

Dormir fica-lhe bem.

Sleep Mode

MAR Shopping Matosinhos
4 a 20 de outubro



© Ingka Centres Holding B.V. 2024

Conversas do Sono – Sleep Mode

4 a 20 de outubro, atrium, piso 0

4 de outubro

18h00 – 18h30 | Matosinhos Sport | Impacto da atividade física no sono

19h30 – 20h15 | Sentido - Centro Terapêutico | Yoga com Sentido

20h30 – 21h15 | Sentido - Centro Terapêutico | Dormir com Sentido

5 de outubro

16h00 – 19h00 | ULSM – Unidade Local de Saúde de Matosinhos | Saúde mental e psiquiátrica – distribuição de marcadores de livros

9 de outubro

14h00 – 16h00 | ULSM – Unidade Local de Saúde de Matosinhos | A importância da alimentação no sono

19h00 – 20h00 | Trofa Saúde | O sono na adolescência

10 de outubro

12h00 – 13h00 | Trofa Saúde | Importância do sono no processo de emagrecimento

15h30 – 16h30 | ULSM – Unidade Local de Saúde de Matosinhos | O sono e a saúde mental

17h30 – 18h30 | ULSM – Unidade Local de Saúde de Matosinhos | Sono e Saúde Mental: o impacto dos ecrãs

11 de outubro

16h00 – 17h30 | ULSM – Unidade Local de Saúde de Matosinhos | Rotinas e estratégias promotoras do sono na criança dos 3 aos 10 anos

18h30 – 19h15 | Sentido - Centro Terapêutico | Yoga com Sentido

20h30 – 21h15 | Sentido - Centro Terapêutico | Dormir com Sentido

12 de outubro

17h00 – 18h00 | Trofa Saúde | Estratégias de higiene de sono: rotinas e desafios

13 de outubro

11h00 – 12h00 | Trofa Saúde | O impacto da alimentação na qualidade do sono

15h00 – 16h00 | ULSM – Unidade Local de Saúde de Matosinhos | Saúde mental positiva

17h00 – 18h00 | Trofa Saúde | O sono na terceira idade

17 de outubro

14h00 – 16h00 | ULSM – Unidade Local de Saúde de Matosinhos | A importância da alimentação no sono

16h00 – 18h00 | ULSM – Unidade Local de Saúde de Matosinhos | A fisiopatologia do sono

18 de outubro

18h30 – 19h15 | Sentido - Centro Terapêutico | Yoga com Sentido

20h30 – 21h15 | Sentido - Centro Terapêutico | Dormir com Sentido

19 de outubro

17h00 – 17h30 | Trofa Saúde | Estratégias para um bom sono

17h30 – 19h00 | Trofa Saúde | Avaliação preliminar da qualidade do sono e risco de Apneia do Sono

20h00 – 21h00 | Trofa Saúde | Sono no lactente - Estratégias para melhorar o sono do seu bebé

