

- de aceitar e perceber o que está mal;
- de perceber que é normal ter medo de coisas novas;
- de definir objetivos realistas: a curto prazo;
- de praticar exercício e ter cuidados com a alimentação;
- de dar tempo para que as coisas se reorganizem;
- que depois de acalmares, ao fim de algum tempo é normal voltares a ter saudades;
- sempre que tiveres dúvidas procurar alguém do IPEleiria para apoio;
- participa em actividades com os teus novos colegas;
- mete conversa com os teus colegas, estão todos na mesma situação: Escola nova, colegas novos, experiências novas.



“Ah, não há saudades mais dolorosas do que as das coisas que nunca foram!”

Fernando Pessoa

CONTACTOS ÚTEIS:

Polícia Segurança Pública
www.psp.pt

Serviços saúde
Linha Saúde 24 (808 24 24 24)
www.saude24.pt

Instituto Politécnico de Leiria
www.ipleiria.pt

saudade

SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE – SAPE

O SAPE pode ajudar-te através de:

- Consultas de psicologia;
- Apoio psicopedagógico;
- Orientação vocacional;
- Formações do teu interesse: gestão do tempo, métodos de estudo, apresentação de trabalhos, etc.;
- Acompanhamento de estudantes na integração na Escola e na comunidade;
- Divulgação de informação e atividades do teu interesse.

Para estes efeitos dispõe de gabinetes de atendimento em cada um dos *campi* do IPEleiria, e uma equipa de 3 psicólogos especialistas.

PODES CONTACTAR DIRETAMENTE

ESECS | ESTG | ESSLei



patricia.pereira@ipleiria.pt



sandra.alves@ipleiria.pt

ESAD.CR | ESTM



luis.filipe@ipleiria.pt

COORDENAÇÃO



graca.seco@ipleiria.pt

CONTACTOS GERAIS SAPE

sape.esecs@ipleiria.pt | sape.estg@ipleiria.pt

sape.esad@ipleiria.pt | sape.estm@ipleiria.pt

sape.esslei@ipleiria.pt

<http://sape.ipleiria.pt/>

www.facebook.com/sapeipl

sape

Serviço de apoio ao estudante



Saudades de casa

INFORMAÇÕES ÚTEIS
PARA QUEM TEM SAUDADES DE CASA



2017

BEM-VINDO(A) AO POLITÉCNICO DE LEIRIA!

Chegaste a uma nova etapa na tua vida. Estás numa Escola do 3º maior Instituto Politécnico Português, com cerca de 12.000 estudantes.

Uma preocupação do IPEleiria é que sejas bem acolhido(a) e, por esta razão, o Serviço de Apoio ao Estudante preparou algumas dicas úteis para quem chega a uma nova Escola/Cidade/País.

SE CHEGASTE A PORTUGAL:

Contacta a Escola que vais frequentar:

informando que chegaste e marcando uma reunião para um primeiro acolhimento;

guarda o contacto do gabinete de mobilidade internacional da tua Escola como contacto de referência futura,

dirige-te ao teu alojamento, marcado antes da viagem;

sai para conhecer a tua rua (procurar supermercado, café, lojas, transportes públicos, etc.);

tira fotografias e envia para a tua família;

procura e guarda contactos de referência (Escola, polícia, serviços de saúde, embaixada, etc.).

SE VIESTE PARA UMA ESCOLA/CIDADE NOVA:

procura informação na página da Escola sobre sessões e atividades de acolhimento;

procura na página da Escola os horários;

no dia das atividades de acolhimento procura o local onde se realizarão, aí receberás mais informações importantes sobre a Escola e o teu curso.

SAUDADES DE CASA

Quem muda e vem para um novo local naturalmente sente saudades de casa, da família e dos amigos que deixou para trás.

**“Saudade de um tempo?
Tenho saudade é de
não haver tempo.”**

Mia Couto

SINTOMAS TÍPICOS DAS SAUDADES DE CASA:

tristeza, solidão, insegurança

Irritabilidade;

sensação de que “ninguém me entende”;

choro, mais quando pensa em casa;

ansiedade e problemas de sono;

desmotivação;

pensar nas pessoas que deixou em casa;

pequenas queixas físicas;

falta de apetite;

insegurança e vários receios;

CONTACTA-NOS

www.sape.ipleiria.pt

É NORMAL:

sentires saudades e achares que não vais conseguir aguentar. Não és a única pessoa a sentir o mesmo e toda a gente consegue ultrapassar isso;

sentires que tudo à tua volta é uma ameaça, mesmo não sendo;

sentires-te perdido(a) e desorientado(a) num primeiro momento;

teres vontade de chorar e sentires algum desespero e medo com tendência a isolares-te.



Saudades de casa

O MELHOR É:

procurares num mapa o percurso para a Escola, tentar fazê-lo no dia seguinte ou o mais depressa possível. Se necessário pedir ajuda a um(a) funcionário(a) ou colega;

decorares o quarto com fotos, imagens, objetos que te lembrem a tua casa;

não estares sempre a ligar para casa, define um horário certo para o fazer;

aceitares que é normal a tristeza e que ela vai passar;

procurar alguém na Escola com quem falar sobre o que estás a sentir (psicólogo, professor, colega, etc.).