



DIA
MUNDIAL
DO SONO
2026

SONO

PARA

TODOS

DORMIR BEM PARA VIVER MELHOR

UMA INICIATIVA O TEU MAL É SONO

13 março 2026



UMA INICIATIVA O TEU MAL É SONO

13 março 2026

DIA
MUNDIAL
DO SONO
2026

CARREGAS O TELEMÓVEL

TODAS AS NOITES.

E O TEU CÉREBRO?

Sem **SONO**, nada
funciona a 100%.

Queres estar a 100%?



A stylized illustration of a person with orange skin and dark hair, wearing an orange jacket over a white shirt. They are shown yawning with their hand covering their mouth. The background is a solid light blue.

DIA
MUNDIAL
DO SONO
2026

NÃO TE CONSEGUES

LEVANTAR DE MANHÃ?

Não é falta de vontade.
É falta de **SONO**.

UMA INICIATIVA O TEU MAL É SONO

13 março 2026

Dormir bem começa aqui



UMA INICIATIVA O TEU MAL É SONO

13 março 2026

DIA
MUNDIAL
DO SONO
2026

O SONO É O TEU

TREINO SECRETO.

Enquanto dormes, o corpo:

- Produz hormonas
- Fortalece músculos
- Ganha energia

Ter energia começa aqui



DIA
MUNDIAL
DO SONO
2026



ESTUDAR A NOITE TODA

NÃO TE TORNA MAIS

INTELIGENTE.

Pelo contrário, pode:

- Aumentar os erros
- Diminuir a memória
- Aumentar a ansiedade

DORMIR também é estudar.

Queres estudar melhor?



UMA INICIATIVA O TEU MAL É SONO

13 março 2026