

SONO PARA TODOS

DORMIR BEM PARA VIVER MELHOR

UMA INICIATIVA O TEU MAL É SONO

Porque é que faz sentido falar de sono na escola?

Porque o sono influencia tudo o que acontece dentro dela! É um dos pilares da saúde mental, da aprendizagem e do desenvolvimento físico. Quando o sono é insuficiente, os efeitos sentem-se na vida escolar:

- Alunos mais distraídos e menos focados
- Mais impaciência e dificuldade na convivência
- Maior reatividade emocional
- Menor desempenho académico
- Queixas de cansaço ao longo do dia.

Apesar da sua relevância, o tema do sono continua a ter pouca expressão nas estratégias de promoção de saúde em contexto escolar.

A iniciativa **“O teu mal é sono — vai à escola”** nasce para contribuir para a literacia em saúde do sono, através de uma campanha visual simples, acessível e fácil de implementar nas escolas.

O que é o “O teu mal é sono — vai à escola”?

É uma iniciativa que leva o tema do sono para os corredores da escola através de posters com mensagens claras e identificáveis.

Os posters:



Sem moralizar. Sem alarmismo. Mas a abrir espaço à reflexão. Trazendo questões com que os próprios alunos se debatem no dia-a-dia:

- “De manhã não tenho energia nenhuma.”
- “Ainda tenho tempo, vou estudar logo à noite.”
- “Estou sempre cansado, não consigo acordar.”

Porque antes de falar em desempenho, disciplina ou resultados... vale a pena falar em descanso.

Como é que a minha escola pode fazer parte?

A participação é simples e não interfere com o funcionamento letivo. Para entrarem na iniciativa basta:

1



DESCARREGAR

Ir ao site www.oteumalesono.pt, descarregar os posters **A3** ou **A4** e imprimir (ou os **wallpapers** para os computadores escolares).

2



AFIXAR

Distribuí-los pelos espaços comuns da escola durante o mês de março (corredores, biblioteca, salas de estudo, ginásio, refeitório, etc.).

3



ENVIAR

Enviar uma fotografia dos posters afixados ou computadores com os wallpapers para:

✉ oteumalesonopodcast@gmail.com

O e-mail deverá incluir:

- Nome da escola
- Cidade
- Anos de escolaridade abrangidos
- Nome do representante pela atividade
- Morada da escola para envio do Diário do Sono

O que recebem as escolas participantes?

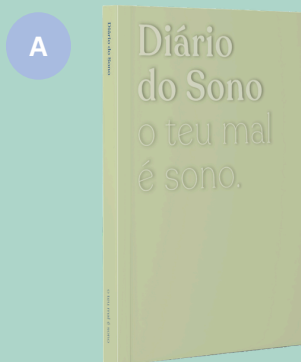
Todas as escolas que participarem irão receber:

📖 **A. Um Diário do Sono** para integrar na biblioteca da escola

Além disso, todas as escolas ficam automaticamente habilitadas ao sorteio final para receber:

📖 **B. Um livro “O Teu Mal é Sono”**

No final do mês, serão sorteadas **3 escolas vencedoras**, que receberão um exemplar do livro para disponibilizar na sua biblioteca. As participações são válidas até dia 31/03 e as escolas vencedoras serão sorteadas até dia 10/04.



Porque acreditamos no sono (e nesta iniciativa)?

Porque o sono não é um detalhe — é a base.

Quando os alunos dormem melhor:

- Estão mais atentos
- Regulam melhor as emoções
- Aprendem com mais consistência
- Participam com mais energia

Trazer o tema do sono para a escola é reforçar uma **abordagem preventiva**, simples e acessível, com impacto real no quotidiano escolar.

Esta iniciativa é também uma forma leve e prática de assinalar o Dia Mundial do Sono, incentivando a comunidade educativa a:

- Trazer o sono para a conversa
- Estar atenta a possíveis sinais de alerta para perturbações do sono
- Compreender melhor as necessidades fisiológicas específicas de cada idade
- Respeitar as diferenças naturais ao longo do crescimento

Porque as necessidades de sono mudam à medida que a criança cresce — e reconhecer essas diferenças também é **educar para o bem-estar**.

VAMOS PÔR O SONO

NA AGENDA ESCOLAR?

JUNTA-TE A NÓS!

Contactos

✉ oteumalesonopodcast@gmail.com

🌐 www.oteumalesono.pt

