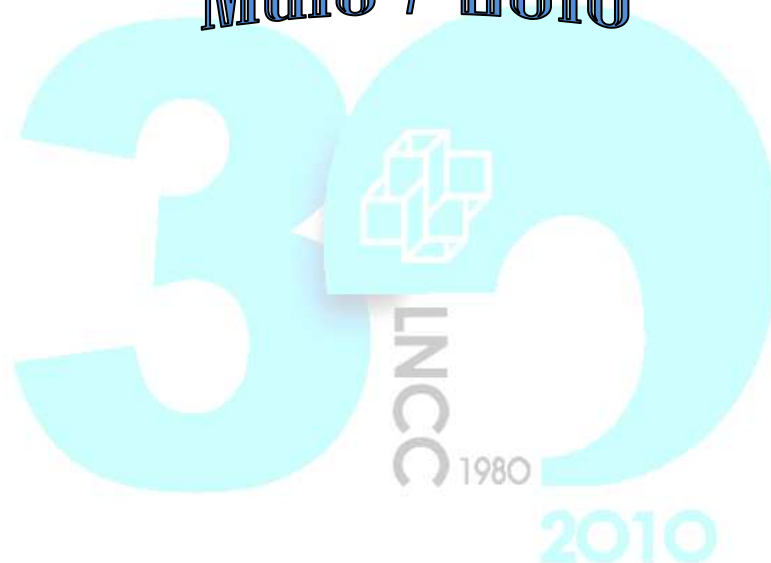




Boletim de Serviço n.º 005/2010

Maio / 2010





BOLETIM DE SERVIÇO

MINISTRO DE ESTADO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Sérgio Machado Rezende

Subsecretário SCUP/MCT:

José Edil Benedito

Diretor LNCC:

Pedro Leite da Silva Dias



LNCC – Laboratório Nacional de Computação Científica
Av. Getúlio Vargas, 333
Quitandinha - Petrópolis
25.651-070 - Rio de Janeiro - RJ
Fone: 0xx (24) 2233-6000

Organização e distribuição:

Serviço de Recursos Humanos

Coordenação de Administração – SRH/CAD/LNCC



BOLETIM DE SERVIÇO

SUMÁRIO

Atos do Diretor	04 A 10
Atos do Serviço de Recursos Humanos	11 A 14





ATOS DO DIRETOR

PORTARIA N.º. 031 DE 06 DE MAIO DE 2010

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE

Conceder pensão vitalícia, a partir de 17 de maio de 2010 a **RAQUEL ACOSTA PINOLI DE TAROCO**, CPF n.º 143.802.927-62, viúva do servidor aposentado **EDGARDO OMAR TAROCO ALIANO**, Matrícula SIAPE n.º. 0673120, Pesquisador Titular, Padrão III, com base nos termos da EC n.º 41, de 19 de dezembro de 2003, publicada no DOU de 31 de dezembro de 2003, c/c art. 2º, inciso I e § único, da Lei n.º 10.887, de 18 de junho de 2004, publicada no DOU de 21 de junho de 2004 e com o artigo 217, inciso I, alínea "a", da Lei 8112 de 11 de dezembro de 1990. (Processo n.º 01209.000064/2010-17)

DOU de 12/05/2010

PORTARIA N.º. 032 DE 17 DE MAIO DE 2010

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE

Designar **JACK BACZYNSKI**, CPF n.º 333.041.657-20, matricula SIAPE n.º 1356496, para substituir nos impedimentos ou afastamentos regulares, **MARCELO DUTRA FRAGOSO**, Coordenador de Sistemas e Controle, Código DAS 101.3, do Laboratório Nacional de Computação Científica deste Ministério.

Revoga-se a Portaria n.º 090 de 14 de dezembro de 2009, publicada no DOU de 05.01.2010.

DOU de 24/05/2010

PORTARIA N.º. 033 DE 12 DE MAIO DE 2010

CARTEIRA DE IDENTIDADE ESTUDANTIL

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela

BOLETIM DE SERVIÇO N.º 005/2010

31/05/2010

Portaria n.º. 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006, resolve:

1. Instituir a Carteira de Identidade Estudantil, para utilização pelos alunos do curso de Pós-Graduação do LNCC, que terá validade correspondente ao período do ano letivo.
2. A Carteira de Identidade será impressa na cor azul, obedecendo as demais características constantes do modelo abaixo.



