

MARCOS ALESSANDRO

SONO

entenda como funciona o seu

Resumo de Sono. Entenda Como Funciona o Seu

A obra que agora se apresenta, intitulado de “Sono: entenda como funciona o seu!”, está distribuído em 18 capítulos, que versam em toda sua extensão sobre a seguinte pergunta: Você dorme Bem?

Essa pergunta perpassa pelo entendimento de como a má qualidade do Sono pode comprometer a sua qualidade de vida. Não se assuste se em algum momento, você se “Encontrar” em algumas das situações aqui apresentadas, bem como reconhecer em alguém do seu círculo de convivência, que apresente algum distúrbio do sono e comportamentos que torne o dia-a-dia mais complicado, frente a qualidade do sono e que comprometem as relações no trabalho, na escola com os estudos, na vida social, afetiva e sexual.

Na sequência, apresentamos alguns distúrbios do sono e tratamentos que são feitos sob orientação de um especialista em medicina do sono e apresentamos alguns testes que podem indicar como “anda” sua qualidade de sono.

Além disso, o livro trás um capítulo que cuida especificamente sobre os sonhos e curiosidades sobre o sono. O livro também discute o uso de equipamentos eletrônicos como celulares, tablets computadores, etc, durante a noite e o comprometimento da qualidade do sono, o perfil das pessoas que dormem muito ou dormem pouco, bem como o perfil dos bons e maus dormidores.

Para finalizar, este livro não tem nenhuma pretensão de fazer diagnóstico e tratamento, mas sim um compromisso de esclarecer e discutir com o leitor de que sua qualidade do sono está diretamente associada a sua qualidade.

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