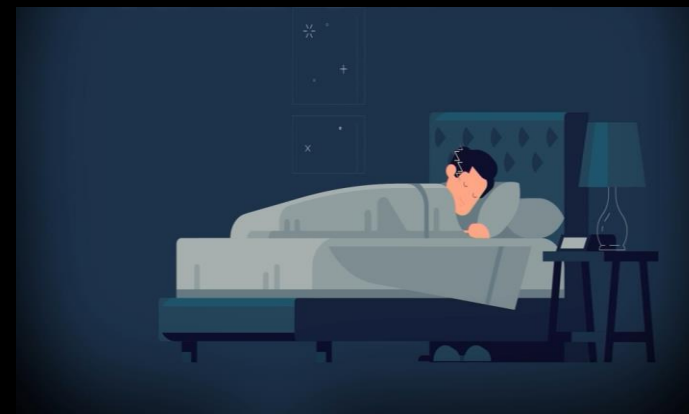


# TREINAR O SONO

É possível?



Francisco Domingues – UFP  
Luís Borges Gouveia – UFP

Porto, 16 Novembro de 2018



ANTE QUALQUER UM DE ESTES SINTOMAS  
PROCURE AJUDA MEDICA

# QUE SÃO OS DISTÚRBIOS DO SONO?

Dificuldade de adormecer ou permanecer dormindo

Problemas para permanecer acordado

Problemas para conseguir manter uma rotina regular de sono

Comportamentos incomuns durante o sono.

# INSÔNIA



# Hipersônia



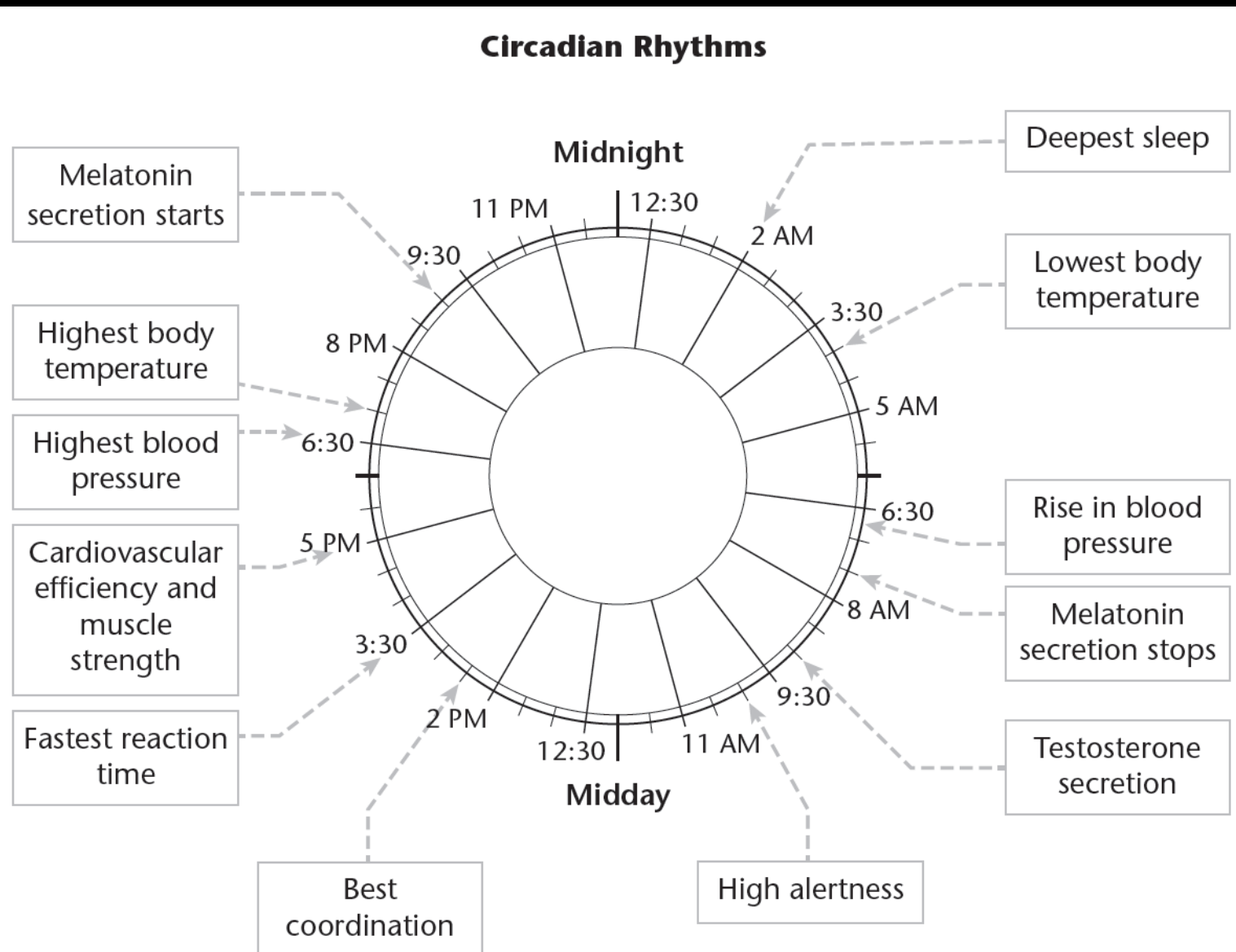
# OUTROS PROBLEMAS

Problemas em manter rotina devido a:



