

Informativo - Serviço de Psicologia

“Pensar é uma coisa, viver é outra completamente diferente...
Saber o que é bom para nós, quase todos sabemos; no entanto,
só uma insignificante minoria faz algo prático e concreto em favor de uma vida melhor”.
(Ribeiro, 2011)

O Serviço de Psicologia, através da Política de Assistência Estudantil implantada no IFBA em 2010, tem como objetivo garantir o bem-estar biopsicossocial dos estudantes e a preservação da saúde mental, e atua em parceria com outros setores para apoiar e mediar necessidades psico/sócio/pedagógicas dos segmentos docente, discente, administrativo-acadêmico e pais/comunidade, tendo em vista a melhoria das condições gerais de saúde mental na relação com o processo ensino-aprendizagem.

Linhas principais de atuação:

Ψ - Promoção e participação em eventos periódicos institucionais, com ênfase em ações de formação e prevenção relativas a Saúde Mental e manejo de comportamentos e situações de risco e/ou vulnerabilidade.

Ψ - Orientação profissional e de carreiras, realizando atividades grupais direcionadas à orientação profissional para estudantes e/ou voltadas à preparação para o ingresso no mundo do trabalho.

Ψ - Integração da família ao processo educativo, promovendo e participando de diálogos temáticos com as famílias, bem como de atividades planejadas, como a Oficina “Melhores pais, melhores filhos”. Em casos específicos contactamos e agendamos com familiares e/ou responsáveis para tratar demandas trazidas pelos estudantes.

Ψ - Atendimento, orientação e mediação de conflitos entre estudantes e docentes que apresentem dificuldades no processo de ensino-aprendizagem.

Ψ - Grupos de Crescimento, Oficinas de Atenção Plena (Mindfulness), como instrumentos de prevenção e redução de sinais e sintomas psicológicos através de exercícios de respiração, meditação, visualização e auto hipnose.

Ψ - Atendimento de forma breve e estratégica estudantes que apresentem transtornos mentais, cognitivos e comportamentais, orientando e fazendo encaminhamento externo quando necessário.

Ψ - Oficinas, palestras, rodas de conversa e outras ações voltadas à qualidade de vida, planejamento de estudos, e implementação de rotina e hábitos saudáveis, comunicação e desenvolvimento de habilidades.

Atendimentos (orientação individual ou grupos):

Dada a natureza dinâmica de uma instituição escolar do tamanho do IFBA, aliadas à necessidade de cumprimento das atividades relacionadas ao planejamento do setor, os atendimentos específicos para psicologia ocorrem mediante agendamento e a participação nos grupos segue critérios de inscrição.

O longo tempo despendido em cada atendimento, somado à necessidade de registros e acompanhamento da demanda, impossibilita a atuação numa perspectiva clínica. Assim, o atendimento pelo Serviço de Psicologia não se caracteriza como psicoterapia, e os agendamentos deverão ser de *iniciativa da própria pessoa atendida, dada a importância da motivação para alcançar a mudança desejada.*

Requisitos para agendamento:

Ψ – O estudante deve estar matriculado em um dos cursos oferecidos pelo IFBA *campus* Vitória da Conquista;

Ψ – Enviar um e-mail de solicitação (domínio @ifba ou @gmail) para psicologia.vdc@ifba.edu.br, e

Ψ – Preencher Ficha de Identificação <https://forms.gle/yBFSCFd9LMi4TwLS9>, contendo dados de identificação, matrícula, contatos, tipo de demanda e disponibilidade de turno para atendimento.

Ψ – A ordem de agendamento e inscrições nas atividades segue a data de recebimento da ficha pelo Serviço de Psicologia aliados à compatibilidade de horário, de acordo com o horário de funcionamento, disponibilidade e respeitando a prioridade para a modalidade Integrado, dada a vulnerabilidade relativa à faixa etária mais jovem.

Ψ – Quando não puder comparecer ao horário marcado, o estudante deverá avisar com 24h de antecedência e, caso possível, agendar um novo horário.

Ψ – Terá atendimento suspenso em caso ausência sem justificativa comprovada, podendo ser atendido novamente no semestre seguinte, na existência de vagas.

Ψ – O estudante receberá atendimento breve, estratégico e orientado para a solução de problemas. Caso detectada necessidade de um processo clínico, será encaminhado para psicoterapia e/ou tratamento psiquiátrico em serviços disponibilizados na cidade e região.

