Dia Mundial do Sono – 13 de março

12 Março, 2026

Talk gratuita: Especialistas na área da Medicina do Sono partilham as estratégias par a dormir melhor e viver com mais energia.

No Dia Mundial do Sono, a 13 de março, a Linde Saúde, em parceria com a Renascença, vai realizar a ***talk*** **'Sintonize o seu sono**: como dormir melhor e viver com mais energia'.

O evento acontece às **10h00, no auditório da Renascença, em Lisboa**. A participação é gratuita, requerendo apenas incrição prévia através do formulário disponível em: https://bit.ly/4b81SjH. Para quem não puder assistir presencialmente, a talk será transmitida em direto através do seguinte link. A iniciativa visa promover a importância de cuidar do sono como parte integrante da saúde e bem-estar geral, contribuindo para aumentar a literacia em saúde do sono.

O evento contará com a presença de especialistas na área da Medicina do Sono, que irão abordar temas como as particularidades do sono na mulher e na pediatria, o diagnóstico e os sinais da apneia do sono, e o uso de medicação para dormir. Serão ainda partilhadas estratégias práticas e hábitos que transformam o sono, com foco na perspetiva e no percurso do doente: do sintoma à conquista de um sono saudável.

"Todos os dias testemunhamos o impacto que uma noite bem dormida, ou a sua ausência, tem na vida das pessoas. O nosso compromisso vai além do tratamento e passa pela educação. Estamos muito satisfeitos com esta parceria, pois permite-nos levar informação credível e acessível a um público vasto, ajudando a desmistificar temas como a apneia do sono e a promover hábitos mais saudáveis", explica Tânia Leite, Junior Regional Sales Manager na Linde Saúde.

Esta colaboração nasce com o objetivo de sensibilizar a população para o impacto que a qualidade do sono tem na saúde e no bem-estar geral. A iniciativa junta a credibilidade e o alcance nacional da Renascença à experiência clínica da Linde Saúde, que há mais de 30 anos acompanha doentes com distúrbios do sono, como a apneia do sono.