



Semana Internacional do Cérebro

SEMANA INTERNACIONAL DO CÉREBRO PANDEMIA E SAÚDE MENTAL

15 a 20 de Março de 2021



A Semana Internacional do Cérebro é uma iniciativa da Dana Alliance, assinalada em vários países e coordenada em Portugal pela Sociedade Portuguesa de Neurociências em colaboração com a Ciência Viva. A **Pandemia e a Saúde Mental** é o tema deste ano. Esta edição foi totalmente digital e gratuita.

Durante esta iniciativa foram realizadas várias palestras digitais nas escolas por neurocientistas de diferentes instituições portuguesas. Esta foi uma excelente oportunidade para os alunos compreenderem melhor a estrutura e funcionamento do cérebro, bem como a importância da saúde cerebral em tempos difíceis.



Qual é o papel do sono na nossa Saúde Mental?

Tema: **Sono e saúde mental**

Palestra dada por: **Laetitia Gaspar, Bárbara Santos e Catarina Almeida**

Entidade: **Centro de Neurociências e Biologia Celular, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal**

Público-alvo: **3º Ciclo (9º A e 9º B da EPSTP-CELP)**

Descrição:

O sono é essencial para o nosso bem-estar físico, mental e para uma vida saudável. É uma função biológica fundamental para todos os seres vivos. Não é por acaso que passamos, em média, um terço do nosso dia, e da nossa vida, a dormir! Nesta palestra, investigadoras na área do sono irão explicar a importância do sono, desde a sua regulação, mitos e factos associados, recomendações para uma boa higiene do sono, e a investigação feita na área, no Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra. Vamos dormir sobre o assunto?

A palestra foi realizada online, através da plataforma “Zoom” para os alunos de 9º ano da Escola Portuguesa em São Tomé e Príncipe, no dia 19 de março de 2021, pelas 9h, organizada pelo prof. António Almeida. Assistiram a esta conferência, a diretora da EPSTP, profª Manuela Costeira, as diretoras de turma do 9º A e 9º B, profª Ana Marinho e profª Marisa Oliveira, e a profª Brigitte Lopez.



🤔 Todos os animais dormem? Não dormir, mata? Fazer a sesta tira o sono à noite? 😴 Estas foram algumas das questões que alimentaram a curiosidade dos alunos da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe durante a palestra "Qual é o papel do sono na nossa Saúde Mental?", promovida no âmbito da Semana Internacional do Cérebro. 🧠

Os jovens foram desafiados pelo Grupo de Neuroendocrinologia e Envelhecimento da Universidade Coimbra com mitos e verdades sobre o sono. Muito participativos, os alunos partilharam os seus hábitos de descanso e o ritmo que vivem diariamente. No final, o desafio chegou da Escola Portuguesa com a possibilidade de uma visita a São Tomé e Príncipe e o estudo do sono na ilha "leve-leve". 🌴

💡 Mais info: <http://bit.ly/SemanaInternacionalCerebro21>
[#SemanaInternacionalCerebro](#) [#semanadocerebro](#) [#cienciaviva](#)
[#poderdaciencia](#)

A organização deste evento foi do Departamento de Matemática e Ciências Experimentais e Clube Ciência Viva.

19 de março de 2021