

1. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo vermelho. No topo do círculo “UFSM” escrito em azul, mais abaixo “Atualizando dicas de SAÚDE MENTAL para quem #ficaemcasa, em amarelo e branco. Abaixo, no final do círculo, “CAED” “Núcleo de Apoio à Aprendizagem”, ambos em azul, um abaixo do outro, respectivamente. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

2. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo laranja. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “PERSISTA” escrito em amarelo e com fonte ampliada, dando destaque à palavra. Abaixo, “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”, escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

3. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo amarelo. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “CONTINUE SE COMUNICANDO” escrito em azul e em fonte ampliada. Logo abaixo escrito em preto “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.”. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

4. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo verde. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “R.E.D.E” escrito em azul e em fonte ampliada. Na sequência “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” escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

5. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo azul claro. No topo do círculo “UFSM” em azul escuro, mais abaixo “PRODUZIR”, escrito em amarelo e em fonte ampliada. Na sequência “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” escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

6. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo roxo. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “MOTIVA - AÇÃO” em amarelo e em fonte ampliada. Abaixo “Diante de circunstância tão excepcionais, é natural se sentir desanimado. Mas não espere a motivação vir: aja! Uma pequena ação pode gerar motivação para ações maiores” escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

7. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo vermelho. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “SONO” escrito em amarelo e em fonte ampliada. Abaixo “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” escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

8. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo laranja. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “CUIDADO!” em azul e em fonte ampliada. Abaixo “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” escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

9. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo amarelo. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “TENHA FÉ” escrito em azul e em fonte ampliada. Abaixo “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”? escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

10. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo verde. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “RESPIRE” em azul e em fonte ampliada. Abaixo “Se a ansiedade estiver por perto, pesquise por exercícios de respiração e treine. A respiração diafragmática pode ajudar bastante na gestão de alguns sintomas” escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

11. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo azul claro. No topo do círculo “UFSM” em azul escuro, mais abaixo “EXPRESSE” escrito em amarelo e em fonte ampliada. Abaixo “Criar maneiras de se expressar ajuda a organizar pensamentos e entender sentimentos. Desenhe, escreva, faça vídeos. Se puder compartilhar com alguém, melhor!” escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

12. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo roxo. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “RELACIONAMENTOS” em amarelo e em fonte ampliada. Abaixo “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)”! escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

13. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo vermelho. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “PEÇA AJUDA” em amarelo e em fonte ampliada. Abaixo “Se sentir que está muito difícil, peça ajuda de alguém em quem confia. Pense na possibilidade de procurar ajuda profissional” escrito em preto. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.

14. Descrição da imagem: Imagem quadrada, no centro um círculo laranja. No topo do círculo “UFSM” em azul, mais abaixo “você sabia?” em amarelo e em fonte ampliada. Abaixo, em preto “A CAED oferece apoio em saúde mental e apoio pedagógico, ambos online, para alunos da UFSM. Informações: facebook.com.br/caedufsm, ufsm.br/caed, [@caed.ufsm](https://caed.ufsm), caed@ufsm.br”. Fundo preto com alguns pontos representando estrelas.