

UMA VIAGEM

ILUSTRADA AO

MUNDO DO SONO



Desenhos e quadras de jovens artistas
sobre a importância do sono



UMA VIAGEM

ILUSTRADA AO

MUNDO DO SONO

FICHA TÉCNICA

Título:

Uma Viagem Ilustrada ao Mundo do Sono - Desenhos e quadras de jovens artistas sobre a importância do sono

Autores:

89 crianças e adolescentes, alunos do 1.º Ciclo ao Ensino Secundário

Ano de publicação:

2025

Membros que contribuíram para a elaboração deste livro:

APS

Ana Catarina Brás, Daniela Sá Ferreira, Joaquim Moita, Laetitia Gaspar, Maria Helena Estêvão, Marta Rios, Paula Pinto, Teresa Costa.

CNC-UC

Ana Rita Álvaro, Bárbara Ramalho, Bárbara Santos, Catarina Carvalhas-Almeida, Elza Rocha, Laetitia Gaspar, Madalena Almeida, Rita Félix e Sara Amaral.

PREFÁCIO

A semente foi lançada à terra e pela mão de maravilhosos hortelãos nasceu um belo jardim - **Uma Viagem Ilustrada ao Mundo do Sono**. Chamem-se as gentes e colham-se as flores perfumadas! Num Dia Mundial do Sono que já lá vai, a Associação Portuguesa de Sono e o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra lançaram um desafio aos alunos do 1.º ciclo ao ensino secundário das escolas de todo o país – criar um desenho sobre a **Higiene do Sono**. E assim, o imaginário colorido das crianças e jovens soltou-se, revelando a criatividade, simplicidade e autenticidade que lhes são próprias. No ano seguinte, estas imagens ganharam ainda mais brilho, adornadas por quadras poéticas que acrescentaram um toque sublime a cada desenho. Foi assim que este jardim desabrochou, trazendo consigo a força das ideias e o poder da expressão juvenil. Imagem e poesia, modeladas pelo desenvolvimento das crianças e jovens, tornam-se portadoras de uma mensagem essencial, que convida famílias, escolas e comunidades a refletirem sobre a importância do sono na qualidade de vida.

Do mesmo modo que o cuidado das flores delicadas enriquece o jardim, também um bom sono fortalece e embeleza a vida!

Dr.ª Maria Helena Estêvão

Membro dos Corpos Sociais da Associação Portuguesa de Sono

SUMÁRIO

Prefácio	5
1º Ciclo	7
2º Ciclo	29
3º Ciclo	49
Ensino Secundário	73
Considerações finais	93

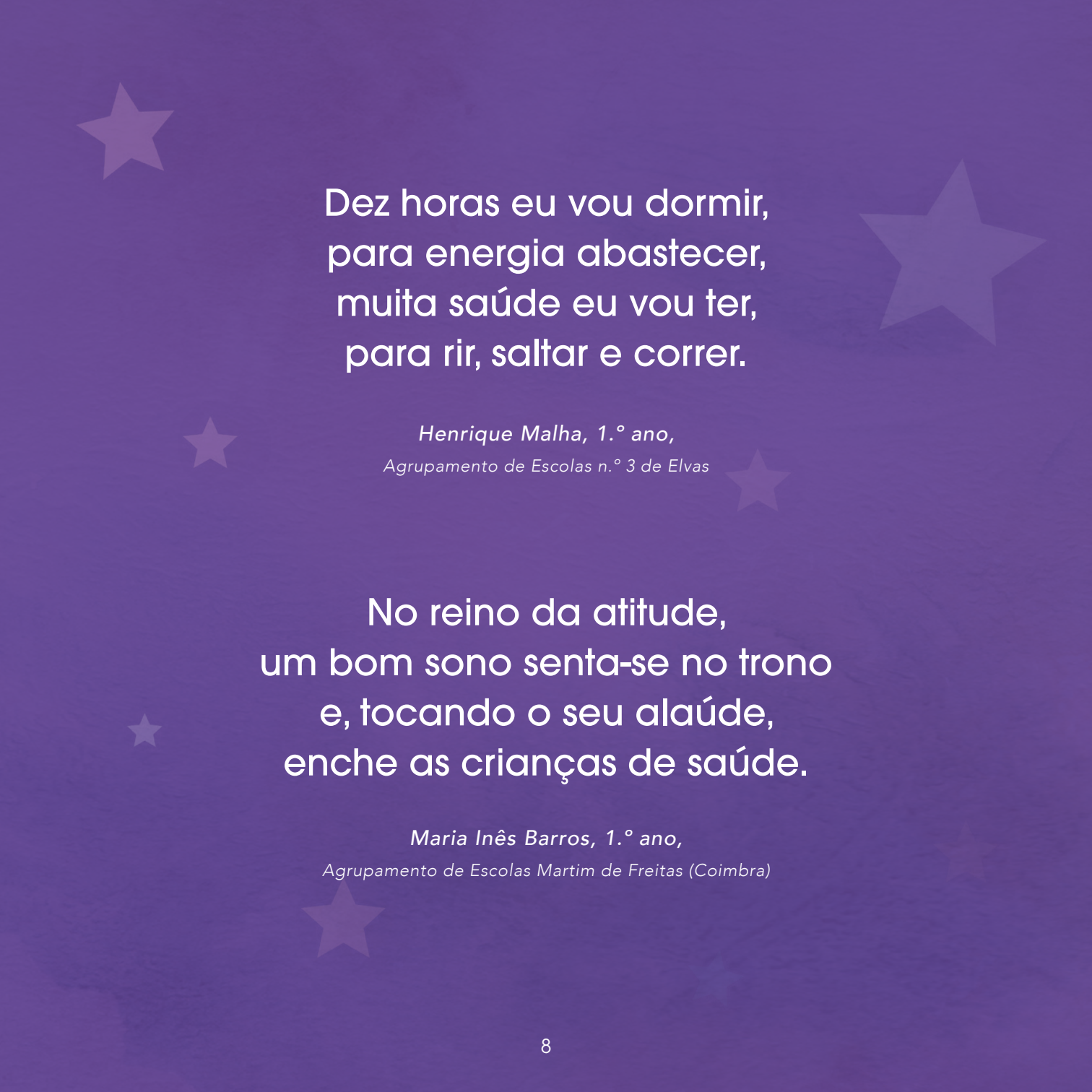
1º CICLO

O que é o sono e porque é tão importante dormirmos?

Passamos cerca de um terço das nossas vidas a dormir. Isto significa que, se vivermos até aos 90 anos, 30 anos serão passados a dormir! E uma criança até aos dois anos passa mais tempo a dormir do que acordada.

Dormir é um momento muito importante do nosso dia, em que o nosso corpo e cérebro podem descansar e recuperar energia. O sono ajuda-nos a crescer, a ficar mais fortes e a sermos mais saudáveis. Enquanto dormimos, o nosso cérebro guarda o que aprendemos e vivemos durante o dia, o que vemos, cheiramos e sentimos. É assim que as nossas memórias são formadas e guardadas!

Dormir bem ajuda-nos assim a crescer e a ser mais saudáveis e felizes! Se não dormimos o suficiente, sentimo-nos inquietos e com dificuldade em prestar atenção. Quanto melhor dormirmos, mais preparados estaremos para aprender, brincar e descobrir o mundo!



Dez horas eu vou dormir,
para energia abastecer,
muita saúde eu vou ter,
para rir, saltar e correr.

*Henrique Malha, 1.º ano,
Agrupamento de Escolas n.º 3 de Elvas*

No reino da atitude,
um bom sono senta-se no trono
e, tocando o seu alaúde,
enche as crianças de saúde.

*Maria Inês Barros, 1.º ano,
Agrupamento de Escolas Martim de Freitas (Coimbra)*



Carolina Pinto Ribeiro, 4.º ano,
Agrupamento de Escolas de Murtosa

Dizem que devo dormir
um belo sono a valer.
Eu sei, não me estão a mentir
com saúde eu vou crescer!

*Guilherme Vilão, 1.º ano,
Agrupamento de Escolas Martim de Freitas (Coimbra)*



Matilde Pinto Carneiro, 4.º ano,
Agrupamento de Escolas de Murtosa

Para a saúde aumentar,
dormir é a ordem.
A cama é o trono.
O rei é o sono.

*Mathias Romero, 2.º ano,
Agrupamento de Escolas de Real (Braga)*



Mara Pinto Rocha, 3.º ano,
Agrupamento de Escolas de Lousada

Para ter saúde, dormir é muito bom!
Um sono descansado é importante,
é como se fosse um mágico dom,
para no dia a dia ter energia constante.

*Joana Cortinhas Ferreira, 4.º ano,
Agrupamento de Escolas João Villaret (Loures)*

A saúde é um bem,
talvez o mais precioso.
Um bom sono faz-me crescer
saudável e vigoroso.

