

16 Março 2018 Dia Mundial do Sono



Conselhos:



Manter horários regulares, sobretudo o acordar, e evitar sestas superiores a 20 minutos



Criar boas condições para dormir (temperatura, luz, ruído, cama e almofada confortáveis)



Fazer refeições ligeiras ao jantar



Não utilizar dispositivos electrónicos no quarto



Evitar bebidas alcoólicas e café à noite



Evitar o uso de medicamentos indutores do sono, não prescritos pelo seu médico



Não praticar exercício físico intenso à noite

**ABRACE O SEU
SONO, CUIDE
DOS SEUS
RITMOS E
DESFRUTE A VIDA.**

UM CONSELHO DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DO SONO

www.apsono.com
facebook.com/AssociacaoPortuguesadoSono/

16 Março Dia Mundial do Sono 2018

GASOXMED+

AJUDAMOS A MELHORAR O
SEU SONO

pacientegasoxmed@airliquide.com

Tel.: 800 50 60 90

Sabia que:

- Idealmente um adulto deve dormir entre 7 a 9 horas/dia
- Dormir pouco e mal, afecta directamente a concentração e a memória
- O Síndrome da Apneia do Sono é um factor de risco para o desenvolvimento da Diabetes, Hipertensão Arterial, Enfarte Agudo do Miocárdio e Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- A apneia do sono está associada a um elevado risco de acidentes de viação
- Estima-se que a prevalência de SAOS (Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono) moderada a grave é de 49,7% nos homens e de 23,4% nas mulheres.

Transtornos do Sono mais frequentes:

Insónia: caracteriza-se pela dificuldade em adormecer, manter o sono, ou acordar muito cedo

Apneia do Sono: caracteriza-se pela ocorrência de várias paragens respiratórias durante o sono

Síndrome das pernas inquietas: sensação de desconforto nas pernas, acompanhada de uma vontade de movê-las

Parassónia: caracteriza-se por movimentos ou comportamentos anormais durante o sono (p.e. sonambulismo ou despertar confusional)

Hipersónia: caracteriza-se por sonolência excessiva durante o dia (p.e. narcolepsia)



Para mais informações, consulte o seu médico.

Air Liquide
HEALTHCARE