Durante o período de isolamento social, todas as atividades vêm sendo adaptadas para implementação remota, promovendo resguardo e afastamento social protetivo a fim de evitar o alastramento da pandemia da Covid-19.

Para saber mais:

▪ **Eventos periódicos institucionais:**

O Serviço de Psicologia organiza, facilita e/ou media minicursos, oficinas teórico-vivenciais, diálogos temáticos, palestras interativas, rodas de conversa, Lives e outras atividades a partir de temáticas demandadas pela comunidade, como qualidade de vida, planejamento pessoal e adoção de hábitos saudáveis; adolescência; setembro amarelo, valorização da vida e prevenção ao suicídio; “Grilo Falante”; sexualidade; uso e abuso de substâncias psicoativas; bullying; mídias sociais e plataformas digitais; diversidade; comunicação; habilidades sociais e emocionais, etc.

A convite das Direções e Coordenações Pedagógica e de Curso, NAPNEE, docentes, discentes, grêmios, DAs, empresas juniores, contribui em eventos realizados pelos respectivos setores e cursos (integrados, subsequentes e superiores), tais como: Jornadas Pedagógicas, Semana Nacional de Ciência e Tecnologia; Semana do Servidor; Congressos Internos do IFBA; Recepção de estudantes e calouros; etc.

▪ **Grupos de Crescimento:**

Trabalho com temas universais pertinentes a todas as pessoas em seu processo de desenvolvimento (autoestima, autorresponsabilidade, autocura, relacionamento interpessoal, identidade, papéis sociais, emoções, corpo, sexualidade, crenças, intimidade, aceitação, etc.) em busca do autoconhecimento e crescimento saudável.

Pauta-se em exercícios direcionados de conexão com a respiração e bem-estar (hipnose ericksoniana), com resultados terapêuticos. Constituído com o número de participantes variando entre seis a vinte pessoas, as reuniões são realizadas sob acompanhamento do Serviço de Psicologia uma vez por semana, num total de 12 encontros, com duração de uma hora e quarenta minutos cada. Oferta semestral.

▪ **Oficinas de Atenção Plena (*Mindfulness*):**

Programa de leitura, experimentação e treinamento de técnicas de meditação e práticas de atenção plena com o objetivo de qualidade de vida e bem estar, e prevenção e redução de sinais e sintomas psicológicos associados a situações de exaustão, ansiedade, depressão e apatia.

As oficinas são ofertadas semestralmente, em turno alternado para atender a docentes, TAEs, funcionários, discentes e público externo. Com duração de dois meses, conta com 8 a 10 encontros planejados e mediados diariamente pela psicologia para apresentação e experimentação de práticas de meditação e orientação de práticas de Atenção Plena a serem realizados individualmente.

▪ **Oficinas de planejamento de estudos com qualidade de vida**

Todos temos, em algum momento, dificuldades para acompanhar o ritmo da vida, eleger prioridades, administrar o tempo livre e persistir naquelas atividades importantes de médio / longo prazos... E cada um de nós pode escolher como quer viver... As oficinas são ofertadas no início de cada semestre letivo e também sob demanda individual e pequenos grupos, no turno oposto às aulas. São dois a três encontros planejados com a possibilidade de orientação mais específica para auxiliar o participante a se conhecer, compartilhar estratégias, planejar uma rotina de estudos realista, e adotar hábitos saudáveis e sustentáveis.

▪ **POP - Programa de Orientação Profissional:**

O POP é uma atividade mediada pelo Serviço de Psicologia através da proposição de dinâmicas, testes e pesquisa orientada visando a construção da identidade pessoal e profissional e maturação do processo de escolha. Integra: autoconhecimento, conhecimento do mercado de trabalho e tomada de decisão.

Voltado especificamente para os estudantes matriculados no integrado, o POP é ofertado anualmente através de dois grupos simultâneos, no vespertino e no matutino, com encontros semanais no decorrer de dois a três meses, de quando são realizadas intervenções, integração das informações coletadas, acompanhando o orientando em seu processo e fazendo encaminhamentos necessários.

▪ **Oficina “Melhores pais, melhores filhos”:**

A Oficina “Melhores pais, melhores filhos” é um programa de orientação de pais em grupo, facilitado pela Psicologia, com o objetivo de nos tornarmos a nossa melhor versão com a troca de vivências e experiências. São 08 a 12 encontros, frequência quinzenal. *A regularidade da oferta depende da manifestação de interesse de mães, pais e responsáveis e disponibilidade do Serviço de Psicologia.*