*Alexandre Neves, 1.º ano,
Agrupamento de Escolas Martim de Freitas (Coimbra)*



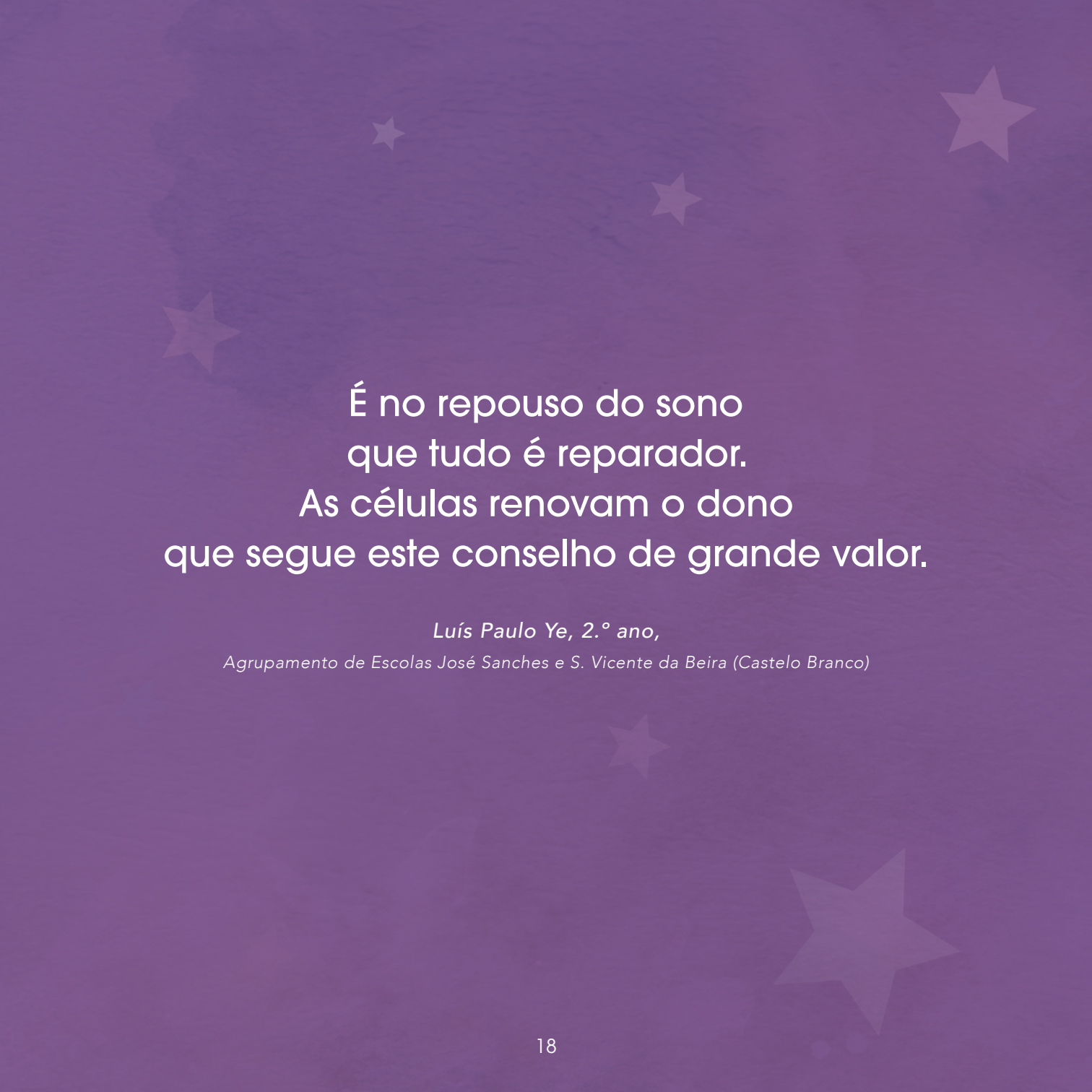
Maria Sousa, 3.º ano,
Agrupamento de Escolas n.º 1 de Serpa

Sono meu, sono meu,
importante que tu és,
para ter saúde, energia e alegria,
da cabeça aos pés.

*Henrique Malha, 1.º ano,
Agrupamento de Escolas n.º 3 de Elvas*



Beatriz Martins, 2.º ano,
Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro (Oliveira de Azeméis)



É no repouso do sono
que tudo é reparador.
As células renovam o dono
que segue este conselho de grande valor.

*Luís Paulo Ye, 2.º ano,
Agrupamento de Escolas José Sanches e S. Vicente da Beira (Castelo Branco)*



Caetana Arede, 2.º ano,
Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro (Oliveira de Azeméis)

Se quero ter saúde
e para a vida me sorrir,
tenho que tomar uma atitude,
mais tempo vou dormir.

*Sara Cruz Mendes, 1.º ano,
Agrupamento de Escolas Martim de Freitas (Coimbra)*

Nós necessitamos de dormir,
senão de casa não devemos sair!
Um acidente podemos ter,
e a nossa saúde perder!

*Kyara Pinheiro, 3.º ano,
Agrupamento de Escolas de Arruda dos Vinhos*



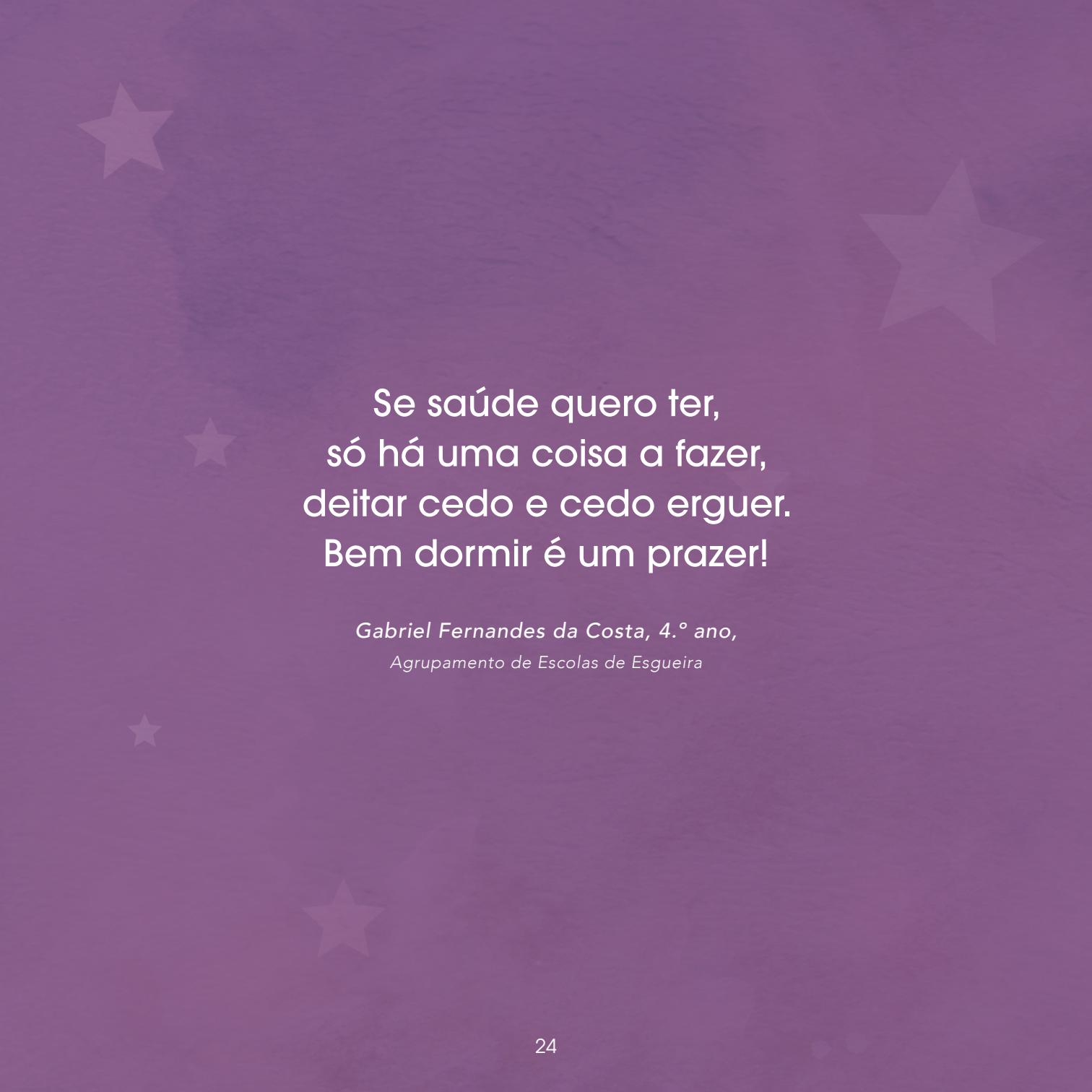
Dinis Amaral, 2.º ano,
Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro (Oliveira de Azeméis)

Dormir é importante,
para a saúde, relevante.
Os horários devemos definir,
para o cérebro sorrir.

*Ana Filipa Oliveira Rocha, 4.º ano,
Agrupamento de Escolas de Esgueira*



Margarida Nogueira, 4.º ano,
Agrupamento de Escolas de Arruda dos Vinhos

The background is a solid purple color with several light purple stars of varying sizes scattered across it. The stars are positioned in the top left, top right, middle left, and bottom left areas.

Se saúde quero ter,
só há uma coisa a fazer,
deitar cedo e cedo erguer.
Bem dormir é um prazer!

*Gabriel Fernandes da Costa, 4.º ano,
Agrupamento de Escolas de Esgueira*



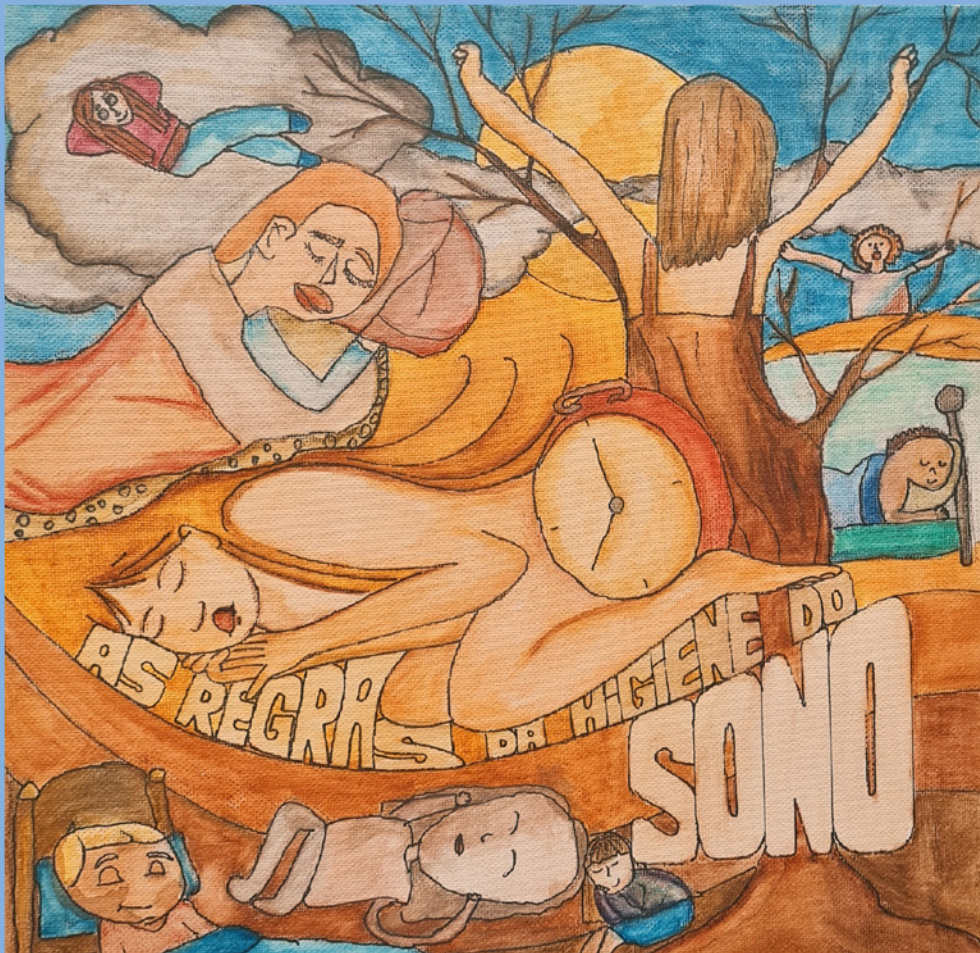
Lara Gabriela Pinho Moreira, 3.º ano,
Agrupamento de Escolas de Lousada

Dormir é essencial,
dá alegria e imaginação,
melhoras a tua saúde mental,
e vives com muita emoção.