3. Compete ao SRH/CAD – Serviço de Recursos Humanos, o processo de emissão, controle e expedição das Carteiras de Identidade Estudantil.
4. O controle da emissão, da entrega e de eventuais alterações da Carteira de Identidade Estudantil, será exercido também pelo Serviço de Recursos Humanos.
5. Qualquer ocorrência que implique em alteração dos dados Cadastrais constantes da Carteira de Identidade Estudantil, determinará a expedição de outra via. Nessa hipótese, a Carteira anterior será recolhida.
6. Em caso de extravio, o interessado comunicará, por escrito, a ocorrência ao Serviço de Recursos Humanos, que providenciará a expedição de outra via.
7. A Carteira de Identidade Estudantil recolhida por qualquer motivo e as declarações de extravio serão arquivadas no Serviço de Recursos Humanos.
8. Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º. 034 DE 14 DE MAIO DE 2010

COMITÊ DO PROGRAMA DE VERÃO 2011

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006, e tendo em vista o regimento interno aprovado pela Portaria nº 969 de 15 de dezembro de 2006,



RESOLVE

1.0 – PROPÓSITO

Constituir o Comitê do Programa de Verão 2011 do LNCC, composta de um representante cada Coordenação, um representante das atividades da Direção e o Chefe do Serviço de Análise e Apoio à Formação de Recursos Humanos, designados pelo Diretor, responsável pela coordenação das seguintes atividades:

1. Escola de Verão
2. Nivelamento
3. Disciplinas GA e GB oferecidas no primeiro trimestre

2.0 – CONSTITUIÇÃO

Designar os seguintes membros para compor o Comitê.

1. Representante da Diretoria – Abimael Fernando Dourado Loula
2. Representante da CSR – Fábio Borges de Oliveira
3. Representante da CMA – Sandra Mara Cardoso Malta
4. Representante da CCC – Renato Portugal
5. Representante da CMC – José Karam Filho
6. Representante da CSC – Michel Iskin da Silveira Costa
7. Representante da SAAFRH – Paulo Cesar Marques de Oliveira

Este Comitê deverá reportar-se a Dr^a. Sandra Mara Cardoso Malta – que atuará como Coordenadora do Conselho de Pesquisa e Formação de Recursos Humanos.

Esta Portaria cancela a Portaria LNCC nº 037 de 27/04/2009.

Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim de Serviço.

PORTARIA N.º 035, DE 18 DE MAIO DE 2010

COMITÊ DE SEGURANÇA FÍSICA

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º. 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006 e considerando:

1. a portaria nº 34, de 6 de maio de 2010, do Gabinete de Segurança Institucional, que homologa a Norma Complementar nº 07/IN01/DSIC/GSIPR, estabelecendo as Diretrizes para Implementação de Controles de Acesso Relativos à Segurança da Informação e Comunicações nos órgãos e entidades da Administração Pública Federal, aprovada pelo Diretor do Departamento de Segurança da Informação e Comunicações;
2. a necessidade de um gerenciamento de risco e estratégias para a segurança física;
3. a crescente complexidade da infraestrutura do parque computacional.



RESOLVE

Art. 1º - Constituir um Comitê de Segurança Física, objetivando assessorar a direção em matérias relacionadas com a segurança física.

Art. 2º - Ao Comitê de Segurança Física, de que trata o inciso VI do Art. 5º da Instrução Normativa GSI Nº 1, em seu âmbito de atuação, compete:

I - assessorar na implementação das ações de segurança da informação e comunicações;

II - constituir grupos de trabalho para tratar de temas e propor soluções específicas sobre segurança da informação e comunicações;

III - propor alterações na Política de Segurança da Informação e Comunicações; e

IV - propor normas relativas à segurança da informação e comunicações.

Parágrafo Único: Ao presidente do Comitê de Segurança Física compete instituir comissões para auxiliar a tomada de decisão sobre assuntos de natureza técnica.

Art. 3º - O Comitê de Segurança Física será composto pelos seguintes servidores:

- **Presidente**

Paulo Cabral Filho (CSR)

- **Membros:**

Cintia Maria Rodrigues Blanco (Diretoria)
Fábio Borges de Oliveira (CSR)
Barbara Paulo Cordeiro Elustondo (CAD)
Jauvane Cavalcante de Oliveira (CCC)
Luiz Gonzaga Paula de Almeida (LABINFO/Diretoria)
Augusto da Cunha Raupp (Incubadora/Diretoria)
Renato Simões Silva (CMC)

Art. 4º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim de Serviço.

