

INFORMATIVO



Essa cartilha contém algumas dicas para melhorar a qualidade do seu sono, sem o uso de medicamentos.

Isadora Montoaneli Bichara
João Victor Loreto Nalon
Luisa Gallo Vilar
Marcos Antonio Anacleto Jr.
Priscilla Ferreira Zadra
Rafaela Oliveira Lima

Prof. Dra. Ana Cristina Pimentel
Prof. Dr. André Baldoni

Referências da cartilha:

1. Hasan R. A higiene do sono [Internet]. Brasil: Associação Brasileira do Sono; [acesso em 2016 Nov 25]. Disponível em: http://www.absono.com.br/leigos/a_higiene_do_sono/
2. Passos para higiene do sono [Internet]. Brasil: Universidade Federal de Santa Maria; [acesso em 2016 Nov 25]. Disponível em: http://coral.ufsm.br/docsie/acolhimento/Higiene_do_sono.pdf

HIGIENE DO SONO



Você sabe como
melhorar a
qualidade do seu
sono?