



# BOA NOITE



HORAS  
MÁXICAS  
00:00 – 06:30

APAGA A LUZ, PRENDE O MEU SONO



PRENDE SÓ  
AS  
NECESARIAS



FALA  
BAIXO



EVITA OS  
TRASLADOS



ACOMODA OS  
TRATAMENTOS  
E OS COIDADOS



RESPETA OS  
MEUS RITUAIS  
DE SONO



DISMINÚE OS  
RUÍDOS DOS  
APARELLOS



PROCURA O  
MÁXIMO  
CONFORT



DESCONECTA



ACTIVACIÓN  
DIÚRNA

