

TRATAMENTO



CONSULTE SEMPRE O SEU PROFISSIONAL DE SAÚDE

Antes de iniciar a toma
de medicamentos



SEJA CUIDADOSO NO
CUMPRIMENTO DAS
INDICAÇÕES MÉDICAS

CUIDE DA SUA SAÚDE
MENTAL

CUIDE DE SI



UMA BOA SAÚDE NECESSITA DE
UMA BOA NOITE DE SONO

* * * * *

DIA MUNDIAL DO SONO Algures em Março...

comemora-se anualmente, na sexta-feira anterior ao
equinócio da primavera



Comissão de Gestão do Risco

HIGIENE DO SONO

COMO POSSO MELHORAR O
MEU SONO?



DICAS PARA UM SONO MELHOR

ALGUMAS CAUSAS POSSÍVEIS



STRESS E ANSIEDADE

MAUS HÁBITOS DE SONO

CONDIÇÕES MÉDICAS

ALGUNS MEDICAMENTOS

DICAS PARA UMA BOA HIGIENE DO SONO

1

Criar um ambiente calmo, escuro e com uma temperatura adequada no quarto

2

Evitar o tabaco e álcool à noite

3

Evitar comidas pesadas e ricas em gordura no período da noite

4

Evitar beber café, chá preto e refrigerantes antes de ir dormir

5

Praticar exercício físico de forma regular durante o dia (nunca antes de deitar)

6

Evitar dormir durante o dia

7

Não forçar o sono. Deitar apenas quando se tem sono

8

Evitar ecrãs antes de dormir

9

Praticar regularmente, antes de ir dormir, atividades que promovam o relaxamento

10

Ter um horário regular do sono