

“

Você ganha força, coragem e confiança
através de cada experiência em que você
realmente para e encara o medo de frente.

ELEANOR ROOSEVELT

Nesses dias de isolamento social, o medo pode estar aparecendo no seu dia-a-dia com mais frequência do que antes. Não se preocupe, isso é compreensível! Aproveite a oportunidade de encarar seus medos de frente. Tentar entender o que eles significam nesse momento pode gerar aprendizagem emocional. Se ficar muito difícil, procure ajuda.

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.



Nossos esforços hoje trarão dias melhores amanhã. Você não vai acordar disposto e de bom humor todos os dias. Sempre vão existir aqueles dias em que você não se sente tão bem ou confiante, mas saiba que ser feliz também é uma decisão.

JOICE KELLY

A motivação humana é muito variável, muitas vezes influenciada até por situações externas de cada pessoa. Às vezes é preciso que iniciemos as tarefas sem a ajuda da motivação, com muito esforço e racionalidade, pensando no objetivo final de realizá-las. Porém, se ficar muito difícil de realizar até as tarefas mais básicas, procure ajuda.

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.



Das habilidades que o mundo sabe, essa ainda é a que faz melhor: dar voltas.

JOSÉ SARAMAGO

Tudo no mundo é cíclico: o dia e a noite intercalam luz e escuridão; o frio do inverno vai passando aos poucos até chegar a primavera, seguida do outono outra vez... Ou seja, os tempos de isolamento também vão passar! #vaipassar

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.



Seja sempre inquieto e vez por outra paciente,
parece contraditório soa meio diferente
mas às vezes pisar no freio
também é andar pra frente

BRÁULIO BESSA

Estamos “parados” agora para
podermos voltar a acelerar
depois. Ficar em casa é um
privilégio! #ficaemcasa

Suporte psicológico para estudantes
da UFSM através da página do
Núcleo de Apoio à Aprendizagem
no Facebook: acesse
<https://bit.ly/naaufsm> e nos envie
uma mensagem privada. Psicólogos
online das 8h às 12h e das 13h às
17h, de segunda à sexta.

UFSM - CAED/Núcleo de Apoio à Aprendizagem



O importante não é vencer todos os dias, mas lutar sempre.

WALDEMAR VALLE MARTINS

Um dia de cada vez, uma luta por dia para vencer a batalha!
#vaipassar

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.



Ser inteiramente honesto consigo mesmo é um bom exercício.

SIGMUND FREUD

Um exercício importante para os momentos em que podemos parar e ficar um pouco mais sozinhos é tentar se desprender das bengalas e máscaras do nosso cotidiano. Pode ser difícil, mas é uma oportunidade em meio à crise.

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.

“

Para ver muita coisa é preciso despregar os olhos de si mesmo.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Mudar a rotina pode gerar mudança de perspectivas. Uma chance de olhar para si, mas também para fora, para os outros. Se colocar no lugar do outro exige que saíamos um pouco de nós mesmos.

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.



A gente vive esperando que as coisas mudem,
que as pessoas mudem. Até que um dia a
gente muda e vê que nada mais precisa
mudar.

AUTOR DESCONHECIDO

Muitas coisas mudaram em
nossas rotinas ultimamente. E
você, vai mudar? Aproveite para
ressignificar o que é realmente
importante na sua vida.
#vaipassar

Suporte psicológico para estudantes
da UFSM através da página do
Núcleo de Apoio à Aprendizagem
no Facebook: acesse
<https://bit.ly/naaufsm> e nos envie
uma mensagem privada. Psicólogos
online das 8h às 12h e das 13h às
17h, de segunda à sexta.

“

O real não está no início nem no fim, ele se mostra pra gente é no meio da travessia.

GUIMARÃES ROSA

Precisamos ter metas, sonhos e objetivos, mas com a clareza de que não é o chegar lá que vai nos fazer felizes, e sim o processo e tudo o que você construir para chegar no destino final. Não esqueça de apreciar a vista durante a viagem!

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.

“

Veja tudo, de vários ângulos e sinta, não sossegue nunca o olho, siga o exemplo do rio que está sempre indo, mesmo parado vai mudando

AUTRAN DOURADO

Ficar isolado não precisa ser sinônimo de ficar estagnado.
#vaipassar

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.



Não queremos perder, nem deveríamos perder: saúde, pessoas, posição, dignidade ou confiança. Mas perder e ganhar faz parte do nosso processo de humanização.

LYA LUFT

Nos sentimos impotentes diante de algumas perdas, pois não podemos controlar o que acontece conosco. Porém, as perdas podem nos ensinar muito sobre nós mesmos e sobre os outros, pois assim entendemos melhor como se sentem aqueles que sofrem. Passar por essas perdas deveria ser um processo natural, mas se está muito difícil, procure ajuda.

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.



Maravilhas nunca faltaram ao mundo; o que sempre falta é a capacidade de senti-las e admirá-las.

MÁRIO QUINTANA

Já leu uma notícia boa hoje?

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.

“

A gente foge da solidão quando tem medo dos próprios pensamentos.

ÉRICO VERÍSSIMO

A solidão pode ser uma realidade para muitas pessoas nesses dias de isolamento. Alguns pensamentos e sentimentos desconfortáveis que estavam escondidos pela correria do dia-a-dia acabam reaparecendo. Aproveite a chance de conhecê-los: eles não precisam definir quem você é.

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.

“

Quando nada acontece, há um milagre que não estamos vendo.

GUIMARÃES ROSA

Talvez o fato de “nada acontecer” não seja tão ruim assim... Pelo que você pode se sentir grato hoje?

Suporte psicológico para estudantes da UFSM através da página do Núcleo de Apoio à Aprendizagem no Facebook: acesse <https://bit.ly/naaufsm> e nos envie uma mensagem privada. Psicólogos online das 8h às 12h e das 13h às 17h, de segunda à sexta.