

Benefícios de um bom sono



Por **Susana Anastácio** Psicóloga

Por **Paula Santos** Enfermeira

Bem-Estar Geral



+

Alegria

+

Tranquilidade

+

Energia

Qualidade de vida

+ Satisfação com o estudo

+ Saúde



Qualidade de vida



+ Autoestima

+ Relação



+ Longevidade





Dorme bem!

