



# BandTec

DIGITAL SCHOOL



# Turbine sua mente

## Mini Guia

# Semente x Solo

- O que é mais importante num plantio?
  - Semente?
  - Solo?

- Bandtec
  - Professores
  - Socioemocional
  - Infra

- A cabeçinha dos alunos!



## Melhore seu Solo

- Coma até **2 horas antes** de dormir
- Durma pelo **menos 7 horas** por noite
- **NÃO** durma com nenhum **celular perto** de você (+1 metro)
- Desligue **URGENTE** a **luz azul** do celular

# Reduza sua ansiedade

- Menos redes sociais
- Ative **URGENTE** o modo “não perturbe” do celular
- Leia livros (aumenta o foco e reduz ansiedade)
- Estude um idioma (Duolingo, Menrise etc)

## Fontes:

- <https://saude.abril.com.br/bem-estar/como-o-celular-afeta-sua-saude/>
- <http://www.vidalsaude.com.br/dormir-perto-do-celular-faz-mal-a-saude/>
- <https://escoladainteligencia.com.br/nunc-a-tivemos-uma-geracao-tao-triste/>



“O caminho para a vitória  
é uma porta estreita. Não  
fosse assim, todo mundo  
o alcançaria”

**BandTec**  
DIGITAL SCHOOL

jose.yoshihiro@bandtec.com.br  
[linkedin.com/in/jyoshiriro](https://www.linkedin.com/in/jyoshiriro)