



5 HÁBITOS DIÁRIOS PARA PROMOVER A SAÚDE E PREVENIR DOENÇAS CRÔNICAS

ENF. FILIPA ROQUE CORREIA

© Filipa Roque Correia 2026

Este guia, intitulado "5 Hábitos Diários Para Promover a Saúde e Prevenir Doenças Crónicas", é protegido por direitos autorais e é de propriedade exclusiva de Filipa Roque Correia. Todos os direitos reservados.

A distribuição, cópia, reprodução ou qualquer uso não autorizado do conteúdo deste guia, no todo ou em parte, é estritamente proibido.

Qualquer violação dos direitos autorais deste guia resultará em medidas legais cabíveis, de acordo com as leis de direitos autorais aplicáveis.

Ao adquirir ou fazer o download deste guia concorda em respeitar os direitos autorais.



OLÁ, SOU A FILIPA

Este guia é para ti que sentes que a tua saúde podia estar melhor — mesmo que ainda não saibas bem por onde começar.

Talvez te sintas cansado/a, com pouca disposição... ou simplesmente sentes que não estás a cuidar de ti como gostarias.

Com o tempo, vais adiando.
Mas a verdade é simples:

a tua saúde constrói-se todos os dias — nas pequenas escolhas.

O teu corpo está sempre a dar sinais.
E aquilo que fazes diariamente tem mais impacto do que imaginas.

Neste guia, vais descobrir **5 hábitos simples e realistas para:**

- recuperar energia
- reduzir o stress
- melhorar o sono
- cuidar de ti no dia a dia

Sem pressão. Só o essencial.

Vamos começar!

Filipa Roque Correia

5 HÁBITOS DIÁRIOS PARA PROMOVER A SAÚDE E PREVENIR DOENÇAS CRÔNICAS

COMEÇA O DIA COM ÁGUA

Depois de várias horas a dormir, o teu corpo acorda desidratado — e isso afeta logo a tua energia.

O que fazer:

- Beber 1 copo de água ao acordar
- Antes do café, antes do telemóvel

Porquê?

Ajuda a “acordar” o corpo, ativar o metabolismo e melhorar a tua energia logo pela manhã.

APANHA LUZ NATURAL NOS PRIMEIROS 30 MINUTOS

A luz natural é essencial para regular o teu ritmo biológico — ou seja, influencia diretamente a tua energia durante o dia e o teu sono à noite.

O que fazer:

- Ir à janela ou sair à rua
- Mesmo que seja só 5–10 minutos

Resultado:

Mais energia durante o dia e mais facilidade em adormecer à noite.



NÃO SALTES REFEIÇÕES

Ficar muitas horas sem comer pode causar quebras de energia, irritação e até mais vontade por açúcar.

O que fazer:

- Fazer refeições regulares
- Evitar longos períodos sem comer (especialmente se não estás habituado/a)

Lembra-te:

O teu corpo precisa de combustível para funcionar bem.

MEXE O CORPO TODOS OS DIAS

Pode parecer contraditório... mas mexer o corpo dá **energia**.

O que fazer:

- Caminhar 10–20 minutos
- Alongar, subir escadas ou simplesmente mexer-te mais

Importante:

Não precisas de treinos intensos — consistência é o que faz a diferença.

CRIA UMA ROTINA DE SONO

Dormir mal é uma das maiores causas de cansaço constante.

O que fazer:

- Deitar à mesma hora (ou o mais próximo possível)
- Evitar ecrãs antes de dormir
- Criar um pequeno ritual de descanso

Segredo simples:

A consistência vale mais do que a perfeição.

O MAIS IMPORTANTE!

Não tentes fazer tudo de uma vez.

Escolhe **2 hábitos para começares hoje** e mantém durante esta semana.

Pequenas mudanças feitas com consistência = **grandes resultados na tua energia e bem-estar.**

CHECKLIST – 5 HÁBITOS DIÁRIOS PARA PROMOVER A SAÚDE E PREVENIR DOENÇAS CRÓNICAS

Marca cada hábito que conseguires cumprir hoje:

HÁBITOS DIÁRIOS

- ☐ Bebi 1 copo de água ao acordar
- ☐ Apanhei luz natural (5–10 minutos)
- ☐ Fiz refeições regulares (sem longos períodos sem comer)
- ☐ Mexi o corpo (caminhada, alongamentos ou movimento leve)
- ☐ Criei um momento para relaxar antes de dormir

CHECK-IN DIÁRIO

Hoje senti-me:

Energia: ☐ baixa ☐ média ☐ boa

Humor: ☐ em baixo ☐ estável ☐ positivo



E AGORA?

Se chegaste até aqui, há algo importante que precisas de saber:

Ler este guia já é um passo. Mas aplicar é o que vai mudar tudo.

A verdade é que criar novos hábitos sozinho/a nem sempre é fácil. A rotina volta, o cansaço aparece... e tudo fica para depois.

E não é falta de vontade.

É falta de um sistema simples que te ajude a manter.

Foi por isso que criei algo para ti...

DESAFIO DE 14 DIAS – HÁBITOS QUE FICAM

Um sistema de micro-vitórias diárias que te ajuda a criar hábitos simples, rápidos (1 a 10 minutos por dia) e sustentáveis no teu dia a dia.

Vais aprender a criar pequenos hábitos saudáveis que se encaixam na tua rotina e que consegues manter, para te sentires em equilíbrio, com mais energia e confiante.

Sem pressão. Sem mudanças radicais.

Só pequenos passos que realmente consegues cumprir.

Queres fazer isto comigo?

[\[Clica aqui para saber mais sobre o desafio\]](#)

