

# Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 69

13 de março de 2020

15 de março  
Dia Mundial do Sono

A importância de dormir bem e, no mínimo, 8 horas por noite, é um assunto cada vez mais discutido na medicina. **Dormir bem** está, indiscutivelmente, relacionado com o **bem-estar físico e psicológico**. Estudos revelam que as **mulheres têm mais dificuldade** em ter um sono de qualidade pelo facto de, após um dia de trabalho, ainda terem múltiplas tarefas domésticas a tratar, o que as impede de “desligar o cérebro” antes do momento de descanso.

Em 2019\* verificou-se que 46% dos portugueses com mais de 25 anos dormem 6 horas, ou menos, por noite.

Como consequência das poucas horas de sono, as pessoas sentem-se **mais cansadas e menos ativas**, tendo mais dificuldade em realizar tarefas como, por exemplo, **conduzir**.

A **falta de sono** está diretamente relacionada com **alterações de humor, irritabilidade, perdas de memória e défice de atenção**.

"Estamos numa época em que há o primado do sucesso e o primado do dinheiro e eu digo exatamente o contrário: **para ter dinheiro, sucesso e pensar bem é melhor dormir**" - Teresa Paiva, especialista na área do sono em Portugal.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

\* Dados recolhidos de um inquérito realizado a 653 portugueses pela Sociedade Portuguesa de Pneumologia e pela Sociedade Portuguesa da Medicina do Trabalho.

Porto.

Fonte: <https://www.dn.pt/>, <https://www.newsfarma.pt>