

Autor: Ana Rita Lopes, João Gonçalves, Paulo Ferreira, Sofia Simões

Última atualização: 2020/04/19

Palavras-chave: Sono; Hábitos de sono

Higiene do sono

Dorme bem?

A higiene do sono, os malefícios da privação de sono e muito mais no vídeo da rubrica ?Healthy Moments?, preparado pelo **Dr. Luís Filipe Cavadas**, médico especialista em Medicina Geral e Familiar.

Healthy Moments

Healthy Moments é uma atividade do Departamento de Voluntariado, Saúde Pública e Ação Comunitária, da Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, na Semana da Saúde e Bem Estar, 2020. Há muito mais para ver na página eletrónica.

Referências a não perder

- Insónia e higiene do sono
- Higiene do Sono na Infância e Adolescência
- Higiene do sono nos jovens
- A sesta das crianças
- As novas tecnologias e os hábitos de sono
- Medicamentos para dormir

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****