*Liliana Amorim Morgado, 4.º ano,
Agrupamento de Escolas de Esgueira*

Se eu não dormir
de sono vou cair.
Assim não vou ter saúde
para ir à escola de Penude.

*Luana Rijo Monteiro, 4.º ano,
Agrupamento de Escolas Latino Coelho (Lamego)*



*Carolina Duarte Bastos Ferreira, 4.º ano,
Agrupamento de Escolas de Arouca*

2º CICLO

Quantas horas devemos dormir?

O número de horas que precisamos de dormir vai diminuindo ao longo da vida. As crianças precisam de mais tempo de sono para crescerem e se desenvolverem. Os bebês, nos primeiros meses de vida, podem precisar de 17 horas diárias de sono. As crianças mais pequenas complementam o sono da noite com uma ou mais sestas durante o dia. E os adolescentes? Esses precisam bem de uma média de 9 horas de sono. Já os adultos precisam de menos horas para manter o corpo e a mente saudáveis!

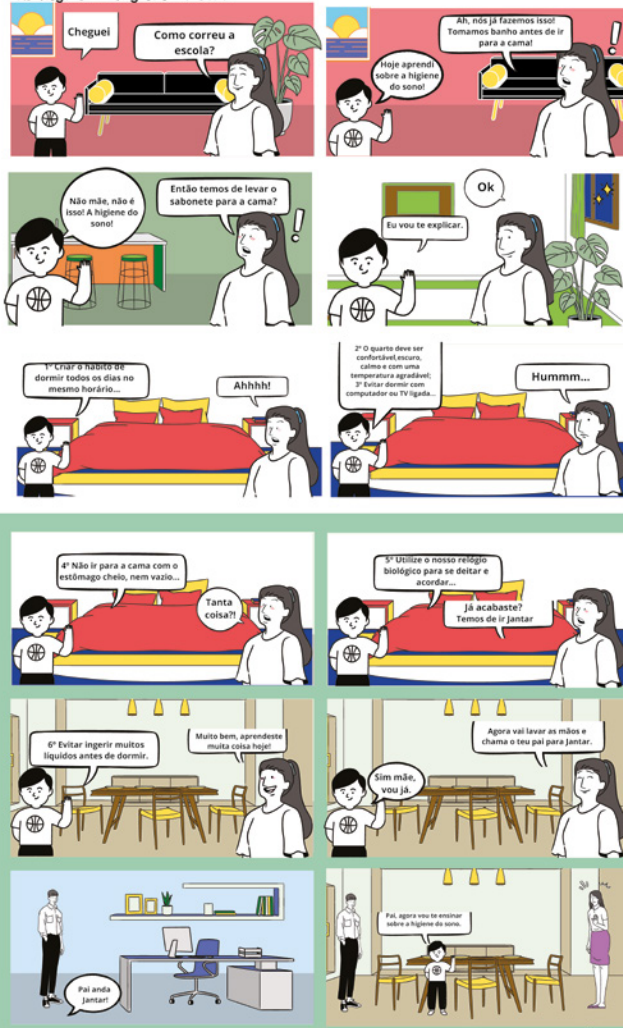
Idade	Tempo Recomendado
0 – 3 meses	14 a 17 horas
4 – 11 meses	12 a 15 horas
1 – 2 anos	11 a 14 horas
3 – 5 anos	10 a 13 horas
6 – 13 anos	9 a 11 horas
14 – 17 anos	8 a 10 horas
18 – 64 anos	7 a 9 horas
Mais de 65 anos	7 a 8 horas

Um dos segredos para dormir bem é ter um horário fixo de deitar e acordar. Assim, conseguimos acordar com energia e bom humor, prontos para enfrentar o dia. E à noite, o sono chega sempre na altura certa, para recarregar as baterias. É por isso que dormir o número de horas adequado a cada idade, todas as noites, é tão importante.

Dormir... Ai! Como eu amo sonhar!
O sono chegou,
pr'a cama vou descansar.
Amanhã acordar e da minha saúde tratar!

*Ana Luísa Quitério Arraião, 6.º ano,
Agrupamento de Escolas da Benedita (Alcobaça)*

As Regras da Higiene do Sono



Diego de Almeida Pereira, 6.º ano,
Agrupamento de Escolas de Viso

Numa cama quentinha quero dormir,
sentir-me cómoda para o sono chegar,
com bons sonhos que façam sorrir,
pela minha saúde, estou a descansar.

*Constança Menezes, 5.º ano,
Agrupamento de Escolas Damião de Goes (Alenquer)*



Joana do Vale Gomes, 6.º ano,
Agrupamento de Escolas de Viso

Quero dormir,
a minha saúde agradece.
Um envelhecimento rápido, não!
É mau para o cérebro e para o coração!

*Lucas Loureiro, 5. ano,
Agrupamento de Escolas da Benedita (Alcobaça)*

Se saúde queres ter,
não te esqueças de dormir,
um bom sono faz sorrir,
e ajuda-te a crescer.

*Matilde Oliveira, 5.º ano,
Agrupamento de Escolas Gil Vicente (Guimarães)*

As regras da higiene do sono...



Gabriel Ribeiro Almeida, 5.º ano,
Agrupamento de Escolas de Viso

Se queres ter força para com os teus amigos brincar,
da tua saúde tens de cuidar.
Para no dia seguinte poderes sorrir,
não te esqueças das tuas horas de dormir.

*Ricardo Lopes, 5.º ano,
Agrupamento de Escolas Damião de Goes (Alenquer)*



Margarida Gomes Peralta, 6.º ano,
Agrupamento de Escolas Queluz-Belas

Acordo depois de um bom sono
cheio de saúde e alegria
para estudar, correr e saltar
e com montes de ideias a brilhar!

*Duarte Miranda, 5.º ano,
Agrupamento de Escolas Gil Vicente (Guimarães)*

AS REGRAS DA HIGIENE DO SONO



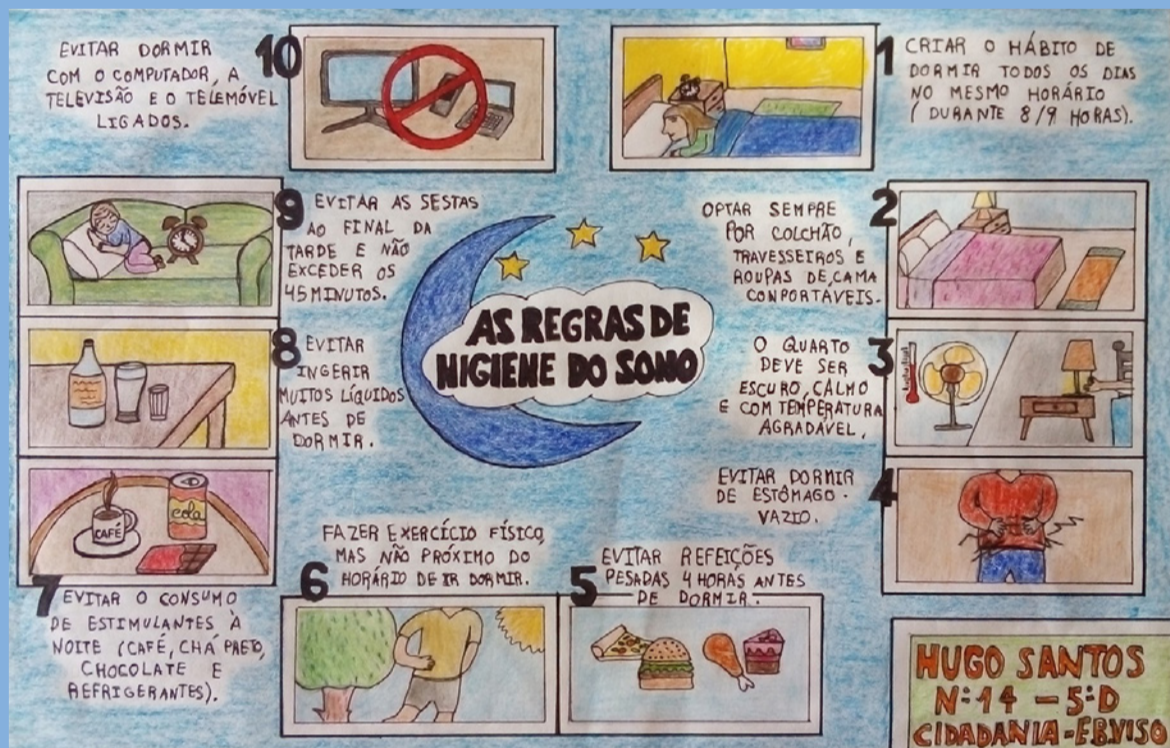
Hugo Santiago Magalhães, 6.º ano,
Agrupamento de Escolas Gil Vicente (Guimarães)

O sono é bom para a saúde.
É para ter tranquilidade.
Esta regra é para todos.
Pois faz bem em qualquer idade!

*João Guimarães, 5.º ano,
Agrupamento de Escolas Gil Vicente (Guimarães)*

Para ter boa saúde
basta saber,
que dormir é essencial
para forte crescer.

