

UFSM

Atualizando dicas de

SAÚDE MENTAL

para quem #ficaemcasa

CAED

Núcleo de Apoio à Aprendizagem

UFSM

PERSISTA

Já estamos em isolamento há algum tempo e continuamos com muitas incertezas. Não perca o foco em se manter bem! Viva um dia de cada vez. Tente fazer o que é possível hoje.

UFSM

CONTINUE SE COMUNICANDO

Estamos cansados de *lives* e de reuniões on-line. Mas a comunicação com as pessoas que você ama não pode ficar de lado! É importante manter as conexões afetivas.

UFSM

R.E.D.E.

Não se pressione sobre as atividades acadêmicas. O R.E.D.E. não é obrigatório, mas sim uma oportunidade de manter o contato com a UFSM, com os professores e colegas e com os conteúdos do seu curso.

Ninguém será prejudicado.

UFSM

PRODUZIR

Ser produtivo não se refere somente ao que é acadêmico, mas sim cumprir alguma meta ou realizar alguma tarefa. Lavar a louça, por exemplo, também conta!

UFSM

MOTIVA-AÇÃO

Diante de circunstâncias tão excepcionais,
é natural se sentir desanimado. Mas
não espere a motivação vir: aja!

Uma pequena ação pode
gerar motivação para
ações maiores.

UFSM

SONO

Depois de muito tempo em casa, o sono pode ficar desregulado. Exercícios físicos colaboram muito na qualidade do sono e no restabelecimento dos horários de sono/vigília.

UFSM

CUIDADO!

Evite os exageros ao "afogar as mágoas" na alimentação e no consumo de álcool e outras drogas. Se você toma alguma medicação contínua, não mude as doses sem consultar um médico.

UFSM

TENHA FÉ

Exercite suas crenças. Fazer isso de modo coletivo é melhor ainda: participe de algo maior do que você mesmo.

Que tal ajudar alguma causa ou pessoa?

UFSM

RESPIRE

Se a ansiedade estiver por perto,
pesquise por exercícios de respiração
e treine. A respiração
diafragmática pode ajudar
bastante na gestão de
alguns sintomas.

UFSM

EXPRESSE

Criar maneiras de se expressar ajuda a organizar pensamentos e entender sentimentos. Desenhe, escreva, faça vídeos. Se puder compartilhar com alguém, melhor!

UFSM

RELACIONAMENTOS

Problemas surgidos na convivência diária só poderão ser resolvidos com conversa. Porém, se a possibilidade de diálogo já se esgotou ou se você está sofrendo algum tipo de violência nesse período, busque ajuda, não fique sozinho(a)!

UFSM

PEÇA AJUDA

Se sentir que está muito difícil, peça ajuda de alguém em quem confia.
Pense na possibilidade de procurar ajuda profissional.

UFSM

VOCÊ SABIA?

A CAED oferece suporte psicológico e apoio psicopedagógico, ambos online, para alunos da UFSM.

Inscrições: www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/servicos/formulario-de-encaminhamento-de-estudante/