EM TEMPO DE PANDEMIA, MANTER A HIGIENE DO SONO É MAIS IMPORTANTE QUE NUNCA.

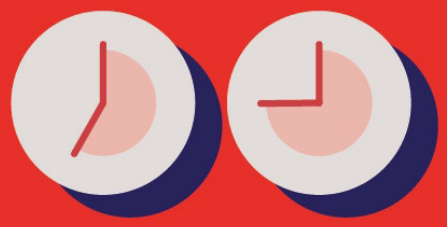
COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

Adaptado da Associação Portuguesa do Sono (https://apsono.com/pt/)

Deite-se e levante-se sempre à mesma hora, tal como em tempos normais.
Deve dormir entre 7 a 9 horas.



Se está em **teletrabalho**, faça-o, se possível, separado da atividade familiar e **com horários e pausas definidos**.

COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

Adaptado da Associação Portuguesa do Sono (https://apsono.com/pt/)

DIA MUNDIAL DO SONO 19 de março 2021
SONO E COVID-19

Mantenha-se **fisicamente ativo**. Há exercícios que pode fazer. Se for possível sair para praticar algum tipo de atividade física (ex: caminhada), faça-o nas condições e períodos recomendados.

Cumpra o **horário** habitual das **refeições**.
O jantar deve ser, preferencialmente, leve.

COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

Adaptado da Associação Portuguesa do Sono (https://apsono.com/pt/)

DIA MUNDIAL DO SONO 19 de março 2021
SONO E COVID-19

Evite tomar **bebidas com cafeína** no período da tarde/ noite.

O álcool modifica a estrutura do sono e, por isso, deve ser consumido moderadamente, com especial cuidado ao jantar e à noite.

Se tem por hábito dormir a sesta após o almoço, não ultrapasse os 20 minutos.

COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

Adaptado da Associação Portuguesa do Sono (https://apsono.com/pt/)

DIA MUNDIAL DO SONO 19 de março 2021
SONO E COVID-19

Evite levar preocupações/ problemas para a cama. **Limite** a exposição à **informação sobre a pandemia** nos meios e redes de comunicação social.

Evite usar telemóveis, **tablets** ou ver **televisão** antes de se ir deitar, uma vez que as luzes desses equipamentos inibem a produção de melatonina.

Deve manter o seu quarto com uma temperatura amena e o ambiente deve ser silencioso e escuro.

COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

Adaptado da Associação Portuguesa do Sono (https://apsono.com/pt/)