



No segundo vídeo da série, a psicóloga da Câmara, Cynthia Nakamae, aborda cuidados que aumentam a qualidade do sono, tão importante para a saúde em geral e, em particular, nesse momento de tantas aflições e preocupações:

<https://www.youtube.com/watch?v=o7oRCVD5bQA&t=5s>