

# 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!

