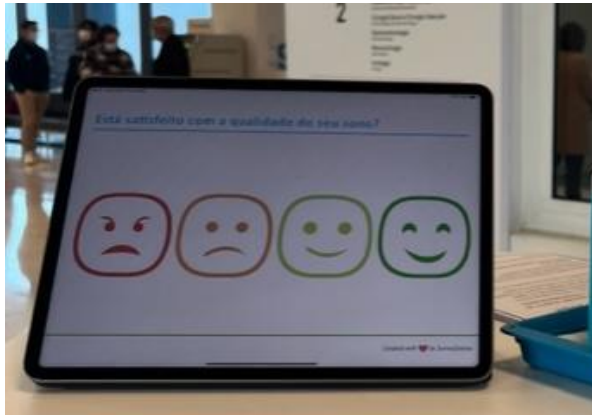
All of the patients received a leaflet with key messages for a healthy sleep with the world sleep day logo incorporated.

Feedback Results Summary

214 **Survey Sessions**
217 **Questions Answered**
Average Rating score was 61.82% on a 100 point scale
0.0 Seconds Average Survey Completion Time
0 Questions Answered via **QR Code**

Está Satisfeito Com A Qualidade Do Seu Sono?

Question 1: 217 Responses 100% Completion 2.71 Avarage



Media communication

https://www.dn.pt/opiniao/o-sono-e-essencial-16016356.html

https://www.atlasdasaude.pt/artigos/sono-normal-e-evolucao-ao-longo-da-vida

https://saudeonline.pt/entrevista-todas-as-perturbacoes-do-sono-sao-preocupantes-e-devem-ser-alvo-de-investigacao/

JN DN TSF Dinheiro Vivo O Jogo Motor 24 Men's Health Women's Health Evasões Volta ao Mundo NM N-TV Delas

MENU 17 Diário de Notícias

INÍCIO / OPINIÃO

O sono é essencial

No Dia Mundial do Sono, é importante lembrar que existe hoje uma pandemia silenciosa, não reconhecida por muitos, de distúrbios do sono com um grande impacto na saúde pública.

Susana Sousa
17 Março 2023 — 00:00

TÓPICOS
- Susana Sousa
- Opinião

Percebemos que o sono está na ordem do dia quando as prateleiras de supermercados se enchem de suplementos naturais para ajudar a dormir melhor, os anúncios publicitários recordam a importância de um bom sono e apelam a um fármaco para facilitar o adormecer, ou mesmo quando nas publicações nas redes sociais das manhãs de segunda-feira se repetem as fotografias a lembrar a necessidade de muita cafeína para começar o dia.

Mas será que mais informação sobre o sono se traduz num melhor sono?

O mundo mudou desde 2020, com uma pandemia durante dois anos e depois uma guerra que persiste até aos dias de hoje, ambas relacionadas com o aumento dos índices de ansiedade, depressão e de distúrbios de sono. Teve lugar uma mudança na forma de trabalhar desde o período pandémico que se mantém em muitos casos em formato híbrido ou completamente remoto, com a inerente alteração de rotinas, o isolamento social e, frequentemente, a diminuição da exposição a luz solar, o nosso principal sincronizador do ritmo de sono-vigília. A situação de crise

World Sleep Day