



Dia Mundial do Sono

13 de março

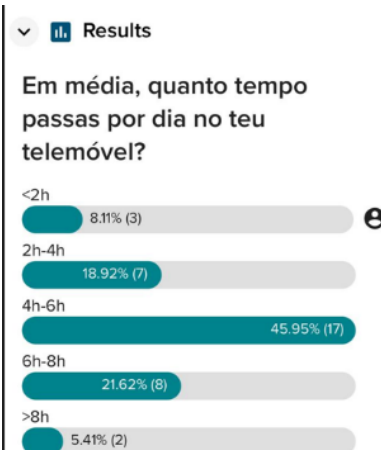
No âmbito da comemoração do **Dia Mundial do Sono**, que se assinala no dia 13 de março, durante a Semana da Saúde, foram propostas atividades a dinamizar na nossa escola, com o objetivo de sensibilizar os jovens e adultos, para a importância do respeito pelo sono, crucial para a saúde, para o desenvolvimento cognitivo, rendimento escolar e laboral e para o bem-estar de cada indivíduo.

A propósito desta temática, foram realizadas ações de Formação /Sensibilização sujeitas ao tema “Sono e Ansiedade” para todas as turmas de 9º ano e alunos de 11º ano, dinamizadas por estagiárias da Farmácia Viriato. O alerta sobre a problemática do sono, a exposição excessiva aos ecrãs e comportamentos aditivos sem substância foi lançado à generalidade da população escolar, durante a Semana da Saúde. Esta sensibilização ocorreu, no contexto de iniciativas de promoção da Saúde Mental, dinamizadas por várias equipas de profissionais de saúde da ULS-Viseu Dão Lafões; psicólogas do projeto Jogos+Vida, do Centro de Respostas Integradas (Cri-Viseu), bem como dos SPOs (Serviços de Psicologia e Orientação) da Escola Secundária de Viriato,

Em contexto de sala de aula, foram explorados recursos materiais, produzidos numa parceria entre o CNC-UC e a Associação Portuguesa do Sono (APS), acompanhados de debate. Foram ainda expostos materiais (brochuras/artigos) nos vários pavilhões, acessíveis aos alunos, para alertar para a importância da “Higiene do Sono” e o efeito prejudicial dos ecrãs na saúde mental.

É alarmante constatar, num rápido exercício efetuado, que **uma percentagem maioritária de jovens declara passar, em média, 4, 6, 8, ou mesmo mais de 8 horas diárias no telemóvel, passando para o dobro nos fins de semana!...**

A equipa PES agradece a todos os que, na escola e na comunidade, lutam pela sensibilização para a importância do sono, para o desenvolvimento saudável de crianças e jovens em idade escolar e deixa o **apelo às famílias para um maior controle dos hábitos de sono das nossas crianças e jovens.**



Pela Equipa PES, Ana Simões Freitas

