

KONEKTO

**Programa de Promoção
de Bem-Estar na
Universidade**

Conheça o Programa e os projetos parceiros



APRESENTAÇÃO

Programa vinculado ao Núcleo Universitário de Bem-Estar (NUBE), do Centro de Ciências da Saúde (CCS), da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), que objetiva fomentar a cultura da promoção do bem-estar e qualidade de vida na universidade, por meio da integração de projetos de extensão e demais ações de atores da UFPB.

Esperamos contribuir com o fortalecimento das estratégias de apoio e cuidado à comunidade acadêmica.



PROJETOS PARCEIROS



@terapiacomunitariaufpb



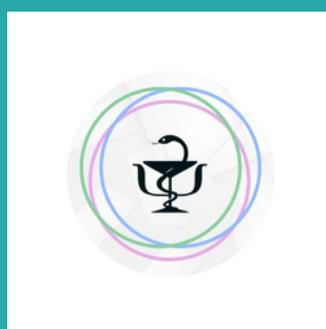
@sameufpb



@escoladeposturasufpb



@internasonamente



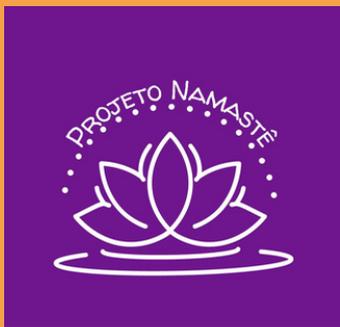
@tarjapretaufpb



**@miga.sua.louca.
chega.junta**



PROJETOS PARCEIROS



@projnamaste



**@extensao.pics
nocuidado**



@redesdobem



@ext.cappe



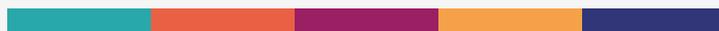
**@probex_relacoes
humanas**



**@cuidadofarmaceutico
ufpb**



@neuroconexoesufpb





Terapia Comunitária Integrativa na Universidade



siga e interaja

Instagram:

@terapiacomunitariaufpb

email:

projetotci.ufpb@gmail.com

QUEM SOMOS - Projeto de Extensão da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) criada em 2020

NOSSO OBJETIVO - Desenvolver encontros de Terapia Comunitária Integrativa (TCI), visando a partilha de experiências e fortalecimento dos vínculos sociais.



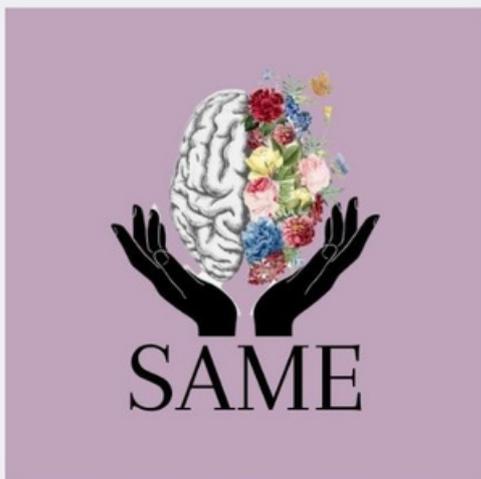
NOSSAS AÇÕES - Nossa equipe de terapeutas realiza encontros semanais de Terapia Comunitária Integrativa (TCI), abertos ao público em geral. Nossa equipe de extensionistas produz textos informativos e conteúdo para mídia social com enfoque na promoção da saúde mental e bem-estar. Além de estimular a participação da comunidade acadêmica nas ações da extensão, tecendo espaço de cuidado em saúde, acolhimento e suporte emocional.

