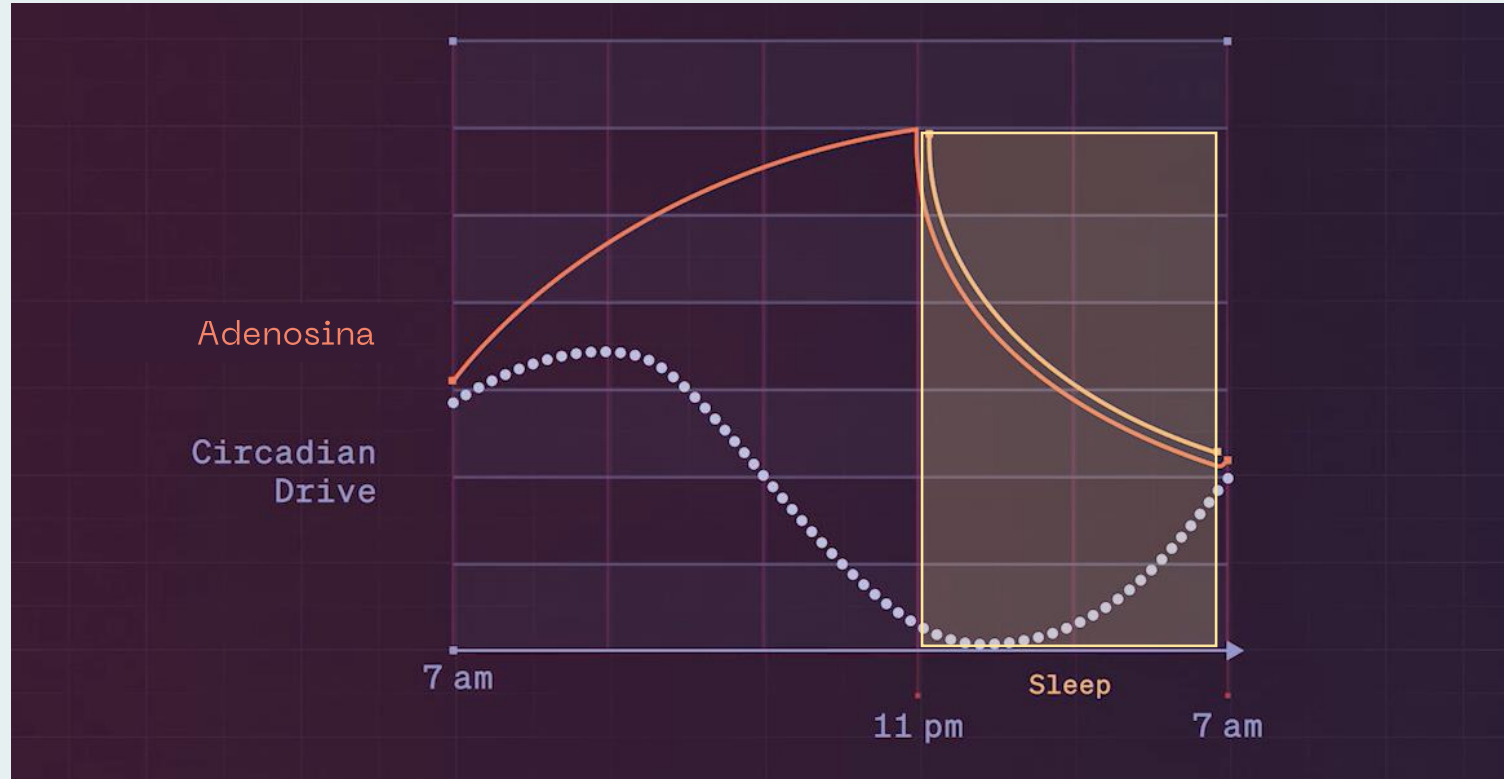


Com o Sono Não se Brinca

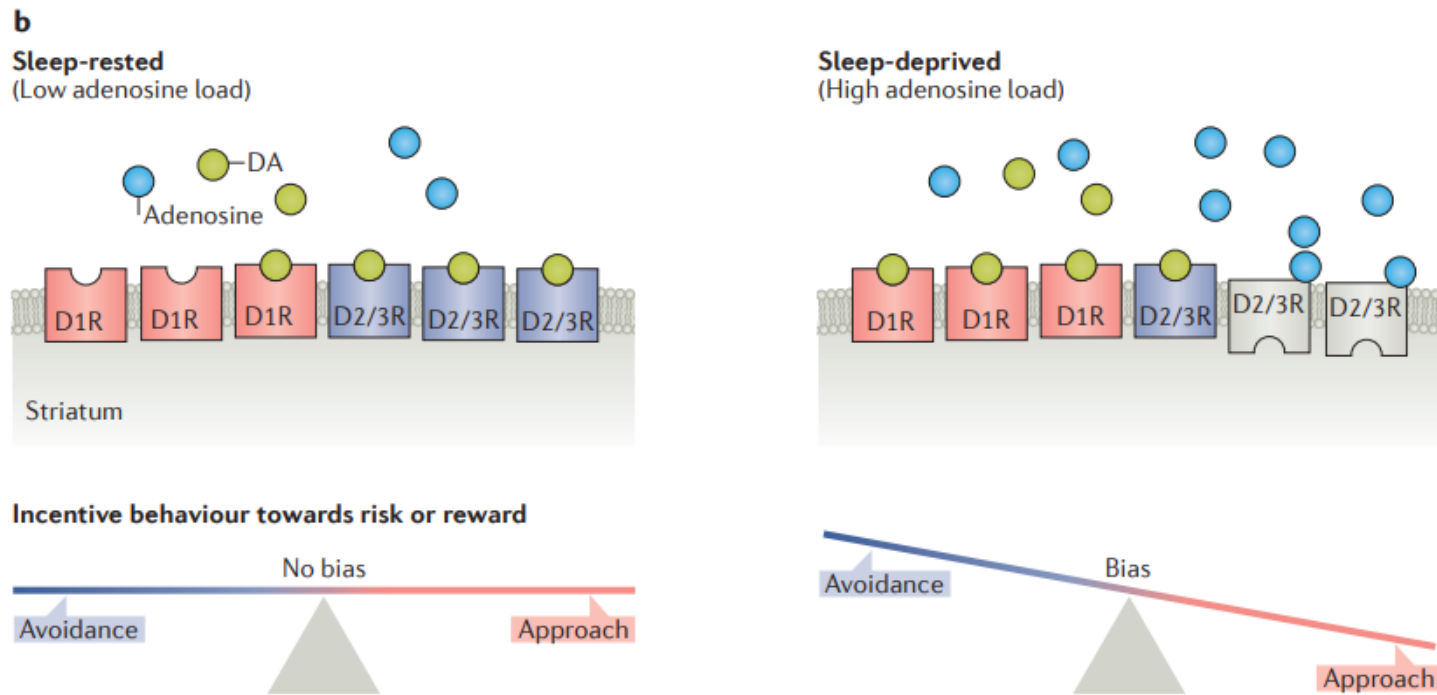
Privação de Sono:

- Relacionada a quase todas as doenças psiquiátricas e muitas doenças metabólicas (obesidade, diabetes)
- São dose-dependente, quanto mais pior as consequências
- Prejuízos não são percebidas subjetivamente quando em baixa dose, mesmo de ocorrendo de forma crônica

