

## VESTIBULANDOS: COMO MANTER A SAÚDE MENTAL?



Confira uma lista de dicas da psicóloga Marcelle Portugal que podem ajudar os estudantes a se manterem mais calmos diante das preocupações com as provas que se aproximam



> Reconhecer e aceitar seus limites e possibilidades;



> Manter hábitos alimentares saudáveis;



> Evitar se comparar com os colegas;



> Praticar exercícios de respiração e meditação;



> Fazer atividade física (até dentro de casa se preciso, com vídeos encontrados na internet);



> Fazer chamadas de vídeo com os amigos;



> Manter uma rotina, pois ela auxilia o cérebro a se organizar melhor e, conseqüentemente, maior rendimento;



> Buscar, sempre, encontrar atividades que lhe proporcionam prazer.