- Encontros todas as quartas, às 14h
- Inscrições através do link disponível na bio do Instagram do projeto





Atenção Multiprofissional à Saúde Mental de Estudantes Universitários (SAME)



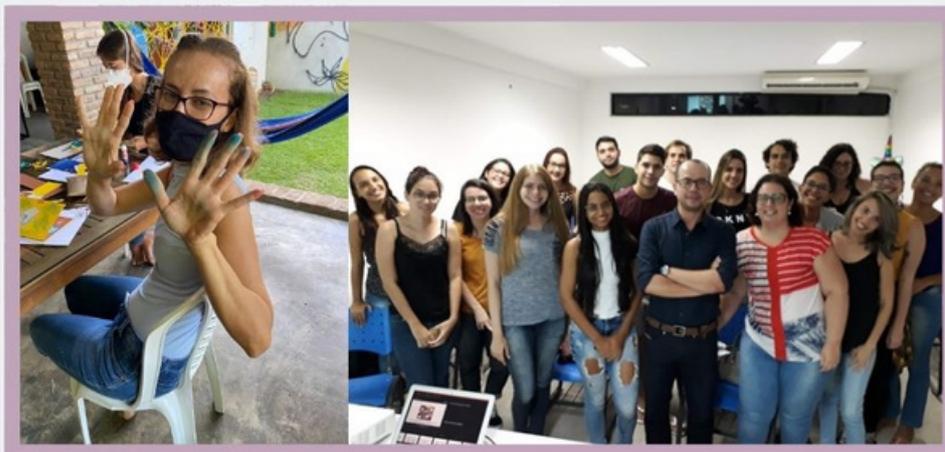
**siga e
interaja**

instagram: @sameufpb

email:
projetosame.ufpb@gmail.com

podcast:
<https://anchor.fm/nube-ccs-ufpb>

QUEM SOMOS - O SAME tem como objetivo oferecer atenção multiprofissional a estudantes e contribuir com a cultura da promoção da saúde mental no ensino superior.



NOSSAS AÇÕES

- Acolhimento e escuta multiprofissional em saúde mental;
- Atividades coletivas como cursos, oficinas, lives no Instagram, rodas de conversa, rodas de terapia integrativa, etc.

COMO ACESSAR

- Atendimento individual: solicitação através de formulário no perfil do projeto no instagram ou no site do NUBE (ufpb.br/ccs/nube);
- Atividades coletivas: divulgação através do perfil do projeto no instagram.

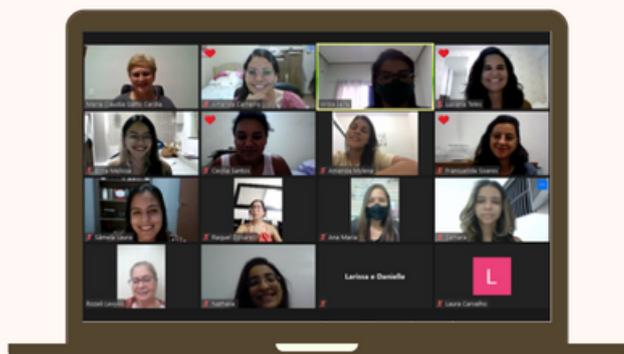
Escola de Posturas



QUEM SOMOS: Projeto de Extensão da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), criado em 1990 e com atuação dentro e fora dos espaços físicos da UFPB durante esses 31 anos.

RESPONSÁVEIS: Prof^a Dr^a Maria Cláudia Gatto Cardia (Coordenadora); Amanda do Nascimento Oliveira Carneiro (Extensionista bolsista).

NOSSO OBJETIVO: Oferecer uma assistência educativa e em grupo à comunidade, voltada para prevenção e atenção às dores da coluna vertebral e à consciência postural.



Atualmente, além dos extensionistas da UFPB, contamos com colaboradores (discentes e docentes) externos e internos à UFPB.

NOSSAS AÇÕES: Sessões de exposições teóricas, exercícios e/ou relaxamentos para a comunidade. Normalmente, nossas ações são presenciais, mas desde 2020, adaptamo-nos ao modo remoto.

Neste ano de 2021, abrimos inscrições para prestar assistência on-line à clientela. Estamos desenvolvendo atividades com um grupo fechado, que finalizará em outubro.

Um dos nossos grupos parceiros (Escola de Posturas da Universidade Federal do Amapá - UNIFAP), está realizando, simultaneamente, as mesmas atividades.

PÚBLICO ALVO: Pessoas com queixas algícas na coluna vertebral e que querem reeducar sua postura e melhorar sua consciência corporal.

