

São Paulo



Semana do Sono 2018

Respeite seu sono e siga seu ritmo.

Você conhece seu ritmo?

Sabemos da importância do sono em nossas vidas. Dormir com qualidade traz muitos benefícios pra saúde física e mental, por isso é tão importante conhecer o ritmo do seu sono e os bons hábitos que ajudam sua noite de descanso ser realmente eficiente.

Venha conhecer seu ritmo e dormir melhor.

**17/03, das 09h às 15h,
Alameda das Flores, São Paulo, SP,
Esquina da Alameda Rio Claro
com Av. Paulista**



Orientações à população sobre sono.



Atividades Interativas para identificar o ritmo de cada pessoa.



Hábitos que influenciam a qualidade do sono.



Avaliação do sono.



Distúrbios do sono, como identificar? Sinais de alerta, diagnóstico e tratamento.



**18/03, às 10H, no Parque Villa Lobos
Av. Prof. Fonseca Rodrigues, 2001
Alto de Pinheiros, São Paulo**

**Programação completa no site:
www.semanadosono.com.br**

Apoio