

GASOXMED E CLÍNICA TERESA REBELO PINTO LANÇAM CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO “DORMIR MAL SAI CARO. NÃO SE DEIXE ENGANAR.”

Pelo terceiro ano consecutivo, a Gasoxmed, empresa de cuidados respiratórios domiciliários, e a Clínica Teresa Rebelo Pinto – Psicologia & Sono, promovem uma campanha nacional de sensibilização para a importância do sono.

Com o objetivo de pôr o sono na ordem do dia, sem tabus e sem desculpas, esta campanha é para todos os que pensam que adormecer em todo lado é sinal de dormir bem, para quem acha que dormir mal não faz mal e para os que lutam diariamente para manter hábitos de sono saudáveis.

“Há quem pense que adormecer em todo o lado é sinal de dormir bem.

A privação de sono tem custos diretos e indiretos muito elevados (acidentes, baixas médicas, consumo de fármacos, absentismo, redução de produtividade, etc.), custando à economia mundial centenas de milhões de dólares por ano.

Acreditamos que o primeiro passo para inverter esta tendência é investir na literacia para o sono, por isso a nossa mensagem é simples: Dormir mal sai caro.

Nas campanhas anteriores, reconhecemos que é preciso valorizar mais o sono, tornando-o uma prioridade nas nossas vidas. Mas ainda existem mitos e alguns sinais de alerta que não são reconhecidos como tal.

“Há quem pense que adormecer em todo o lado é sinal de dormir bem.

O nosso objetivo com esta campanha é apelar à prevenção e chamar a atenção para sintomas como a sonolência diurna excessiva, ajudando a combater os problemas de sono e todos os custos que isso acarreta”, refere Teresa Rebelo Pinto, psicóloga e somnologista.

De acordo com António Dinis Ferreira, Managing Director da Gasoxmed, “Esta campanha e outras ações de sensibilização para a importância de um sono “saudável”, são fundamentais para promover uma maior consciencialização e incentivar a procura de soluções”.

Esta não é uma ação pontual, mas sim um compromisso com a promoção contínua de hábitos saudáveis de sono.

Acreditamos que o primeiro passo para inverter esta tendência é investir na literacia para o sono, por isso a nossa mensagem é simples: Dormir mal sai caro.

ENCARE O SONO DE FORMA MAIS SAUDÁVEL.

Aceite o desafio e avalie rapidamente a sua relação com o sono.

Identifica-se com algum destes desabafos?

- “Dormir é uma perda de tempo”
- “Dormir mal não faz mal”
- “Comigo nada resulta para dormir melhor”
- “Adormecer em todo o lado é sinal de dormir bem”
- “Os problemas de sono passam sozinhos com o tempo”

Tem tido recentemente algum destes sintomas?

- Não consigo cumprir horários.
- Ando irritado/a e sem paciência para nada.
- Adormeço em qualquer lado a qualquer hora do dia.
- Sinto-me pouco produtivo/a e faço mais erros que o habitual.
- Tenho dificuldade em aprender / memorizar coisas novas.

Se assinalou pelo menos um x , ou tem outras queixas de sono, visite a página da campanha e descubra o impacto económico, profissional, pessoal e familiar dos problemas do sono.

Para mais informações sobre a campanha visite a página:

<https://www.psicologiadonso.com/dormirmalsaicaro>

15 MARÇO 2024
World Sleep Day

Dormir mal sai caro.

SAIBA PORQUÊ AQUI
www.psicologiadonso.com

Clínica
**TERESA
REBELO
PINTO**
Psicóloga & Sono

www.psicologiadonso.com
Tel: 911 155 125 | 217 970 369

GASOXMED+
gasoxmed.airliquide.com