



Sono e descanso



Data da xornada: 03/06/2026

Hora de comezo: 10.00 horas

Modalidade: videoconferencia

Información e inscrición: [web Issga](#)

PROGRAMA

■ 10.00 PRESENTACIÓN E APERTURA

Carlos Llanos Santos. Director Rexional Galicia. Fremap
Representante da Consellería de Emprego, Comercio e Emigración / Issga

■ 10.10 IMPORTANCIA DO SOÑO NA SAÚDE: CANTIDADE E CALIDADE

HORARIOS E RITMOS CIRCADIANOS: NON DURMIR... NÓTASE

**BOS HÁBITOS PARA MELLORAR O SOÑO: PREPARAR UN "NIÑO ADECUADO".
ALIMENTACIÓN E DESCANSO. PREPARARSE PARA O SOÑO**

David Piélago Solís. Licenciado en Psicoloxía do Traballo e Técnico Superior PRL en Fremap

■ 11.30 COLOQUIO E PECHE

Representante de la Consellería de Emprego, Comercio e Emigración / Issga

Colabora:





Sueño y descanso



Fecha de la jornada: 03/06/2026

Hora de comienzo: 10.00 horas

Modalidad: videoconferencia

Información e inscripción: [web Issga](#)

OFERTA FORMATIVA 2026_ISSGA
Xornada técnica_Webinar

PROGRAMA

■ 10.00 PRESENTACIÓN Y APERTURA

Carlos Llanos Santos. Director Regional Galicia. Fremap
Representante de la Consellería de Empleo, Comercio y Emigración / Issga

■ 10.10 IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN LA SALUD: CANTIDAD Y CALIDAD

HORARIOS Y RITMOS CIRCADIANOS: NO DORMIR... SE NOTA

BUENOS HÁBITOS PARA MEJORAR EL SUEÑO: PREPARAR UN "NIDO ADECUADO". ALIMENTACIÓN Y DESCANSO. PREPARARSE PARA EL SUEÑO

David Piélagu Solís. Licenciado en Psicología del Trabajo y Técnico Superior PRL en Fremap

■ 11.30 COLOQUIO Y CIERRE

Representante de la Consellería de Empleo, Comercio y Emigración / Issga

Colabora:

