

DIA MUNDIAL DO SONO

13 DE MARÇO DE 2026

World Sleep Day
Sleep Well
Live Better
March 13, 2026
Hosted by World Sleep Society

10 DICAS PARA DORMIR MELHOR

10. Cama apenas para dormir e atividade sexual



1. Horário regular de deitar e acordar

9. Reduza o ruído e a luz no quarto



2. Evite sestas prolongadas

8. Quarto ameno e ventilado



3. Evite álcool 4h antes de deitar e tabaco

7. Roupa de cama confortável



4. Evite a cafeína nas 6h antes de deitar

6. Exercício físico regular, mas não perto da hora de deitar



5. Refeições leves nas 3h antes de deitar

BENEFÍCIOS DO SONO SAUDÁVEL

Melhora a **memória** e **aprendizagem**

↑ Eliminação de resíduos do cérebro

Fortalece o **sistema imunitário**

Favorece a **saúde física e mental**



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
SANTA MARIA

PNEUMOLOGIA
UNIDADE DE SONO