

2014-03-02 20:47:25

<http://justnews.pt/noticias/apcms-comemora-dia-mundial-do-sono>

APCMS comemora Dia Mundial do Sono

"Respirar facilmente, dormir descansado, corpo saudável" é o lema do Dia Mundial do Sono, que se assinalará no dia 14 de março de 2014 e promovido a nível global pela World Association of Sleep Medicine. Em Portugal, a Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do Sono (APCMS) vai comemorar esta data promovendo, neste dia, um simpósio intitulado "Sono: porque não podemos viver sem ele", e que decorrerá no Auditório do Hospital Soerad, em Torres Vedras. A entrada é gratuita.

Programa do Simpósio:

14:00 - Abertura:

Porquê comemorar o Dia Mundial do Sono

(Miguel Meira e Cruz, na qualidade de presidente da APCMS)

14:05 - Sono: porque não podemos viver sem ele

(Miguel Meira e Cruz, Unidade de Cronobiologia e Sono Hospital SOERAD, APCMS)

14:30 - O sono na criança e no adolescente

(Helena Cristina Loureiro, Laboratório de Sono Pediátrico Hospital Fernando da Fonseca, APCMS)

14:55 - Apneia do sono: um risco de morte!

(Paula Rosa, Serviço de Pneumologia Hospital Vila Franca de Xira, APCMS)

15:25 - Demonstração de exercícios yoga de relaxamento para a insónia

15:35 - Encerramento

A inscrição no simpósio é gratuita e pode ser efetuada através do email secretariado@apcms.pt. Os lugares são limitados.

Ciclo de Conferências

No âmbito das atividades que assinalam o Dia Mundial do Sono, a APCMS vai organizar, entre os dias 6 de março e 4 de abril, um conjunto de [cinco conferências](#), que terão lugar em várias escolas do país.