

SEMANA DO SONO 2020

“Sono e sonhos melhores para um mundo melhor”

Campanha da Associação Brasileira do Sono

De 13 a 19 de março de 2020

Com o *slogan* “**Sono e sonhos melhores para um mundo melhor**”, os especialistas da **Associação Brasileira do Sono (ABS)** irão promover de 13 a 19 de março a **Semana do Sono 2020**, campanha de conscientização social sobre a importância do sono para a saúde física e mental.

A programação será realizada em mais de 60 cidades brasileiras e tem como objetivo promover o diálogo com profissionais da saúde, pesquisadores, educadores, políticos e toda a sociedade sobre a importância do sono em todas as fases da vida.

Os especialistas esclarecem que a necessidade de horas de sono é muito variável de pessoa para pessoa e advertem: “**devemos respeitar a necessidade pessoal de horas de sono**”.

Queixas relacionadas ao sono têm sido bastante comuns na população (45% dos brasileiros referem algum problema de sono, podendo chegar a atingir mais de 80% dependendo do tempo e da abrangência das queixas e gerando prejuízos à saúde física e mental.

Os distúrbios mais comuns são a **Insônia** (cerca de 35% da população) e a **Apneia Obstrutiva do Sono** (de 33 a 35% da população brasileira).

Além de afetar o desempenho intelectual, o humor, a memória e o controle do peso corporal, a insuficiência de sono pode reduzir a imunidade e aumentar o risco de doenças como diabetes, hipertensão arterial, obesidade e depressão.

O **sono reparador** é essencial para um envelhecimento saudável, livre de doenças neurodegenerativas, como o Mal de Alzheimer.

DURAÇÃO DE SONO NECESSÁRIA EM CADA FAIXA ETÁRIA

O **recém-nascido** dorme em média 14 a 18 horas por dia, intercalando períodos acordado a cada 3 ou 4 horas. Este número de horas de sono é importante para o crescimento e desenvolvimento, principalmente neuronal.

Dos **6 aos 12 anos** (idade escolar), é de 9 a 11 horas por dia, não havendo mais a necessidade de cochilo diurno, sendo normal a persistência de um cochilo durante o dia para algumas crianças.

Dos **3 aos 5 anos de idade** (chamados de idade pré-escolar) o número de horas de sono é de 13 a 15 horas com períodos de cochilos durante o dia.

A **adolescência** é caracterizada por uma situação especial e passageira de mudanças no padrão de sono, com a necessidade de sono de 8 a 10 horas. Nesta fase da vida existe um atraso de fase do sono, no qual o adolescente apresenta a tendência a dormir mais tarde e acordar mais tarde. Isso acontece devido a uma mudança natural no ritmo do sono, que pode promover desajuste com a prática dos horários escolares e outros compromissos sociais.

Na **vida adulta**, a necessidade de sono da maioria da população varia de 7 a 9 horas, sendo a média de 8 horas.

Com o **avançar da idade**, a necessidade de sono pode sofrer um decréscimo pequeno, apresentando uma duração de 7 a 8 horas. Porém, os **idosos** podem manifestar mais despertares noturnos e a tendência ao avanço de fase do sono, ou seja, tendência a dormir mais cedo e acordar mais cedo, podendo ceder mais facilmente a necessidade de cochilar durante o dia.

Fonte: Cartilha da Semana do Sono 2020, da Associação Brasileira do Sono (disponível para download no www.semanadosono.com.br).

Agenda

Semana do Sono 2020

De 13 a 19 de março de 2020

Nível Nacional

Confira a programação completa no site da Campanha:
www.semanadosono.com.br

Serviço:

Sites: www.absono.com.br / www.semanadosono.com.br / www.sono2020.com.br

PODCAST ABSONO

Ouçã os Podcasts ABSono (atualizações sobre a Semana do Sono, dicas de especialistas e atualizações sobre a Medicina do Sono), disponíveis nas plataformas Spotify e Deezer.

Spotify: <https://spoti.fi/2SjIKYJ>

Deezer: <https://bit.ly/2v7oRel>

Nas Redes Sociais

Instagram: @absono

Facebook: @associaçãobrasileiradosono

Twitter: @AbsSono

You Tube: Canal do Sono

Informações para a Imprensa:



Contato: Luciana Tierno

Celular: 11 93147-1616

@tiernopress

luciana@tiernopress.com.br

www.tiernopress.com.br