Pressão Do Sono

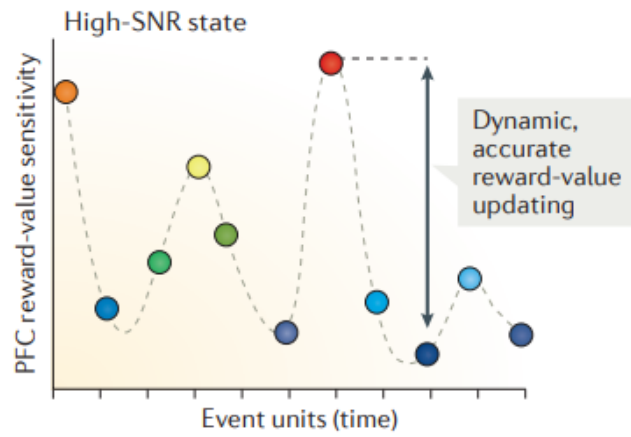


Impulsividade Sonolenta

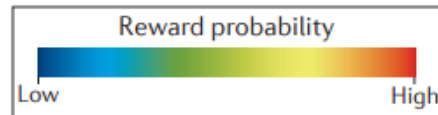
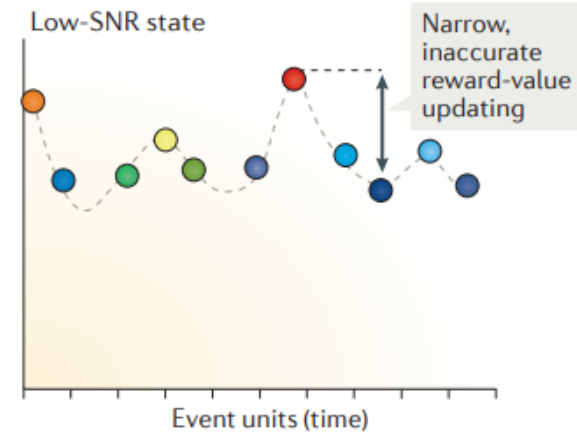


