



**CICLO  
DE CONFERÊNCIAS 2013**  
**CENTRO INVESTIGAÇÃO**  
ISPA - INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

# SONO NA SAÚDE E NA DOENÇA

Sabemos que o sono é essencial ao nosso bem estar. Mais do que isso, sabemos que o sono é fundamental para a sobrevivência, como confirmam o terço do tempo que lhe dedicamos durante a vida e os efeitos da sua privação experimental. Mas se boas noites de sono, nos abrem portas à alegria plena, é cada vez mais frequente que as populações abndiquem do seu sono, a favor do trabalho e da recreação. É simultaneamente menos raro ouvir durante as consultas, queixas de cansaço, relatos de sintomas depressivos e de sonolência, nos adultos, um padrão hiperativo, dificuldades de aprendizagem e outras manifestações subtis, tantas vezes paradoxais, de disfunção diurna, nas crianças. Por outro lado, diversos comportamentos e atitudes, habituais na sociedade atual, constituem ameaças importantes para o curso normal do sono. Algumas doenças do sono têm hoje uma elevada prevalência e um impacto social e clínico com repercussões importantes na saúde individual e na saúde pública, potenciando, no extremo, o risco de morte prematura.



**Dr. Miguel Meira e Cruz**  
Presidente da Associação Portuguesa de Cronobiologia  
e Medicina do Sono

**18 MARÇO 2013**

12H30

**AUDITÓRIO 1**

**ENTRADA LIVRE**

ISPA <sup>50 ANOS</sup>  CI **CENTRO  
DE INVESTIGAÇÃO**

Rua Jardim do Tabaco, 34  
1149 - 041 Lisboa

T. 218 811 700  
F. 218 860 954

ci@ispa.pt  
[www.ispa.pt](http://www.ispa.pt)

 Segue-nos em  
[www.facebook.com/ISPA.IU](http://www.facebook.com/ISPA.IU)