

# NOTÍCIAS DE COIMBRA

HOME COIMBRA ACADÉMICA POLÍTICA ENSINO SAÚDE ECONOMIA JUSTIÇA CONTEÚDO COMERCIAL LAZER PUBLICAÇÕES OFICIAIS

COIMBRA · SAÚDE

## Coimbra: Associação Portuguesa do Sono recebe prémio internacional

por Notícias de Coimbra Junho 18, 2019

O **World Sleep Day Committee** **anunciou** ontem a atribuição de uma das mais altas distinções à Associação Portuguesa do Sono (APS) pelas iniciativas desenvolvidas no âmbito do Dia Mundial do Sono 2019. De 53 países participantes, com mais de 200 atividades em todo o mundo, a campanha da APS – **“Dormir bem, envelhecer melhor”** — destacou-se pela forma como sensibilizou a população portuguesa para a importância de se dormir bem, cumprindo assim uma das dimensões do trabalho que esta entidade promove.



A APS organizou um vasto conjunto de atividades, como sessões em escolas, unidades de saúde e autarquias, e ainda produziu e divulgou nacionalmente um vídeo de sensibilização. “Dormir bem, envelhecer melhor” pretendeu transmitir que o bem estar físico, mental e social é maior se se dormir bem, não importa a idade. A qualidade do sono é um dos pilares fundamentais da saúde, a que se juntam a estabilidade emocional, alimentação adequada e a prática de exercício físico. A campanha pretendeu enfatizar que dormir mal causa várias doenças e

+ PUB

**RESIDÊNCIA DE ESTUDANTES**

**ARCA**  
ESCOLA PROFISSIONAL DE COIMBRA

Design Gráfico  
Cozinha / Pastelaria

CURSOS GRATUITOS E SUBSIDIADOS

T. 239 497 400

INSCRIÇÕES EM:  
secretaria.arcaprofissional@gmail.com  
Escola Artes Coimbra

+ PUB

**SÃO JOÃO**  
LOUÇA 2019

20 JUNHO ANJOS

19 JUNHO FADO AO CENTRO

21 JUNHO QUM ROSCAS & ZECA ESTACIONANCIO

AGIR DJ FERNANDO ALVIM

terá consequência na qualidade de vida presente e futura.

**Na sessão de abertura do evento, organizado em colaboração com o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC-UC), foram entregues os prémios do concurso “Dormir bem, envelhecer melhor”, que estas entidades promoveram para as escolas de todo o país.**

Concorreram alunos, desde o 1.º ciclo até ao ensino secundário, com imagens relativas aos cuidados com o sono a ser enviadas desde a Madeira até Vila Real de Santo António. Seguiu-se uma conversa entre as especialistas Maria Helena Estêvão, Ana Allen Gomes e Ana Rita Álvaro, que abordaram os cuidados que se devem ter desde a infância até à idade sénior.

Numa perspetiva artística, a companhia Marionet / Laboratório do Desconhecimento apresentou a performance teatral “A máquina dos sonhos”, inspirada na Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono.

A forma como os Livros das Grandes Religiões Proféticas (a Tora do Judaísmo, a Bíblia do Cristianismo e o Alcorão do Islamismo) sublinham a importância de dormir foi o pretexto para a conversa sobre sono e religião que encerrou a iniciativa. No Auditório do Conservatório de Música de Coimbra, estiveram o líder da comunidade muçulmana, Sheik David Munir, um crente e estudioso de teologia católica, Isaías Hipólito, um crente hebraico, José Levy Domingos, o presidente da Associação Portuguesa do Sono, Joaquim Moita, e uma cientista do Centro de Neurociências da Universidade de Coimbra, Cláudia Cavadas.

Esta distinção representou para a Associação Portuguesa do Sono, “uma grande recompensa para todos os que contribuíram para a actividade de sensibilização para a importância do sono e constitui um valioso estímulo para o empenho das atividades da APS do próximo ano.

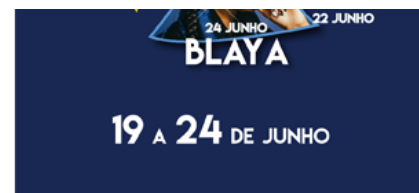
 PARTILHE ESTA NOTÍCIA COM OS SEUS AMIGOS

#### NOTÍCIA ANTERIOR

Esquentador na origem da intoxicação por gás que causou duas mortes em Portalegre

#### PRÓXIMA NOTÍCIA

Convenção conclui que SNS dá “sinais de cansaço” e tem sistema “que não é amigo do cidadão”



+ PUB



+ PUB



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO  
Politécnico de Coimbra

# Escola de Línguas

Alemão | Árabe | Espanhol | Francês | Inglês | Italiano | Língua Gestual Portuguesa | Mandarim

Candidaturas abertas  
[www.esec.pt](http://www.esec.pt)

+ PUB



239 851 650



SANFIL.PT

MEDICINA

+ PUB

+ PUB

+ PUB

+ FACEBOOK



**NDG** NOTÍCIAS DE COIMB...  
151.863 gostos  
O NÚMERO 1 É SEMPRE O PRIMEIRO

Gostar da Página    Enviar Mensagem

Sê o primeiro dos teus amigos a gostar disto

ÚLTIMAS

- Serviço Nacional da Saúde “não está um caos”. Palavra de Ministra da Saúde
- Verão começa na sexta-feira. Temperaturas entre os 18 e os 30 graus!
- Bussaco com Bosque dedicado a Nelson Mandela
- Investigadores de Coimbra desenvolvem plataforma de simulação 3D para cirurgias faciais
- Oliveira do Hospital assinala Dia Municipal para a Igualdade
- “Sonho de uma Noite de Verão” no Portugal dos Pequenitos
- Polícia Judiciária detém mulher que assaltou posto de combustível
- Portugal com níveis de consumo e de riqueza abaixo da média da União Europeia



Utilizamos cookies para lhe garantir a melhor experiência enquanto utilizador. Ao continuar a navegar no site, concorda com a utilização destes cookies.  
de Cookies

Aceitar