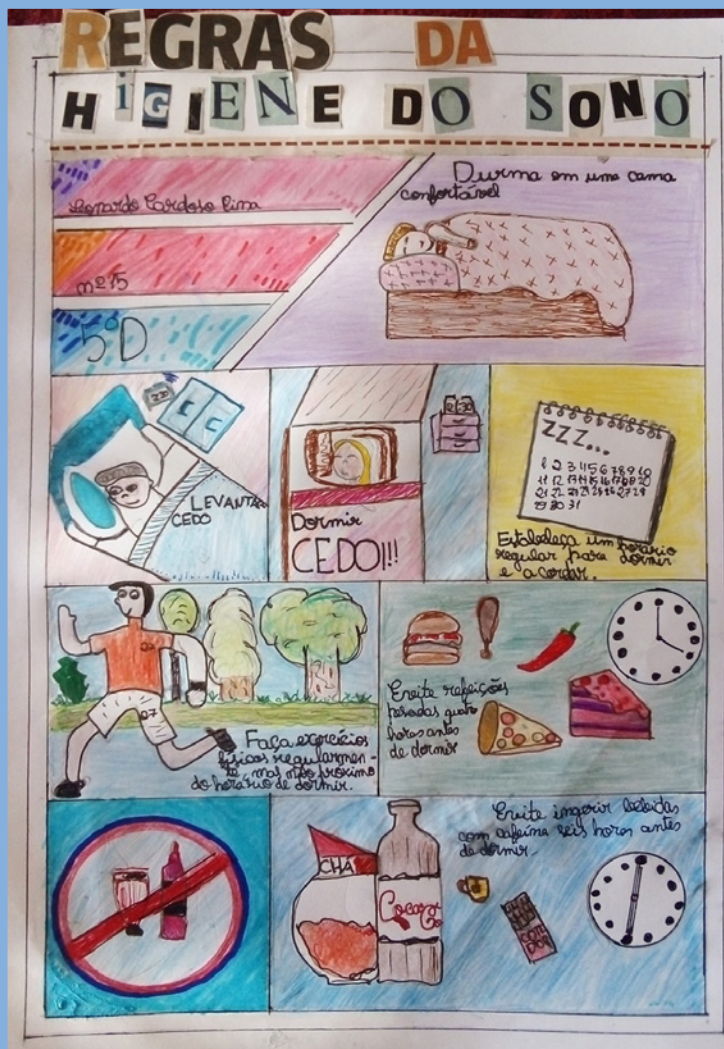
*Letícia Abreu, 5.º ano,
Agrupamento de Escolas de Frazão*



Hugo Santos Lemos Figueiredo, 5.º ano,
Agrupamento de Escolas de Viso

O sono, esse estado de inatividade e inconsciência.
Um hábito banal, que por vezes não se dá importância
mas, disso depende o bem da saúde, assim diz a ciência.
Assim, descansar não é uma questão de preferência e insignificância.

*Ester Santos, 5.º ano,
Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira (Lisboa)*



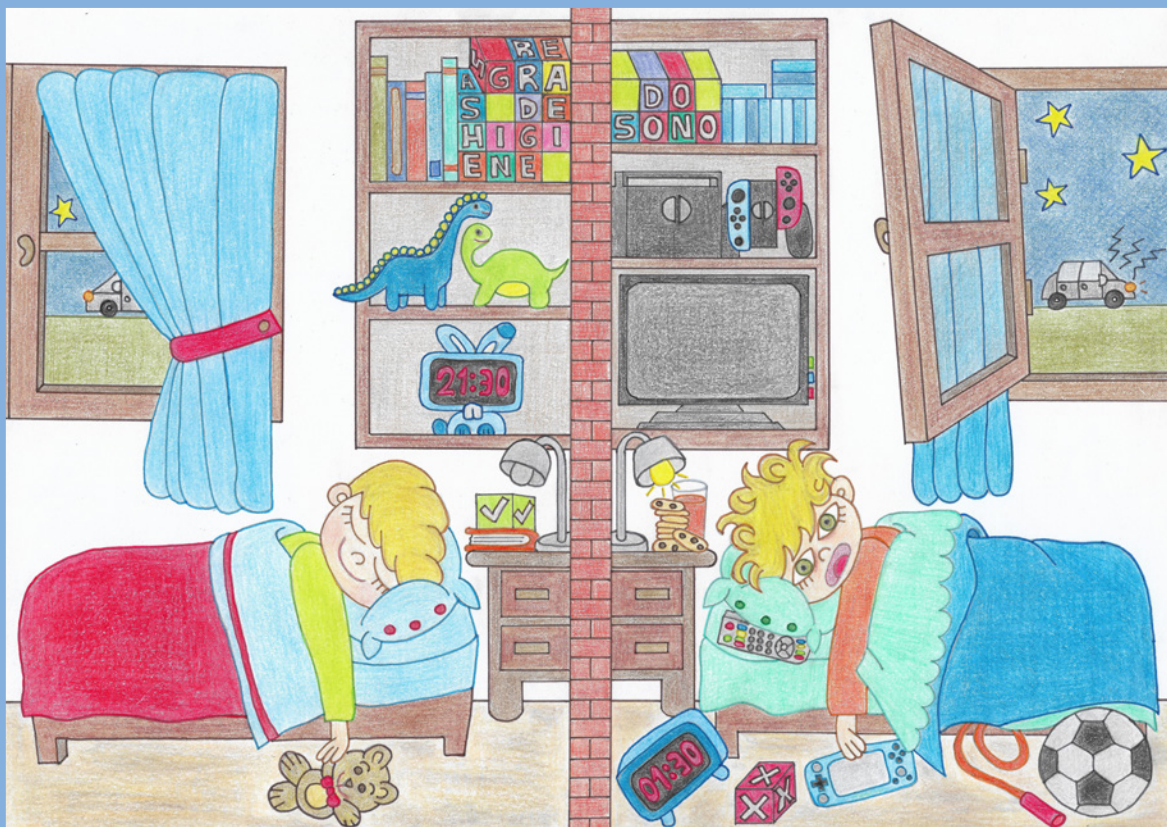
Leonardo Cardoso, 5.º ano,
Agrupamento de Escolas de Viso

Mãe, não quero ir dormir!
É uma frase típica de se ouvir.
Mas se saúde queres ter,
um bom sono tens de fazer!

*Beatriz Mateus Mendes, 6.º ano,
Agrupamento de Escolas de Canelas (Porto)*

Estou com sono, é hora de dormir.
De sonhar e descomprimir.
A sorrir e a descansar
a minha saúde está a melhorar.

*Carolina Rodrigues Oliveira, 6.º ano,
Agrupamento de Escolas de Canelas (Vila Nova de Gaia)*



*Hugo Filipe Santos Aldeia, 6.º ano,
Agrupamento de Escolas Lima de Freitas (Setúbal)*

3º CICLO

Como preparar o sono?

Estabelecer uma rotina relaxante pode ser altamente benéfico, incorporando hábitos como: tomar um banho quente, escovar os dentes, ler uma história, ouvir música ou fazer meditação, que ajudam a sinalizar ao nosso cérebro que é hora de descansar. Um ambiente calmo e com temperatura amena no quarto também ajuda a chegada do sono.

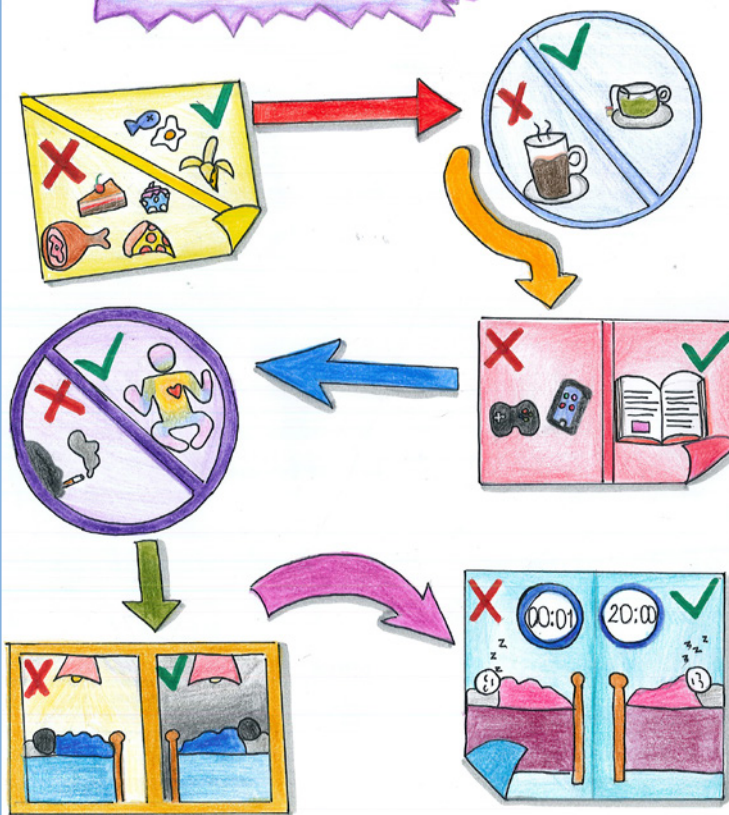
Outro aspeto importante na preparação para o sono é evitar a prática de desportos e atividades intensas próximo da hora de dormir. Devemos também evitar alimentos ou bebidas estimulantes (ex. chocolate, café, coca-cola, alguns tipos de chá) nas horas que antecedem o sono. E se não queremos ir à casa de banho durante a noite, devemos diminuir o consumo de líquidos perto da hora de deitar.

O sono é um tesouro dourado,
que alimenta o corpo cansado,
é o repouso da mente e do ser,
durmam, que é essencial para a saúde florescer.

