
[Associação Portuguesa de Sono | sono](#)

Associação Portuguesa de Sono realiza amanhã atividades de sensibilização por todo o país

14 de Março 2024

No Dia Mundial do Sono, esta sexta-feira, a Associação Portuguesa de Sono (APS) realiza atividades em vários pontos do país, com o intuito de promover uma maior consciencialização sobre a qualidade do sono e alertar para as questões relacionadas com os distúrbios do sono.



“A APS organiza um vasto conjunto de atividades, em várias regiões do país e dirigidas a diferentes público-alvo, tentando impactar diferentes faixas etárias”, refere Daniela Sá Ferreira, presidente da APS e pneumologista na Unidade Local de Saúde de Gaia e Espinho (ULSGE).

Na cidade do Porto, destaca-se a exibição do documentário “Apneia”, produzido a partir de uma colaboração entre a APS, Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC-UC) e a companhia de teatro Marionet, que aborda a síndrome da apneia obstrutiva do sono. O filme será exibido no Auditório Porto Innovation Hub, com o apoio da Câmara Municipal do Porto, entre as 18h30 e as 20h00, proporcionando uma visão direta sobre as causas, consequências e tratamento desta condição.

Em Lisboa, Coimbra e Porto, será lançada a série animada “Um Bom Sono Sob as Estrelas”, um projeto que visa reforçar a importância da higiene do sono. Este projeto foi desenvolvido pelo CNC-UC e pelo UC-Exploratório e conta com a participação da premiada ilustradora Cristina Sampaio. Foi financiado pela Resmed Foundation e Gasoxmed e é apresentado em três locais diferentes: no Planetário do Porto (15 de março), UC-Exploratório em Coimbra (15 de março) e Pavilhão do Conhecimento em Lisboa (16 de março).

Já o concurso de vídeos “Sono de qualidade, para todos, por uma melhor saúde global”, destinado a crianças e jovens a frequentar os 1.º, 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário, tem como objetivo sensibilizar os mais novos para as desigualdades que impedem que todos possam seguir as recomendações de higiene do sono e para a importância da saúde do sono, incentivando a expressão

ÚLTIMAS

SPMI promove investigação clínica com prémios anuais para médicos internistas
 Há 1 hora

Greve dos Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica nos dias 16 e 17 de julho na ULS Amadora/Sintra
 Há 2 horas

Ana Sampaio: “O que faz sentido para nós é haver CRI para doenças crónicas”
 Há 2 horas

Fundação EDP e Fundação Infantil Ronald McDonald promovem iniciativas de sustentabilidade junto de crianças e jovens internados
 Há 3 horas

Cientistas identificam uma nova substância com efeito anti-inflamatório que pode retardar Parkinson
 Há 3 horas

Portugal é o país da UE com maior proporção de famílias só com um filho
 Há 4 horas

Polícia baleado ao tentar travar furto de material de construção em Valongo
 Há 4 horas

Polícia deteve suspeito de assassinato da mulher e filhas de apresentador da BBC
 Há 5 horas

Johnson&Johnson Innovative Medicine anuncia nova indicação terapêutica para CPNPC (artigo acessível apenas a profissionais de saúde)
 Há 5 horas

Gastroenterologista da ULS de Braga lidera Grupo de Estudos de Doença Inflamatória Intestinal
 Há 5 horas

MAIS LIDAS

Saúde e Trabalho: a propósito de uma canção italiana de trabalho do séc. XIX
 Provavelmente uma canção de trabalho italiana

artística e a reflexão sobre o tema. O concurso, promovido pelo CNC-UC e APS, decorre de 15 de março a 15 de abril, podendo o regulamento ser consultado [aqui](#).

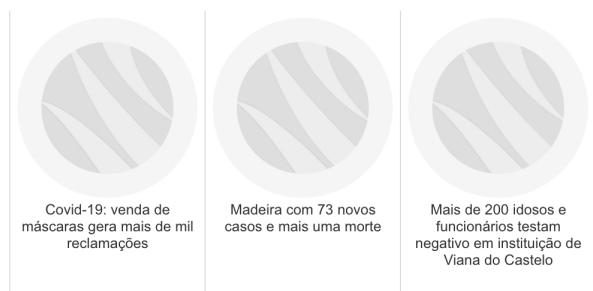
A Câmara Municipal de Lisboa também irá promover um conjunto de atividades entre os dias 12 e 22 de março, onde se enquadra o encontro “Sono de qualidade para todos por uma melhor saúde global”, marcado para o dia 20 de março, entre as 14h e as 17h. Paula Pinto, da direção da APS, será a palestrante desta apresentação.

“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. Esta campanha de sensibilização enfatiza que dormir mal causa várias doenças e tem consequências na qualidade de vida presente e futura, pelo que é fundamental adotar uma correta higiene do sono”, conclui Daniela Sá Ferreira.

O CNC-UC e a APS têm sido premiados anualmente, desde 2018, pela *World Sleep Society*, relativamente às iniciativas diferenciadoras que têm sido implementadas em Portugal.

PR/HN

Outros artigos com interesse:



Em Debate!

Partilhe a sua opinião com a comunidade

O seu endereço de email não será publicado. Campos obrigatórios marcados com *

Comentário *

Nome *

Email *

Site

Guardar o meu nome, email e site neste navegador para a próxima vez que eu comentar.

SUBMIT COMMENT

do final do século XIX, a Bella Ciao, terá sido desenvolvida no trabalho agrícola em arrozais.

Entre nós, também [\[...\]](#)

🕒 58552 📅 07/09/2023

O que se exigia a trabalhadora(e)s! e não foi assim há tanto tempo ...

Não decorreram assim tantos anos quanto se poderia pensar da época em que se impunham medidas laborais com grande impacto na vida da(o)s trabalhadora(e)s. Recentemente adquiri, [\[...\]](#)

🕒 58552 📅 05/26/2023

Associações improváveis: Presidentes da República e acidentes de trabalho!

A propósito da “telenovela” noticiosa do (des)convite do Presidente Jair Bolsonaro ao nosso Presidente Marcelo Rebelo de Sousa que “canibalizou” os canais noticiosos deste “rectangulozinho [\[...\]](#)

🕒 58128 📅 07/04/2022

Healthnews

[Ficha Técnica](#)
[Contactos](#)
[Estatuto Editorial](#)
[Política de Privacidade](#)
[Política de Cookies](#)

Siga-nos

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Instagram](#)
[Linkedin](#)
[YouTube](#)

Publicidade

[Contacto Online](#)
[Meios de Publicidade](#)





[Termos e Condições](#)
[Reclamações](#)

[Mastodon](#)