Tanto-Faz

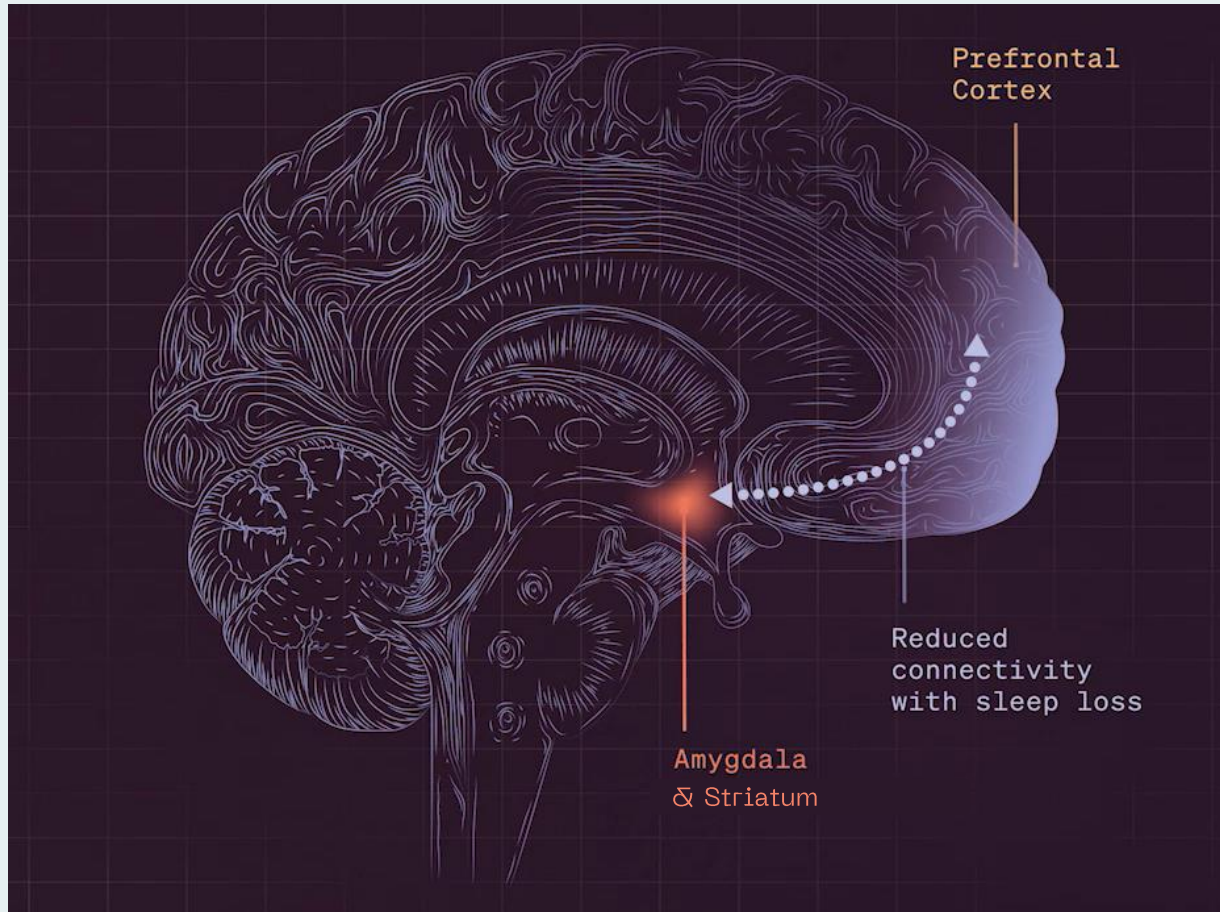
c
Sleep-rested



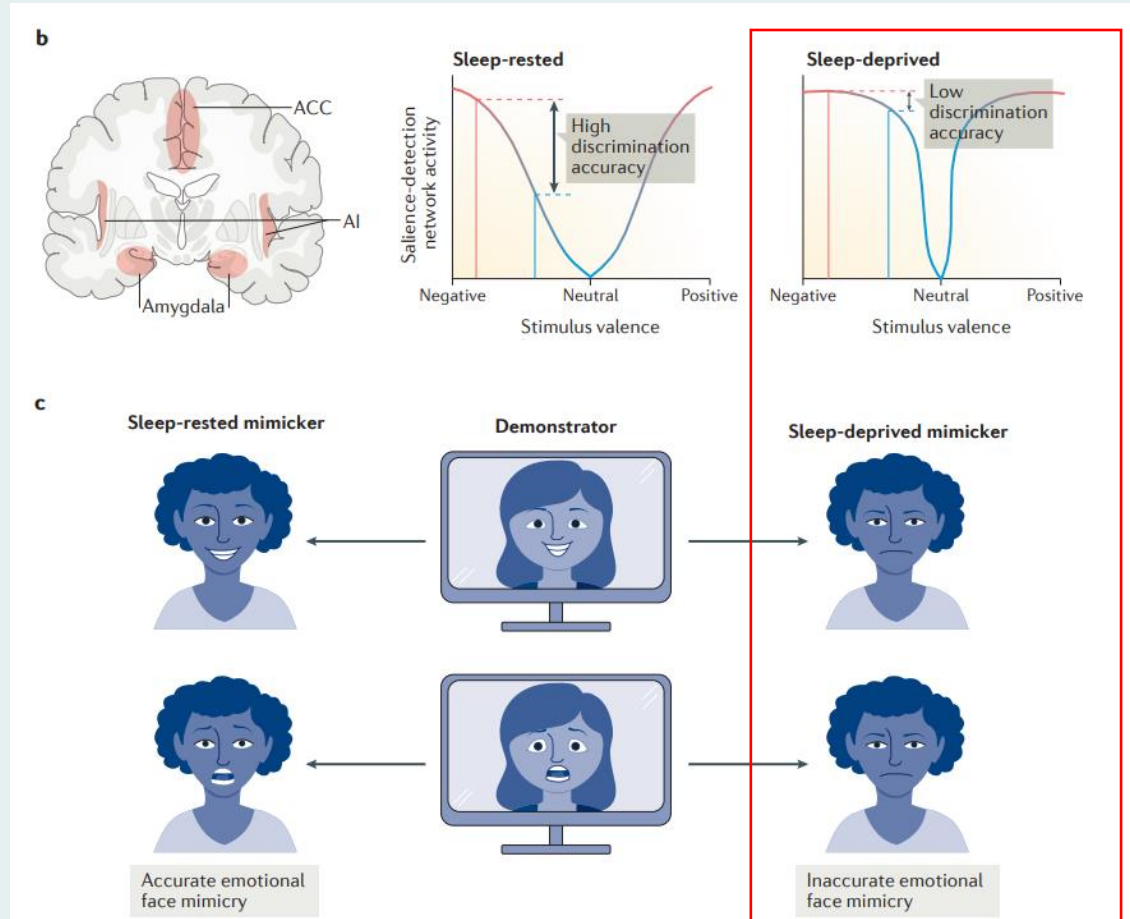
Sleep-deprived



