

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO PARA DISCENTES E SERVIDORES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE (CAMPUS FLORESTA)

Em função da pandemia do novo coronavírus (COVID19), o Serviço de Atenção Psicológica (SAP) tem realizado o atendimento psicológico via *internet*. Anteriormente, os agendamentos vinham sendo realizados por meio de links renovados a cada mês, porém, a partir do mês de março de 2021, os agendamentos serão realizados por meio de link único e permanente.

Link de agendamento:

<https://calendly.com/psiufac>

O que é?

Atualmente o atendimento psicológico é individual e tem como modalidade clínica do Aconselhamento Psicológico. O principal objetivo do Aconselhamento Psicológico consiste em oferecer acolhimento pessoal por meio de escuta psicológica especializada. Trata-se de uma forma de suporte psicológico para pessoas que estejam enfrentando estresse, dificuldades emocionais e/ou comportamentais, conflitos em relacionamentos, rompimentos, término, perdas e processos de luto, tensões vinculadas ao contexto acadêmico, quadros de ansiedade ou humor deprimido.

Conversar e compartilhar angústias íntimas pode ajudar pessoas que estão em processos de tomada de decisão, aliviar tensões, esclarecer questões pertinentes à própria saúde mental, melhorar a organização da rotina, favorecer um bom planejamento vocacional e profissional, encontrar saídas para dificuldades inerentes ao cotidiano no trabalho.

Por esse motivo, o Aconselhamento Psicológico tem um caráter mais resolutivo, mais preventivo, mais orientador e mais pontual e focal do que um tratamento longo como a psicoterapia tradicional. Portanto, o foco do Aconselhamento Psicológico é oferecer condições nas quais a pessoa consiga ter uma melhor percepção e compreensão de si mesma no momento em que está vivendo, bem como possibilitar estratégias de crescimento pessoal. Não importando o motivo, caso você esteja precisando conversar e desabafar, solicite seu atendimento.

Para quem?

O Serviço de Atenção Psicológica é aberto exclusivamente aos discentes, docentes e técnico-administrativos da comunidade acadêmica da UFAC em Cruzeiro do Sul.

Como agendar meu atendimento?

O link permanente para agendar seu atendimento é este abaixo:

<https://calendly.com/psiufac>

No site do link acima haverá um calendário de disponibilidade. Escolha no calendário e clique na data e horário de sua preferência. Preencha as informações necessárias e confirme seu agendamento.

Escolha seu horário com cuidado. Se assegure de que será um dia e momento que você de fato estará disponível. Não agende se você não tem certeza quanto à sua disponibilidade.

Assim que você confirmar seu agendamento, automaticamente será enviada uma confirmação para seu e-mail com todas as informações e instruções necessárias para o momento do atendimento.

Como funciona o atendimento?

O seu atendimento será realizado por videoconferência através da plataforma do *Google Meet*.

No dia e horário agendados, você deverá clicar no link (Botão: "**Participar agora**") do *Google Meet* fornecido por e-mail. Não compartilhe esse link com ninguém, ele é exclusivamente seu. Dica: Ao finalizar seu agendamento será sugerido vincular seu atendimento à sua agenda virtual (*Google Agenda, Outlook, outros*). Isso pode ajudar você a se organizar, funcionando como lembrete.

Planeje-se para estar disponível com antecedência no horário agendado. Atrasos que ultrapassem os 15 minutos de tolerância, serão automaticamente cancelados.

Opte por um local seguro, se possível, silencioso e tranquilo, a fim de que você se sinta à vontade para conversar sem interrupções.

Recomenda-se o uso de fone de ouvidos em decorrência do aspecto sigiloso e ético do Aconselhamento Psicológico.

É prudente dispor de antivírus no seu dispositivo a ser utilizado para o atendimento, a fim de, assegurar a segurança de seus dados e privacidade contra *malwares, spywares* e pessoas mal intencionadas.

Caso seja necessário reagendar ou cancelar seu atendimento, você poderá realizar essas alterações através dos botões Reagendar/Cancelar, presentes ao final do e-mail enviado a você.

Dica: lembre-se de manter seu smartphone/notebook carregado para que seu atendimento não seja interrompido.

Psicólogo Responsável pelo Serviço de Atenção Psicológica no *Campus Floresta*: Neemyas Dos Santos

Caso você tenha alguma dúvida, elas poderão ser esclarecidas através do e-mail: neemyas.santos@ufac.br