

A UFCAT ESTÁ COM VOCÊ!!

ESTUDANTE

Curta a vivência universitária!!!

E se bater uma **tristeza**...pode ser natural, mas
fique **Alerta**:



CARACTERÍSTICA	TRISTEZA	DEPRESSÃO
✓ Duração	Horas a dias	Semana a meses
✓ Perda afetiva recente	Presente	Geralmente ausente
✓ Autoestima	Preservada	Muito comprometida
✓ Sentir-se um peso para os outros	Ausente	Presente
✓ Desempenho em tarefas cotidianas	Geralmente preservado	Muito comprometido
✓ Às vezes consegue se animar	Geralmente sim	Nunca
✓ Sintomas corporais	Mínimos	Graves
✓ Lentidão psíquica e motora	Leve ou ausente	Geralmente presente
✓ Ideia de suicídio	Improvável	Comum

Fonte: A tristeza transforma, a depressão paralisa (São Paulo: Benvirá, 2018), de Neury José Botega.

A PRPE APOIA OS ESTUDANTES PARA UM CUIDADO INTEGRAL À SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA:

1. Projeto Solidariza:

Objetivo: potencializar o bem-estar e qualidade de vida do estudante durante a vivência universitária.

Inicia-se pelo link: <https://ccom.catalao.ufg.br/n/131546-prpe-lanca-o-projeto-solidariza-ufcat>

2. Apoio psicológico: Solicitação de forma rápida e direta, pelo estudante. Inicia-se pelo link: <https://forms.gle/wH7h6G1FkCbYKsmD9>

Parceria com o Departamento de Psicologia (UFCAT) e Secretaria Municipal da Saúde.

3. Agendamento de consulta médica:

Caso tenha mais de um ano, que você não faz uma consulta médica, recomendamos e nos disponibilizamos a agendar para você. Porém, caso você esteja sentindo algum desconforto físico ou mental, que cause sofrimento ou dor, também recomendamos consulta médica. Parceria com a Secretaria Municipal da Saúde. Inicia-se pelo contato com a Coordenação Biopsicossocial: leticiafranco2018@ufcat.edu.br

4. Projeto Terapeutas Solidários:

Objetivo: potencializar o bem-estar e cuidado com a saúde integral, por meio de Práticas Integrativas e Complementares. Terapias: Floral; Reike; Automassagem; Meditação; e Relaxamento com imagem guiada.

Inicia-se pelo link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdyrbZOV-DsugWQmqgNK8LWCm-L9SW1a3F5ZEh4WdBkUVhNZQ/viewform>

Parceria com o Departamento de Enfermagem (UFCAT).