

# — PERÍODOS DE — DESCANSO

A deficiência dos períodos de descanso são um fator de risco psicossocial, sendo que não é apenas considerado descanso as horas de sono que fazes durante o dia.

Deste modo damos algumas dicas de como proporcionar períodos de descanso adequados durante e após a jornada de trabalho.



## SONO

Deverás ter períodos de sono/descanso, nunca inferiores a **7/8 horas**.

## REFEIÇÕES

Garante um **horário fixo** para as refeições.  
Faz **pequenas pausas** ao longo da jornada de trabalho.

## VIDA PESSOAL

Horários de trabalho compatíveis com a **vida social**.  
Opta por um **equilíbrio** entre a tua vida profissional e a pessoal.

## JORNADA DE TRABALHO

Deverá existir um período de descanso, no mínimo de **11 horas consecutivas**, entre dois dias de trabalho