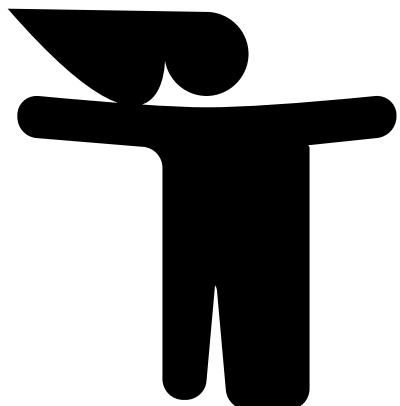


# Os segredos do sono

setembro 4, 2013



Deitar na cama, dormir e acordar revigorado. Uma atividade que

parece simples mas que se torna uma dor de cabeça para cerca de 60% dos brasileiros.

Dormir demais, dormir de menos. Não importa. Os problemas com o sono podem atrapalhar na concentração, no aprendizado e, claro, no humor. Quais serão, então, as dicas para dormir bem? Será que o uso de remédios é sempre a melhor solução? Esse vai ser o papo do ZoaSom desta quinta, 05 de setembro.

Então, não durma no ponto e venha curtir esse programa com a gente! Você pode participar da nossa plateia enviando email para [zoasom@zoasom.com](mailto:zoasom@zoasom.com) com nome e RG e, depois, aparecendo na Avenida Erasmo Braga, 118 - 11º andar, Centro.

Quem não puder ir até o nosso auditório, ouve o programa pelas ondas da MEC AM 800 KHZ ou da Roquette-Pinto FM 94,1. A gente tem ainda transmissão em áudio e vídeo aqui pelo nosso site.

E, não se esqueça: o ZoaSom vai ao ar, ao vivo, a partir das 14h.