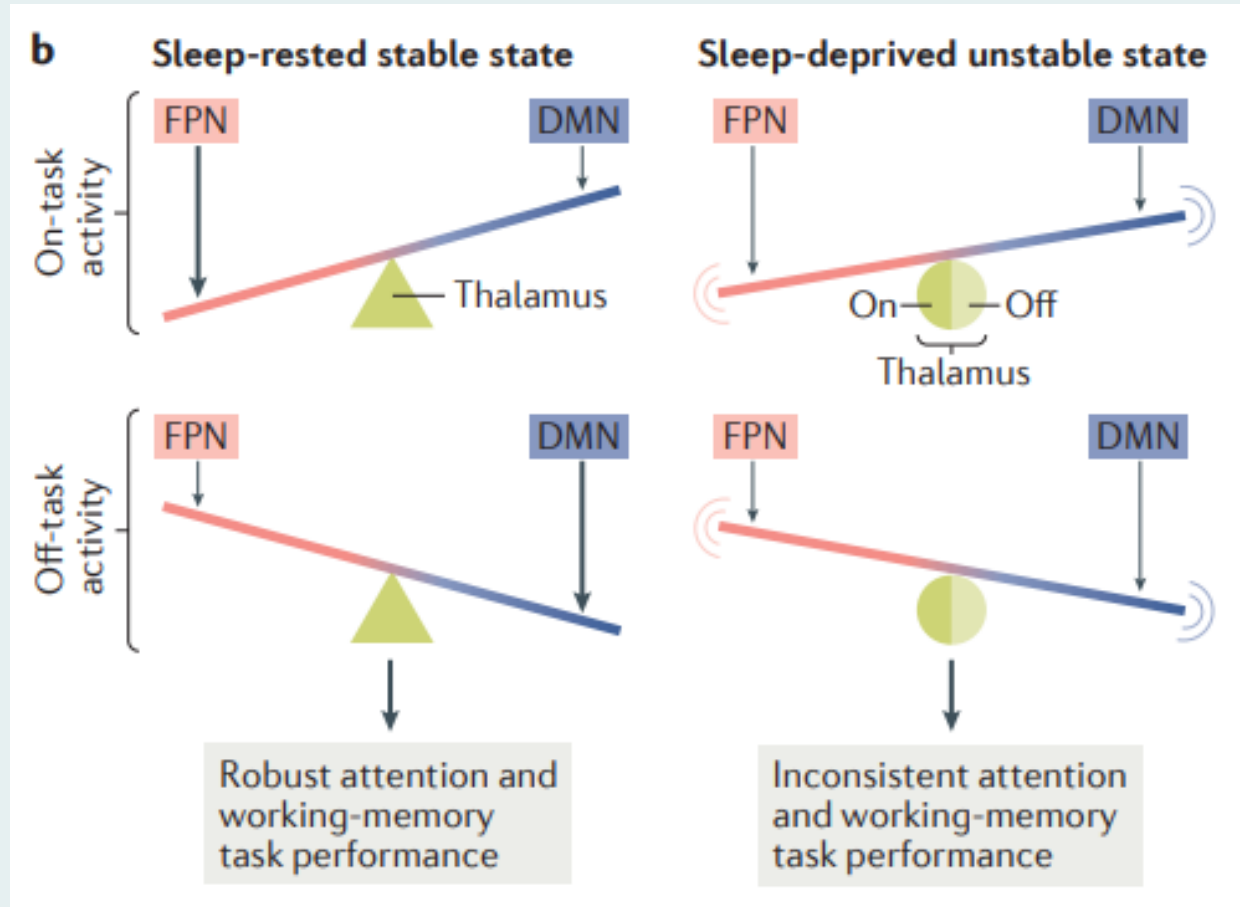
Conexão da Disciplina



Caos Emocional



Foco Zero



Não Dorme, não Lembra

