

## **SIMPÓSIO “SONO: PORQUE NÃO PODEMOS VIVER SEM ELE”**

**Local:** Auditório do Hospital SOERAD

Assinalando o Dia Mundial do Sono, o Hospital SOERAD receberá a 14 de Março no seu auditório o Simpósio “**Sono: porque não podemos viver sem ele**”, organizado pela Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do Sono e aberto a todo o público.

### **Programa:**

**14:00 – Abertura: Porquê comemorar o Dia Mundial do Sono**

(Miguel Meira e Cruz – presidente da APCMS)

**14:05 – Sono: porque não podemos viver sem ele**

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

**14:30 – O sono na criança e no adolescente**

(Helena Cristina Loureiro, Laboratório de Sono Pediátrico do 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 de yoga de relaxamento para a insónia**

**15:35 – Encerramento**

Este evento terá entrada livre, solicitando-se no entanto que se faça a inscrição através do e-mail [secretariado@apcms.pt](mailto:secretariado@apcms.pt).

SIMPÓSIO DIA MUNDIAL DO SONO - 14 de março'14

**SONO:**

# PORQUE NÃO PODEMOS VIVER SEM ELE

***Auditório do Hospital Soerad - Torres Vedras***

**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**

**Organização:**



**Entrada aberta (gratuita)**

**Apoiado por:**



Faça a sua inscrição (lugares limitados): [secretariado@apcms.pt](mailto:secretariado@apcms.pt)

