

APÓS O TEATRO DE OPERAÇÕES

RECUPERAR TAMBÉM É MISSÃO

Reabilitação física e emocional após o Teatro de Operações



1. Hidratação

- Beba água, mesmo sem sede
- Bebidas para desportistas favorecem a reidratação.
- Evite consumir bebidas açucaradas, energéticas e alcoólicas

2. Alimentação

- Faça refeições leves e regulares
- Evite alimentos ricos em gordura e açúcar
- Prefira alimentos ricos em hidratos de carbono e proteínas

3. Descanso e recuperação

- Priorize 7-8 horas de sono
- Retome gradualmente a sua rotina
- Evite esforços físicos intensos até recuperar

4. Recuperação psicológica

- Respeite o seu ritmo. Não se sinta obrigado a falar sobre a missão
- Se sentir necessidade, procure apoio de colegas ou de pessoas da sua confiança
- Dedique tempo a atividades que lhe proporcionem bem-estar

Se estes sintomas persistirem:

- Alterações do sono
- Ansiedade intensa
- Irritabilidade persistente
- Hipervigilância
- Pensamentos intrusivos
- Dificuldade de concentração
- Evitamento de situações relacionadas com a missão

As Equipas de Apoio Psicossocial (EAPS) estão disponíveis para apoiar.

Contacte o Comando do seu CB.

**A recuperação faz parte da missão:
protege a sua saúde, aumenta a prontidão
operacional e contribui para a segurança da equipa.**

Proteja-se. Proteja a sua equipa.

