

# Reduzindo a vulnerabilidade para as emoções negativas

Como manter a mente saudável



## Tratar da saúde física

Tenha cuidado com a saúde corporal. Vá ao médico periodicamente. Use as medicações prescritas regularmente.

## Alimentação balanceada

Não coma em excesso, muito menos se alimente de maneira insuficiente. Se distancie de alimentos que a/o deixe disfuncional emocionalmente.



## Evite drogas que alterem o humor

Fique longe das drogas não prescritas pelos médicos. Inclusive o álcool.

## Tenha um bom sono

Tente dormir por um período de tempo que ajude a se sentir bem. Não durma em excesso e nem muito pouco. Mantenha uma organização para o sono caso tenha dificuldade para dormir.



Um sono muito curto pode te deixar mais vulnerável as emoções negativas, além de poder ser um sintoma depressivo.



**CARREIRAS  
CONTEMPORÂNEAS**  
@carreirascontemporaneas