

Quando o Sono é Bom, a Saúde e a Felicidade abundam...

Este é o mote para o Dia Mundial do Sono 2015, comemorado a 13 de Março, uma iniciativa anual da *World Association of Sleep Medicine*. Os centros de medicina do sono de todo o mundo são convidados a organizar eventos que alertem a população para a importância do sono, uma função fisiológica reparadora básica muitas vezes desprezada.

A criança é particularmente sensível às perturbações do sono, pois necessita de dormir mais horas que o adulto, tendo qualquer perturbação da qualidade ou duração do sono uma repercussão significativa sobre o desenvolvimento físico, psicomotor, cognitivo e emocional.

As perturbações do sono são frequentes nas crianças, estimando-se que tenham uma prevalência de cerca de 30%, mas frequentemente não são reconhecidas nem valorizadas pelos pais nem pelos profissionais de saúde. Muitas vezes, as perturbações respiratórias do sono são mesmo encaradas como naturais: se ressona, sai ao pai...

O estilo de vida actual, acelerado e com necessidade de satisfação imediata das necessidades, relega muitas vezes o sono para um plano secundário o que vai, seguramente, ter consequências funestas para o futuro.

A prevenção das perturbações do sono, bem como o diagnóstico precoce e intervenção imediata, implica que todos os intervenientes - crianças, pais, educadores e profissionais de saúde - estejam sensibilizados para este problema.

[Folheto ressonar e apneia na criança](#)

Para mais informações, consulte:

[Associação Mundial de Medicina do Sono](#)

[Portal da Saúde](#)

[Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do Sono](#)

[Associação Portuguesa de Sono](#)

[International Pediatric Sleep Association](#)