



Programação Semana do Sono 2018

A Semana do Sono é uma campanha de conscientização social sobre a importância do sono para a saúde e qualidade de vida. A campanha foi criada em 2015 pela Associação Brasileira do Sono e tem como base o evento Dia Mundial do Sono, promovido pela *World Sleep Federation*. O Dia Mundial do Sono é uma campanha global que acontece anualmente no mês de março e reúne instituições, pesquisadores, profissionais da saúde e a sociedade em geral para dialogar sobre a importância do sono e os impactos dos distúrbios do sono. Desde 2015, o Departamento de Psicobiologia e o Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia – UNIFESP realiza o evento em parceria com a Associação Brasileira do Sono.

A Semana do Sono 2018 acontecerá de 12 a 18 de março com o tema “Respeite seu sono e siga seu ritmo”. O objetivo do evento é dialogar com profissionais da saúde, pesquisadores, educadores, políticos e toda a sociedade sobre a importância de conhecermos e respeitarmos a necessidade de sono e a ritmicidade circadiana de cada indivíduo. Ao longo da semana serão realizadas atividades nas mídias e redes sociais vinculadas à Associação Brasileira do Sono. O evento principal será no dia 17 de março, sábado, e contará com a participação de alunos, professores e funcionários do Departamento de Psicobiologia e do Programa de Pós-graduação em Psicobiologia da UNIFESP. Segue abaixo programação da atividade:

- O evento acontecerá no dia 17 de Março de 2018, das 8h às 16h, na Alameda das Flores (Alameda Rio Claro, passarela que liga a Avenida Paulista à Rua São Carlos do Pinhal).
- Serão realizadas atividades de caráter informativo sobre o sono e distúrbios do sono, por meio da exposição de banner e totens.
- Público-alvo: população em geral de todas as idades.
- Em vista dos eventos anteriores realizados em espaço público na cidade de São Paulo, estima-se que até 250 pessoas (em caráter rotativo) participarão das atividades.