

15 março '24

# DIA MUNDIAL DO SONO

Um bom sono para uma vida saudável

## Encontro

**Sono de qualidade para todos por uma melhor saúde global**

**20 de março**

14h30 - 17h00

Destinatários: trabalhadores da Câmara Municipal de Lisboa, técnicos institucionais e estudantes universitários das áreas da saúde, educação e ciências sociais e humanas.

Inscrições 218 172 732

**CIUL - Centro de Informação Urbana de Lisboa**

Rua Viriato, 13 - Picoas Plaza

No decorrer desta atividade são captadas imagens e som para divulgação pela CML, entidade parceira ou promotora, nos respetivos meios de comunicação, como redes sociais e sites institucionais

## PROGRAMA

14h30 Abertura

**Dr. Miguel Soares**

Diretor do Departamento para os Direitos Sociais da CML

**Dr<sup>a</sup> Cristina Pinho**

Diretora do Departamento de Saúde, Higiene e Segurança da CML

**Prof.<sup>a</sup> Doutora Paula Pinto**

Direção da Associação Portuguesa do Sono

14h45

**Sono de qualidade para todos, por uma melhor saúde global**

Prof.<sup>a</sup> Doutora Paula Pinto, Direção da Associação Portuguesa do Sono

**Documentário "Apneia"**

**Debate**

15h30 Pausa

15h50

**Dormir bem, é crescer também**

Projeto de Intervenção Comunitária - Enfermeiras Sandra Laia Esteves e Sara Tavares, enfermeiras especialistas em enfermagem comunitária, UCC integrada na Saúde da ULS Santa Maria

16h05

**Apneia do sono: Respirar bem para dormir melhor**

Dr.<sup>a</sup> Vânia Caldeira, Sociedade Portuguesa de Pneumologia

16h20

**Sono, Trabalho e Equidade: Todos temos direito a um bom sono?**

Dr. Jorge Barroso Dias, Médico do Trabalho e Coordenador de Saúde Ocupacional do Departamento de Saúde Higiene e Segurança da CML

16h35 Debate

17h00 Encerramento

Organização



Departamento para os Direitos Sociais  
Departamento de Saúde, Higiene e Segurança



Parceiros

