

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

Pequenos cuidados
cotidianos podem
contribuir para uma
trajetória acadêmica mais
saudável e equilibrada.



1 ORGANIZE SEUS ESTUDOS

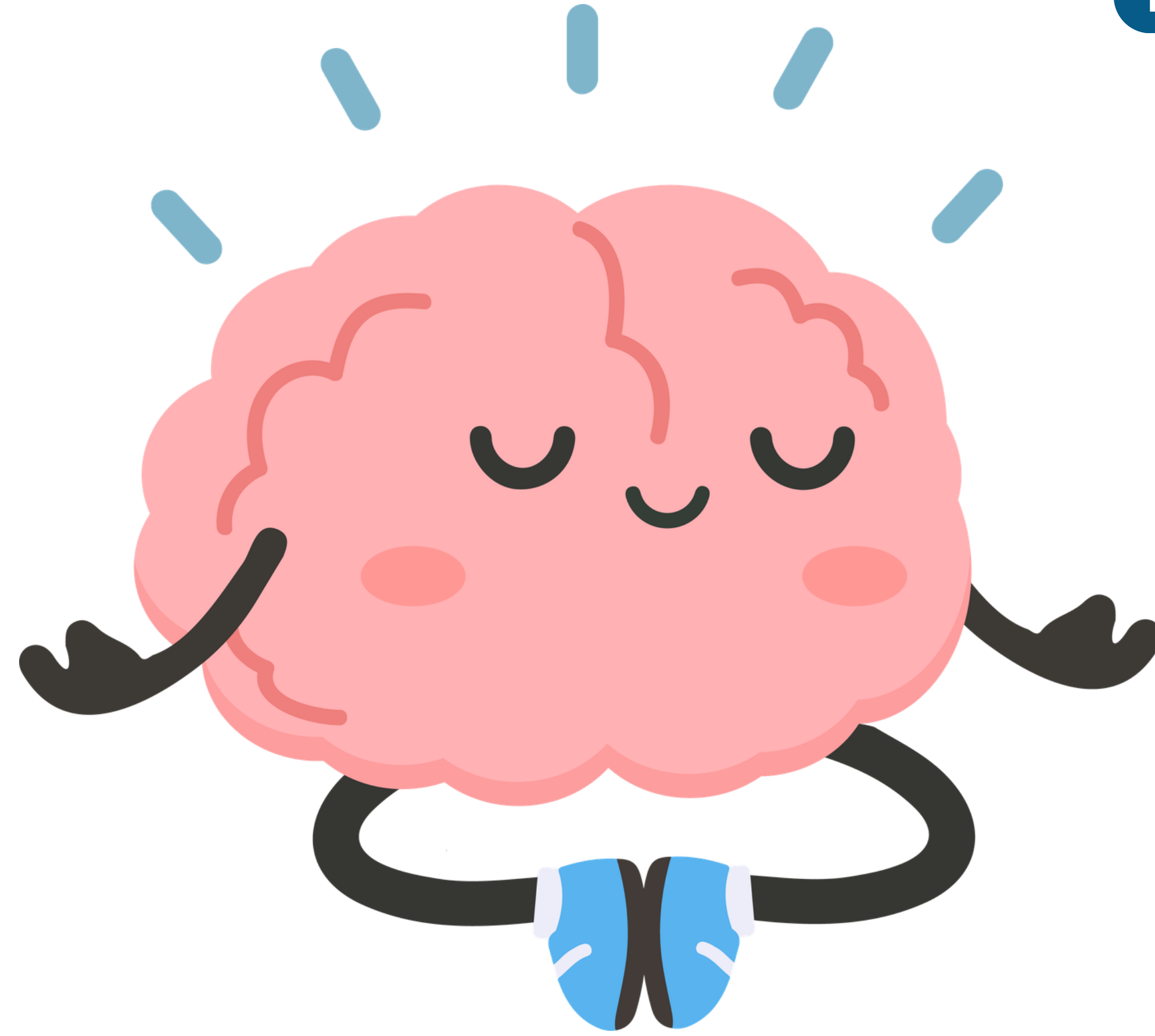
Desenvolver rotina, planejamento e constância nos estudos ajuda a reduzir a sobrecarga acadêmica.

2 RESPEITE SEU RITMO DE APRENDIZAGEM

Cada pessoa possui seu próprio tempo e forma de aprender. Comparações excessivas podem gerar sofrimento.

3 ACOLHA FALHAS COMO PARTE DO PROCESSO

Erros, dificuldades e frustrações fazem parte da trajetória acadêmica e também promovem aprendizado.



4 CUIDE DA RELAÇÃO COM SEU DESEMPENHO

Seu rendimento acadêmico não define seu valor pessoal. Aprender vai além de resultados e notas.

5 REFLITA SOBRE EXPECTATIVAS E COBRANÇAS

Reconhecer seus limites e respeitar seu próprio percurso contribui para reduzir pressões excessivas.

6 BUSQUE EQUILÍBRIO E RESPEITE SEUS LIMITES

Conciliar estudo, trabalho, descanso e vida pessoal, reconhecendo seus próprios limites, favorece o bem-estar e previne o esgotamento.



7

CUIDE DA SAÚDE FÍSICA

Uma adequada rotina de sono, alimentação, e atividade física influenciam diretamente na saúde mental.

8

CUIDADO COM EXCESSOS E SOBRECARGA INFORMACIONAL

O excesso de atividades, cobranças, uso de tecnologias e exposição constante a informações pode gerar cansaço e ansiedade. Buscar equilíbrio na rotina e no uso dos recursos digitais contribui para o bem-estar.



9 ATENTE-SE ÀS FORMAS DE LIDAR COM O ESTRESSE

Buscar estratégias saudáveis de manejo emocional é fundamental para o cuidado com a saúde mental. Ter calma para compreender a dimensão da situação, nomear o que está sentindo e pensar antes de agir por impulso são passos importantes. Conversar com pessoas de confiança também pode ajudar a elaborar as emoções e lidar melhor com o que está acontecendo.



10

FORTALEÇA SUAS RELAÇÕES

Construir vínculos e manter redes de apoio contribui para enfrentar desafios com mais segurança.



11

ESTEJA ATENTO AO ISOLAMENTO

O afastamento excessivo pode impactar o bem-estar emocional. Buscar convivência fortalece o senso de pertencimento.

12 PERMITA-SE REPENSAR ESCOLHAS

Dúvidas e incertezas sobre trajetória acadêmica e profissional fazem parte do processo de formação.

13 INVISTA EM AUTOCAUIDADO

Conhecer suas potencialidades, limites e emoções favorece decisões mais conscientes e saudáveis, e o cuidado com a saúde integral é fundamental neste processo.

14 PEÇA AJUDA QUANDO NECESSÁRIO

Buscar apoio é um ato de cuidado. Você não precisa enfrentar tudo sozinho.





AGRADECEMOS PELA ATENÇÃO

ELABORAÇÃO

Subdivisão de Educação-Saúde da
CAEd/PROGRAD

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Lucas Dias Gutierres (Bolsista de Comunicação)

CONTATO

caed.educacaosaude@ufsm.br



UFESM
Coordenadoria de
Ações Educacionais
CAEd/PROGRAD