



# CNS

CAMPUS  
NEUROLÓGICO  
SÉNIOR

CICLO DE CONFERÊNCIAS  
“**CONVERSAS NO CAMPUS  
SOBRE SAÚDE**”

O QUE TODA A GENTE DEVE SABER  
SOBRE O SONO

## PROGRAMA

### SÁBADO

**22 / FEVEREIRO / 2014**

Das 16h00 às 18h00

**PALESTRANTE** / Dr.<sup>a</sup> Rita Peralta

Quais os problemas do sono mais frequentes?

Fazer exercício à noite afecta o sono?

Tomar café afecta o sono?

O que podemos fazer para dormir bem?

Faz mal comer antes de dormir?

Dormir a sesta é bom ou mau?

Falar e mexer-se durante a noite é normal?

Quais os benefícios para a saúde de uma boa noite de sono?

Quais os problemas para a saúde de dormirmos mal ou pouco?

Será que tenho um problema de sono?

Será que estou a dormir de menos?

Será que estou a dormir mal?

Quais são os principais sintomas das doenças do sono?

É perigoso tomar medicamentos para dormir?

[www.cnscampus.com](http://www.cnscampus.com)

Bairro de Santo António, N. 47  
2560-280 Torres Vedras  
PORTUGAL

## INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

A INSCRIÇÃO É GRATUITA - Marcação através de:

e-mail: [unidaderesidencial@cnscampus.com](mailto:unidaderesidencial@cnscampus.com)  
telefone: +351 261 330 701