

**Veja algumas informações que podem contribuir para a sua qualidade de vida no contexto acadêmico!**

**- Exercite-se!**

A atividade física regular alivia o estresse e potencializa sua aprendizagem. Além de reduzir sintomas de ansiedade e depressão.

**- Alimente-se bem!**

Uma nutrição adequada é imprescindível para você ter saúde e ter ânimo.

**- Durma!**

O sono preserva sua saúde mental além de ser fundamental para você se concentrar nos estudos e reter os conteúdos na memória.

**- Faça o que você gosta!**

Dedicar-se a atividades que lhe dê prazer ou que você goste te ajuda a repor as energias.

**- Participe de grupos!**

Ter e manter relacionamentos interpessoais saudáveis, conhecer novas pessoas e participar de atividades diferentes é uma forma de exercitar suas habilidades interpessoais e obter apoio para aliviar suas preocupações.

**E, não esqueça:**

A universidade é **parte** da sua vida, e não **toda** a sua vida!



Quem cuida  
da mente,  
cuida da vida!

 **UFU** Universidade  
Federal de  
Uberlândia

  
**PROAE**  
Pro-reitoria de Assistência Estudantil

**Veja algumas informações que podem contribuir para a sua qualidade de vida no contexto acadêmico!**

**- Exercite-se!**

A atividade física regular alivia o estresse e potencializa sua aprendizagem. Além de reduzir sintomas de ansiedade e depressão.

**- Alimente-se bem!**

Uma nutrição adequada é imprescindível para você ter saúde e ter ânimo.

**- Durma!**

O sono preserva sua saúde mental além de ser fundamental para você se concentrar nos estudos e reter os conteúdos na memória.

**- Faça o que você gosta!**

Dedicar-se a atividades que lhe dê prazer ou que você goste te ajuda a repor as energias.

**- Participe de grupos!**

Ter e manter relacionamentos interpessoais saudáveis, conhecer novas pessoas e participar de atividades diferentes é uma forma de exercitar suas habilidades interpessoais e obter apoio para aliviar suas preocupações.

**E, não esqueça:**

A universidade é **parte** da sua vida, e não **toda** a sua vida!



Quem cuida  
da mente,  
cuida da vida!

 **UFU** Universidade  
Federal de  
Uberlândia

  
**PROAE**  
Pro-reitoria de Assistência Estudantil

