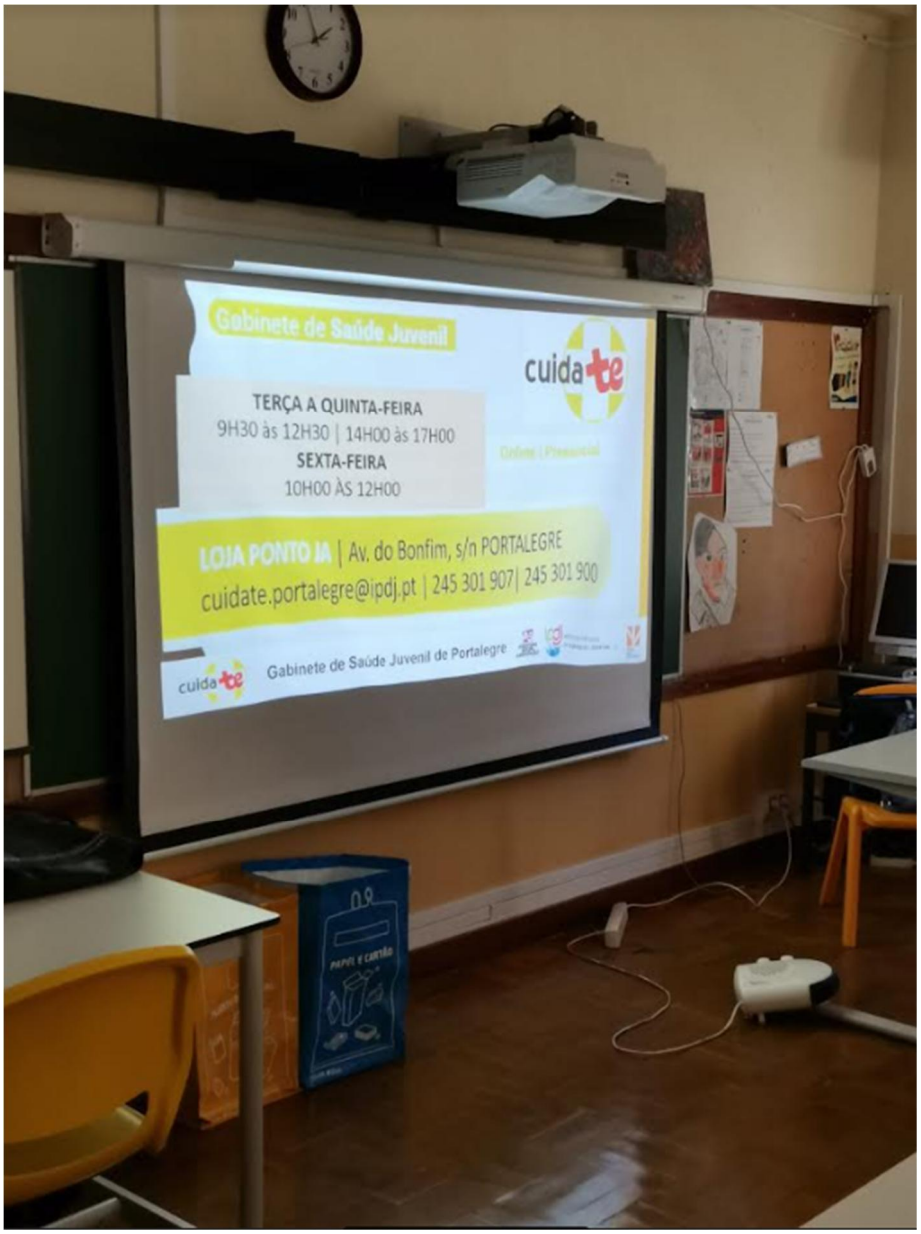
Sessão de educação para a saúde sobre **Higiene do Sono**, dinamizada por uma psicóloga do IPDJ, no âmbito do PES. Turmas A e B do 8º ano, dia 24 de janeiro.

SINAIS DE ALERTA
• Dificuldade em iniciar o sono
• Dificuldade em manter o sono
• Sonolência excessiva
• Fadiga ou sono não reparador
• Despertar precoce com incapacidade de voltar a adormecer
Gabinete de Saúde Juvenil de Portalegre

zzz...
zzz...
zzz...
HIGIENE
DO
SONO
zzz...
zzz...
zzz...
cuida-te
Gabinete de Saúde Juvenil de Portalegre
PAPEL E CARTÃO


Gabinete de Saúde Juvenil
cuida+te
TERÇA A QUINTA-FEIRA
9H30 às 12H30 | 14H00 às 17H00
SEXTA-FEIRA
10H00 ÀS 12H00
LOJA PONTO JA | Av. do Bonfim, s/n PORTALEGRE
cuidate.portalegre@ipdj.pt | 245 301 907| 245 301 900
cuida+te
Gabinete de Saúde Juvenil de Portalegre
PAPEL E CARTÃO