

O ingresso na universidade, por se tratar de um marco na vida do indivíduo, é caracterizado por mudanças significativas e complexas (Papalia e Feldman, 2010), como a escolha de um curso, a adaptação na cidade ou na universidade, a adaptação a novos modelos de avaliação e aprendizagem, novos vínculos a serem construídos, transição para vida adulta. Essas mudanças podem vir acompanhadas por algumas manifestações de sofrimento.

Pensando nessas situações, o Núcleo de Apoio à Aprendizagem, na Coordenadoria de Ações Educacionais (CAED), tem como uma das possibilidades de atendimento o Apoio Psicológico aos estudantes da UFSM.

Quando é necessário procurar ajuda psicológica?

ALGUNS SINAIS DE QUE SEU SOFRIMENTO É PASSÍVEL DE ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO:

Afastamento do convívio com amigos e/ou familiares

Ter pouco ou nenhum prazer em atividades comuns

Alterações de humor

Faltas excessivas às aulas e evasão

Alterações no sono
(insônia ou sono excessivo)

Sensação de falta de sentido

Ansiedade (dificuldade em respirar, tensão muscular, suores frios, aperto no peito, tremores, dores físicas)

Irritar-se facilmente

Angústia

Problemas com uso de drogas

Perda de concentração

Culpa ou desesperança



OUTRAS MANEIRAS DE CUIDAR DE SI

Qualidade x quantidade:
repensar a quantidade de
disciplinas e atividades
acadêmicas

Entender suas emoções

Autoconhecimento:
reconhecer suas
potencialidades e limites

Construir laços afetivos

Reservar um tempo para
lazer dentro da sua rotina

Cuidar da saúde física

COMO FAZER PARA AGENDAR ATENDIMENTO?

Seguro | <https://www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/>



Núcleo de Apoio à Aprendizagem



Serviços

Solicitação de Atendimento



Preencha o formulário e
aguarde contato via e-mail

CONTATO

nucleodeaprendizagemufsm@gmail.com

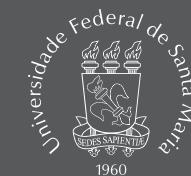
Fone: 3220-8728

Prédio 67 (ao lado da Fatec)

Sala 1116

NÃO CONSIGO ESTUDAR,
SERÁ QUE PRECISO DE

D
S
I
C
E
L
O
G
I
C
A
?



CAED
Núcleo de Apoio
à Aprendizagem