

14^a edição das Comemorações do Dia Mundial do Sono *“Sleep well, Live better!”*

Semana **09 a 13 de março** de 2026

09 a 13 de março . Podcast | “Sleep well, Live better!”

11 a 13 de março (entrada do refeitório) | Banca com informação sobre o sono

12 de março (17h-19h) sala 3.11 | Educação para um sono saudável

Atividade sensorial: alimentos e sono; Kahoot relacionado com o Podcast
inscrição gratuita com direito a certificado

inscrições e mais info
estesc.ipc.pt

