



**Podemos ajudar.
Vamos conversar?**

Grupo de Apoio ao Bem-Estar Estudantil

BEM ESTAR

- ▶ Qualidade de Vida depende de 3 fatores:
 1. O Bem-Estar subjetivo, que se refere à percepção do indivíduo, seus valores e crenças;
 2. Saúde, entendida como um estado de bem-estar físico, mental e social, e não meramente como a ausência de doença;
 3. Bem-Estar social, que se refere à situação da pessoa em relação ao seu ambiente e sociedade

(Dimenas, Dahlof, Jern e Wiklund, 1990 *apud*
Apresentação da Psic. Marina Cruz no IFUSP)

Saúde

- ▶ Não é ausência de doença
- ▶ É o direito a possuir bem-estar físico, mental e social
- ▶ É um estado de razoável harmonia entre o sujeito e sua própria realidade
- ▶ Promoção da saúde visa este estado

Bem-estar não se limita ao corpo

MENTE

EMOÇÕES

RELAÇÕES
SOCIAIS

COLETIVO

A saúde não está nos hospitais ou centros de saúde

- ▶ Está na nossa casa, na nossa universidade, no ar que respiramos, na água que bebemos, nos alimentos que ingerimos, no salário que recebemos, no trabalho que temos, no que fazemos nas horas de lazer.
- ▶ Está no que fazemos com o tempo e com a liberdade que temos

Outros aspectos:

1. Auto-cuidado e prevenção
2. Pensar na vida a longo prazo
3. Espaços para estabelecer trocas, apoio e suporte (bem-estar social)
4. Dar sentido ao presente e às memórias construídas, à própria trajetória.

Cultura, arte e saúde

- ▶ Experimentar a criatividade, participar das trocas sociais, ter acesso às experiências culturais.
- ▶ Manifestações artísticas e culturais passam a ser compreendidas como capazes de contribuir para a produção de saúde e de subjetividade, podendo reorientar os modos do viver, de adoecer e de (se) cuidar.
- ▶ Arte: potência para promover novos repertórios existenciais e motor de trabalho psíquico

Serviços exclusivo para alunos

- ▶ ECAR (Escritório de Desenvolvimento de Carreiras da USP): <http://www.prg.usp.br/?p=20816>
- ▶ Escritório de Saúde Mental da USP:
<https://sites.usp.br/esm/prevencao/>
 - ▶ Solicitar um acolhimento pelo email escritoriodesaudemental@usp.br, informando nome completo, idade, número USP, Unidade a qual pertence e disponibilidade de horários.
- ▶ Programa Nascente: <http://prceu.usp.br/nascente/>

Serviços para comunidade USP

- ▶ Eventos da Agência USP de Inovação: <http://www.inovacao.usp.br/agenda/>
- ▶ CEPEUSP: <http://www.cepe.usp.br/?cat=9>
- ▶ Cultura: <https://sites.usp.br/agorasouifusp/cultura-2019/>
- ▶ Coral da USP: <http://www.coralusp.prceu.usp.br/>
- ▶ CINUSP: <http://www.usp.br/cinusp/>
- ▶ TUSP: <https://www.usp.br/tusp/>
- ▶ OSUSP: <http://www.osusp.prceu.usp.br/>
- ▶ OCAM: <http://www.ocam.usp.br/>

Outros aspectos:

1. Auto-cuidado e prevenção
2. Pensar na vida a longo prazo
3. Espaços para estabelecer trocas, apoio e suporte (bem-estar social)
4. Dar sentido ao presente e às memórias construídas, à própria trajetória.

GABEE - Mentoria

- ▶ Relação de suporte em que os mentores acompanham de perto, orientam e estimulam - a partir de suas vivências, seus conhecimentos e seu comportamento - o aluno em sua jornada no caminho do desenvolvimento pessoal e profissional
- ▶ Espaço para compartilhar experiências, escuta e acolhimento
- ▶ Encontro a cada 2 semanas
- ▶ **INSCRIÇÃO POR E-MAIL:** GABEE@iag.usp.br

MENTORIAS

Mentores	Horário	Datas	Sala
Eder e Rama	2a-feira, das 13 às 14hs	Março: 25 Abril: 8 e 22 Maio: 6 e 20 Junho: 3 e 17	P224 (antiga sala 09)
Márcia e Carlos Raupp	3a-feira, das 16 às 17hs	Abril: 2 e 30 Maio: 14 e 28 Junho: 11 e 25	P224 (antiga sala 09)
Jane e Juliana	4a-feira, das 13 às 14hs	Março: 27 Abril: 10 e 24 Maio: 8 e 22 Junho: 5 e 19	P224 (antiga sala 09)
Eder e Rita	5a-feira, das 13 às 14hs	Abril: 4 e 18 Maio: 2, 16 e 30 Junho: 13 e 27	P224 (antiga sala 09)
Yara e Reinaldo	6a-feira, das 16 às 17hs	Março: 29 Abril: 12 e 26 Maio: 10 e 24 Junho: 7 e 28	ADM202 (antiga sala 14)

Alex Carciofi	carciofi@usp.br
Carlos Raupp	carlos.raupp@iag.usp.br
Eder Cassola Molina	eder.molina@iag.usp.br
Edmilson Dias de Freitas	edmilson.freitas@iag.usp.br
Humberto Ribeiro da Rocha	humberto.rocha@iag.usp.br
Jane Cristina Gregorio Hetem	gregorio-hetem@usp.br
Juliana Spilla Amorelli de Freitas	juamorelli@usp.br
Luciana Silveira	lhys@usp.br
Marcia Akemi Yamasoe	marcia.yamasoe@iag.usp.br
Maria de Fatima Andrade	maria.andrade@iag.usp.br
Ramachrisna Teixeira	rama.teixeira@iag.usp.br
Reinaldo Santos de Lima	reinaldo.lima@iag.usp.br
Rita Yuri Ynoue	rita.ynoue@iag.usp.br
Vera Jatenco Silva Pereira	vera.jatenco@iag.usp.br
Yara Regina Marangoni	yaramaran@usp.br

<http://cddh.fflch.usp.br/saude-mental-atendimento-gratuito-0>