

Estilo de Vida e Autocuidado: Atividade Física



- Pratica atividade física regular.
- Explora o 'UMinho Sports' ou grupos de caminhada.
- Utiliza espaços verdes para atividades ao ar livre.

Nota Importante: Em períodos de maior ansiedade, escolhe atividades leves.
Evita exercícios que te ativem excessivamente.

Estilo de Vida e Autocuidado: Higiene do Sono



- ✓ **Rotina:** Mantém horários regulares de deitar e acordar.
- ✓ **Desacelerar:** 30-60 minutos antes de dormir, reduz estímulos. Evita ecrãs e tarefas exigentes.
- ✓ **Evitar Estimulantes:** Nada de café ou bebidas energéticas a meio da tarde.
- ✓ **Alimentação:** Evita refeições pesadas ou álcool à noite.

O stress afeta o sono, mas regular o sono ajuda a regular o stress.

Estilo de Vida e Autocuidado: Rede de Apoio



Comunidade

Junta-te a grupos académicos, de voluntariado ou atividades da UMinho.



Partilha Pessoal

Fala com família e amigos de confiança. Investe em relações onde te sentes aceite.

Apoio Institucional

Não hesites em contactar:
sou.UMinho (sou.uminho@sou.uminho.pt)
USAAE (suporte@usaae.uminho.pt)
SASUM (sas@sas.uminho.pt)