*Mariana Pedro Belchior, 8.º ano,
Agrupamento de Escolas n.º 3 de Elvas*

AS REGRAS DE

HIGIENE DO SONO



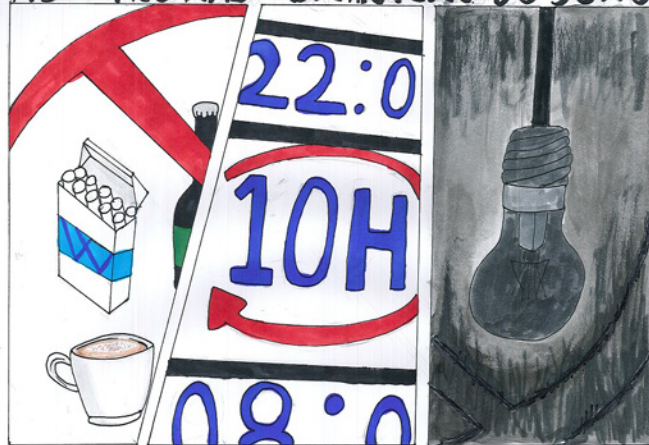
Beatriz de Sá de Almeida, 8.º ano,

Colégio do Minho

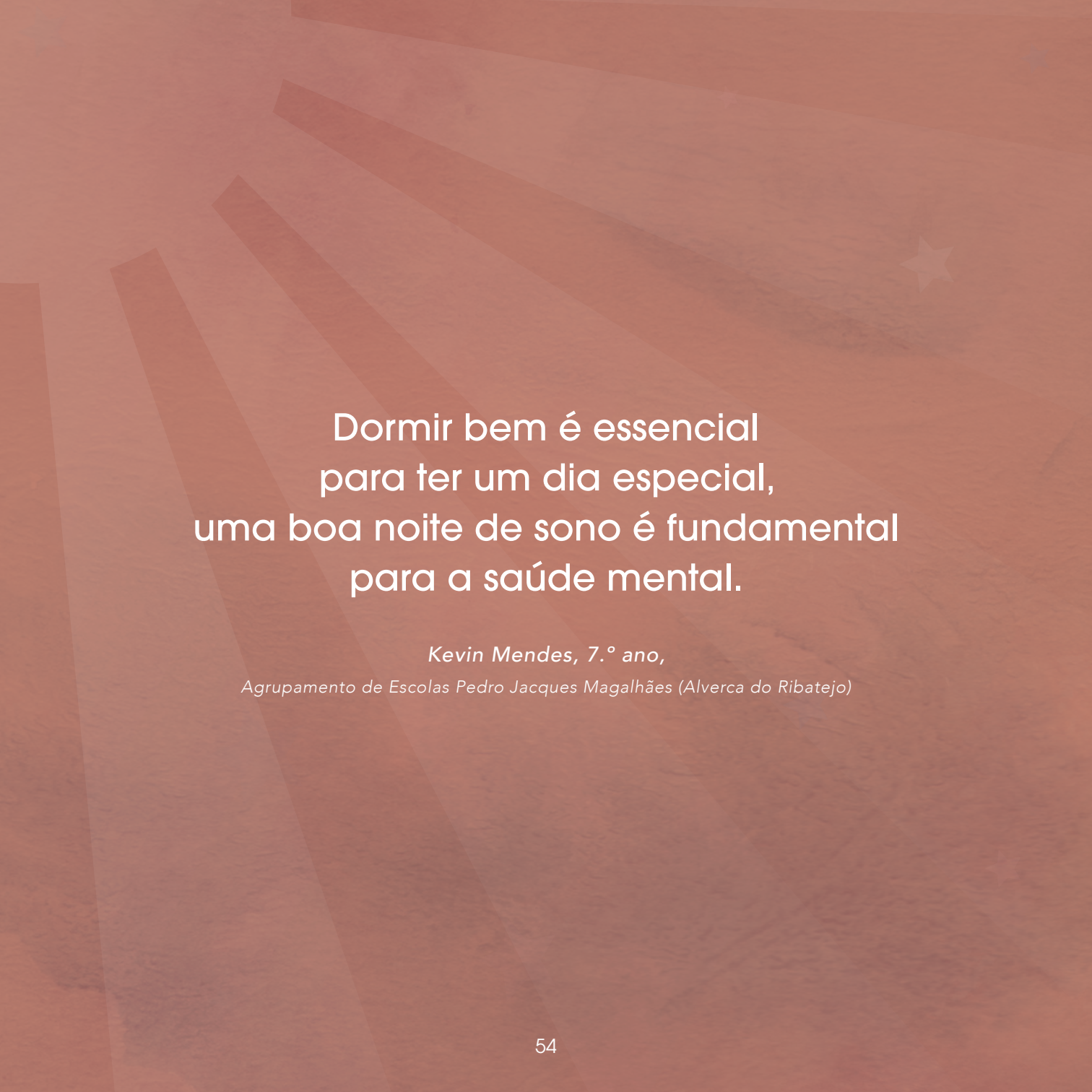
Na busca da saúde perfeita,
um sono tranquilo é a receita,
pois ao descansar sai toda a maleita
e o nosso corpo se renova e deleita.

*Joana Filipa da Silva Dias, 7.º ano,
Agrupamento de Escolas Francisco Simões (Almada)*

AS REGRAS DA HIGIENE DO SONO

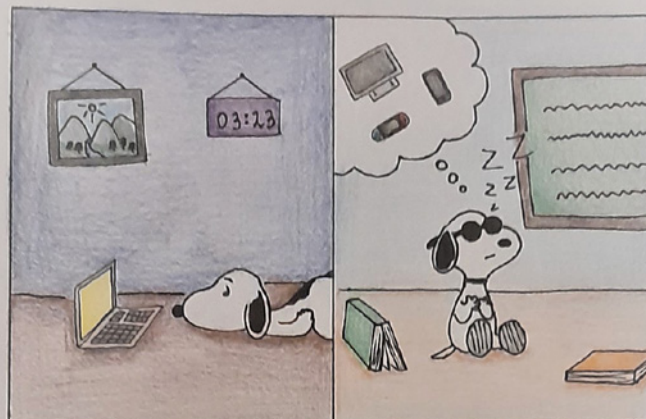


Sara Parente Faísca, 8.º ano,
Colégio do Minho

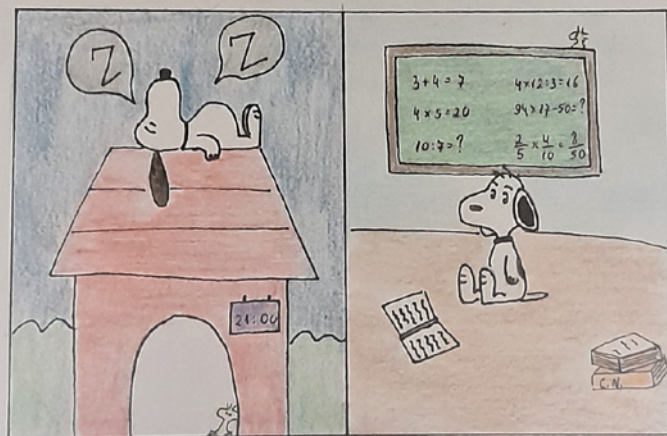


Dormir bem é essencial
para ter um dia especial,
uma boa noite de sono é fundamental
para a saúde mental.

*Kevin Mendes, 7.º ano,
Agrupamento de Escolas Pedro Jacques Magalhães (Alverca do Ribatejo)*



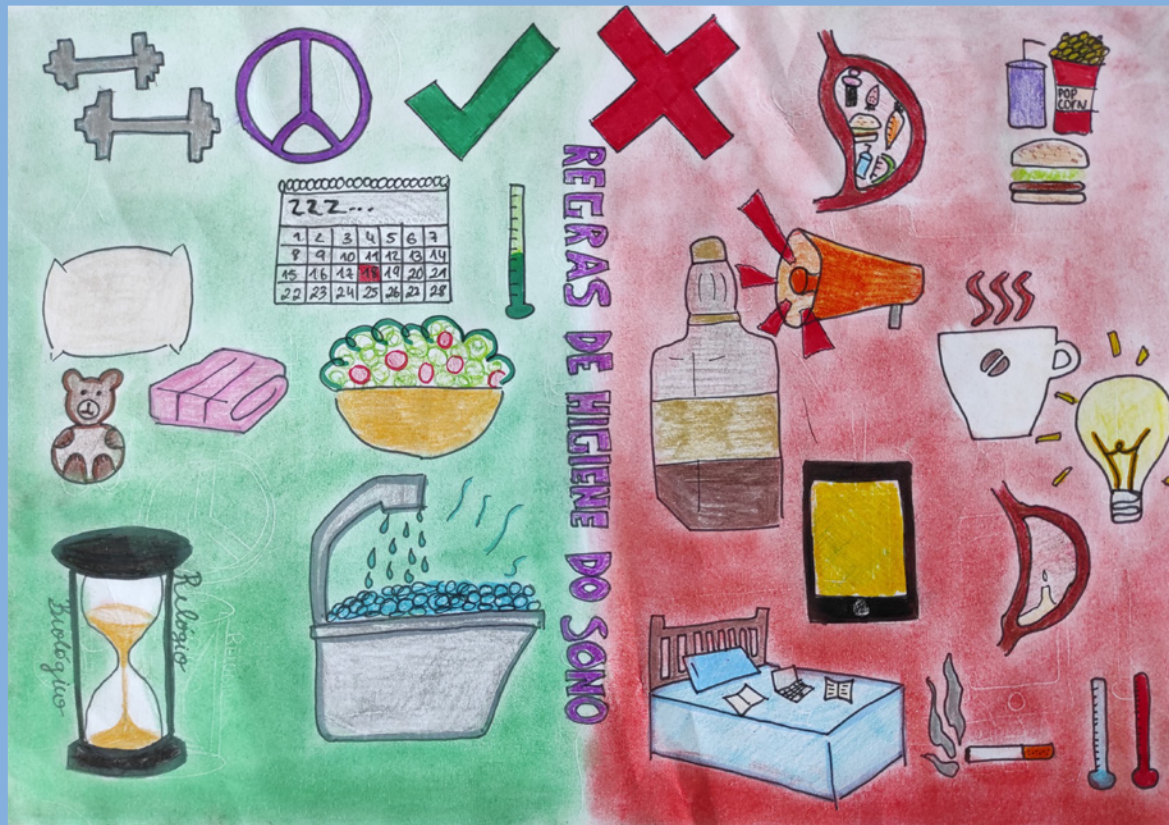
"As Regras de Higiene do Sono"



Catarina Carvalho Amaro, 9.º ano,
Agrupamento de Escolas da Quinta do Conde

Dormir é uma realidade
que os sonhos parecem de verdade.
Ter saúde é estar no paraíso,
estando feliz com um sorriso.

