

2015-03-10 20:29:49

<http://justnews.pt/noticias/dia-mundial-do-sono-jornal-alerta-para-as-regras-de-higiene-do-sono>

Dia Mundial do Sono: jornal alerta para as «regras de higiene do sono»

No Dia Mundial do Sono, que se assinala a 13 de março, vão ser distribuídos, nos hipermercados e parafarmácias do Grupo Auchan, 50 mil exemplares de um jornal gratuito, que visa alertar para as principais consequências e fatores de risco associados à privação do sono, bem como prestar conselhos para uma rotina de sono tranquila.

Esta ação de sensibilização, organizada com o apoio da BIAL e em parceria com o Grupo Auchan, conta com os contributos de Teresa Paiva, neurologista e uma das maiores especialistas portuguesas na área do sono, e do presidente da Sociedade Portuguesa de Neurologia, Vítor Oliveira.

"O sono, principalmente na sua fase REM, é um equilibrador do humor e das emoções, recupera o corpo e a memória, estimula a criatividade e consolida a aprendizagem", afirma Teresa Paiva.

A especialista explica que "a nossa noite é uma fonte de aprendizagem. Durante o sono, processamos e reformulamos as nossas emoções e podemos ter experiências sem riscos. A noite é, através do sonho, uma forma de experimentação sem risco e isto é muito importante para a sobrevivência".

Além de se referir à "verdadeira caixa de Pandora" que é a atividade cerebral durante o sono, Vítor Oliveira salienta, no jornal, o "justo prestígio" alcançado por Teresa Paiva, que "extravasa largamente os meios médicos, propagando-se pelo público em geral, mercê das obras de divulgação publicadas e da intervenção nos meios de comunicação, com o fim de dar a conhecer as regras de higiene do sono, visando a promoção da qualidade de vida da população".

DIA MUNDIAL DO

SONO



**Dorme
bem?**