



"Você não precisa estar bem o tempo todo. Permita-se sentir e buscar ajuda."



**Biblioteca  
Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Na universidade, além de aprender conteúdos, aprendemos a cuidar de nós mesmos."



**Biblioteca  
Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Falar sobre o que dói também faz parte da formação."



**Biblioteca  
Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Sua saúde mental é tão importante quanto sua nota final."



**Biblioteca  
Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Pequenos passos também são progresso."



**Biblioteca  
Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Você é mais do que suas provas e trabalhos: sua vida importa."



**Biblioteca  
Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"A universidade é só uma parte da sua história — e ela vale muito."



**Biblioteca  
Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Sua presença faz diferença na sala de aula e no mundo."



**Biblioteca  
Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Você não está sozinho nessa jornada."



**Biblioteca  
Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Cuidar da mente é investir no futuro."



**Biblioteca  
Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa





"Setembro Amarelo: vamos conversar sobre saúde mental?"



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Procurar apoio não é fraqueza, é coragem."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Seja gentil consigo: você está fazendo o melhor que pode."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Amigos escutam, colegas apoiam, a vida continua."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"A universidade pode ser desafiadora, mas você não precisa enfrentar tudo sozinho."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Você é mais do que suas provas e trabalhos: sua vida importa."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"A universidade é só uma parte da sua história — e ela vale muito."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Sua presença faz diferença na sala de aula e no mundo."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Você não está sozinho nessa jornada."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Cuidar da mente é investir no futuro."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa





"Na correria dos prazos, não esqueça de se ouvir."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Apoiar um colega pode salvar um semestre, ou até uma vida."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Notas passam, sua vida fica."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Não se cobre perfeição, se permita ser real."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Ouvir alguém pode ser o começo da cura."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Um 'como você está?' pode mudar o dia de alguém."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Compartilhar o peso faz a caminhada mais leve."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Falar sobre saúde mental também faz parte do aprendizado."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Estar aqui já é uma conquista."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa



"Você não precisa dar conta de tudo sozinho."



**Biblioteca Universitária**  
Campus Alegrete

Setembro Amarelo

@bibliotecaalegreteunipampa

