

Organitza:



SON I DESCANS DELS PROFESSIONALS DE LA SALUT

a càrrec del Dr. Eduard Estivill Sancho
Neurofisiòleg, Neuropediatra i Especialista Europeu en
Medicina del son

Ens parlarà sobre un tema fonamental per a la salut i el benestar en el sector: el son i el descans.

Els professionals de la salut es troben sovint en situacions d'estrès i alta demanda, la qual cosa pot afectar la seva qualitat de vida. En aquesta xerrada, explorarem la importància d'un bon descans, les conseqüències de la falta de son, i estratègies pràctiques per millorar la qualitat del son.



DIMARTS 12 DE NOVEMBRE DE 2024

HORA 19:00 HORES

LLOC: Col·legi Oficial de Farmacèutics

C/Enric d'Ossó,1 43005 Tarragona

Inscriu-te

