



**AO INVÉS DE UM PONTO,
VAMOS USAR UMA VÍRGULA.**

**SETEMBRO
AMARELO**

Mês da Prevenção ao Suicídio



CONHEÇA MAIS SOBRE O SETEMBRO AMARELO:



Setembro Amarelo é uma campanha brasileira de prevenção ao suicídio. O mês de setembro foi escolhido para a campanha porque, desde 2003, o dia 10 deste mês é, oficialmente, o dia mundial de prevenção ao suicídio, mas a iniciativa acontece durante todo o ano. Em 2013, Antônio Geraldo da Silva, presidente da ABP, deu notoriedade e colocou no calendário nacional a campanha internacional Setembro Amarelo®. E, desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP em parceria com o Conselho Federal de Medicina – CFM divulgam e conquistam parceiros no Brasil inteiro com essa linda campanha.

Saiba mais em:

<https://www.setembroamarelo.com/>

PSICÓLOGA GABRIELA MONTEIRO SAEZ FALA SOBRE ANSIEDADE E DEPRESSÃO



A depressão e a ansiedade são caracterizadas por sintomas específicos, como por exemplo: dificuldade de concentração, medo constante, pensamentos obsessivos, alterações de humor, etc. É importante destacar que esses e outros sintomas tem uma intensidade e frequência diária na pessoa, afetando muitas vezes a sua rotina, entre

outros aspectos identificamos como um possível transtorno. **Se você está percebendo que está difícil de lidar com as suas emoções e pensamentos busque ajuda de um psicólogo.**

Você NÃO precisa
enfrentar seus desafios
sozinho!



PSICOTERAPIA COM DESCONTO PARA ESTUDANTES



O Diretório Acadêmico Karen Adami (DAKA) possui parceria com profissionais da Área de Psicologia que atendem com descontos para estudantes, segue a lista abaixo:

Psicóloga Helen Limões Menaré Jorge – CRP 07/12704

Celular: (53) 9 9207-1331

Abordagem: Cognitivo Comportamental

 [@helenlijor](https://www.instagram.com/helenlijor)

Psicóloga Gabrielle de Jesus Grandini – CRP 07/31846

Celular: (53) 9 8101-7531

Abordagem: Psicanálise

 [@psicogabriellegrandini](https://www.instagram.com/psicogabriellegrandini)

Psicóloga Gabriela Monteiro Saez – CRP 07/31840

Celular: (53) 9 8468-4400

Abordagem: Cognitivo Comportamental

 [@psigabrielasaez](https://www.instagram.com/psigabrielasaez)

Psicóloga Andressa Jacondino Pires – CRP 07/19897

Celular: (53) 9 8418-9480

Abordagem: Psicanálise

 [@andressajpires](https://www.instagram.com/andressajpires)

Para informações de mais profissionais parceiros do DAKA, acesse o link ou visite nossas redes sociais:

Saiba mais em:

<https://www.instagram.com/p/CUtHnVSgMFJ/>



[@daka_ufpel](https://www.instagram.com/daka_ufpel)



[DAKA – Diretório Acadêmico da Engenharia de Petróleo UFPel](#)



CURSO “SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA INTERNET”



A Fundação Getulio Vargas (FGV) criou um curso totalmente gratuito e autoinstrucional, intitulado como “Saúde Física e Mental na Internet”. Esse curso consiste em um panorama geral acerca dos principais problemas causados pela internet à saúde mental e física, ressaltando estratégias para lidar com tais problemas na prática. Além disso, o curso aborda os impactos da internet na saúde dos usuários, alguns dos efeitos específicos da internet na saúde dos adolescentes e formas de prevenir e combater os impactos negativos da internet à saúde. Você irá desenvolver conhecimento sobre a dependência no uso da tecnologia, entendimento sobre saúde mental nas redes sociais e ampla visão sobre os riscos à saúde física pelo uso inadequado da internet. O curso está dividido em 5 Unidades, sendo elas:

- Unidade 1: Dependência no uso da tecnologia.
- Unidade 2: Saúde mental nas redes sociais.
- Unidade 3: Há riscos à saúde física pelo uso inadequado da internet?
- Unidade 4: O direito à desconexão.
- Unidade 5: Saúde física e mental dos jovens on-line?

