

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

