

15 de Março: Associação Portuguesa de Sono assinala o Dia Mundial do Sono com actividades de sensibilização por todo o país

Sociedade

15/03/2024 15:14



Celebra-se esta sexta-feira o Dia Mundial do Sono, uma data que visa sensibilizar a população para a importância do sono na saúde e no bem-estar geral. Para assinalar a ocasião, a Associação Portuguesa de Sono (APS) está a organizar um conjunto de actividades 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 actividades, 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 directa sobre as causas, consequências e tratamento desta condição.



Para mais informações consulte:
CA Lourinhã
261 416 100⁽¹⁾
Linha Directa **808 20 60 60**⁽²⁾
Atendimento personalizado, 24h por dia, 7 dias por semana.
www.creditagricola.pt
(1) Chamada para rede fixa nacional. (2) Custo do 1º Minuto da chamada: 0,07€ + IVA. Custo dos minutos seguintes: 0,0277€/min + IVA (dias úteis das 9:00h - 21:00h) e 0,0084€/min + IVA (restantes horários).

Últimas Notícias

29/04/2024 - Rede de telemóvel britânica bloqueia SMS de activação da Chave Móvel Digital

29/04/2024 - Assembleia Municipal da Lourinhã volta a reunir esta noite em sessão ordinária

29/04/2024 - Patriarca de Lisboa participou nas comemorações dos 50 anos de vida da Casa do Oeste em Ribamar

28/04/2024 - Incêndios: Santarém, Castelo Branco, Braga, Coimbra e Aveiro entre distritos com menos limpeza de terrenos revela GNR

28/04/2024 - Semana do Bem-Estar Digital arranca hoje para alertar para os perigos da net e redes sociais

27/04/2024 - Museu Nacional Resistência e Liberdade inaugurado em Peniche pelo Presidente da República



Em Lisboa, Coimbra e Porto, será lançada a série animada 'Um Bom Sono Sob as Estrelas', um projecto que visa reforçar a importância da higiene do sono. Este projecto foi desenvolvido pelo CNC-UC e pelo UC-Exploratório e conta com a participação da 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).

A destacar ainda o concurso de vídeos 'Sono de qualidade, para todos, por uma melhor saúde global', destinado a crianças e jovens a frequentar os 1º, 2º e 3º ciclos e ensino secundário, que tem como objectivo 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 artística e a reflexão sobre o tema. O concurso, promovido pelo CNC-UC e APS, decorre a partir de hoje até 15 de Abril, podendo o regulamento ser consultado [aqui](#).

A Câmara Municipal de Lisboa também promove um conjunto de actividades entre os dias 12 e 22, onde se enquadra o encontro 'Sono de qualidade para todos por uma melhor saúde global', marcado para o dia 20, entre as 14h00 e as 17h00. Paula Pinto, da direcção 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 correcta higiene do sono", conclui Daniela Sá Ferreira.

Texto: ALVORADA com comunitado da Associação Portuguesa de Sono
Fotografia: Direitos Reservados



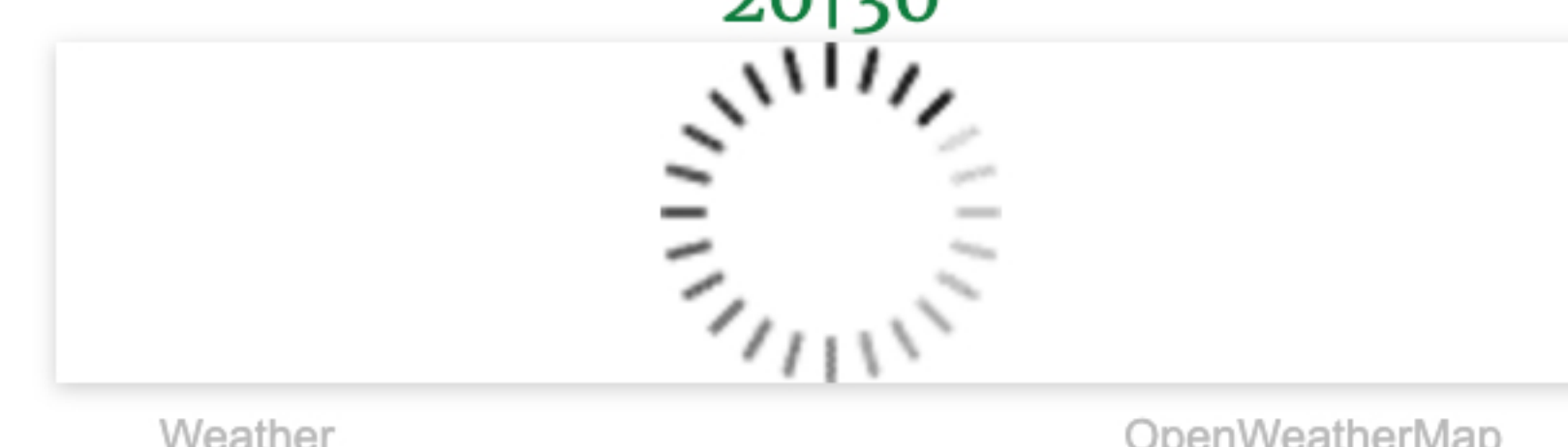
Publicidade



Capa



Necrologia
Missas e Intenções
Aniversários
Recolha de resíduos sólidos urbanos interrompida dias 1 e 8 de Dezembro no concelho da Lourinhã
Situação de Alerta em todo o território do Continente devido ao risco de incêndio rural
Oeste tem dois polos na nova Rede Nacional de Inovação para a Agricultura
20|30



Weather

OpenWeatherMap

Ficha Técnica e Contactos · Estatuto Editorial · Assinatura - Publicidade

Utilizamos cookies para melhorar experiência do utilizador, personalizar conteúdo e anúncios, fornecer funcionalidades de redes sociais e analisar o tráfego nos websites. Partilhamos informações com os nossos parceiros de redes sociais, de publicidade e de análise, que as podem combinar com outras informações que lhes forneceu ou recolhidas por estes a partir da utilização daqueles serviços. [mais informações](#)

Consinto