



PODCAST

Papo de Psiquiatra

Sono e Transtornos do Sono

Sono, Insônia e Medicamentos

6 EPISÓDIOS

HOSTS

Dr. Marcelo Brañas
@drmarcelobranas



Dr. Marcos Croci
@drmarcoscroci



Dr. Pedro Rosa
@pedrogomesrosa



24

[SONO - por que Dormimos e Como a Insônia Acontece](#)

118

[Como Lidar com o Jet Lag?](#)

26

[As 12 Melhores Dicas para Dormir BEM](#)

46

[E o Zolpidem \(Stilnox / Patz\), Vale a Pena?](#)

117

[Será que É Só Insônia, Mesmo?](#)

68

[Benzodiazepínicos \(Rivotril, Frontal\): Uso Indevido e Dependência](#)

Compartilhe *livremente.*

*Distribua este PDF a colegas, pacientes e familiares.
Conteúdo psicoeducacional baseado em evidências.*

ACOMPANHE O PODCAST



YouTube

@PapodePsiquiatra



Spotify

Papo de Psiquiatra