

2015-03-13 20:59:11

<http://justnews.pt/noticias/dormir-bem-para-sermos-saudaveis>



## Dormir bem para sermos saudáveis

Com o objetivo de assinalar o Dia Mundial do Sono (13 de março), foi distribuído aos clientes dos hipermercados Jumbo, por todo o País, um jornal informativo acerca do tema, abordando as necessidades de dormir bem e as consequências de o não fazer, com conselhos e dicas para a população.



Dormir bem é indispensável para sermos saudáveis e essencial para nos mantermos bem-dispostos. Segundo Teresa Paiva, neurologista e especialista nesta área, o nosso bem-estar físico e psicológico está, sobretudo, dependente de um sono reparador e de qualidade.

É importante que tenhamos a noção da necessidade de dormirmos cerca de 8 horas por noite e de adotarmos hábitos para bem dormir. “O sono é um equilibrador do humor e das emoções, recupera o corpo e a memória, estimula a criatividade e consolida a aprendizagem”, explica.



Esta ação foi realizada com os seguintes apoios: Sociedade Portuguesa de Neurologia, Centro de Eletroencefalografia e Neurofisiologia Clínica, plataforma isleep.pt, Bial e Grupo Auchan.