

# DIA MUNDIAL DO SONO

14 de março de 2014

Para uma boa qualidade de sono,  
as crianças devem...

Dormir em local ventilado, fresco,  
silencioso e com pouca luz.

Dormir entre 10 a 12  
horas, por dia.

Ter um horário regular para  
adormecer e acordar.

Evitar utilizar a cama para ler,  
comer ou ver televisão.

Evitar, no momento de  
ir dormir a utilização de  
aparelhos eletrónicos  
luminosos (computador  
ou telemóvel).

Ter uma temperatura  
adequada e confortável,  
no local de dormir.

Fazer um lanche antes de dormir e evitar alimentos  
picantes e açucarados, refrigerantes, café ou chá.

**Dormir bem para ser saudável!**

Unidade de Saúde Pública do ACeS Baixo Vouga  
Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha

Fonte de Imagem: <http://3.bp.blogspot.com/-ApGuTPOzR0k/TZgk9GJw2sI/AAAAAAAAASK/0uvJX4Im-oI/s1600/despertador.gif>  
Bibliografia: <http://worldsleepday.org>