

Release de evento

Saúde mental na Pós-graduação

SAÚDE MENTAL NA PÓS-GRADUAÇÃO

A SUA PÓS ESTÁ LHE DANDO DOR DE CABEÇA? SE LIGA, A PARTIR DO **DIA 25/09** VAI ROLAR UMA SÉRIE DE BATE PAPOS PARA DAR AQUELA FORÇA PRA VOCÊ QUE ESTÁ PIRANDO COM A PÓS-GRADUAÇÃO. ESSE EVENTO SE DIVIDE EM 4 MINE EVENTOS QUE INCLUEM NA RODA DE CONVERSA TEMAS COMO **SAÚDE MENTAL, HÁBITOS DE ESTUDO, HIGIENE DO SONO E ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO**. ALÉM DISSO TERÃO VÁRIAS ATIVIDADES DIRIGIDAS PARA TORNAR OS ENCONTROS MAIS INTERESSANTES.

25/09

COMO VAI SUA SAÚDE MENTAL? VAMOS CONVERSAR?

FACILITADORA: PSIC. DRA. ANUSKA IRENE DE ALENCAR

TEMAS: O QUE NOS AFLIGE NESTA NOVA ETAPA DE PROFISSIONALIZAÇÃO? QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS EMOCIONAIS NAS NOSSAS VIDAS? QUAL SERÁ O LIMITE ENTRE ESTAR CANSADO OU COM PROBLEMAS MENTAIS? E AUXILIAR NA PROMOÇÃO À SAÚDE DOS ESTUDANTES.

24/10

O QUE FAZER PARA DORMIR MELHOR?

FACILITADORA: PROF. DRA. CAROLINA VIRGINIA MACEDO DE AZEVEDO

TEMAS: COMO FUNCIONA O SONO? O QUE SERÁ QUE ESTÁ ACONTECENDO PARA QUE A GENTE NÃO ADORMEÇA OU ACORDE ANTES DA HORA? SEU CASO É O EXCESSO DE SONO? ENTÃO, VAMOS CONVERSAR SOBRE A FORMA QUE ESTAMOS CUIDANDO DESTES MOMENTOS DIÁRIOS

09/10

CONVERSANDO SOBRE HÁBITOS E TÉCNICAS DE ESTUDO

FACILITADORA: PSIC. DRA. SIMONE LOPES DE MELO

TEMAS: AS DIVERSAS FORMAS DE APRENDER. CONVERSAR SOBRE OS HÁBITOS QUE FACILITAM O APRENDIZADO E DICAS PARA MELHORAR O DESEMPENHO. QUAL SERÁ A SUA MELHOR FORMA DE APRENDER? SERÁ QUE ESTOU CONFUNDINDO MINHA DIFICULDADE COM DEPRESSÃO? SERÁ QUE MINHA ANSIEDADE É EM FUNÇÃO DISSO?

14/11

JOGUE NO SEU TIME. ORGANIZANDO OS COMPROMISSOS PARA DAR CONTA DE TUDO

FACILITADOR: PROF. DR. FELIPE NALON CASTRO

TEMAS: EM FUNÇÃO DA DEMANDA DE ESTUDOS, EXPERIMENTOS, ENSAIOS E ENTREVISTAS O ESTUDANTE DE PÓS-GRADUAÇÃO PRECISA COMPREENDER QUE ADMINISTRAR O TEMPO É FUNDAMENTAL PARA DAR CONTA DE TUDO. ESTA CONVERSA PROPÕE REPENSAR A ORGANIZAÇÃO DOS COMPROMISSOS E SER MAIS EFICIENTE NAS TAREFAS.

INSCRIÇÕES GRATUITAS E LIMITADAS: PELO SIGAA / EVENTOS / SAÚDE MENTAL NA PÓS-GRADUAÇÃO

HORA: 9H00
ONDE: SERVIÇO DE PSICOLOGIA APLICADA (SEPA)
MAIS INFORMAÇÕES: 3342-2234

SEPA **UFERN**
SERVIÇO DE PSICOLOGIA APLICADA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

Resumo

SEPA realiza ação de promoção à saúde mental dos pós-graduandos.

O evento será realizado com quatro mini-eventos, com atividades quinzenais de 25 de setembro à 13 de novembro.

