

Nesta quinta-feira (26), a partir das 16h, o IESS realiza o seu primeiro webinar de 2023 com o tema “Qualidade do sono: dormir bem para uma saúde melhor”. A proposta é aprofundar o debate sobre essa questão e destacar a importância de se ter uma boa noite de sono. O encontro, com a presença de especialistas do setor, será transmitido pelos canais do IESS no [Facebook](#) e [Youtube](#).

Com mediação do superintendente executivo do IESS, José Cechin, o webinar contará com a participação do Dr. Geraldo Lorenzi Filho, diretor do Laboratório do Sono InCor na Hospital das Clínicas; Rafaela Garcia Santos de Andrade, fisioterapeuta doutora em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo/FMUSP e Luisa Marot, membro do conselho de nutrição da Associação Brasileira do Sono (Absono).

Na oportunidade, o IESS apresentará o [Texto para Discussão \(TD 91\) – Mudanças na qualidade do sono e uso de medicamentos para dormir em beneficiários de planos de saúde médico-hospitalares](#). O estudo traça uma análise comparativa sobre o problema entre beneficiários de planos de saúde, entre os anos 2013 e 2019, com base na Pesquisa Nacional de Saúde (PNS). Os números mostram um crescimento geral na piora na qualidade do sono em praticamente todas as variáveis sociodemográficas analisadas.

Além de acompanhar ao vivo, também será possível realizar perguntas pelos chats da transmissão e via WhatsApp (11 93352-3355), que serão respondidas pelos participantes.

[Clique aqui](#) para assistir ao webinar.

[Clique aqui](#) para acessar o estudo na íntegra.

Fonte: [IESS](#), em 26.01.2023.