

Tanto o sono de curta como o de longa duração tem aspectos negativos. O sono de curta duração (6h ou menos) e o longo (9h ou mais) associam-se a taxas mais elevadas de mortalidade. Em idosos, o aumento da mortalidade tem sido mais associado a períodos de sono longo do que de curta duração.

**Mais importante que a quantidade é a qualidade do sono.**

**Dormir bem é um dos segredos para a longevidade saudável.**

A síndrome de apneia obstrutiva do sono (SAOS), pela sua prevalência e consequências clínicas, nomeadamente de natureza cardiovascular, é actualmente um problema de saúde pública.

Vários estudos epidemiológicos sugerem que a SAOS pode ser um factor de risco independente para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, nomeadamente HTA, doença coronária e arritmias.

A terapêutica com CPAP diminui grandemente o risco de eventos cardiovasculares fatais, assim como o número de eventos não fatais, tais como EAM e AVC ou eventos coronários que requerem angioplastia ou cirurgia de bypass.

Por isso não se esqueça de:

- Controlar o peso e praticar exercício físico moderado;
- Não fumar;
- Seguir a terapêutica e recomendações do seu médico para controlo da HTA, diabetes e dislipidemia;
- O tratamento eficaz da SAOS permite reduzir ou mesmo eliminar o risco de algumas doenças cardiovasculares.



Z

# Razões para um bom sono

Dormir bem é essencial não apenas para ficar acordado no dia seguinte, mas para nos mantermos saudáveis, melhorar a nossa qualidade de vida e até aumentar a longevidade.



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



## UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986

Morada: Largo Domingos Moreira  
4780-371 Santo Tirso

## UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963

Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n  
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

## 7 razões para se dormir:

1. Previne a Obesidade;
2. Combate a Hipertensão;
3. Fortalece a Memória;
4. Previne a Depressão;
5. Ajuda o desempenho físico e psíquico;
6. Controla a Diabetes;
7. Diminui o risco de Doenças Cardiovasculares (como o AVC ou Enfarte Cardíaco).

## O que aconteceria se não dormíssemos?

O efeito de uma noite em claro é semelhante ao de uma embriaguez leve: a coordenação motora é prejudicada e a capacidade de raciocínio fica comprometida, ou seja, sem o merecido descanso o organismo deixa de cumprir uma série de tarefas importantíssimas.



## O que é a síndrome de apneia obstrutiva do sono (SAOS)?

A Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) caracteriza-se pela ocorrência de apneias (colapso total) e hipopneias (colapso parcial) da via aérea superior durante o sono, que conduzem a sintomas diurnos, como a sonolência excessiva e dificuldades de memória e de concentração.

### Fatores de Risco para SAOS?

- Obesidade;
- Perímetro cervical: igual ou maior a 43 cm nos homens e a 38 cm nas mulheres;
- Idade avançada;
- Género: o masculino tem maior prevalência da doença, contudo as sabe-se que as mulheres em pós-menopausa tem um risco elevado de desenvolver a mesma;
- Alterações craniofaciais;
- Obstrução nasal;
- Álcool, sedativos e tabaco.

### Doenças associada

A prevalência de SAOS está aumentada em algumas situações clínicas, nomeadamente:

- Doenças cardiovasculares como hipertensão arterial, insuficiência cardíaca, arritmias cardíacas, doença coronária, acidente vascular-cerebral (AVC);
- Doença renal crónica;
- Asma e doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC);
- Hipotireoidismo.

## Que posso fazer para dormir melhor?

- Esforce-se por ir para a cama sempre há mesma hora;
- Praticar atividade física regular;
- Na hora anterior á de se deitar, é importante evitar ao máximo atividades excitantes;
- Evitar computadores, tablets e telemóveis cerca de 1 hora antes de ir para a cama;
- Não ter relógios luminosos, televisão ligada ou outros aparelhos quando for para a cama;
- Evitar estimulantes (cafés, chás, bebidas com caféina) pelo menos 4/6 horas de ir para a cama;
- Não deve fumar em qualquer parte do dia, mas se for fumador, evite fumar antes de dormir;
- A refeição da noite deve ser tomada pelo menos 2 horas antes de deitar;
- Não levar preocupações diárias para a cama: tentar libertar-se delas antes de dormir.

## O Sono interfere com a função cardiovascular

A duração e qualidade do sono têm forte associação com a mortalidade cardiovascular.

Na ausência de sono de qualidade surgem distúrbios endócrinos e metabólicos que levam ao aparecimento ou agravamento de Factores de Risco Vasculares (FRV) como diabetes, Hipertensão arterial (HTA), obesidade ou dislipidemia, associando-se assim a maior incidência de Enfarte agudo do miocárdio (EAM) ou acidente vascular cerebral (AVC).