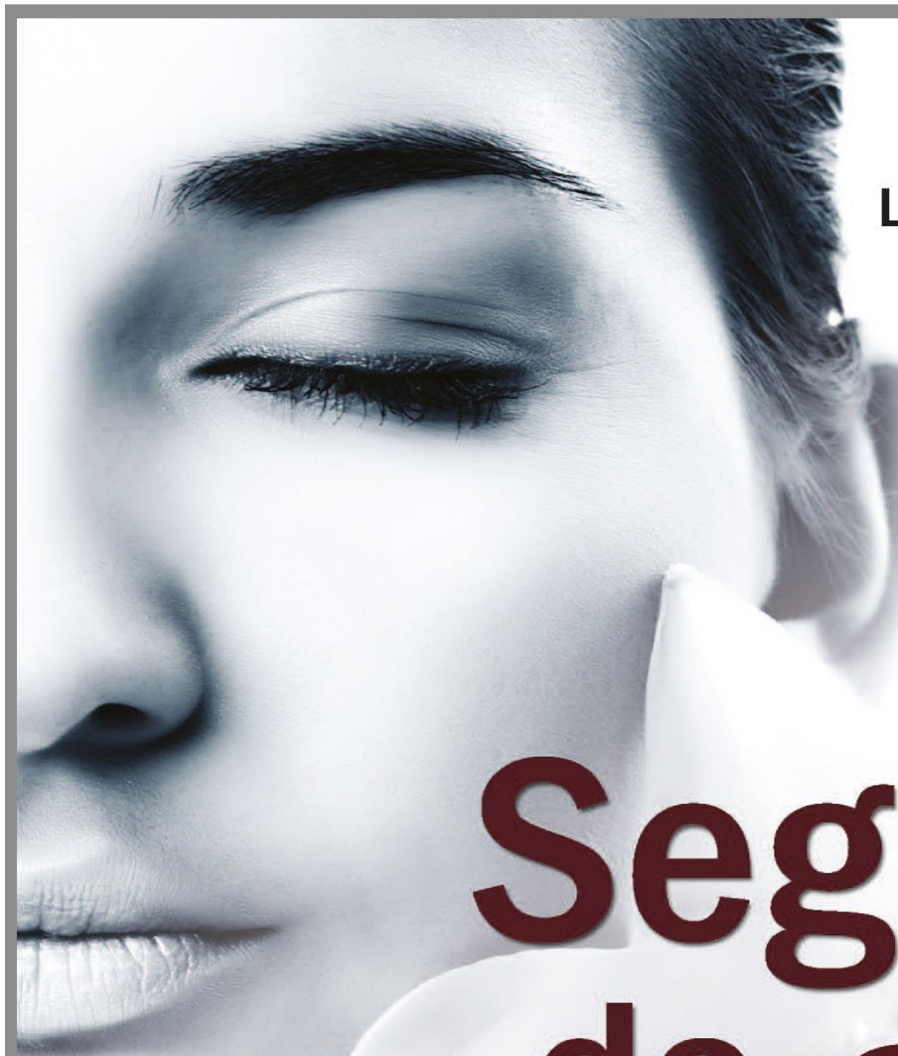




Rubens Reimão  
Luiza Elena L. Ribeiro do Valle  
Sueli Rossini

# Segredos do Sono

*Sono e qualidade de vida*

# Resumo de Segredos do Sono

O sono é um regulador essencial das condições de saúde e este livro se dedica a esse grande responsável pelo desempenho físico e mental do indivíduo, capaz de influir na coordenação motora, na capacidade de raciocínio, na memória, na disposição emocional, no desempenho cognitivo, além da regulação hormonal, recuperação física, crescimento e temperatura corporais.

Qualidade do sono é qualidade de vida. A adequada higiene do sono se faz pelo conhecimento, pela divulgação de pesquisas e por ações interdisciplinares que atinjam as pessoas, que serão beneficiadas por procedimentos preventivos e pelo conhecimento dos próprios distúrbios silenciosos que se manifestam no sono e que, frequentemente, só são percebidos tardiamente por meio de sintomas secundários

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)