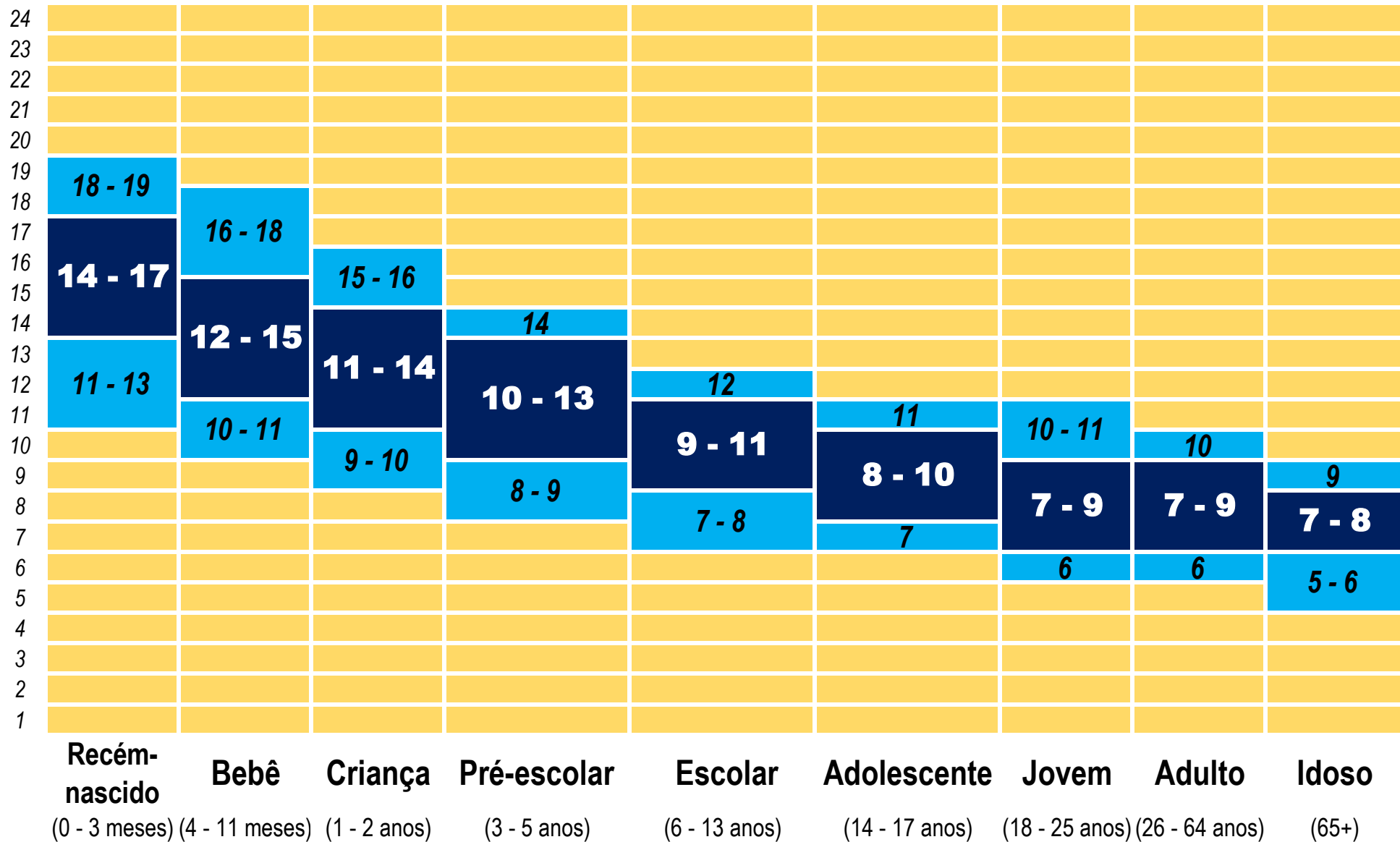


# HORAS DE SONO RECOMENDADAS POR DIA



Fonte: National Sleep Foundation (adaptado)

Legenda:  Saudável  Aceitável  Não recomendado