

2019-01-09 11:09:00

<http://justnews.pt/noticias/sono-saudavel-envelhecimento-saudavel-e-o-tema-do-dia-mundial-do-sono-2019>

## «Sono saudável, envelhecimento saudável» é o tema do Dia Mundial do Sono 2019

Dia 15 de março de 2019 é assinalado o 12.º Dia Mundial do Sono. A iniciativa é promovido pela World Sleep Society (WSD), uma entidade internacional que visa reunir investigadores, profissionais de saúde e doentes no objetivo comum de "reconhecimento do sono e do seu importante impacto na nossa saúde".

"Sono saudável, envelhecimento saudável" é o lema da edição deste ano, que acaba de ser anunciado pela WSD.

