



@diasphorapsi

# ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

# O QUE É?

O aconselhamento psicológico é um espaço de apoio voltada para a solução de problemas pontuais. É um processo que indica caminhos e direções, cria condições para que a pessoa faça o julgamento das alternativas e formule suas opções.

Trata-se de uma experiência que tem por objetivo ajudar as pessoas na tomada de decisões, de lidar com as pressões, adquirindo autoconfiança. Portanto o foco é no presente, em situações que envolvem sofrimento emergencial e necessidade de alívio de tensões e acolhimento. Por isso as intervenções focam na ação e na resolução de problemas, mais do que na reflexão; e são mais centradas na prevenção do que no tratamento. Não se trata de dar conselhos, mas facilitar o processo de elaboração da problemática apresentada.



# PARA QUEM?

Estudos indicam que a população universitária está vulnerável ao desenvolvimento de alguns transtornos mentais, sendo previsto que cerca de 15 a 25% dos universitários irão apresentar algum transtorno mental durante sua formação. Dessa maneira, podemos pensar que diferentes aspectos relacionados à vida acadêmica e à carreira podem impactar na saúde mental desse grupo.



O ambiente acadêmico exige diferentes recursos cognitivos e emocionais frente aos processos vivenciados nesse período, entre eles, pode-se destacar o processo de aprendizagem, as interações sociais e o mercado de trabalho.

O aconselhamento psicológico pode oferecer considerável contribuição para a saúde mental dos estudantes na universidade, já que auxilia a pessoa a expressar e perceber outros aspectos do problema, evidenciar novas formas de compreender a si mesmo e as origens das tensões e, assim, buscar soluções para os próprios conflitos.

# QUANDO BUSCAR?

- Dificuldade de gerir emoções (stress, ansiedade, angústia, medo) em situações pontuais: provas, entrevistas, mudança, etc.
- Dúvidas sobre escolha profissional (mudar de carreira, escolha de curso universitário ou decidir se a carreira escolhida é a que se deseja ou não seguir, etc.).
- Impasse na tomada de importantes decisões e/ou na comunicação a terceiros sobre tais decisões (seja no relacionamento, no trabalho ou na família).
- Se sentir travado na hora de realizar coisas: estudos, escrita de monografias/tese, atividade física, etc.
- Experiências de crise em que a pessoa se sente paralisada e impossibilitada de retomar a rotina (assalto, traição, acidente, etc.).
- Dificuldades relacionadas à adaptação à universidade (diferentes estilos das aulas e avaliações, línguas, etc.).
- Pressão para aprovação (autoexigência, comparação entre pares, exigência familiar, etc.).



# COMO FUNCIONA?

Os encontros serão individuais, com duração de no máximo uma hora. Este processo possui um caráter de atendimento breve; portanto, a intervenção pode ter a duração de dois até quatro encontros, com o intuito de orientar e auxiliar na resolução de dificuldades, focando as questões emergenciais. Os valores de cada encontro estarão em real, já os valores em pesos seguirá o câmbio do dia.

Número de Encontros: De 2 a 4 sessões. Na 1ª entrevista se acordará o número das sessões e os valores das mesmas.

R\$100,00 por sessão (em 2023) - câmbio em pesos.



# OBJETIVO

Nossa finalidade é fornecer a estudantes universitários possibilidades de cuidado que minimizem e/ou solucionem problemas pontuais de ordem psicológica. Oferecemos suporte emocional de forma individual, propiciando um espaço de reflexão sobre os aspectos psicológicos e as dificuldades pessoais ou relacionadas à formação, por meio de intervenções que visam à promoção da saúde, aprofundar o autoconhecimento do sujeito, possibilitando uma melhor compreensão e ressignificação de sua história acadêmica, pessoal e/ou profissional.



# EQUIPE DIÁSPHORA



Gicelma Nascimento  
*Psicóloga (MN 69117)*

Tem experiência em Psicologia Hospitalar e Saúde Pública, em consultório com jovens e adultos e em acompanhamento psicoterapêutico com idosos.



lassana Scarioi  
*Psicóloga (CRP 07/20929)*

Tem experiência em Saúde Mental na área Pública, Psicologia Escolar e em Clínica Psicanalítica com crianças, jovens e adultos.



Tainã Rocha  
*Psicóloga (CRP 03/7827)*

Tem experiência em Clínica Psicanalítica com jovens, adultos e casais, bem como no campo da Saúde Mental e Toxicomania.

# ENTRE EM CONTATO

- @diasphorapsi
- [www.diasphorapsi.com](http://www.diasphorapsi.com)
- [diasphorapsi@gmail.com](mailto:diasphorapsi@gmail.com)

