

# Tertúlia conversas entre nós...

## "O sono também ensina"

Realizou-se, no passado dia 12 de dezembro, mais uma tertúlia no âmbito do combate ao bullying, um evento de "Conversas entre nós..." subordinado ao tema "O sono também ensina", organizado pela Escola Profissional de Ourém e pela Escola de Hotelaria de Fátima.

A sessão contou com a presença do Diretor das duas escolas, Pedro Major, que deu as boas-vindas a todos os presentes e reforçou a importância do tema desta tertúlia, sendo que vivemos numa era cada vez mais acelerada e influenciada pela tecnologia, e que "dar tempo ao descanso" é um desafio crescente no dia-a-dia.

A tertúlia contou com a participação do Dr. Carlos Maia Lopes - Psicólogo e da Enf.<sup>a</sup> Ana Rita Abreu, que debateram a importância do bem-estar mental e

físico. A sessão foi moderadora pelo Diretor Técnico-Pedagógico da Escola de Hotelaria de Fátima, Renato Guiomar, que conduziu a conversa de forma envolvente e esclarecedora.

O evento destinou-se a pais, encarregados de educação, professores, formadores e a toda a comunidade escolar, com o objetivo de compreender e debater as implicações que a falta de descanso tem no desempenho escolar dos nossos alunos e como recuperar esse tempo. A noite terminou com a convicção de que pequenas mudanças podem fazer a diferença e de que promover hábitos de sono saudáveis é também educar.

### **A Direcção da Insignare**

*Texto escrito segundo as regras do Novo Acordo Ortográfico de 1990*