PORTARIA N.º 036 DE 17 DE MAIO DE 2010

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,



RESOLVE

Designar **REGINA CÉLIA CERQUEIRA DE ALMEIDA**, CPF n.º 594.727.317-91, matrícula SIAPE n.º 673189, para substituir nos impedimentos ou afastamentos regulares, **LAURENT EMMANUEL DARDENNE**, Coordenador de Mecânica Computacional, Código DAS 101.3, do Laboratório Nacional de Computação Científica deste Ministério.

Revoga-se a Portaria nº 028 de 22 de abril de 2009, publicada no DOU de 27.04.2009.

PORTARIA N.º. 037 DE 24 DE MAIO DE 2010

LOTAÇÃO SERVIDORES - COORDENAÇÃO DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º. 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE

Art. 1.º - Definir que os servidores abaixo relacionados ficarão lotados na **Coordenação de Ciência da Computação**:

SIAPE	SERVIDOR	CARGO
673161	Antonio Carlos Salgado Guimarães	Tecnologista Sênior
1467863	Antonio Tadeu Azevedo Gomes	Tecnologista Pleno 2
1467864	Artur Ziviani	Tecnologista Pleno 3
672790	Bruno Richard Schulze	Tecnologista Sênior
1356497	Gilson Antonio Giraldi	Pesquisador Associado
1700725	Fábio André Machado Porto	Tecnologista Pleno 2
1467400	Jauvane Cavalcante de Oliveira	Pesquisador Associado
1356492	Marcelo Trindade dos Santos	Tecnologista Pleno 3
1700670	Pablo Javier Blanco	Pesquisador Adjunto
672830	Renato Portugal	Pesquisador Associado
673118	Raul Antonino Feijóo	Pesquisador Titular

Art. 2.º - Esta Portaria cancela a Portaria n.º 023/2010 de 29/03/2010.

Art. 3.º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º. 038 DE 24 DE MAIO DE 2010

LOTAÇÃO SERVIDORES – COORDENAÇÃO DE SISTEMAS E REDES

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 005/2010

31/05/2010

Portaria n.º. 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE

Art. 1.º - Definir que os servidores abaixo relacionados ficarão lotados na **Coordenação de Sistemas e Redes**:

SIAPÉ	SERVIDOR	CARGO
673157	Afrânio Luiz Coelho	Assistente em C & T
673175	Alexandre Leib Grojsgold	Tecnologista Sênior
673198	Andrea Castelo Branco Magalhães	Técnico
673185	Fábio Augusto Rosa	Técnico
1356481	Fábio Borges de Oliveira	Tecnologista Pleno
673211	Flávio Barbosa Toledo	Tecnologista Sênior
672012	Luiz Antonio Pereira	Assistente em C & T
673155	Luiz Carlos Coelho	Assistente em C & T
1467870	Luiz Manoel Rocha Gadelha Junior	Tecnologista Pleno
1700336	Luis Rodrigo de Oliveira Gonçalves	Técnico
673167	Norma Ferreira Russo Romano	Tecnologista Sênior
672429	Paulo Cabral Filho	Tecnologista Sênior
1700675	Ricardo Amorim Abreu	Técnico
1243486	Rogério Albuquerque de Almeida	Analista em C & T Sênior
673494	Sérgio Augusto Oliveira Santos	Assistente em C & T
673148	Sérgio Túlio de Souza Merêncio	Assistente em C & T
673173	Wagner Vieira Léo	Tecnologista Sênior

Art. 2.º - Esta Portaria cancela a Portaria n.º 024/2010 de 29/03/2010.

Art. 3.º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º. 039 DE 24 DE MAIO DE 2010

LOTAÇÃO SERVIDORES - DIRETORIA

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º. 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE

Art. 1.º - Definir que os servidores abaixo relacionados ficarão lotados na **Diretoria**:



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 005/2010

31/05/2010

SIAPE	SERVIDOR	CARGO
673186	Adriana Olinto Ballesté	Técnico
673169	Ana Tereza Ribeiro de Vasconcelos	Tecnologista Sênior
673187	Augusto da Cunha Raupp	Tecnologista Sênior
1360802	Cíntia Maria Rodrigues Blanco	Analista em C&T Pleno
1700439	Luciane Priole Ciapina	Tecnologista Pleno
1356607	Luiz Gonzaga Paula de Almeida	Tecnologista Pleno
1717010	Márcia Guglielmi	Assistente em C & T
673397	Maria Cristina Albuquerque de Almeida	Tecnologista Sênior
1579756	Marisa Fabiana Nicolás	Pesquisador Associado
673164	Paulo César Faria	Analista em C & T Sênior
1580236	Pedro Leite da Silva Dias	Cargo Comissionado
6665376	Rizza Castelo Branco	Analista em C & T
672799	Simone Santana Franco	Assistente em C & T
1163860	Tânia Lúcia Rezende	Tecnologista Sênior

Art. 2.º - Esta Portaria cancela a Portaria n.º 022/2010 de 29/03/2010.

