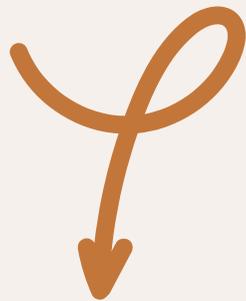




VIVER SÓ E AGORA?

Entrar no ensino superior traz muitas mudanças. Para algumas pessoas, é sair de casa pela primeira vez, deixar a família, as pessoas amigas desde sempre e o quarto que conheces de olhos fechados. Passas a viver num quarto arrendado, numa residência, ou até num pequeno apartamento que, de repente, é só teu.



Isto pode parecer o sonho da liberdade total:
ninguém a mandar arrumar, a perguntar a que horas chegas ou a reclamar da música alta.
Mas, na prática, viver só também traz desafios
que ninguém nos ensina antes de acontecerem.

É normal sentires um misto de emoções:

- **Alegria e entusiasmo** pela independência
- **Ansiedade ou medo** de não saberes se consegues dar conta de tudo
- **Solidão** nos momentos em que precisavas de um abraço rápido ou de alguém que te faça companhia ao jantar

Tudo isto faz parte da adaptação e não significa que não sejas capaz de lidar com esta mudança, significa apenas que estás a aprender!

Como te podes adaptar melhor a esta fase?

Cria uma rotina estável



Pode parecer cliché, mas horários ajudam o corpo e a mente a sentirem segurança. Define horas para acordar, comer, estudar e deitar. Não precisas de cumprir tudo à risca, mas ter um guia base reduz a ansiedade.

Cuida do teu espaço



Um espaço limpo e arrumado faz-te sentir bem e teres mais produtividade. Não precisas de fazer limpezas profundas todos os dias. Organiza pequenas tarefas (e.g., arrumar a louça após o jantar) para manter o ambiente confortável.

Aprende a cozinhar o básico



Saber fazer arroz, massa, ovos e alguns legumes já te dá autonomia para não viveres só de refeições prontas, e ajuda-te a poupar dinheiro.

Mantém contacto



Liga à família ou a pessoas amigas de vez em quando, nem que seja só para contar como foi o teu dia. Sentires-te em contacto com as tuas pessoas ajuda a reduzir a solidão.

Sai de casa todos os dias



Ir até a um café, ao supermercado ou dar uma volta ao quarteirão ajuda a combater o isolamento. Ver pessoas e apanhar luz natural faz diferença na tua saúde mental.

Reserva tempo para ti



Aproveita esta fase para te conheceres melhor: o que gostas de fazer quando estás só? Que hobbies ou hábitos queres criar agora que tens mais controlo sobre o teu dia?

Pede ajuda se precisares



Não tens de aguentar tudo. Se sentires que a solidão, o medo ou a ansiedade estão a ser demasiado para ti, procura apoio. O Espaço de Apoio ao Aluno está aqui para te ouvir e ajudar nesta fase de adaptação.