



INÍCIO

ACTUALIDADE

CULTURA

DESPORTO

EMPRESAS &amp; NEGÓCIOS

POLÍTICA

SAÚDE

SOCIEDADE

[PERFIS DE "CAMPEÃO"]

# Portugal promove consciencialização sobre a importância do descanso

15 de Março 2024



Hoje, 15 de Março, assinala-se o Dia Mundial do Sono, uma data dedicada a sensibilizar a população para a importância do sono na saúde e no bem-estar geral. Em celebração, a Associação Portuguesa de Sono (APS) promove hoje uma série de actividades por todo o país, para uma maior consciencialização sobre a qualidade do sono.

“A APS organiza um vasto conjunto de actividades, em várias regiões do país e dirigidas a diferentes públicos-alvo, tentando impactar várias faixas etárias”, afirma 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 em colaboração entre a APS, o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC-UC) e a companhia de teatro Marionet, abordando a síndrome da apneia obstrutiva do sono. O filme será apresentado no Auditório Porto Innovation Hub, com o apoio da Câmara Municipal do Porto, entre as 18h30 e as 20h00, oferecendo uma visão directa sobre as causas, consequências e tratamento desta condição.

Mais fácil escutar...



PUBLICIDADE

## Últimas Notícias

Oliveira do Hospital abre candidaturas para Orçamento Participativo Jovem

29 de Abril 2024

Universidade de Coimbra desenvolve aerogéis para novas baterias sólidas

29 de Abril 2024

Cáritas de Coimbra organiza estendal solidário para apoiar famílias carenciadas

29 de Abril 2024

Miguel Rocha e Duarte Esteves dominam primeira etapa do Campeonato Nacional de Bodysurf

29 de Abril 2024

Atletas da Sociedade Columbófila Cantanhedense distinguem-se em prova de patinagem

29 de Abril 2024

Figueira da Foz recebe Festa do Cinema Italiano

29 de Abril 2024

Em Lisboa, Coimbra e Porto, será lançada a série animada “Um Bom Sono Sob as Estrelas”, um projecto destinado a reforçar a importância da higiene do sono, desenvolvido pelo CNC-UC e pelo UC-Exploratório, contando com a participação da premiada ilustradora Cristina Sampaio. Financiado pela Resmed Foundation e Gasoxmed, será 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).

Destaca-se também o concurso de vídeos “Sono de qualidade, para todos, por uma melhor saúde global”, destinado a crianças e jovens, com o objectivo de sensibilizar para as desigualdades que impedem que todos possam seguir as recomendações de higiene do sono e para a importância da saúde do sono. O concurso, promovido pelo CNC-UC e APS, decorre de 15 de Março a 15 de Abril.

A Câmara Municipal de Lisboa irá promover um conjunto de actividades entre os dias 12 e 22 de Março, incluindo o encontro “Sono de qualidade para todos por uma melhor saúde global”, marcado para o dia 20 de Março, com Paula Pinto, da Direcção da APS, como palestrante.

“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 realça que dormir mal causa várias doenças e tem consequências na qualidade de vida presente e futura, pelo que é fundamental adoptar uma correcta 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.

[GRUPO MEDIA CENTRO](#) | [SOBRE NÓS](#) | [ESTATUTO EDITORIAL](#) | [CONTACTOS](#)

## AS NOSSAS RÁDIOS

[REGIONAL DO CENTRO](#) | [BOTAREU](#) | [SOBERANIA](#) | [FADO DE COIMBRA](#) | [SAÚDE](#)

Todos os direitos reservados Grupo Media Centro

Rua Adriano Lucas, 216 - Fracção D Eiras - Coimbra 3020-430 Coimbra

Powered by [Digital RM](#)

[WP2Social Auto Publish](#) Powered By : [XYZScripts.com](#)