

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 infeções 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