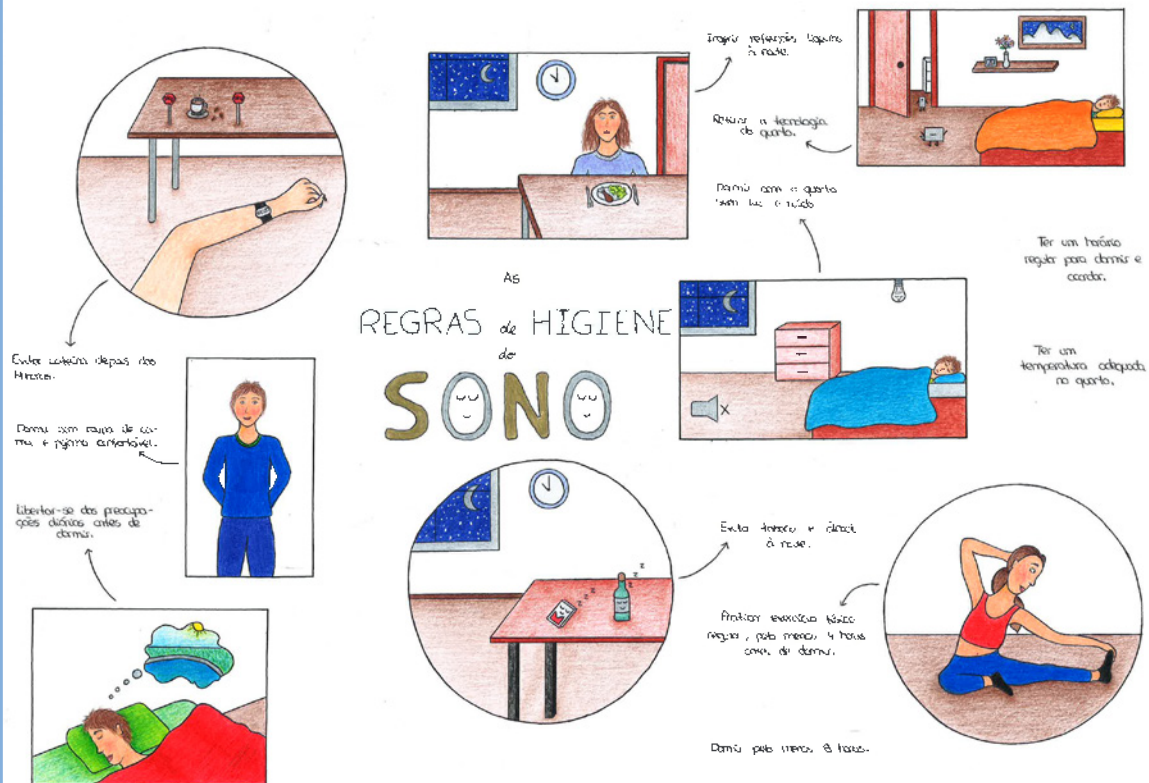
*Hailton Martins Pontes da Graça, 7.º ano,
Agrupamento de Escolas Francisco Simões (Almada)*



Lia Forte, 9.º ano,
Escola Secundária Filipa de Vilhena (Porto)

Para ter saúde a valer
não se deve esquecer
que o sono é fundamental
para a saúde física e mental.

*Maria Inês Santos, 7.º ano,
Agrupamento de Escolas Pedro Jacques Magalhães (Alverca do Ribatejo)*



Luana Sofia Carreira Bernardino, 9.º ano,
Agrupamento de Escolas Caranguejeira (Santa Catarina da Serra)

O que eu menos abandono
com certeza é o sono,
pois preciso de dormir
para a minha saúde prevenir.

*João Batista, 7.º ano,
Agrupamento de Escolas Joaquim Inácio da Cruz Sobral (Sobral de Monte Agraço)*



Matilde Simões, 9.º ano,
Agrupamento de Escolas Coimbra Oeste

Dormir serve para recuperar,
renovar e proteger.
Quem não dormir irá ver
a sua saúde desfalecer.

*António Francisco Brinquete, 8.º ano,
Agrupamento de Escolas n.º 3 de Elvas*

As regras de higiene do sono



-  Estabelece um horário regular de deitar e acordar.
-  Evita a ingestão de cafeína (café, chás, refrigerantes e chocolate) antes de dormir.
-  Evita refeições pesadas, picantes e ricas em açúcar, 4 horas antes de dormir. Opta por uma refeição ligeira.
-  Pratica atividade física regular, mas esta deve ser evitada nas horas próximas do horário do início do sono.
-  Utiliza uma cama confortável.
-  O ambiente deve ser silencioso e com a menor luminosidade possível (desligar televisão, relógios e telemóveis).

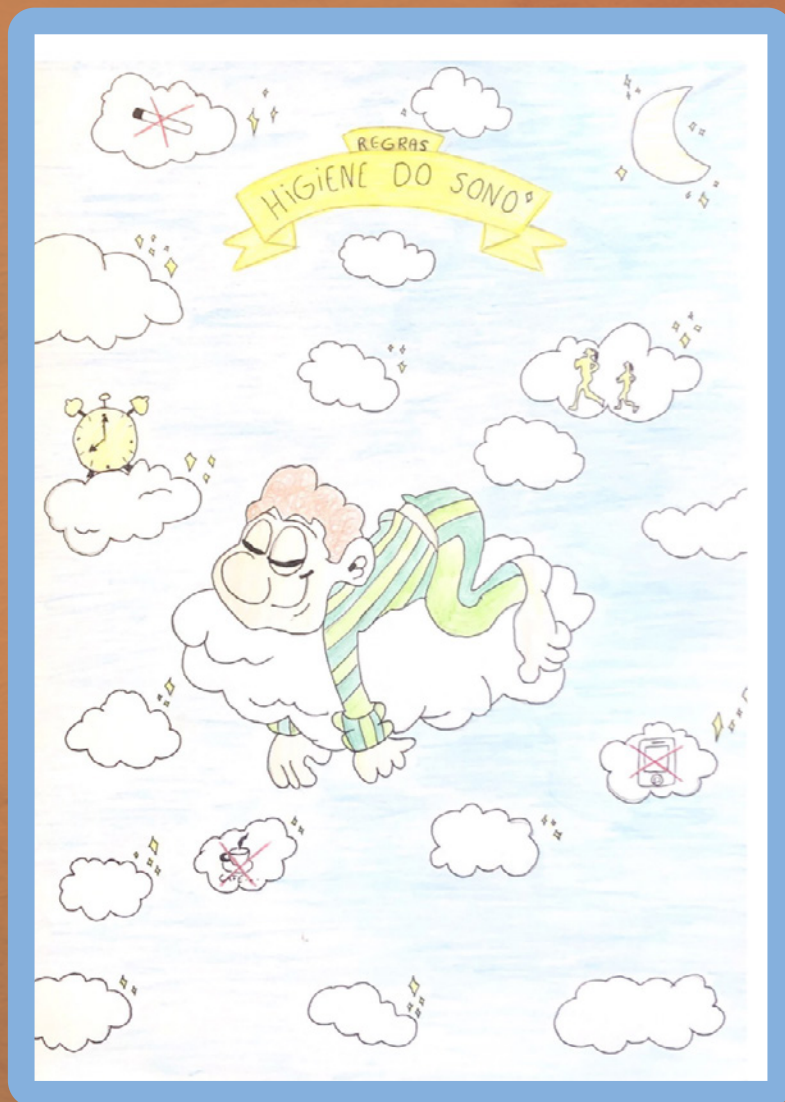
Segue as regras anteriores e tem uma boa noite de sono!



Matilde Bento Pego, 9.º ano,
Agrupamento de Escolas Coimbra Oeste

Quando o sono chega
a saúde agradecida fica,
pois é durante o descanso
que a energia se multiplica.

*Maurício Nunes, 7. ano,
Agrupamento de Escolas Pedro Jacques Magalhães (Alverca do Ribatejo)*



*Rita Oliveira da Costa, 9.º ano,
Agrupamento de Escolas Coimbra Oeste*

Se a tua saúde queres melhorar,
numa boa rotina deves entrar.
Mas ao final do dia precisas de descansar
e nisso só um bom sono te pode ajudar.

*João Jesus, 9.º ano,
Agrupamento de Escolas de Avelar*

HIGIENE DO SONO



Deves manter um horário regular e dormir no mínimo 8 horas.



Procura manter uma temperatura amena no quarto



Desliga a luz e todas as aparelhos eletrónicos pelo menos 1 hora antes de dormir.



