

## O quanto de sono é suficiente? - Artigo do Ministério da Saúde dos Estados Unidos

O U.S. Department of Health & Human Services - National Institutes of Health (NIH) - National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) - (Ministério da Saúde e Serviços Humanos - Institutos Nacionais de Saúde - Instituto do Coração, Pulmão e Sangue dos Estados Unidos da América do Norte) tem publicado vários documentos sobre a importância do sono e dos efeitos nocivos da privação do sono na saúde física e mental dos seres humanos.

[CLIQUE AQUI PARA LER O ARTIGO](#)