

2015-03-12 12:43:05

<http://justnews.pt/noticias/linha-do-sono-e-lancada-amanha-em-portugal>



## Linha do Sono é lançada amanhã em Portugal

No Dia Mundial do Sono, que se assinala amanhã, 13 de março, é lançada a Linha do Sono. O novo projeto é da Oficina da Psicologia, tem o apoio da ColchaoNet. e visa "ajudar os portugueses a melhorar o sono em geral, melhorando assim a qualidade de vida".

Com especial enfoque nas insónias, a linha contará com o apoio de psicólogos (das 11h30 às 16h30), "habilitados a apoiar especificamente problemas de sono", é indicado em comunicado. Este serviço pretende "dar respostas às necessidades sentidas pelos portugueses depois de uma noite mal dormida, identificar possíveis causas e ao mesmo tempo sugerir procedimentos de rotina para um sono tranquilo".

No âmbito desta iniciativa, a Oficina da Psicologia salienta os resultados de um estudo que levou a cabo, que indica que mais de metade dos portugueses (54%) afirma estar cansado quando acorda, enquanto 46% afirma que em média dorme apenas 5 a 7 horas por dia.

Para Madalena Lobo, diretora geral da Oficina da Psicologia e psicóloga clínica, "o nosso mais recente estudo diz-nos que 45% das pessoas não dorme bem devido a stress, ansiedade ou depressão e/ou devido a problemas pessoais ou no trabalho (28%). Esta Linha será importante para conseguirmos apoiar as pessoas que habitualmente não procuram ajuda presencial, informando relativamente a bons hábitos de sono e esclarecendo as dúvidas que têm em relação ao que podem fazer para dormir melhor."

Na sua opinião, é fundamental "que as pessoas tenham informação relevante sobre o sono, para que possam tomar as melhores decisões e assumir comportamentos úteis e práticos que as ajudem a voltar a dormir bem".



É anunciado que a linha vai funcionar por um período de 5 horas/dia, final da manhã a meio da tarde. Nas restantes horas, incluindo durante a madrugada, vai estar disponível um atendedor, no qual as pessoas podem deixar o número de telefone para mais tarde serem contactadas.

"Há 10 anos criámos a ColchaoNet.com para ajudar as pessoas a ter um sono descansado. Hoje continuamos a oferecer soluções para melhorar a qualidade do sono dos portugueses, desta forma não podíamos recusar o desafio da Oficina da Psicologia para a criação da Linha do Sono, um projeto que nos ajuda a cumprir esta missão", afirma Zahari Markov, CEO da ColchaoNet.com.