

O SONO É CONTAGIANTE



Mas a falta dele pode causar transtornos para a saúde física e psicológica e até agravar doenças como diabetes e hipertensão.

Quase metade dos brasileiros declara ter algum problema para dormir, e esse quadro se agravou durante a pandemia.

Os distúrbios de sono costumam surgir após problemas na família ou desemprego e persistem por questões comportamentais, mas também podem estar relacionados a doenças e estilo de vida não saudáveis.

19 DE MARÇO
DIA MUNDIAL DO SONO

Identifique as possíveis causas, descubra como dormir melhor e deixe o sono te contagiar.

DOR consultoria

Acesse dorconsultoria.com.br