Centro de Convivência do Idoso recebe palestra: “Dormir Bem é Envelhecer com Saúde”

Date : 14-03-2019

Daniela Costa falou sobre a importância do sono para uma vida saudável

Idosos do Centro de Convivência do Idoso participaram na tarde desta terça-feira (12) da palestra: “Dormir Bem é Envelhecer com Saúde”, que foi oferecida por profissionais do sono de Vitória da Conquista que estão participando da campanha nacional “Semana do Sono”.

Segundo a psicóloga do sono Daniela Costa esta é uma campanha que tem por objetivo a conscientização da população quanto à importância de dormir bem. “Como a campanha este ano está abordando o envelhecimento, nós estamos visitando os serviços que ofertam atendimento para o idoso e demais instituições que atendem a população conscientizando para importância de dormir bem, desde muito jovens até a velhice”.

Público interagiu com as palestrantes

Durante a palestra os idosos foram informados sobre os fatores que podem perturbar o sono

como o estresse, sintomas de distúrbios do sono e recomendações para dormir bem. “Nós ficamos muito felizes quando recebemos a proposta desta palestra, pois sabemos o quanto a qualidade do nosso sono interfere em nosso cotidiano e por isso achamos importante este momento com os idosos”, explicou a coordenadora de Proteção Básica Vida Amaral.

Neide apresentou um monólogo sobre a importância do sono

Antes de começar a palestra, Neide Freitas (56), que frequenta o Centro de Convivência, fez a apresentação de número teatral que abordava entre outras coisas, a importância de dormir bem e ela explica: “Eu não tenho problema com o sono, mas às vezes quando não durmo bem eu não tenho a mesma disposição, então imagine para aquelas pessoas que sofrem com este problema todas as noites? Por isso achei muito importante esta palestra”, ressaltou Neide.

O Centro de Convivência do Idoso funciona na Praça Tancredo Neves, 11, Centro, de segunda a sexta-feira das 8h às 17h.