

## Dia Mundial do Sono 2023

### Share



### Data & Hora

Março 17, 00:00h

### Registo

Não obrigatório

A Associação Portuguesa de Sono (APS) e o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC-UC) vão celebrar, durante o mês de março, o Dia Mundial do Sono 2023, que se assinala no próximo dia 17 de março.

Estão previstas atividades e iniciativas para assinalar esta data, sob o tema “dormir é essencial para a saúde”.

- Campanha nas redes sociais, através da partilha de posts sobre a importância do sono para a saúde.
- Edição especial do jogo Dr. Why, durante a semana de 13 a 19 de Março de 2023, com a integração de perguntas sobre o sono, em todo o país.
- Estreia do documentário “Apneia“, sobre a Apneia do Sono, produzido pela companhia de teatro Marionet em colaboração com a APS e o CNC-UC, na Casa de Cinema de Coimbra, no dia 17 de março de 2023, pelas 21h30.
- Lançamento do jogo “SleepID“, no dia 18 de março, às 18h, na loja FNAC do Fórum Coimbra. O jogo “SleepID” foi produzido pelo CNC-UC em colaboração com a APS. O jogo, recomendável para maiores de 12 anos, permite quatro a seis jogadores em simultâneo.
- Concurso “Dormir é essencial para a saúde“, destinado a todos os anos escolares, que desafia os alunos a escrever quadras sobre a importância do sono. As candidaturas decorrem entre os dias 13 de março e 30 de abril e o regulamento pode ser consultado [aqui](#).
- Durante todo o mês de março, será possível visitar a exposição de desenhos “Dormir com consciência“, no Centro Materno-Infantil do Norte - Centro Hospitalar Universitário de Santo António

A APS e o CNC-UC associam-se todos os anos para a concretização de uma campanha com

várias atividades de modo a sensibilizar e a consciencializar o público sobre a importância do sono e o seu impacto na saúde.

[Localização e Contactos](#)

[Entrar](#)

[Mapa do Site](#)

---

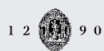
[Proteção de Dados e Qualidade](#)

[Relatórios Científicos Anuais](#)

[Recursos Humanos](#)

[Oportunidades de Emprego](#)

[Identidade Visual](#)



UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



fct  
Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia



Cofinanciado por:

COMPETE  
2020

PORTUGAL  
2020



 **CIÊNCIAVITAE**

Website financiado pelos projetos estratégicos CIBB (UID/NEU/04539 e UID/04539/2020) e pelo projeto LifeSciences byCENTRO (Centro-01-0246-FEDER-000011)

Consórcio de investigação CIBB (CNC-UC & iCBR & CEISUC & MIA) é uma Unidade de Investigação financiada pela FCT (UID/04539/2020) e um Laboratório Associado (LA/P/0058/2020)

Design: [EBA](#)

Este website utiliza cookies para melhorar a sua experiência. [OK](#)