Mais informações em:

<https://educacao-executiva.fgv.br/cursos/online/curta-media-duracao-online/saude-fisica-e-mental-na-internet>

CONHEÇA A INICIATIVA DA UFPEL COM AS SALAS DE APOIO PEDAGÓGICO:

Com o objetivo de ajudar a aumentar a concentração nos estudos e a diminuir a ansiedade e o estresse, através de um relaxamento feito com a utilização da música e de instrumentos musicais, a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) criou a chamada “Roda Sonora”. São oferecidos espaços de ajuda e acolhimento no quesito pedagógico através de oportunidades para que o aluno(a) tenha um bom desempenho na sua aprendizagem.

1. Grupos de apoio para aprender a organizar o tempo e estudar;
2. Grupos de meditação, com diferentes ferramentas;
3. Grupos de relaxamento com auxílio de instrumentos sonoros;
4. Grupos de exercícios de leitura e escrita;
5. Mágicas da semana;
6. Conversas individuais.



RODA SONORA – COM JOSY DIAS ANACLETO



Consiste na utilização da música e de instrumentos sonoros para promover momentos de relaxamento aos estudantes, buscando melhorar a atenção durante os estudos e diminuir o estresse provocado pelas questões diárias dentro da universidade.

Horários: segundas-feiras às 10h e quintas-feiras às 14h30 (formato presencial).

MÁGICAS DA SEMANA – COM LÚCIA PERES



Consiste em trazer ideias que criem possibilidades para estimular a potência que habita em cada um, auxiliando a focar nos estudos.

Horários: segundas-feiras às 18h (formato online).

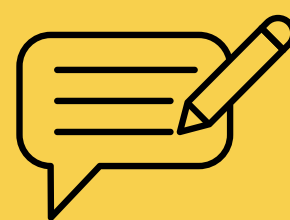
ORGANIZAÇÃO DO TEMPO E FORMAS DE ESTUDAR – COM LÚCIA PERES



Consiste em auxiliar na organização do tempo e otimização das formas de estudar.

Horários: terças-feiras às 18h e quartas-feiras às 9h (formato presencial).

LEITURA, ESTUDO E ESCRITA NA UNIVERSIDADE – COM ROGÉRIA



Consiste em oferecer dicas e exercícios sobre como ler, estudar e escrever na universidade; como estudar e memorizar; métodos de estudos, estratégias e afins; organização de tempo e técnicas de estudo; como descobrir horário e ambiente de estudo que propicie o desenvolvimento de atividades, e como organizar as tarefas.

Horários: quartas-feiras às 14h (formato presencial).

**Viver é a melhor opção
SEMPRE.**



MEDITAÇÃO – COM LÚCIA PERES E CONVIDADOS



Consiste em exercitar o ato meditativo, a partir de assuntos que auxiliam no relaxamento, na atenção presente, motivações e criação de possibilidades e memorização. **Horários:** quartas-feiras às 18h (formato online).

CONVERSA INDIVIDUAL



Caso necessite de uma conversa individual com alguma das pedagogas, basta agendar através do e-mail c.apoiopermanencia@gmail.com para ser atendido nas sextas no período da tarde.

Para participar de qualquer uma das atividades citadas anteriormente, efetue sua inscrição através do link:

Faça já sua inscrição:

https://docs.google.com/forms/u/0/d/1mV2BCeoy1lybhY3fUWdCtscGlpk5kH-nmWhZVSszMcs/viewform?edit_requested=true

PRECISA DE AJUDA? LIGUE PARA O CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)

O CVV – Centro de Valorização da Vida, fundado em São Paulo, em 1962, é uma associação civil sem fins lucrativos, filantrópica, reconhecida como de Utilidade Pública Federal, desde 1973. Presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato. Os contatos com o CVV são feitos pelos telefones 188 (24 horas e sem custo de ligação), pessoalmente (nos mais de 120 postos de atendimento) ou pelo site, por chat e e-mail. Nestes canais, são realizados mais de 3 milhões de atendimentos anuais, por aproximadamente 4000 voluntários, localizados em 24 estados mais o Distrito Federal.

NÃO hesite em pedir ajuda e disque 188!

Entre em contato com o CVV em:

<https://www.cvv.org.br/>