SIGA, INTERAJA E FIQUE POR DENTRO DAS PRÓXIMAS ATIVIDADES:



Instagram: @escoladeposturasufpb
E-mail: escola.posturas.ufpb@gmail.com



teatro político interna-só-na- mente

QUEM SOMOS - Projeto de Extensão da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) criado em 2016

NOSSO OBJETIVO - Debater questões políticas e sociais em evidência por meio da arte.



siga e interaja

instagram:

[@internasonamente](https://www.instagram.com/internasonamente)

email:

gpteatori@gmail.com

youtube:

[youtube.com/channel/UC2vVKUrr5ywU6WSeJGivw3w](https://www.youtube.com/channel/UC2vVKUrr5ywU6WSeJGivw3w)

NOSSAS AÇÕES - Promoção de palestras e reuniões para apropriação e construção de conhecimento sobre tema político-social escolhido. Elaboração de esquetes teatrais para posterior apresentação na universidade e demais instituições interessadas.

Os temas dos nossos últimos espetáculos foram:

- **Depressão**
- **Violência Contra Mulher**
- **Intolerância Religiosa**
- **Fome.**





PROJETO TARJA PRETA

AÇÕES INFORMATIVAS E ESTRATÉGICAS
PARA O USO CORRETO DE PSICOFÁRMACOS



QUEM SOMOS

Projeto de Extensão da Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Coordenadora: Prof^a Liana Clébia de Morais Pordeus



NOSSOS OBJETIVOS

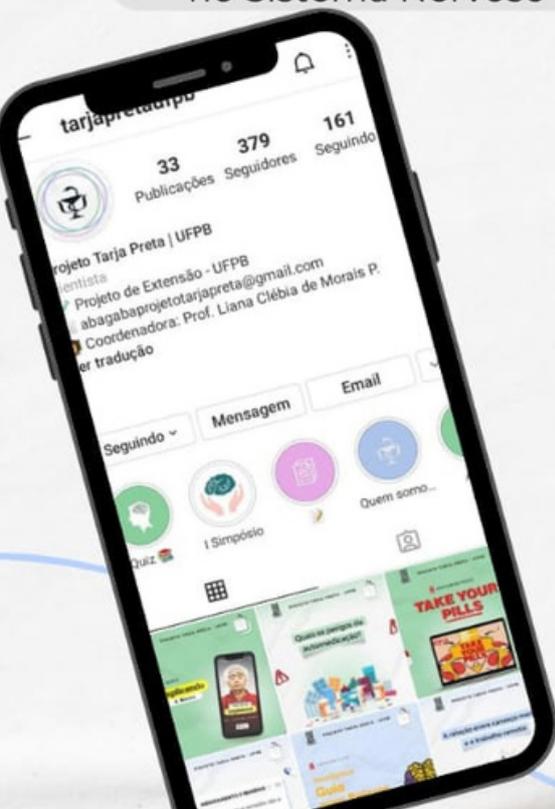
- Repassar o conhecimento científico e interdisciplinar sobre as principais patologias ou transtornos que afeta o psicológico das pessoas
- Esclarecer aspectos importantes sobre o uso racional de medicamentos com ação no Sistema Nervoso



NOSSAS AÇÕES

Realizamos postagens informativas no perfil do Instagram

Em 2020 promovemos o simpósio intitulado "Tarja Preta e Saúde Mental: Autocuidado em tempos de Pandemia"



instagram:

[@tarjapretaufpb](https://www.instagram.com/tarjapretaufpb)



email:

abagabaprojetotarjapreta@gmail.com



Miga sua louca: chega, junta!

Quem somos?

Mais que um projeto de extensão da UFPB, somos um espaço de apoio e empoderamento feito por mulheres e para mulheres.



O que queremos?



Partilhar saberes, experiências, dores e alegrias, colaborando para a formação, o autoconhecimento e o cuidado mútuo.

Acolhimento, parceria e apoio.



Como?

Por meio de rodas de diálogo e de terapia comunitária integrativa, conteúdos informativos sobre saúde mental e eventos interativos para mulheres.

Siga e interaja, miga!