Evita refeições pesadas antes de ir dormir



Realiza atividades relaxantes antes de dormir

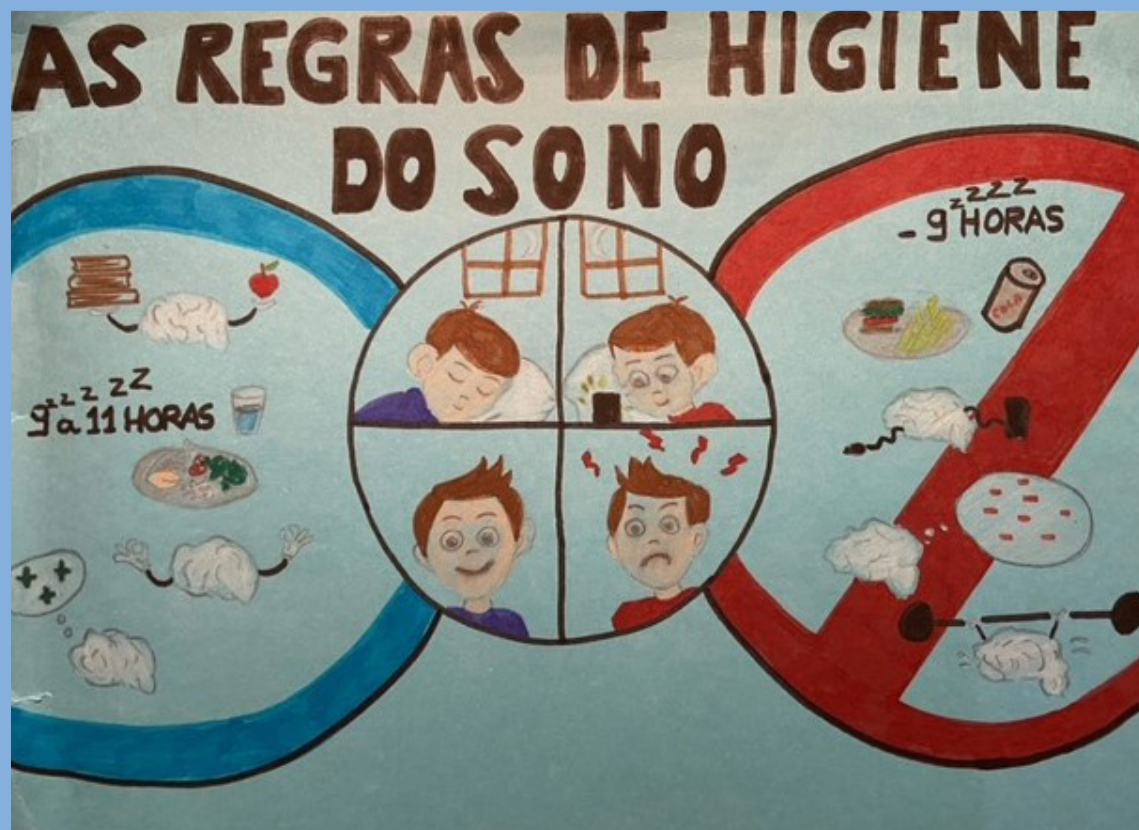


Pratica exercício físico diariamente

Joana Leticia Gomes Martinho, 9.º ano,
Agrupamento de Escolas Coimbra Oeste

Para a saúde não apodrecer,
regras temos de obedecer.
Uma deles devemos entender:
Dormir não podemos esquecer.

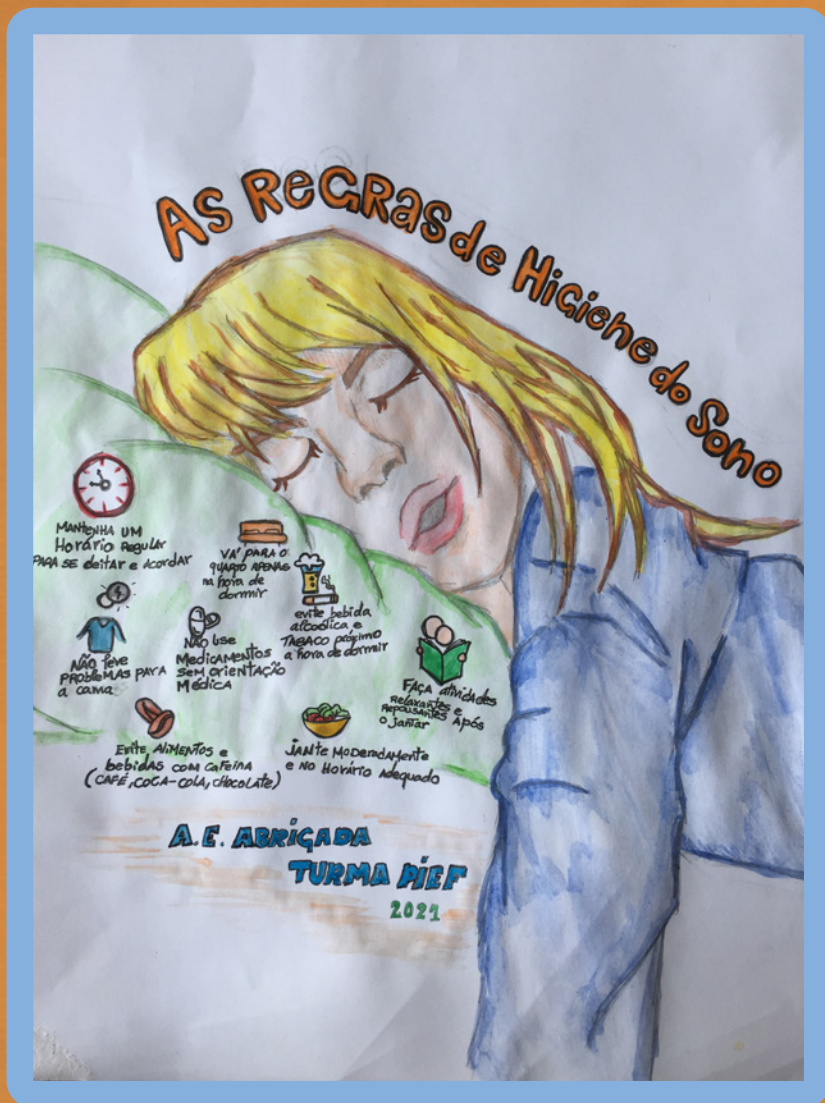
*Ana Odila Santos, 7.º ano,
Agrupamento de Escolas Joaquim Inácio da Cruz Sobral (Sobral de Monte Agraço)*



Tomás de Freitas Lima Lourenço, 7.º ano,
Agrupamento de Escolas André Soares (Braga)

Para termos saúde devemos dormir
sete horas por dia sem resistir.
Devemos ter um sono descansado
para podermos ter um dia animado.

*Rodrigo Bernardes, 7.º ano,
Agrupamento de Escolas Joaquim Inácio da Cruz Sobral (Sobral de Monte Agraço)*



Pedro Augusto Borges Guimarães, 9.º ano,
Agrupamento de Escolas de Abrigada

ENSINO SECUNDÁRIO

Já pensaste que desligar os ecrãs à noite pode ser o 'botão de pausa' para o teu cérebro relaxar?

À medida que crescemos sentimos vontade de prolongar as nossas noites, seja a falar com amigos, a ver televisão, ou a jogar no computador. No entanto, é importante manter os bons hábitos de sono na hora de deitar, mesmo aos fins de semana e durante as férias!

A utilização de ecrãs à noite tem um impacto especialmente negativo no nosso sono. A luz artificial usada à noite, sobretudo a luz azul, o tipo de luz emitida por ecrãs de dispositivos eletrónicos (ex. televisão, telemóvel, computador, tablet) confunde o nosso cérebro e fá-lo pensar que ainda é dia. Esta perceção errada cria-nos dificuldades em adormecer. Assim, um dos hábitos essenciais para dormir bem é limitar a nossa exposição à luz no início da noite, evitando utilizar aparelhos eletrónicos pelo menos uma hora antes de dormir e desligá-los durante a noite ou deixá-los fora do quarto. De manhã, a exposição à luz natural do dia ajuda-nos a regular o nosso ciclo de sono-vigília e a preparar para o dia.

Ter saúde é ter o sono em dia,
dormir pouco não é solução,
cuide do sono, viva com alegria,
e tenha sempre disposição.

*Ana Catarina André, 12.º ano,
Agrupamento de Escolas n.º 3 de Elvas*

Exausta de um dia de trabalho,
dormir não é nenhum atalho
para conquistar os sonhos da nossa vida
com uma saúde bem merecida!

*Dalila Leal Bernardino, 11.º ano,
Agrupamento de Escolas de Pombal*



*Susana Patrícia Carvalho Ferreira, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas Camilo Castelo Branco (Vila Nova de Famalicão)*

Para ter saúde e disposição,
o sono é essencial como a alimentação,
dormir bem é uma decisão,
que traz benefícios para o coração.

*Ana Catarina André, 12.º ano,
Agrupamento de Escolas n.º 3 de Elvas*

Dormir é uma fonte de saúde
que nos permite viver com atitude,
assim o nosso corpo se fortalece
e a mente renova-se sem *stress*.

*Matilde dos Santos Antunes, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas do Fundão*

AS REGRAS DE HIGIENE DO SONO



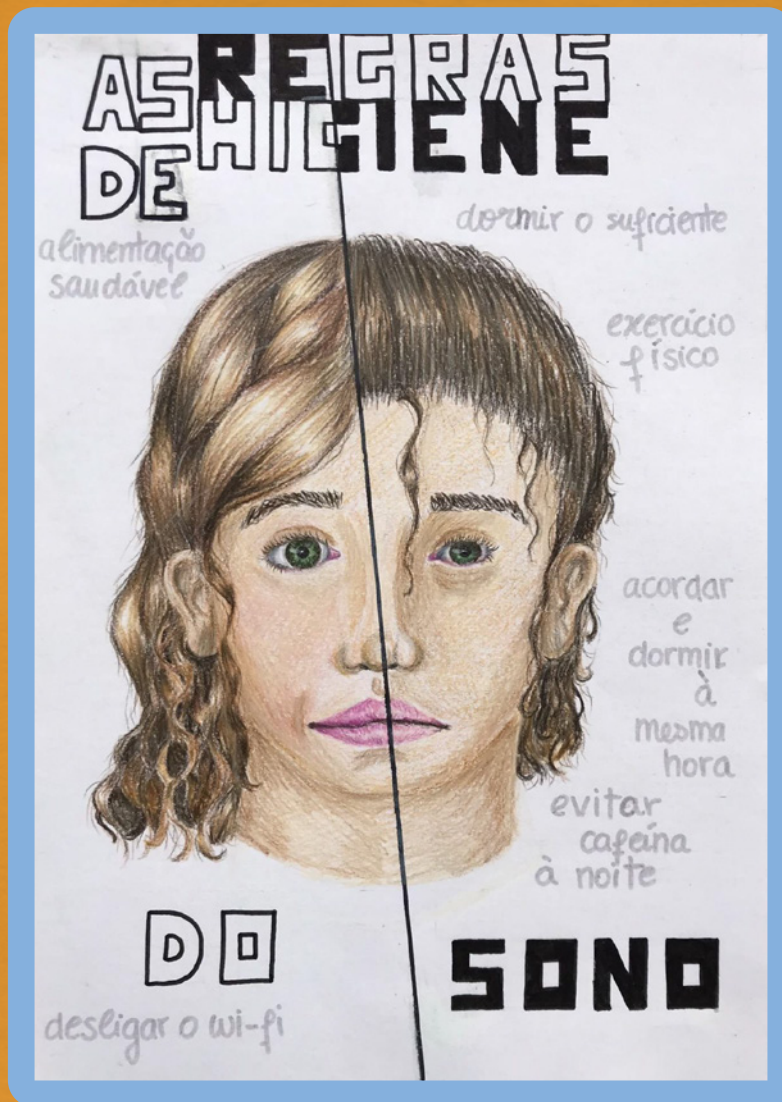
*Eduarda Bezerra, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas Camilo Castelo Branco (Vila Nova de Famalicão)*

Dormir é do melhor que há!
Além de nos libertar,
saúde consegue dar.
Soninho? É para já!

