

## ***Valorize seu sono e envelheça com mais saúde***

Com o slogan ***“Dormir Bem É Envelhecer com Saúde”***, os especialistas da **Associação Brasileira do Sono (ABS)**, **Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS)** e **Associação Brasileira de Odontologia do Sono (ABROS)** promoverão, de **11 a 17 de março**, em nível nacional, a **Semana do Sono 2019**, campanha anual de conscientização sobre a importância da qualidade e quantidade do sono para a saúde humana.

O sono reparador ao longo da vida é um dos fatores essenciais para o envelhecimento saudável. “As pessoas que costumam dormir mal têm mais chances de desenvolver ou antecipar o aparecimento de doenças, necessitando de intervenções e tratamentos crônicos, incluindo aquela quantidade de medicações para tomar diariamente”, afirma a médica neurologista Dra. Andrea Bacelar, presidente da Associação Brasileira do Sono. A especialista explica que o cuidado com a quantidade e qualidade do sono deve ser permanente para que, nas fases mais avançadas, o indivíduo possa usufruir de melhor qualidade de vida.

Reconhecida e premiada internacionalmente pela *World Sleep Society*, por ter realizado uma das melhores campanhas da Semana do Sono de 2018, atingindo milhares de pessoas por todo Brasil, a entidade tem como objetivo para este ano sensibilizar ainda mais pessoas e contribuir para a melhor qualidade do sono dos brasileiros.

Durante a Semana do Sono 2019, os especialistas estarão com atividades voltadas à população, que inclui a exposição de totens que apontam quais os principais fatores que afetam a qualidade do sono e apresentarão recomendações para que as pessoas possam ter hábitos mais saudáveis para melhorar a qualidade do sono.

Os principais temas abordados pelos especialistas durante a Campanha serão: **Envelhecimento e Sono; Apneia Obstrutiva do Sono; Privação de Sono; Insônia; Sono na Infância.**

#### **AGENDA**

**SEMANA DO SONO 2019 – Slogan “Dormir Bem é Envelhecer com Saúde”**

**De 11 a 17 de março de 2019**

**Realização: ABS / ABMS / ABROS**

**Mais informações: [www.semanadosono.com.br](http://www.semanadosono.com.br)**

#### **Principais sinais de privação de sono**

**Fonte: Associação Brasileira do Sono**

- Dificuldade de concentração;
- Dificuldade para expressar emoções;
- Incapacidade para resolver problemas;
- Irritabilidade e alterações de humor;
- Problemas de memória;
- Sonolência excessiva durante o dia.

#### **Fatores que podem perturbar o sono**

**Fonte: Conselho Global de Saúde do Cérebro (GCBH)**

- Trabalho por turnos.
- Alteração de fusos horários.
- Hospitalizações.
- Fatores ambientais (por exemplo, ruído, leve, temperatura desconfortável).
- Padrões de estilo de vida ruins (por exemplo, falta de atividade física, ciclos irregulares de sono-vigília, beber muito álcool ou bebidas com cafeína especialmente ao final do dia).
- Problemas de saúde mental (por exemplo, depressão, ansiedade).
- Problemas de saúde física.
- Dor.
- Certos medicamentos.
- Menopausa.
- Estresse.

#### **Sintomas de potenciais distúrbios do sono**

**Fonte: Conselho Global de Saúde do Cérebro (GCBH)**

- Dificuldades persistentes de iniciar ou permanecer dormindo, o que resulta em prejuízo do funcionamento durante o dia.
- Sonolência diurna.
- Fadiga ou baixa energia.
- Dificuldade em prestar atenção e redução da concentração.
- Declínio da memória.
- Perturbação do humor (irritabilidade, depressão).
- Problemas comportamentais (impulsividade, agressividade).
- Prejuízo no Funcionamento ocupacional ou social.
- Comportamentos anormais durante o sono (por exemplo, chutar, falar ou gritar, pesadelos, roncos, atuar durante os sonhos).
- Comer de maneira não controlada durante a noite.
- Aumento da probabilidade de erros / acidentes.
- Despertar com falta de ar, roncos ou apneias testemunhadas.
- Sensações desconfortáveis nas pernas na hora de dormir.
- Ranger testemunhado de dentes.
- Acordar com dor de cabeça ou dor nos maxilares ou regiões auriculares.

#### **Informações para a Imprensa:**



Contato: Luciana Tierno

[luciana@tiernopress.com.br](mailto:luciana@tiernopress.com.br) / 11 93147-1616

Facebook e Instagram: @tiernopress

[www.tiernopress.com.br](http://www.tiernopress.com.br)