

17 de Março

Dia Mundial do Sono

IMPORTANTE!
IMPORTANTE!
IMPORTANTE!



AVISO:



agora

O sono tem um importante papel na manutenção da vitalidade do corpo e da mente.

Lembre-se: dormir bem é sinônimo de saúde e qualidade de vida!

Fonte: <https://institutosono.com/artigos-noticias/efeitos-negativos-do-celular-no-sono/>



GPGASPP
Grupo de Planejamento e Gestão de
Atenção à Saúde da População Prisional



Secretaria da Administração Penitenciária
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário



GOVIDASS
Grupo de Planejamento e Gestão da
Qualidade de Vida e Saúde do Servidor