

Venres saudable

Hixiene do sono na era dixital

As redes sociais convertéronse nunha parte integral da vida cotiá de millóns de persoas en todo o mundo. O uso prolongado das distintas plataformas nas horas nocturnas repercute de forma negativa na calidade e na cantidade do sono. Ademais, diversos estudos amosan que durmir entre 3 e 5 horas menos do habitual podería supoñer unha maior inxesta calórica, o que implicaría un aumento de peso se se produce de forma continuada no tempo. A sensibilización e a información son clave para detectar e abordar as condutas adictivas no referente ao uso da internet e das redes sociais. **Preme aquí para máis información.**

HIXIENE DO SONO



Hixiene do sono e uso das redes sociais

Que é a hixiene do sono e como pode axudarnos?

É a práctica que consiste en seguir recomendacións que permitan asegurar un sono descansado e efectivo que promova o estado de alerta diúrno e axude a evitar trastornos do sono.

A recomendación que fan os especialistas é **desconectar unha hora antes de deitarnos e manter todos os dispositivos electrónicos apagados e fóra da habitación durante o sono.**



SANIDADE MEDIAVERSO
Consellería de Sanidade
<https://sanidademediaverso.sergas.gal/sono-saudable/>



Día mundial da alimentación

O Día mundial da alimentación 2024, que se celebrará o 16 de outubro, céntrase no lema "Dereito aos alimentos para unha vida e futuro mellores". A FAO resalta a necesidade de garantir o dereito á alimentación como a clave para combater a fame, que afecta 733 millóns de persoas no mundo. A malnutrición, causada por crises económicas, conflitos e o cambio climático, impacta de xeito profundo nas comunidades máis vulnerables. A FAO insta a transformar os sistemas agroalimentarios para asegurar unha alimentación saudable, accesible e sostible para todos, e apela á colaboración global para lograr este obxectivo. **Preme aquí para máis información.**



Pontesán, a feira da saúde e do benestar

A última fin de semana de setembro tivo lugar a celebración de Pontesán, a feira da saúde e do benestar. Trátase dun evento que se celebra anualmente en Pontevedra para fomentar a promoción da saúde entre a poboación de todas as idades. Habitualmente adoitan participar máis de 40 empresas e entidades relacionadas coa saúde física e mental da nosa contorna. Na programación deste ano incluíronse charlas e relatorios, así como unha caseta de educación para a saúde e outra de Sanidade Mediaverso, entre outros. **Preme aquí para máis información.**



V FEIRA DA SAÚDE E BENESTAR
“EDUCACIÓN EN SAÚDE”



A Coruña e Cee

• Por un millón de pasos

Lugar: praza do Pendón (Cabana de Bergantiños).
Data e hora: 05/10 ás 16:30 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete aquí.

• Actividade física, saúde, estratexia e hábitos

Lugar: edificio Normal. Campus de Riazor (A Coruña). *Data e hora:* 16/10 ás 17:00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

Santiago de Compostela e Barbanza

• Acceso en liña aos servizos do Sergas

Lugar: aula semisoto (Concello de Pontecesures). *Data e hora:* 14/10 ás 16:00 h.
Dirixido á poboación xeral. Inscríbete no aquí.

• Almorzos saudables

Lugar: centro do Club de Xubilados (Porto do Son).
Data e hora: 29/10 ás 11:30 h. *Dirixido a* persoas maiores. Inscríbete no CS ou no concello.

Ferrol

• Obradoiro de rebozo no embarazo e no posparto

Lugar: próximamente nas RRSS de BBTTA. *Data e hora:* 19/10 ás 17:00 h. *Dirixido a* familias. Inscríbete no enderezo bbttarrss@gmail.com

• Conferencia: "Actividad Física: alimento para el corazón y el cerebro"

Lugar: edificio de apoio ao estudo (Ferrol). *Data e hora:* 22/10 ás 12:30 h. *Dirixida á* poboación adulta.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

• Exercicio físico e cancro

Lugar: La Ferretería (Lugo). *Data e hora:* 16/10 ás 17:00 h. *Dirixido a* pacientes oncolóxicos e persoas cuidadoras.

• Kyoki

Lugar: Casa da Cultura (Burela). *Data e hora:* 26/10 ás 18:00 h. *Dirixido á* poboación infantil e ás familias.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

• Parroira Bike 3H

Lugar: Campo da Feira (A Merca). *Data e hora:* 06/10 ás 09:30 h. *Dirixida á* poboación adulta. Inscríbete aquí.

• Trail Ribeira Sacra

Lugar: praza de Luintra. *Data e hora:* 13/10 ás 17:00 h. *Dirixido á* poboación adulta. Inscríbete aquí.

Pontevedra e O Salnés

• Exercicios fáciles para fortalecer as pernas

Lugar: en liña. *Data e hora:* 11/10 ás 10:30 h. *Dirixidos á* poboación adulta. Inscríbete aquí.

• PonteAndada Magosto

Lugar: pavillón Municipal de Deportes (Pontevedra).
Data e hora: 20/10 ás 09:30 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete no enderezo ponteandadas@gmail.com

Vigo

• Andar é saúde. Día mundial da saúde mental

Lugar: multiúsos das Pozas (Mos). *Data e hora:* 10/10 ás 11:30 h. *Dirixida á* poboación xeral.

• Encontro de maiores

Lugar: Casa do Concello de Mondariz-Balneario.
Data e hora: 29/10 ás 17:30 h. *Dirixido á* poboación maior de 75 anos. Inscríbete no 986 656 136.