*Mihaela Rebeca Rusmac, 11.º ano,
Escola Secundária de Loulé*

Dormir é essencial
para o teu bem-estar emocional
fortalece a tua saúde
só é necessária a tua atitude!

*Dalila Leal Bernardino, 11.º ano,
Agrupamento de Escolas de Pombal*



Ana Margarida Antunes, 12.º ano,
Escola Secundária Infanta D. Maria (Coimbra)

Sono não posso eu ter
para bem aprender.
Com saúde vou ficar
se bem cedo me deitar.

*Mariana dos Santos Pranto, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas do Fundão*

Deitar cedo e cedo levantar
traz saúde e bem-estar.
Dormir bem, faz rejuvenescer,
para as batalhas do dia a dia vencer!

*Laura do Rosário Parente Fernandes, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas do Fundão*



*Francisco Rosa, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas de Nisa*

O dormir é ter saúde.
O dormir é ter descanso.
O dormir não é falhanço.
O dormir é ter virtude.

*Beatriz Filipa Carujo Galaio, 11.º ano,
Escola Secundária de Loulé*

Sempre que estamos a dormir
um belo sonho poderá surgir.
Quando descansamos com plenitude
temos sempre mais saúde.

*Sara Alexandra Lourenço Martins Gonçalves, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas do Fundão*



*Carlota Drago Cansado Loureiro, Ensino Secundário,
Escola Profissional Val do Rio*

Às vezes é preciso fechar os olhos e dormir,
tornar-se, pacificamente, refém do sono,
deixar um bom estado de saúde emergir,
é dar lugar ao descanso, que por aí anda ao abandono.

*Maria Leonor Marques, 11.º ano,
Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto (Covilhã)*

Dormir, acordar, trabalhar, deitar,
sempre um dia a sonhar,
mas quando o sono apertar
temos que descansar para saúde não desperdiçar.

*Maria Eusébio Ferreira, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas do Fundão*

As regras de higiene do sono



*Lara Gil, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas Camilo Castelo Branco (Vila Nova de Famalicão)*

Dormir é um bem essencial,
um bem para todos, universal.
Sem um bom sono não há saúde,
sem um bom sono não há virtude.

*Dinis de Andrade Nabais, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas do Fundão*

Sempre que tenho sono
deito-me e até sonho,
isto é uma virtude
que vai melhorar a minha saúde.

*Simone Sofia Borges, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas de Vale de Ovil (Baião)*



*Maria Eduarda Lobato, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas Camilo Castelo Branco (Vila Nova de Famalicão)*

O sono é um presente, um tesouro
que podemos ter todas as noites sem pagar,
deixar as preocupações irem embora,
com saúde ficar até o nascer do sol chegar.

*Pedro Miguel Rocha Pinguinha, 11.º ano,
Escola Secundária de Loulé*

Deixa contar um segredo,
se queres ter saúde e crescer
vais ter de aprender
a ir dormir mais cedo.

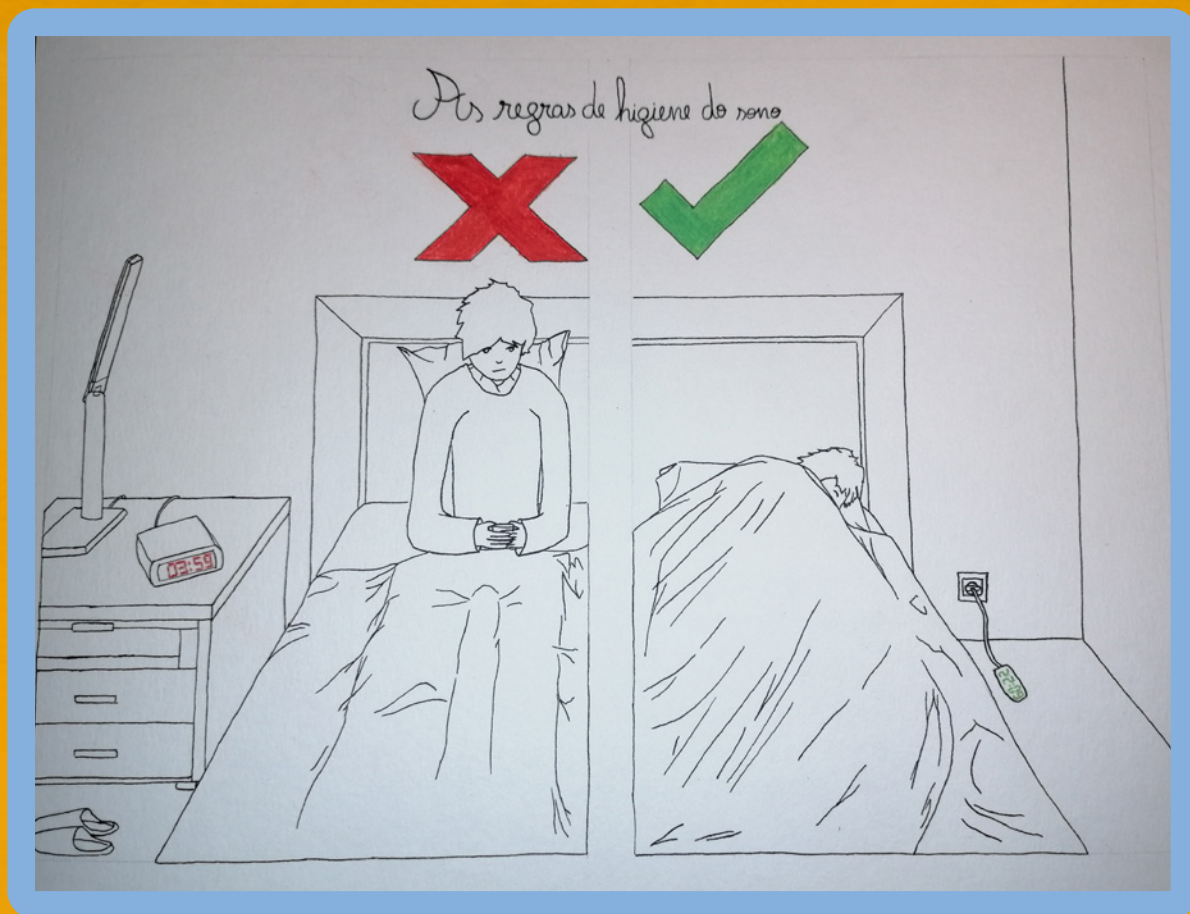
*Mateus Arriaga Andrade, 11.º ano,
Escola Secundária de Loulé*



*Pedro Dong Mo, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas Camilo Castelo Branco (Vila Nova de Famalicão)*

Ao dormir consigo cindir
o meu pensamento,
aumentar o meu alento,
para saúde possuir.

*Inês Pereira Palma Ramires, 11.º ano,
Escola Secundária de Loulé*



Tiago Mota, 10.º ano,
Agrupamento de Escolas de Pombal

AGRADECIMENTOS

À Isabel Campante, a nossa imensa gratidão pela brilhante ideia que inspirou o início desta atividade e a criação deste livro.

**Associação Portuguesa de Sono
e Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra**

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sono é fundamental para a saúde e o bem-estar, sendo essencial para o crescimento e desenvolvimento de adultos saudáveis. É crucial para o desenvolvimento cognitivo e consolidação da memória, para o equilíbrio metabólico e para a regulação imunológica e cardiovascular.

A nossa sociedade inquieta não respeita o sono. Dormimos pouco e mal. O nosso dia, sobrecarregado aos níveis profissional, familiar e social, pensa no sono como um adversário para a produtividade e diversão.

A privação crónica do sono ou outras perturbações de sono são um problema grave, e podem afetar, substancialmente, crianças e adultos. No entanto, as perturbações são, frequentemente, subdiagnosticadas. As pessoas não valorizam o sono até sentirem as consequências da privação ou má qualidade do sono. Por isso, a Associação Portuguesa de Sono e o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra têm estado profundamente envolvidos na criação de atividades para o público em geral, com o objetivo de promover o diálogo entre médicos e cientistas e diferentes grupos da sociedade, de apresentar dados e curiosidades sobre o sono, de divulgar as evidências científicas através dos *media*, *para fomentar uma sociedade mais conhecedora, que lhe permita tomar decisões informadas*. Uma sociedade mais conhecedora que lhe permita tomar decisões informadas.

O Dia Mundial do Sono representa um dia em que nos devemos recordar da importância de (bem) dormir! Não devemos tomar o nosso sono como garantido. E tal como percebemos a importância de uma alimentação saudável e do exercício como dois pilares para o nosso bem-estar, devemos perceber a importância do sono como o 3.º pilar para a saúde.

Dormir não é uma perda de tempo, e todos os dias devemos cuidar do nosso sono para viver melhor!

Dr.ª Daniela Sá Ferreira

Presidente da Associação Portuguesa de Sono

Doutora Ana Rita Álvaro

Investigadora do Centro de Neurociências e
Biologia Celular da Universidade de Coimbra

Dormir bem é essencial para uma vida saudável. Esta prioridade, frequentemente descurada pelos afazeres do dia-a-dia, deve ser incutida desde cedo e reavivada ao longo da vida.

O Dia Mundial do Sono constituiu uma oportunidade para a Associação Portuguesa de Sono e o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra desafiar alunos de várias escolas a criar desenhos e, no ano seguinte, quadras sobre a Higiene do Sono. Os trabalhos recebidos, cheios de criatividade, mostram a sensibilidade das crianças para o tema e inspiraram a criação deste livro mágico.

“Uma Viagem Ilustrada ao Mundo do Sono”, repleto de obras únicas, sensibiliza para a importância de dormir bem e de adotar hábitos saudáveis de sono para uma melhor qualidade de vida.

Descubra, página a página, o valor de uma boa noite de sono!



CNC-UC integra a unidade de investigação CIBB. O CIBB é uma Unidade de Investigação financiada pela FCT (UID/04539/2020) e um Laboratório Associado (LA/P/0058/2020)



PATROCINADOR