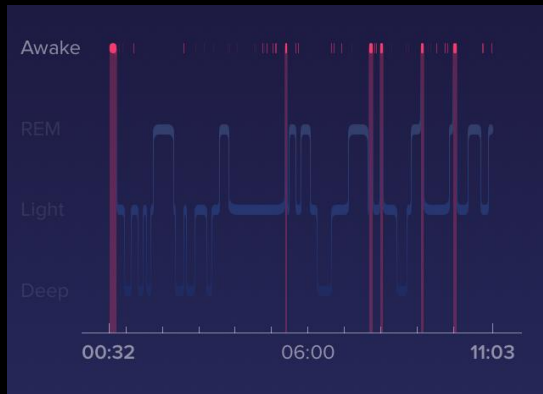
Problemas no comportamento durante o sono:

# QUE CONTROLA O NOSSO SONO?

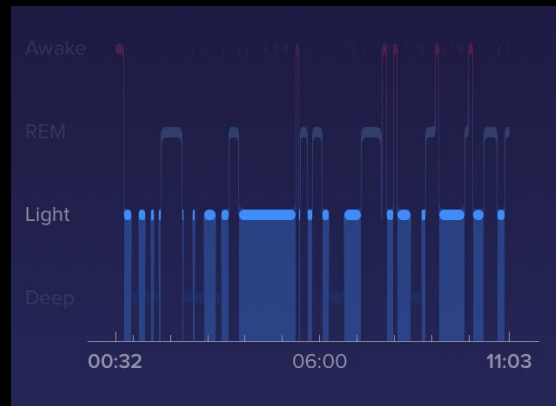


# COMO FUNCIONA O SONO?

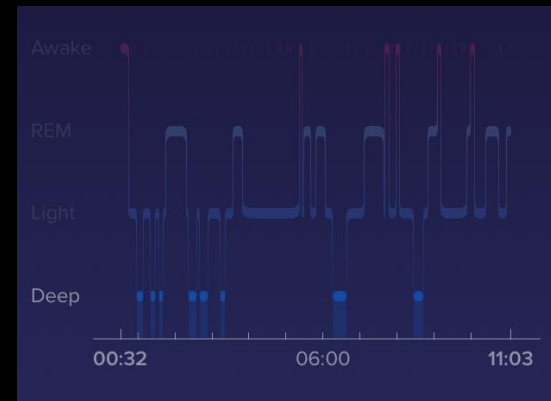
Fase 1: (Acordado)



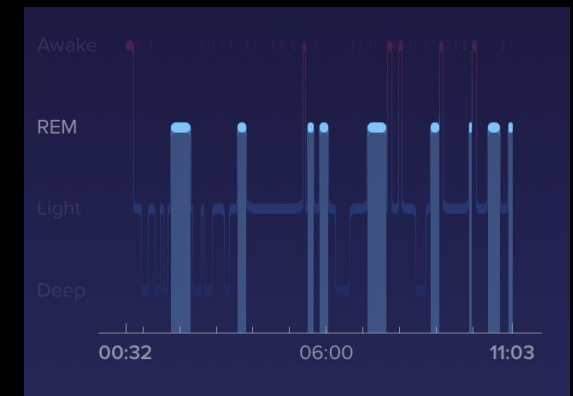
Fase 2: (Ligeiro)



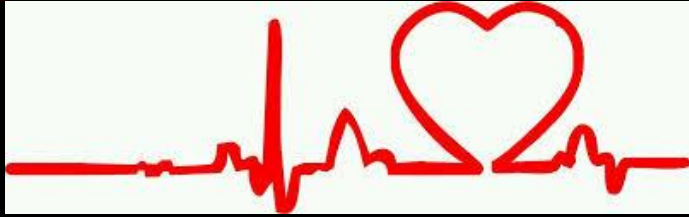
Fase 3: (Profundo)



Fase REM:



