

[associação](#) | [dormir](#) | [sono](#)

Associação assinala Dia Mundial do Sono com atividades de sensibilização

16 de Março 2024

A Associação Portuguesa de Sono assinalou o Dia Mundial do Sono (APS) com atividades de sensibilização por todo o país.



A associação organizou um conjunto de 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.

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.

Em Lisboa, Coimbra e Porto, destaca-se 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.

A destacar ainda o inovador 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 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 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](#).

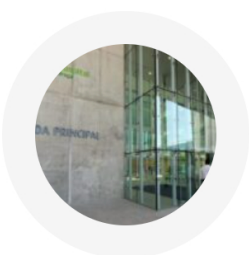
A Câmara Municipal de Lisboa também irá promover um conjunto de atividades até 22 de março, onde se enquadra o encontro “Sono de qualidade para todos por uma melhor saúde global”, marcado para o dia 20 de março, entre as 14h e as 17h. Paula Pinto, da Direção da APS, será a palestrante desta apresentação.

“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, o que demonstra a criatividade e relevância das ações de sensibilização para a população.

PR/HN

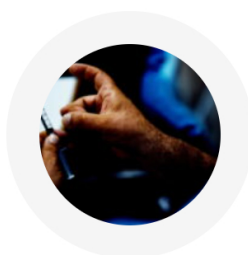
Outros artigos com interesse:



Urgência de Obstetria do Hospital de Braga volta a fechar sexta e domingo



Ministro austriaco anuncia que ataque de Viena terá tido apenas um agressor



Madeira prevê receber oito mil vacinas contra a gripe amanhã

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

ÚLTIMAS

Exames convencionados de radiologia custaram mais de 100 milhão de euros ao SNS

Há 20 minutos

Ordem dos Fisioterapeutas alerta ministra para dificuldades no acesso à fisioterapia

Há 45 minutos

Philips paga mais de 1,1 mil milhões de dólares após recolha de ventiladores

Há 2 horas

Ordem dos Enfermeiros quer debater situação de profissionais nas instituições sociais

Há 3 horas

Prazo de candidaturas à 6.ª edição do Prémio MSD de Investigação em Saúde prolonga-se até 19 de maio

Há 3 horas

Estudantes de Medicina exigem ajuda para encargos “não comparticipados mas obrigatórios”

Há 3 horas

Cerca de 50 mil profissionais de saúde moçambicanos aderiram à greve iniciada hoje

Há 4 horas

Ministério não vê motivos para greve de profissionais de saúde moçambicanos

Há 5 horas

Bangladesh volta a fechar escolas devido a onda de calor extremo

Há 5 horas

Arábia Saudita lança iniciativa com Fundação Bill Gates para erradicar poliomielite

28 de Abril 2024, 14:04

MAIS LIDAS

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

Provavelmente uma canção de trabalho italiana 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](#)

[Termos e Condições](#)

[Reclamações](#)

Publicidade

[Contacto Online](#)

[Meios de Publicidade](#)

Siga-nos

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Instagram](#)

[Linkedin](#)

[YouTube](#)

[Mastodon](#)

