

## Dormir pouco: o mal do Século XXI

Ensinar a aprender o valor do sono para a educação e aprendizagem e para uma vida física e mentalmente saudável é o programa da Fundação Luiz Almeida Marins Filho junto às escolas e à sociedade. A Organização Mundial da Saúde recomenda dormir 08 horas por noite. Dormir pouco é o grande mal do século XXI com danosas consequências para a vida.

[Clique aqui para assistir o vídeo](#)