



Sono, Saúde Mental e Pandemia debatidos em webinar

“Sono, Saúde Mental e Pandemia” é a temática de um evento online, no dia 13 de março, às 10h00, organizado pelos Centros Locais de Aprendizagem de Ansião e de Reguengos de Monsaraz.

O evento tenciona abordar o impacto da Pandemia ao nível da qualidade do sono e da saúde mental, abordando fatores de risco e de proteção em termos de psicopatologia. Procuramos esclarecer questões porque é importante dormir bem?

Estaremos a dormir pior devido à pandemia? Que impacto pode ter a pandemia no sono e consequentemente na saúde mental? Será que andamos mais ansiosos e tristes? Dormir a sesta faz bem?

São oradores convidados da iniciativa Ana Isabel Silva docente da Universidade Aberta, Madalena Serra (Diretora do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental do Hospital de Évora) e Prates Miguel (Presidente da

Associação Portuguesa dos Amigos da Sesta). A moderar estará Joaquim Gronita (docente do Departamento de Ciências Sociais e Gestão da Universidade Aberta).

O evento online, terá a duração aproximada de 90 minutos.

A participação é gratuita, mas requer inscrição prévia através de formulário <https://cutt.ly/kkSifhH>

Para mais informações contacte: 915 676 341 ou CLA.ansiao@uab.pt