Clínica da UEL oferta apoio psicológico online e gratuito

A Clínica Psicológica da Universidade Estadual do Paraná (UEL), do Centro de Ciências Biológicas (CCB), inicia neste mês de janeiro as atividades de cinco grupos de apoio psicológico e acolhimento. Os grupos atenderão pessoas em luto, gestantes, pessoas vivendo com HIV, mulheres e população LGBTQIA+. Os encontros são semanais, gratuitos e online, via Google Meet, com atendimento até junho de 2021. Podem participar interessados de qualquer lugar do Brasil, maiores de 18 anos. As vagas são limitadas.

A professora Ananda Kenney da Cunha Nascimento, do Departamento de Psicologia Social e Institucional, é responsável pela supervisão das atividades, que serão facilitadas por estudantes do 5º ano do curso de Psicologia da universidade. Ela aponta que cada grupo tem um formato específico de atuação, com características de apoio ou reflexivos.

ACOLHIMENTO

"A proposta central de todos os grupos é favorecer a criação de um espaço de escuta, compartilhamento de experiências, acolhimento e apoio psicológico que versam sobre aspectos da saúde dessas populações", afirma a professora.

Ela explica que são observadas necessidades específicas de acolhimento psicológico para essas populações, que não podem ficar sem suporte, ainda mais neste período de pandemia que demanda distanciamento social. "Por isso, acreditamos no potencial da aproximação e compartilhamentos de vivências no coletivo a fim de promover saúde e bem-estar aos participantes dos grupos", afirma Ananda.

Confira os grupos de apoio psicológico e acolhimento à disposição:

PESSOAS EM LUTO

Para participar os interessados devem fazer a inscrição até 18 de janeiro (AQUI). Os encontros serão realizados de 21 de janeiro a 03 de junho, às terças-feiras, das 14h às 15h30, ou às quintas-feiras, das 14h às 15h30.

GESTANTES

O Grupo de Apoio Psicológico a gestantes começa em 20 de janeiro, com encontros às terças-feiras, das 9h às 10h30. As atividades seguem até o mês de junho. As inscrições devem ser feitas neste AQUI.

DIVERSIDADE SEXUAL E DE GÊNERO

As inscrições terminam em 18 de janeiro e devem ser feitas via formulário. Os encontro vão de 25 de janeiro a 7 de junho, sempre em dois horários às segundas-feiras: das 9h às 10h15 ou das 16h às 17h15.

