

## Dormir pouco: o mal do Século XXI - Veja nestes vídeos as razões científicas de nossa campanha

Não deixe de assistir este vídeo até o final para compreender os motivos pelos quais a Fundação Luiz Almeida Marins Filho está fazendo a campanha para que as pessoas durmam 08 horas por noite com o tema: "Dormir pouco: o mal do Século XXI". Este e os demais vídeos que postamos possuem legenda em português.

<https://goo.gl/TgHrc3>

Assista este vídeo sobre a importância do sono para o sucesso! Vale! A campanha da Fundação Luiz Almeida Marins Filho sobre a importância do sono na aprendizagem, na saúde física e mental tem muitos fundamentos.

<https://goo.gl/idYHjQ>

Aqui vai mais um estudo sobre a importância do sono. Vale assistir!

<https://goo.gl/KKxvSJ>

Assista mais este estudo. Vale assistir! Infelizmente este não tem legendas em português.

<https://goo.gl/fmcJ9q>

A nossa Fundação defende o início das aulas a partir das 09 horas da manhã para adolescentes e crianças. Veja as razões neste vídeo. Há legenda em português.

<https://goo.gl/n8eafe>