

TAMBÉM SENTES saudades de casa?

Durante anos sonhaste com o dia em que sairias de casa, terias liberdade e viverias os melhores anos da tua vida. Mas ninguém te contou que, com a mala, também chegam o medo, as dúvidas... e as saudades.

JÁ SENTISTE ISTO?

Sentir saudades da nossa cidade, amigos, família, animal de estimação, e até do nosso quarto... não é sinal de fraqueza.

São esses lugares, pessoas e animais que estão sempre lá, nos bons e maus momentos. Para ti são segurança e conforto.

As saudades também fazem parte do caminho.

Como gerir as saudades de casa?

- Combina horários/momentos para falar com a família ou amigos;
- Personaliza o espaço na tua nova cidade, traz elementos de decoração do teu quarto;
- Visita o site da Associação Académica e/ou redes sociais e explora que grupos ou atividades tem para te oferecer;
- Convida alguém para tomar café;

- Envolva-te na vida académica, eventos, tunas académicas, núcleos de estudantes;
- Explora a cidade e os protocolos que o Politécnico tem com várias entidades, procura no site por “Cidades Amigas do Estudante”.

COMO PODES CUIDAR DE TI, MESMO COM SAUDADES?

- Evita isolar-te;
- Se estás a sentir-te sozinho ou triste, procura outros colegas mais velhos e pergunta-lhes como foi o processo de integração deles e o que fizeram para lidar com as saudades;
- Tenta manter rotinas saudáveis (bons hábitos de sono, alimentação equilibrada e praticar exercício físico);
- Procura o Serviço de Apoio Psicológico do Politécnico.

Consulta o nosso microsite:



Agenda a tua consulta de Psicologia no Politécnico:



saude.mental@ipportalegre.pt

Programa 2ProSMES

A tua Associação de Estudantes:



Vem ter connosco:
Praça do Município, nº11, 7300-110 Portalegre



PORTALEGRE
POLYTECHNIC
UNIVERSITY

POLITÉCNICO
DE PORTALEGRE

2ProSMES
Programa de Promoção da Saúde
Mental no Ensino Superior

PROGRAMA
#PROMOÇÃO
#SAÚDE MENTAL
#ENSINO SUPERIOR



REPÚBLICA
PORTUGUESA



REPÚBLICA
PORTUGUESA



REPÚBLICA
PORTUGUESA