



**UFSM**  
Coordenadoria de  
Ações Educacionais  
CAEd/PROGRAD

# VAMOS JUNTOS?



**@CAED.UFSM**





# QUANDO ANDAMOS JUNTOS, A CAMINHADA É MAIS LEVE

No dia-a-dia, diversas situações podem nos causar cansaço, tristeza, estresse, ansiedade, etc. Muitas vezes, uma conversa, uma caminhada e algumas risadas ajudam a minimizar essas condições. Você sabia que o compartilhamento de vivências e experiências pode ser de grande ajuda para a sua saúde mental? E você sabia que há espaços na UFSM que incentivam essa abordagem?



# COMPARTILHAR E CONVERSAR TAMBÉM É SAÚDE

A Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd) desenvolve grupos e oficinas de prevenção e promoção à saúde mental, que proporcionam o compartilhamento de experiências e vivências entre estudantes que têm passado por dificuldades semelhantes, visando ampliar as condições de lidar com questões emocionais que possam estar causando prejuízos na vida pessoal e acadêmica.



# O CAMINHO É DIFERENTE PARA CADA UM

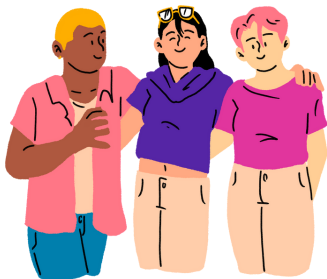
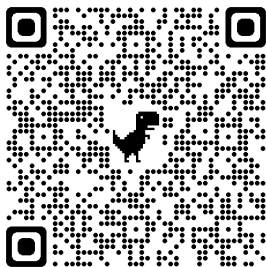
Cultivar a saúde mental de forma coletiva não significa abrir mão da sua singularidade. Os grupos e oficinas da CAEd também investem na arte, na escrita e em outras ações de autoconhecimento para auxiliar no seu processo. Algumas atividades são realizadas de forma híbrida, sendo possível participar remotamente. O caminho é diferente para cada um, e o intuito é abrir o horizonte de possibilidades para promover o bem-estar.



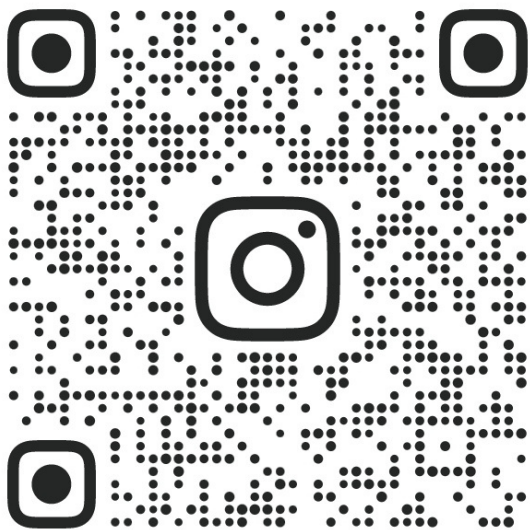
# CONHEÇA OS GRUPOS E OFICINAS REALIZADOS PELA CAED

As ações da CAEd buscam ampliar as formas de acolhimento e promoção de saúde mental aos estudantes da UFSM, através de diferentes propostas e temáticas.

Acesse o site e participe da atividade com a qual você  
mais se identificar:







**@CAED.UFSM**