

1. Sono e descanso

- O sono é fundamental para a **recuperação mental e física**.
- Mesmo durante o dia, **durma sem interrupções** um número de horas mínimo para o seu bem-estar (6 a 8 horas).
- Deixe o quarto **o mais escuro possível**, fechando as janelas e cortinas.
- **Mantenha o quarto arejado**, o calor prejudica o sono.
- **Use protetores auriculares** (próprios para dormir), se houver ruído em casa ou na rua.
- Avise os seus conviventes que vai dormir para se criar um **ambiente tranquilo em casa**.
- Reserve **momentos para descansar/pausas**
- Recorra a **técnicas de relaxamento, respiração ou meditação** com vista a **reduzir o stress e melhorar a qualidade e quantidade do sono**
- **Evite** o uso de calmantes e medicação para dormir, a não ser que recomendado pelo seu médico.



4. Não se esqueça da sua saúde mental!

- **Pratique atividade física diariamente.**
- Mantenha **o contacto regular com a sua família e/ ou amigos.**
- Reserve tempo (nem que seja 15 min) para **fazer atividades que goste.**
- Recorra a **técnicas de relaxamento, respiração ou meditação** em situações em que se sintam a perder o controlo



Elaborado por:
Margarida Carmo

Verificado: Emília
Nina

Dezembro 2022

PO.03-PROC.04-MOD.25

2. Bons Hábitos

- **Evite o uso de dispositivos eletrónicos** antes de dormir.
- Procure **exposição luminosa intensa** após acordar.



3. Refeições

- Faça, pelo menos, **as três principais refeições** (pequeno almoço, almoço e jantar) em horários adaptados.
- Procure vegetais ricos em **fibras e fruta** variada.
- **Evite** alimentos com açúcar processado (bolachas, bolos...).
- Evite snacks e comida rápida, processada.
- **Evite** café, chá com cafeína e refrigerantes durante o **trabalho noturno e antes de dormir.**