

Saúde do Sono

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso prático sobre a importância do sono e estratégias para melhorar a qualidade do descanso, essencial para a saúde física e mental.

OBJETIVOS

- Compreender a importância do sono para o bem-estar
- Identificar e corrigir problemas comuns de sono
- Melhorar a qualidade e duração do sono
- Aumentar a energia e concentração diária
- Reduzir ansiedade e irritabilidade

Público-Alvo

- Profissionais, pais, pessoas com stress e equipas em geral.



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Ciência do sono e ciclos do sono
- Higiene do sono
- Fatores que interferem no sono (luz, ecrãs, cafeína)
- Rotinas e rituais para adormecer
- Estratégias para insónia e sono fragmentado