PESSOAS VIVENDO COM HIV

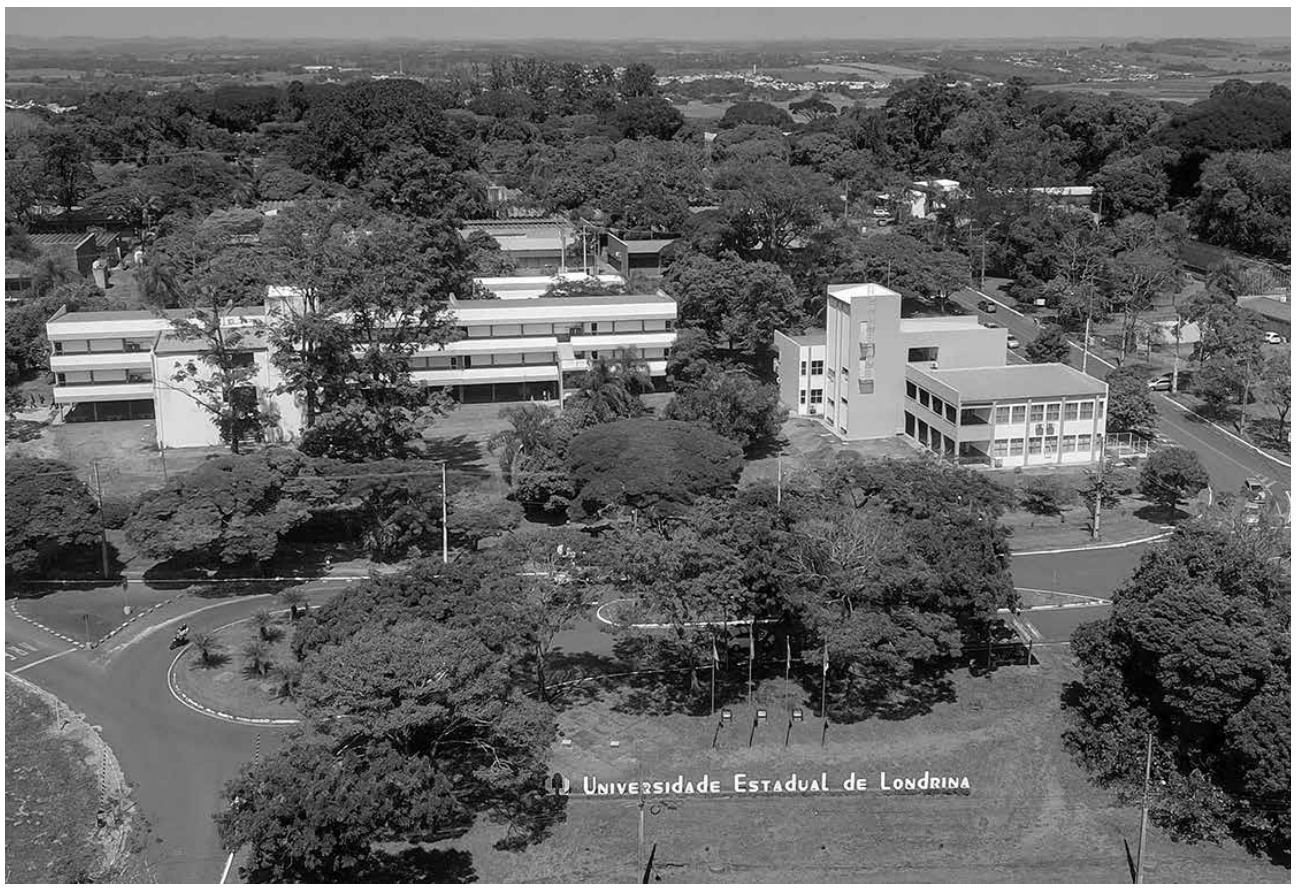
Os encontros ocorrerão de 27 de janeiro a 04 de junho, às quartas-feiras, às 19h30, ou às sextas-feiras, às 10 horas. As inscrições (AQUI) podem ser feitas até 20 de janeiro.

SEXUALIDADE FEMININA

Para este grupo as inscrições já estão encerradas. Interessadas podem enviar o nome para lista de espera e, a partir da oferta de novas vagas, a equipe entrará em contato. Basta enviar mensagem com nome completo e telefone para os seguintes e-mails: ana.carolina.moraes@uel.br ou marianne.herek@uel.br.

Mais informações sobre os grupos de apoio psicológico nas redes da Clínica Psicológica da UEL.

Fonte:http://www.aen.pr.gov.br



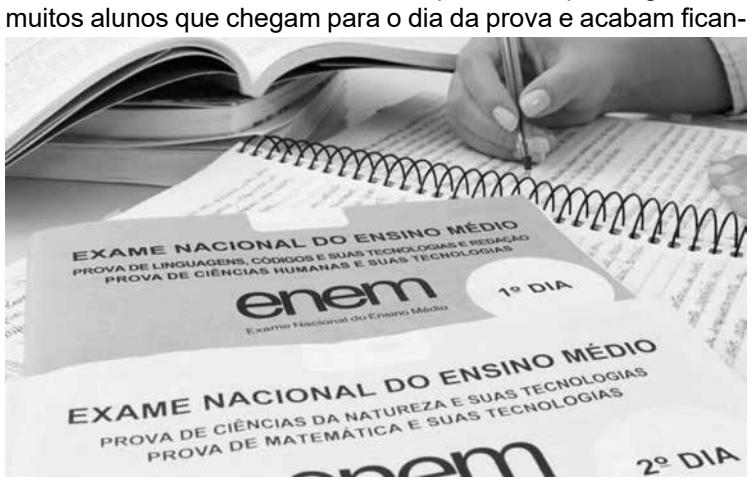
Professores dão dicas para lidar com a ansiedade às vésperas do Enem

Lidar com a ansiedade antes de fazer o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) ficou ainda mais complicado este ano, em meio à pandemia do novo coronavírus. Por isso, professores recomendam que os estudantes descansem, alimentem-se bem e que separem com antecedência tudo que precisarão levar no dia do exame.

