

**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 ^{50 ANOS}  **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

 Segue-nos em
www.facebook.com/ISPA.IU