# DADOS BIOMÉTRICOS



# COMO MELHORAR NOSSO AMBIENTE DE SONO?

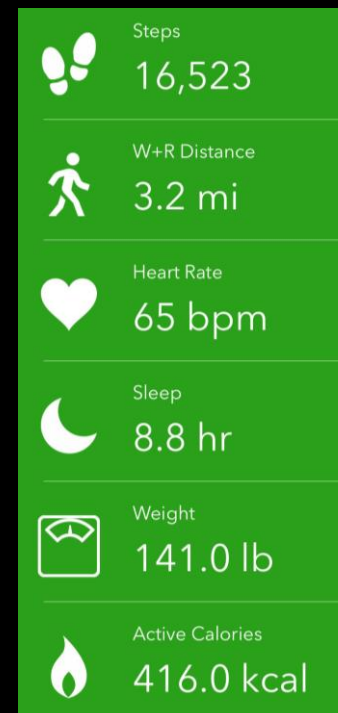


# APLICAÇÃO

Analisar o individuo



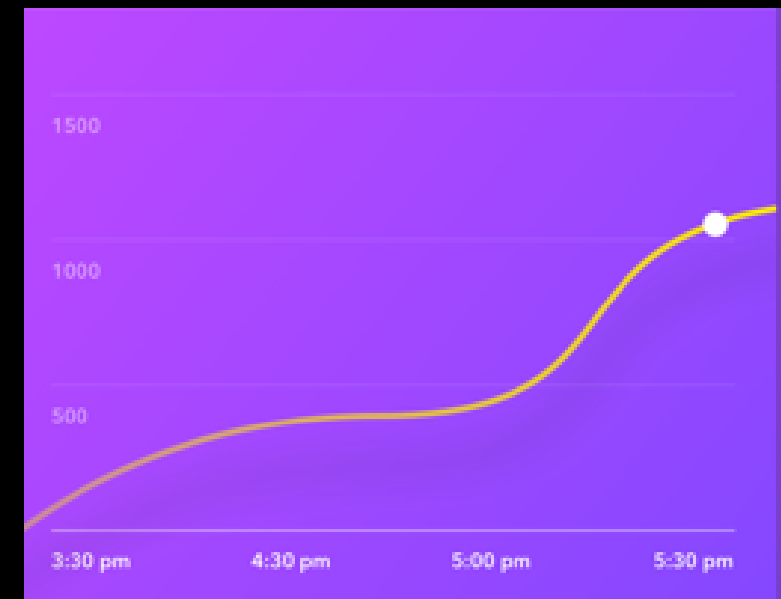
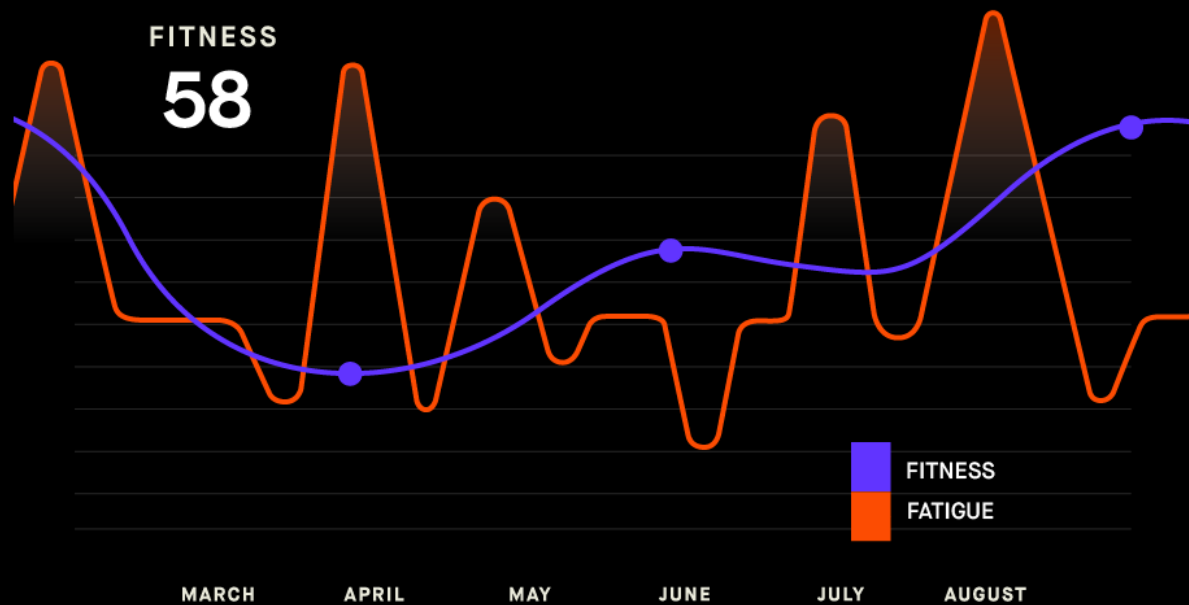
Reconhecer os dados biométricos



Emitir notificações



# UTILIZAÇÃO DOS DADOS



# UMA REFERENCIA

