



12 de janeiro de 2023

## Programa de Promoção da Saúde Mental

### Workshop Higiene do Sono

#### PROGRAMA

| 10h.00 - Momento de abertura

**Vanda Cruz** - Secretária Executiva da UGT

**Dinamizador do Workshop: Samuel Antunes** - Perito em Saúde Ocupacional

| 10h.15 - O que é o sono e os seus benefícios

| 10h.30 - Fases do sono

| 11h.00 - Intervalo

| 11h.15 - Perturbações do sono

| 11h.30 - Higiene do sono

| 12h.00 - Treino de relaxamento e controlo do stress

| 13h.00 - Encerramento

