

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos, grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 216/ 14 a 18 de março de 2022

Dia Mundial do Sono

O Dia Mundial do Sono celebra-se este ano no dia 18 de março de 2022.

Trata-se de uma iniciativa da *World Sleep Day Committee da WASM – World Association of Sleep Medicine* que visa sensibilizar a população para a importância do sono na saúde e bem-estar e alertar que a qualidade de vida dos indivíduos que têm perturbações do sono pode e deve ser melhorada.



O sono preenche aproximadamente **um terço das nossas vidas e é fundamental para a recuperação física e mental do indivíduo**. É um mecanismo biológico básico, como comer, beber e respirar, fundamental para a nossa sobrevivência.

A maioria dos distúrbios do sono são evitáveis ou tratáveis, mas menos de um terço dos doentes procura ajuda profissional. **Os problemas do sono constituem uma epidemia global que ameaça a saúde e qualidade de vida de 45% da população mundial.**

A falta de um sono de qualidade **diminui a concentração, reduz a produtividade académica e profissional, altera estados de humor e é uma das principais causas de acidentes rodoviários e de trabalho.**

A privação de sono é também responsável pelo aumento do risco de vários tipos de doenças crónicas, como a hipertensão, doenças cardíacas e a diabetes.

As necessidades de sono variam de pessoa para pessoa, mas existem valores médios definidos em função da idade:

Faixa etária	Horas de sono/dia
Recém-nascidos	Entre 14 e 17 horas
Bebés	Entre 12 e 16 horas
Crianças 1-2 anos	Entre 11 e 14 horas
Crianças em idade pré-escolar (3-5 anos)	Entre 10 e 13 horas
Crianças em idade escolar (6-12 anos)	Entre 9 e 12 horas
Adolescentes	Entre 8 e 10 horas
Adultos	Entre 7 e 9 horas
Idosos (65+ anos)	Entre 7 e 8 horas



Os 10 Mandamentos do Sono para as Crianças

1. Estabelecer uma hora de deitar adequada à idade (de preferência antes das 21h), assim como uma hora de acordar.
2. Manter uma hora de dormir e acordar consistentemente, durante a semana e fins-de-semana.
3. Promover o uso de roupas confortáveis para dormir, incluindo fraldas absorventes nas crianças mais pequenas.
4. Encorajar a criança a adormecer independentemente.
5. Evitar luzes intensas à hora de dormir e durante a noite e aumentar a exposição à luz durante o período da manhã.
6. Manter todos os equipamentos eletrónicos fora do quarto e limitar o uso dos mesmos antes da hora de dormir.
7. Manter horários diários regulares, incluindo um consistente horário de refeições.
8. Manter um horário de sestas apropriado à idade da criança.
9. Assegurar a prática de exercício físico e de tempo passado no exterior durante o dia.
10. Evitar o consumo de bebidas que contenham cafeína, como refrigerantes e chás.

Os 3 fatores importantes para um sono de qualidade:

Duração: a duração do sono deve ser suficiente para repousar e estar alerta no dia seguinte;

Ciclos de sono: devem ser contínuos, sem interrupções;

Profundidade: o sono deve ser profundo o suficiente para ser reparador.



Fontes imagens:

<https://www.dreamstime.com/illustration/sleep-kid.html> | <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/cute-little-boy-sleeping-on-a-cloud-kid-vector-17807291> | <https://www.vexels.com/vectors/preview/221691/sleep-flat-icon-set>

Fontes:
http://www.chts_min-saude.pt/noticias/dia-mundial-do-sono-de-importancia-ao-sono-cuide-dos-seus-ritmos-desfrute-a-vida/ | <https://worldsleepday.org/> | <https://www.farmaciasportuguesas.pt/menu-principal/bem-estar/sono-com-qualidade-2.html> | <https://worldsleepday.org/wp-content/uploads/2015/09/WSD-2016-Recursos-10-Commandments-for-Children-PT.pdf>

Porto.