



1

Procure **dormir e descansar** o suficiente.



2

Na medida do possível, tente fazer uma **alimentação variada e beber bastante água**.



3

É importante manter uma boa **higiene pessoal**.



4

Procure fazer **exercício ou mexer-se** com regularidade.



5

O **sexo é importante** para uma boa qualidade de vida. Desfrute do sexo, protegendo os seus parceiro(a)s e a si próprio(a).



6

Pode ser boa ideia participar em actividades para se **manter activo(a)**.



7

O **apoio dos seus companheiros** de prisão, e o **contacto** com os seus **familiares e amigos** ajudarão a manter um bom estado de ânimo.



8

Reduzir ou evitar o consumo de tabaco ou de outras substâncias é benéfico para a sua saúde.



9

É importante manter uma **atitude positiva** e evitar conflitos