

Sabes Dormir?

Num mundo onde somos dominados pelas provações e desafios diários apenas algo nos pode ajudar a enfrentar os problemas: DORMIR!!!

Todos pensamos saber como realizar uma tarefa simples como esta, mas parece que nos enganámos...tanta diferença que faz o repouso que muitos negligenciamos.

Aprendemos sobre os ciclos do sono, doenças associadas ao déficit de sono, benefícios e higiene do sono. Mas a atenção prestada por todos os presentes não foi por mera curiosidade sobre o tema, não, foi na realidade por desejo de melhorar. Desejo de usufruir os seus benefícios, não só a nível pessoal, como também a nível social. Sabemos que as mentes mais brilhantes são fortificadas pelo bom sono e descaço. Queremos ser as mentes brilhantes desta geração e incentivar os projetos igualmente brilhantes, mas para isso precisamos de responder a uma pergunta: "Sabes dormir?"

Agradecemos ao Dr. Miguel Ventura, ao Município de Vila Real de Santo António e à nossa Escola por disponibilizarem estas sessões que influenciarão o nosso futuro.

Um sincero obrigado.

Turma 10ºD

---*---

A turma 121 gostou muito do tema abordado na palestra do dia 25 de maio. Foi muito pertinente aprendermos como repousar com qualidade porque, nos dias de hoje, devido a vários fatores, como por exemplo, os dispositivos eletrónicos que alteram o nosso sono sem nos apercebermos. Este evento, permitiu perceber que cada pessoa tem o seu horário de sono que deve ser cumprido.

O Doutor interagiu com as turmas de uma maneira dinâmica e criativa, mantendo sempre o foco no assunto.

Turma 121

"Gostámos muito da ação de formação, uma vez que nos permitiu desenvolver e aprofundar o nosso conhecimento acerca do sono e da sua importância para a nossa saúde."

Turma 12ºA