A coordenação das atividades serão realizadas por duas psicólogas (Anuska Irene de Alencar e Simone Melo Lopes) e dois professores da pós graduação em Psicobiologia (Carolina Azevedo e Felipe Nalon).

As inscrições devem ser realizadas pelo SIGAA

Justificativa

A saúde mental dos estudantes de Pós-Graduação tem sido colocada em evidência no cenário nacional em função de relatos de desistência em diversas etapas do programa, transtornos mentais, especialmente, depressão e ansiedade ou até o fato de cometer agressões contra si, como é o caso dos suicídios.

Se compreendermos que a saúde mental permite ao indivíduo suprir suas demandas pessoais e sociais sem sofrimentos que a impeçam de realizar as atividades do dia-a-dia consideramos que ela é necessária para o desenvolvimento científico. Nesta direção também entendemos que o excesso de demandas comuns nas pós-graduações também pode impedir este funcionamento sem ser uma questão de transtorno mental. Neste sentido, é importante conversar sobre a temática para que cada participante seja capaz de compreender este limite e evitarmos “patologizar” as vivências nas pós-graduações.

No tocante a importância do estudante para as universidades e a justificativa de compreender que é um grupo que precisa de uma atenção específica se dá a partir de algumas reflexões: Trata-se de um grupo singular que apesar de possuir a denominação de “estudantes” desempenham atividades que podem ser vistas como a de trabalhadores, pois já é um profissional graduado, participam das equipes dos laboratórios contribuindo para o desenvolvimento de tecnologias, publicações e patentes, ou seja, participam ativamente do desenvolvimento das universidades, desta forma é necessária uma atenção especial na área da saúde, especialmente saúde mental.

Na UFRN há diversos relatos de comprometimento da saúde mental de mestrandos e doutorando. No primeiro semestre deste ano foram realizadas duas rodas de conversa promovidas pela Pós-Graduação em Psicobiologia nas quais participaram estudantes de outros programas. Nas rodas a maioria das queixas dos estudantes se refere a: Alterações no sono; dificuldade de realizar as tarefas solicitadas em função da quantidade de demanda; dificuldade de relacionamento com os orientadores e colegas de laboratório; competição e isolamento. Observamos que muitas das queixas não são adoecimentos psíquicos, no entanto, compreendemos que a manutenção de ações por longo período pode provocar sofrimento.

Programação

25/09/2017 (segunda-feira) – Como vai sua saúde mental? Vamos conversar?

Facilitadora: Psic. Dra Anuska Irene de Alencar

Nesta roda de conversa pretendemos conversar sobre o que nos aflige nesta nova etapa de profissionalização. Quais as consequências emocionais nas nossas vidas? Qual será o limite entre estar cansado ou com problemas mentais? Entendemos que conversar sobre estas questões entre pessoas sob as mesmas condições pode auxiliar na promoção à saúde dos estudantes.

09/10/2017 (Segunda-feira) – Conversando sobre hábitos e técnicas de estudo.

Facilitadora: Psic. Dra Simone Lopes de Melo

Neste bate-papo iremos conversar sobre as diversas formas de aprender, conversar sobre os hábitos que facilitam o aprendizado e dicas para melhorar o desempenho. Sabia que cada pessoa tem uma forma de aprender e realizar tarefas? Qual será a sua? Será que a dificuldade é porque estamos realizando o padrão? Será que esta dificuldade é apenas um mau hábito e está deixando sua autoestima para baixo e eu estou confundindo com depressão? Será que minha ansiedade é em função disso?

24/10/2017 - (Terça-feira)– O que fazer para dormir melhor?

Prof. Dra Carolina Virginia Macedo de Azevedo.

Nesta conversa iremos conhecer como funciona o sono. O que será que está acontecendo para que a gente não adormeça ou acorde antes da hora? Seu caso é diferente? Tem muito sono? Sabemos que o sono é uma fase importante para a consolidação da memória. Então, vamos conversar sobre a forma que estamos cuidando deste momento diário.

14/11/2017 (Terça-feira) – Jogue no seu time. Organizando os compromissos para dar conta de tudo.

Prof. Dr. Felipe Nalon Castro

Em função da demanda de estudos, experimentos, ensaios e entrevistas o estudante de pós-graduação precisa compreender que administrar o tempo é fundamental para dar conta de tudo, neste sentido esta conversa propõe repensar a organização dos compromissos e ser mais eficiente nas tarefas.