



INICIATIVAS DA UERJ FOCAM A SAÚDE MENTAL DE SEUS ALUNOS

*Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), do Instituto de Psicologia,
atende alunos de todos os cursos de graduação*

O Brasil está entre os países com a maior taxa de transtornos de ansiedade e casos de depressão no mundo, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Essa realidade está presente no ambiente universitário, demandando mobilizações efetivas das instituições de ensino superior no auxílio aos seus estudantes.

De acordo com a professora e coordenadora do Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), Laura Quadros, fatores como cobrança, ameaça de fracasso profissional e distância da família podem desencadear transtornos ligados à saúde mental. “O contexto atual traz muitas exigências na vida e sobretudo no desempenho no cotidiano universitário, que já não traz garantias de sucesso. É difícil passar por essa fase sem uma perspectiva de futuro e é isso que muitos jovens sentem”, disse Laura.

O SPA atende alunos de todos os cursos de graduação, além do atendimento psicológico individual e em grupo. Segundo a professora Edna Ponciano, do Instituto de Psicologia, mesmo com o aumento da informação, as pessoas ainda não têm a visão real da Psicologia. “O acesso ao conhecimento psicológico aumentou, a partir das mídias que fazem divulgação. Mas, de modo geral, a maior parte dos jovens não tem ideia de quando e como solicitar apoio psicológico”, disse.

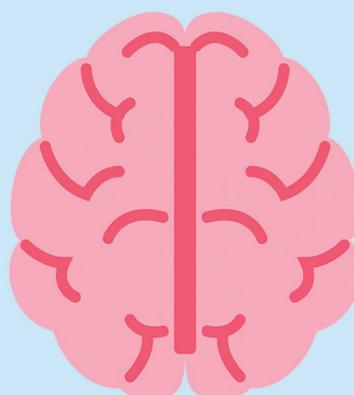
O Instituto de Psicologia também desenvolve o projeto DERA (Desafios Emocionais/ Relacionais na Adolescência e Adulterez Emergente), que divulga informações sobre saúde mental, enfocando as emoções e as relações. Além disso, faz pesquisas com os jovens para compreender as experiências e os desafios que enfrentam e, ainda, oferece grupos psicoeducativos para treinar e assimilar formas de cuidado que não se restringem à procura de um especialista.



Tenha consciência
das suas
vulnerabilidades



Aprenda a reconhecer e
expressar ideias e
sentimentos



DICAS
que ajudam a cuidar
SAÚDE MENTAL



Tenha um sono
reparador



Administre as emoções
positivas e negativas



Busque ajuda quando
necessário



Reconheça seus
limites

AGENDA SEMANAL 17 A 23 DE DEZEMBRO

▪ SEGUNDA, DIA 17

▪ **PÓS-DOCTORADO:** encerram-se hoje as inscrições para bolsa de pós-doutorado em Saúde Coletiva do Instituto de Medicina Social (IMS), programa PNPd - CAPES. Interessados devem comparecer, das 10h às 15h, no 7º andar – bloco D, sala 7003, do Pavilhão João Lyra Filho. É necessário possuir o título de doutor e disponibilizar currículo atualizado na Plataforma Lattes do CNPq. O edital está disponível em bit.ly/2PFG1Vn.

▪ TERÇA, DIA 18

▪ **ESPECIALIZAÇÃO:** continuam abertas as inscrições para especialização em Terapia Nutricional. As vagas são para nutricionistas com registro no Conselho Regional de Nutrição. Mais informações acesse bit.ly/2QPVeYy.

▪ QUARTA, DIA 19

▪ **CURSO:** permanecem abertas as inscrições para o curso de Sistemas de Informações Geográficas com ArcMap. As aulas têm como público-alvo profissionais e estudantes de nível superior, técnico ou ensino médio que atuem em áreas que utilizam dados geográficos em Sistemas de Informações Geográficas. O curso será realizado no Sistema LABGIS, Pavilhão João Lyra Filho, 2º andar, bloco F, sala 2044, Pavilhão João Lyra Filho, campus Maracanã.

▪ SEXTA, DIA 21

▪ **PASSEIO:** às 20h, acontece o passeio “Roteiro Noturno no Centro do Rio a pé”, organizado pelo projeto Roteiros Geográfico do Rio, do Instituto de Geografia (IGEORG). A caminhada começa nos jardins da Catedral Presbiteriana, na Praça Tiradentes, e vai até os Arcos da Lapa. O evento é gratuito e tem duração aproximada de 2h30, com a coordenação do professor João Baptista Ferreira de Mello. Para mais informações, acesse o site www.roteirosdorio.com

▪ SÁBADO, DIA 22

▪ **PÓS-GRADUAÇÃO:** continuam abertas as inscrições para Especialização em Gestão do Direito à Saúde. O curso tem como finalidade auxiliar a efetivação da política de educação permanente na saúde, junto aos estados e municípios do país. O público-alvo são promotores, procuradores, administradores, advogados, comunicólogos e profissionais de saúde. A carga horária é de 390 horas no período de um ano e mais quatro meses para a entrega do TCC. As aulas serão realizadas no Pavilhão João Lyra Filho, Bloco D, 7º andar. Mais informações e inscrições: bit.ly/2zYFZm9.

▪ DOMINGO, DIA 23

▪ **ROTEIRO:** às 10h, o passeio Roteiros Geográficos do Rio realiza mais um passeio guiado. O percurso vai do Morro de São Bento (Rua Dom Gerardo, 40) até a Pira Olímpica. Em caso de tempo chuvoso, o evento será reagendado no site. Mais informações em www.roteirosdorio.com

Seja você o melhor presente!
Doe Sangue!
Boas Festas!

40! 40! 40!

BANCO DE SANGUE HERBERT DE SOUZA
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO PEDRO ERNESTO
Boulevard Vinte e Oito de Setembro, 109 - Vila Isabel - Rio de Janeiro

Horário de Doação
2ª a 6ª de 8 às 14h



Reitor: Ruy Garcia Marques Vice-reitora: Maria Georgina Muniz Washington

Comuns | Diretoria de Comunicação Social • Direção: Luiza Rosângela da Silva. UERJ em Dia — Edição: Paulo Filgueiras Redação: Andréia Rêgo, Flávia Astorga, Lucas Gayoso, Paulo Filgueiras e Tereza Cristina Estagiários: Aline Daflon, José Atalide, Leticia Motta Revisão: Comuns Direção de arte e Design: Luiza Silva e Paula Caetano Diagramação: Wesley Lopes • Contato para divulgação de cursos e eventos: uerj.comunica@gmail.com

Os dados sobre cursos e eventos são de responsabilidade dos respectivos organizadores.