

Stress

Letícia acorda todos os dias cedo e vai dormir tarde. A faculdade e trabalho consomem praticamente todo o seu tempo. Ela não aguenta mais. O sono está acumulado, o cansaço faz parte da sua rotina.

De acordo com este cenário o que você recomenda para a Letícia administrar melhor o stress?

Selecione 2 alternativas

A

Prestar atenção em metas de curto prazo.

B

Faça tudo que precisa apenas no período da manhã porque você está mais disposto.

C

Estabelecer prioridades.

D

Evite distrações.