Art. 3.º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º 040 DE 21 DE MAIO DE 2010

ACOMPANHAMENTO DE CONTRATO

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º. 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE

I - Designar o servidor **AMARILDO LOPES DE OLIVEIRA**, CPF N.º 785.757.707-30, matrícula no SIAPE n.º 1709670, Assistente em Ciência e Tecnologia, lotado no Serviço Financeiro da Coordenação de Administração, para acompanhar e fiscalizar a execução do Contrato de Prestação de Serviços - Contrato nº 039/2007, mantido com a **EXECUTIVO DA SERRA ALIMENTOS LTDA.** e nos seus impedimentos legais seu substituto **BARBARA PAULO CORDEIRO ELUSTONDO**, CPF/MF nº 433.710.517-49, lotada no Serviço de Recursos Humanos da Coordenação de Administração.

II – O Fiscal terá como atribuições àquelas estabelecidas no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993, e Decreto nº 2.271, de 7/jul/1997.

III - Esta Portaria cancela a Portaria n.º 014/2009 de 13 de fevereiro de 2009.

IV – Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PEDRO LEITE DA SILVA DIAS



ATOS DO SERVIÇO DE RECURSOS HUMANOS

RELAÇÃO PESSOAL AFASTADO ATIVIDADES – MAIO 2010

1. À disposição de outros órgãos – art. 93

- 1.1. Miriam Barbuda Fernandes Chaves – Pesquisador Adjunto
Casa Civil desde 14/10/2003
- 1.2. Alexandre Leib Grojsgold – Tecnologista
RNP desde 08/12/2004

2. Licença sem vencimentos para trato de interesses particulares – art. 91

- 2.1. Andréa C. B. Magalhães – Assistente em C&T
De 06/05/1998 a 05/05/2010
- 2.2. Fernanda Maria Pereira Raupp – Tecnologista Sênior
De 01/10/2007 a 30/09/2010
- 2.3. Flávio Barbosa Toledo – Tecnologista Sênior
De 01/12/2007 a 31/12/2011

3. Afastamento para estudo ou missão no exterior (c/remuneração) Pesquisador – art. 95

- 3.1. Artur Ziviani – Tecnologista Pleno
De 14/05/2010 a 22/05/2010
- 3.2. Luiz Manoel Rocha Gadelha Júnior – Tecnologista Pleno
De 27/02/2010 a 02/03/2011
- 3.3. Bruno Richard Schulze – Tecnologista Pleno
De 13/05/2010 a 22/05/2010
- 3.4. Jaime E M Rivera – Pesquisador Titular
De 17/04/2010 a 01/05/2010
- 3.5. Paulo Cabral Filho – Tecnologista Pleno
De 15/05/2010 a 25/05/2010
- 3.6. Ana Tereza Ribeiro de Vasconcelos – Tecnologista Pleno
De 23/05/2010 a 28/05/2010
- 3.7. Frederic Gerard Christian Valentin – Pesquisador Titular
De 25/05/2010 a 30/05/2010
- 3.8. Raul Antonino Feijóo – Pesquisador Titular
De 31/05/2010 a 06/06/2010



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 005/2010

31/05/2010

3.9. Pablo Javier Blanco – Pesquisador Adjunto
De 31/05/2010 a 06/06/2010

4. Licença Maternidade – arts. 207 a 210

a. Luciane Prioli Ciapina – Tecnologista Pleno
De 01/03/2010 a 27/08/2010

SERVIDORES REMOVIDOS NO MÊS DE MAIO 2010

A servidora Rizza Castelo Branco – Analista em Ciência e Tecnologia, foi removida da Administração Central para o LNCC.

