

2023-03-16 11:45:57

<http://justnews.pt/noticias/servico-de-pediatria-do-ch-leiria-assinala-dia-mundial-do-sono-com-atividades-para-os-mais-novos>

## **Serviço de Pediatria do CH Leiria assinala Dia Mundial do Sono com atividades para os mais novos**

O Serviço de Pediatria do Centro Hospitalar de Leiria (CHL) assinala esta sexta-feira, dia 17 de março, o Dia Mundial do Sono, com "atividades lúdicas e pedagógicas sobre a higiene do sono, dirigidas aos pequenos utentes e seus pais".

A iniciativa tem lugar na sala de espera da Consulta Externa de Pediatria, situada no piso 1 da torre poente do Hospital de Santo André (HSA), em Leiria.

Este evento tem início às 9h30 com algumas apresentações sobre o tema do Sono, e segue-se uma atividade intitulada "A Roda do Sono". Pelas 10h30 chega o momento musical, com a atuação da SAMP – Sociedade Artística Musical dos Pousos, e a iniciativa termina com a leitura de histórias, dinamizada pela Biblioteca Municipal de Leiria.

"O sono é essencial para a saúde" é o mote deste ano da World Sleep Society, que celebra o Dia Mundial do Sono, com a finalidade de alertar a sociedade para os benefícios do sono e sensibilizar para as perturbações do sono e o seu respetivo impacto.