**IMAGEM 00 -** Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul esverdeado escuro. Na parte superior a seguinte escrita: “Sugestões para lidar com a crise (na quarentena e fora dela)”, onde “Sugestões” e “na quarentena e fora dela” estão escritos em letras na cor amarela, e “para lidar com a crise” está escrito em letras na cor branca. Centralizado o desenho de uma flor amarela. Na base da imagems está escrito “UFSM - CAED - Núcleo de Apoio à Aprendizagem na cor amarela

**IMAGEM 1 -** Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul esverdeado escuro, em cada canto da imagem, o desenho de uma flor na cor laranja. Na parte superior a seguinte escrita: “Sugestões para lidar com a crise (na quarentena e fora dela)”, onde “Sugestões” e “na quarentena e fora dela” estão escritos em letras na cor laranja, e “para lidar com a crise” está escrito em letras na cor branca. Centralizado e escrito em letras na cor branca a seguinte sugestão: “1- Aceite. Parte do problema sobre lidar com este momento está nas nossas dificuldades humanas em aceitar o que acontece conosco, aceitar que não temos o controle de tudo. Ficar pensando e se preocupando não vai mudar os fatos ocorridos ou o curso do futuro. Redirecione essa energia para atividades que te façam bem.”

**IMAGEM 2 -** Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul esverdeado escuro, em cada canto da imagem, o desenho de uma flor na cor cinza. Na parte superior a seguinte escrita: “Sugestões para lidar com a crise (na quarentena e fora dela)”, onde “Sugestões” e “na quarentena e fora dela” estão escritos em letras na cor cinza, e “para lidar com a crise” está escrito em letras na cor branca. Centralizado e escrito em letras na cor branca a seguinte sugestão: “2 - Seja racional. Ok, não temos o controle de todas as coisas. Mas o que eu posso fazer hoje, dentro das minhas limitações, e que pode ajudar? Posso tentar me distrair, posso tentar fazer algo para ajudar alguém... Procure opções variadas.”

**IMAGEM 3 -** Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul esverdeado escuro, em cada canto da imagem, o desenho de uma flor nas cores amarelo e verde. Na parte superior a seguinte escrita: “Sugestões para lidar com a crise (na quarentena e fora dela)”, onde “Sugestões” e “na quarentena e fora dela” estão escritos em letras na cor amarela, e “para lidar com a crise” está escrito em letras na cor branca. Centralizado e escrito em letras na cor branca a seguinte sugestão: “3 - Foque no hoje. Não é de agora que desconhecemos o futuro. Por isso, tente focar no presente. Planeje suas atividades do dia e tente concluí-las. No fim do dia, tente pensar o que deu certo e o que te fez se sentir bem para ir formando um repertório de ferramentas para o seu bem-estar.”

**IMAGEM 4 -** Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul esverdeado escuro, em cada canto da imagem, o desenho de uma flor na cor azul. Na parte superior a seguinte escrita: “Sugestões para lidar com a crise (na quarentena e fora dela)”, onde “Sugestões” e “na quarentena e fora dela” estão escritos em letras na cor azul, e “para lidar com a crise” está escrito em letras na cor branca. Centralizado e escrito em letras na cor branca a seguinte sugestão: ”4 - Seja realista e objetivo. Tente fazer planos realizáveis, considerando as opções que você tem. Se executar algum desses planos, examine o que deu certo e o que poderia ter sido melhor.”

**IMAGEM 5 -** Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul esverdeado escuro, em cada canto da imagem, o desenho de uma flor na cor rosa. Na parte superior a seguinte escrita: “Sugestões para lidar com a crise (na quarentena e fora dela)”, onde “Sugestões” e “na quarentena e fora dela” estão escritos em letras na cor rosa, e “para lidar com a crise” está escrito em letras na cor branca. Centralizado e escrito em letras na cor branca a seguinte sugestão: “5 - Faça planos. Faça planos a longo prazo também, mas foque no presente. O que você irá fazer quando tudo isso passar? A resposta pode ser “encontrar meus amigos”. Mas o que você pode fazer hoje para isso? Manter o vínculo próximo com eles através do contato frequente durante o isolamento social parece ser fundamental, mesmo que virtualmente. Que tal planejarem online o reencontro pós-quarentena?”

**IMAGEM 6 -** Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul esverdeado escuro, em cada canto da imagem, o desenho de uma flor na cor verde. Na parte superior a seguinte escrita: “Sugestões para lidar com a crise (na quarentena e fora dela)”, onde “Sugestões” e “na quarentena e fora dela” estão escritos em letras na cor verde, e “para lidar com a crise” está escrito em letras na cor branca. Centralizado e escrito em letras na cor branca a seguinte sugestão: “6 - Seja criativo. Vale até ser bobo. Mesmo que você faça as mesmas coisas todos os dias, como você pode fazê-las de um modo um pouco diferente? Se vai fazer uma videochamada com os amigos, podem jantar juntos online, fazer amigo secreto de filmes, combinar de fazer uma atividade física online ao mesmo tempo... Que tal se produzir um pouco para assistir uma série nova?”

**IMAGEM 7 -** Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul esverdeado escuro, em cada canto da imagem, o desenho de uma flor na cor amarelo. Na parte superior a seguinte escrita: “Sugestões para lidar com a crise (na quarentena e fora dela)”, onde “Sugestões” e “na quarentena e fora dela” estão escritos em letras na cor amarela, e “para lidar com a crise” está escrito em letras na cor branca. Centralizado e escrito em letras na cor branca a seguinte sugestão: “7 - Seja grato. Em meio a tantas coisas ruins, há também muitas coisas boas que continuam acontecendo. Olhe para as pequenas coisas e agradeça por algo todos os dias, pois a gratidão traz esperança.”

**IMAGEM 8 -** Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul esverdeado escuro, com o desenho de uma flor na cor azul centralizado. Escrito em branco e azul, os dizeres: “Suporte psicológico on-line da CAED - saiba mais em <https://www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/2020/07/09/apoio-psicologico-on-line-agora-tambem-por-video-audio/> - nucleodeaprendizagemufsm@gmail.com”