RELAÇÃO DOS SERVIDORES EM FÉRIAS NO MÊS DE JUNHO 2010

MAT. SIAPE	NOME	EXERC	PARCELA	INÍCIO FÉRIAS	TÉRMINO FÉRIAS
1700675	RICARDO AMORIM ABREU	2010	ÚNICA	07/06/10	06/07/10
673169	ANA TEREZA RIBEIRO DE VASCONCELOS	2010	ÚNICA	01/06/10	30/06/10
1700336	LUIS RODRIGO DE OLIVEIRA GONÇALVES	2010	ÚNICA	30/06/10	29/07/10
673188	MÁRCIO ARAB MURAD	2010	ÚNICA	01/06/10	30/06/10

DIÁRIAS SERVIDORES/COLABORADORES

Beneficiário	Natureza	Motivo do Deslocamento	Itinerário
Pedro Leite da Silva Dias	Servidor	Atender convocação do Subsecretário de Coordenação das Unidades de Pesquisa	Petrópolis/RJ/ Brasília/ RJ/Petrópolis
Lucia Catabriga	Servidor	Participar da banca examinadora de tese de doutorado	Vitória / RJ/Petrópolis/ RJ /Vitória
Leocadio Jose da Silva Ramos Netto	Servidor	Participar de reunião com o Chefe de Recursos Humanos no INPE	Petrópolis/São José dos Campos/Petrópolis
Fabio Augusto Rosa	Servidor	Participação no 11º WRNP Imagem Digital, Cultura e Colaboração da RNP	RJ/Porto Alegre/Gramado/Porto Alegre/ RJ

BOLETIM DE SERVIÇO N.º 005/2010

31/05/2010

Carla Osthoff Ferreira de Barros	Servidor	Desenvolver atividades de estruturação dos conteúdos na plataforma EAD e gravação em vídeo das aulas do curso " Open MP"	RJ/ Porto Alegre /RJ
Augusto da Cunha Raupp	Servidor	Participar da 4ª Conferência Nacional de Ciência, Tecnologia e Inovação	RJ/Brasília/RJ
Marcio Arab Murad	Servidor	Participar da 4ª CNCTI e receber as insígnias e o diploma da Ordem nacional do mérito Científico	Petrópolis/RJ/Brasília/RJ/Petrópolis
Leon Roque Sinay	Servidor	Participar da 4ª Conferência Nacional de Ciência, Tecnologia e Inovação	RJ/Brasília/RJ
Paulo Cabral Filho	Servidor	Participação no 11º WRNP Imagem Digital, Cultura e Colaboração da RNP	RJ/Porto Alegre/Gramado/Porto Alegre/ RJ
Mauricio do Amaral	Colaborador Eventual	participar das gravações do vídeo institucional dos 30 anos deste LNCC	Petrópolis/São José dos Campos/Petrópolis

Informações Importantes

DISTÚRBIOS DO SONO

1 - Quase 1/3 da população apresenta distúrbios do sono mas só 3% das pessoas que sofrem do mal têm consciência disso. Os principais sinais são a insônia e as alterações respiratórias durante o sono, incluindo roncos e apnéia; o sono é de má qualidade, levando à sonolência e ao cansaço durante o dia. Tanto as insônias como as alterações respiratórias podem ter causas variadas e é necessário um diagnóstico preciso para o seu controle.

2 - A polissonografia é o exame que está permitindo diagnosticar com mais precisão as causas dos distúrbios do sono. A apnéia é um deles: devido à obstrução das vias aéreas, a pessoa tem uma queda de oxigênio no sangue que a faz acordar por várias vezes durante o sono. A obesidade é uma das causas que mais predispõem à apnéia. O álcool e calmantes favorecem o sono mais relaxado e, conseqüentemente, pioram a apnéia. Dormir de lado e não comer muito à noite são



precauções desejáveis mas a sua correção às vezes requer uma cirurgia para alargar as vias respiratórias.

3 - Dormir pouco à noite é prejudicial ao organismo e acelera o processo de envelhecimento. Noites mal dormidas desregulam o sistema imunológico, acentuam a irritação e os lapsos de memória. O ideal é respeitar as oito horas de sono, repousando em um quarto escuro, silencioso e ventilado. Se você tem dificuldade para conciliar o sono, procure aconselhamento médico: não tome remédios por conta própria pois eles podem gerar dependência.

4 - O sono é uma necessidade tão vital que, já na mitologia grega, tinha status de divindade. Hipno, filho de Nix (a noite) é o deus do sono e (junto com seu filho Morfeu, deus dos sonhos), responsável pelo descanso diário dos seres humanos. Ultimamente, Hipno vem falhando com um terço da humanidade! Pessoas que dormem mal estão mais sujeitas a acidentes no trânsito e no trabalho, têm menos resistência a doenças, são mais propensas a problemas cardíacos e envelhecem mais cedo. É importante procurar um médico se você, freqüentemente, não tem um sono reparador.