Como professora, o que estou passando para os meus alunos é o que a gente conseguiu estudar, nós estudamos até sexta-feira (8). A partir de agora é organizar a caneta, a máscara, o álcool em gel. Olhar o seu Cartão de Confirmação da Inscrição para ver onde vai fazer a prova. Verificar se conhece o lugar, se sabe como chegar. Se organizar para a prova, para não deixar para a última hora", diz a professora de português da Escola Estadual Amélio de Carvalho Baís, de Campo Grande (MS), Letícia Cintra.

De acordo com o coordenador pedagógico do ProEnem, Leandro Vieira, uma forma de tentar driblar a ansiedade é se sentir minimamente preparado. Então, além de separar os itens para levar no dia do exame, a semana pode ser voltada para a revisão de conteúdo. "Fazer provas anteriores, rever provas de anos anteriores, assuntos que mais caem pode gerar confiança nos alunos", diz. No site do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) estão disponíveis todas as provas aplicadas e os respectivos gabaritos.

Vieira recomenda também que os estudantes tenham uma estratégia para fazer a prova. Isso ajuda a chegar no dia e saber como conduzir o exame, sem perder tempo. "A gente vê muitos alunos que chegam para o dia da prova e acabam ficando muito nervosos, muito ansiosos e acabam não conseguindo se concentrar naquele momento. Importante que vá para a prova sabendo por onde vai começar", diz.



A dica do professor é começar pela redação, pois é a única prova que não é possível resolver de maneira rápida. Ele recomenda que os estudantes dediquem cerca de uma hora para essa prova e que, em seguida, resolvam as questões com que têm mais afinidade, para garantir o acerto das questões fáceis. Neste domingo (17) serão aplicadas as provas de redação, linguagens e ciências humanas. No dia 24, os candidatos farão as provas de matemática e ciências da natureza.

Para o professor de história do CEL Intercultural School, Rômulo Braga, a principal dica é não se comparar com os demais candidatos. Segundo ele, de formas diferentes, a pandemia causou impacto em todos os estudantes do país. "Não dá para usar a mesma métrica do ano passado. As coisas estão inconstantes e incertas. Não é saudável se adiantar e ficar ansioso em relação aos resultados. Este ano, todos terão resultados diferentes, alguns um pouco para mais e outros para menos. Ainda virão outras aplicações do Enem mesmo em 2021", diz.

Aulas em ano de pandemia

O ano de 2020 não foi como os demais, nem para os estudantes, nem para os professores. Escolas e cursinhos preparatórios tiveram que se adaptar. "Foi um ano extremamente cansativo", diz Vieira. "Foi um ano de vários testes, de tentativa e erro, daquilo que funcionava ou não funcionava no dia a dia. Realmente foi um ano cansativo para os professores e acho que esse cansaço também se refletiu nos alunos. A gente tem um Enem que nunca foi tão tarde. O Enem normalmente é no começo de novembro, então, são praticamente três meses a mais de estudos do que eles estão acostumados", acrescenta.

"Às vezes minha vontade era pular da tela para dentro da casa do aluno, para falar com ele, para motivá-lo a abrir a câmera, para trocar de roupa, sair do pijama", diz Braga. "A maior desvantagem é a falta de contato. Aquele aluno que está desmotivado, mas que se motiva com a presença de outros, com a presença de um professor que ele gosta muito, tudo isso foi evitado".

Enem 2020

Ao todo, cerca de 5,8 milhões de estudantes estão inscritos no exame. O Enem 2020 terá uma versão impressa, nos dias 17 e 24 de janeiro, e uma digital, realizada de forma piloto para 96 mil candidatos, nos dias 31 de janeiro e 7 de fevereiro.

As medidas de segurança adotadas em relação à pandemia do novo coronavírus serão as mesmas tanto no Enem impresso quanto no digital. Haverá, por exemplo, um número reduzido de estudantes por sala, para garantir o distanciamento entre os participantes. Durante todo o tempo de realização da prova, os candidatos estarão obrigados a usar máscaras de proteção da forma correta, tapando o nariz e a boca, sob pena de serem eliminados do exame. Além disso, o álcool em gel estará disponível em todos os locais de aplicação.

Quem for diagnosticado com covid-19, ou apresentar sintomas dessa ou de outras doenças infectocontagiosas até a data do exame, não deverá comparecer ao local de prova e sim entrar em contato com o Inep pela Página do Participante, ou pelo telefone 0800-616161, e terá direito a fazer a prova na data de reaplicação do Enem, nos dias 23 e 24 de fevereiro.

Fonte: agenciabrasil.ebc.com.br