

# INFORME ABICOL

VOL.9 EDIÇÃO 005 17.03.2023

## DIA MUNDIAL DO SONO



**Neste ano, o tema do Dia Mundial do Sono é "O sono é essencial para a saúde". O Dia Mundial do Sono é uma oportunidade para concentrar esforços de divulgação sobre a importância do sono para a saúde. A ABICOL convida a todos a compartilhar #DiaMundialdoSono em seus posts e, com isso, chamar atenção para o tema, afinal, é praticamente impossível um sono reparador sem um colchão de qualidade.**

O sono é uma das atividades mais importantes da vida e, para chamar a atenção para a importância do sono, todos os anos é comemorado o Dia Mundial do Sono, sempre na sexta-feira que antecede o Equinócio da Primavera, que em 2023 é dia 17 de março, hoje.

O sono é uma atividade tão importante na nossa vida, como uma alimentação saudável e exercícios físicos diários. Mas com a mudança no estilo de vida, as pressões do trabalho e a agenda lotada, as pessoas estão dormindo menos do que deveriam e os distúrbios do sono são muito frequentes.

Especialistas em saúde acreditam que problemas relacionados ao sono, como insônia e apneia do sono, são comuns na sociedade moderna devido a hábitos de sono pouco saudáveis.

Portanto, neste Dia Mundial do Sono, comprometa-se a encontrar o horário certo para se deitar e, se sentir que tem problemas para dormir, como insônia, fale com um profissional do sono para um diagnóstico.

E, se você também acredita que seu futuro depende de seus sonhos, então dormir bem é fundamental. Mas, lembre-se: é praticamente impossível um sono reparador sem um colchão de qualidade!

*Dúvidas, críticas e ou sugestões, entre em contato conosco por email ou whatsapp.*

**ABICOL**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DE COLCHÕES