@miga.sua.louca.
chega.junta



[bityli.com/SG7vZ](https://bit.ly/SG7vZ)

PROJETO NAMASTÊ



OBJETIVO

O yoga é uma prática milenar que tem por objetivo promover saúde, paz, equilíbrio e harmonia em meio ao estresse da vida cotidiana. Nesse sentido, nós do projeto Namastê visamos levar os conhecimentos teóricos- práticos relacionados ao yoga e meditação para as pessoas através das redes sociais, cursos, palestras e oficinas.

QUEM SOMOS

Projeto de extensão da universidade federal da Paraíba- UFPB, criado em 2016.

Coordenado por Prof.a. Dra. Simone Bezerra Alvez (Dpto. De Fisioterapia). Com extensionistas bolsistas e voluntários.

MAIORES INFORMAÇÕES

- Instagram: @projnamaste
- Blog: projetonamastê.blogspot.com
- Contato: projnasmaste@gmail.com
- Youtube: Projeto Namastê

NOSSAS AÇÕES

Acompanhamento de turmas através da disponibilização de conteúdos teóricos e práticos, fóruns de discussão, encontros semanais e cursos.

PALESTRAS

Ciclos de palestras online abordando diversos temas do yoga e ministradas por professores convidados

OFICINAS

Oficinas práticas online para público com apoio de instrutores voluntários e colaboradores.

REDES SOCIAIS

Postagens regulares sobre yoga e o conhecimento milenar construído até a atualidade, além de divulgação das programações do projeto.



PICS NO CUIDADO



PICS no cuidado

QUEM SOMOS?

Projeto de extensão e de pesquisa criado em 2016

NOSSO OBJETIVO

Ofertar o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde para comunidade e contribuir através de pesquisas para disseminação do conhecimento de tais práticas.

NOSSAS AÇÕES

Os teleatendimentos funcionam de segunda a sexta-feira, das 08 às 21 horas, em sessões (entre 40 minutos e 1 hora), por meio de chamada de vídeo ou chat no WhatsApp ou pelo Skype. Ao término da sessão é disponibilizado pelo terapeuta, em até 24 horas, a indicação terapêutica personalizada e individualizada, produzida por farmácias de manipulação de livre escolha dos usuários.

Os remédios florais possuem natureza vibracional, estimulam o potencial de autocura, não causam efeitos colaterais e podem ser usados em conjunto com outras formas terapêuticas.

O espaço de sigilo e confiança transposto pela escuta qualificada e o acolhimento possibilita que os sujeitos dialoguem sobre sua história, relacionamentos interpessoais, desconfortos físicos e emocionais, partindo sempre de uma relação horizontal entre terapeuta-usuário

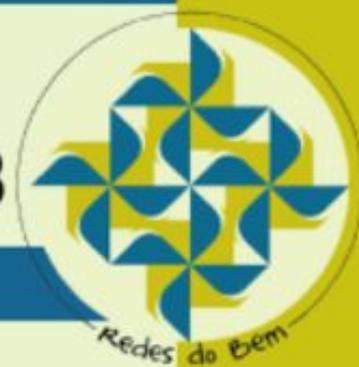


@EXTENSAO.PICSNOCUIDADO



(83) 98747-5986

Redes do Bem UFPB



Saúde mental e práticas de bem estar



Quem somos: Projeto de extensão da UFPB que tem como princípio ajudar o outro através de práticas de bem estar e saúde mental.

Objetivo: Ofertar atividades que auxiliem na melhor qualidade de vida de estudantes da UFPB e público em geral.



ATIVIDADES OFERTADAS PELO PROJETO

Aulas de yoga
Meditação
Tai Chi Chuan
Grupos terapêuticos
Apoio terapêutico

REDES SOCIAIS

 @redesdobem

 redesdobem@gmail.com

CAPpE

**Apoio Psicopedagógico e ações de cuidado aos Estudantes:
Uma atuação do CAPpE.**

RESPONSÁVEIS

- Prof. Adriana de Andrade Gaião e Barbosa (Coordenadora)
- Prof. Andréia Dutra Escarião (Coordenadora Adjunta)
- Prof. Norma Maria de Lima (Coordenadora Adjunta)

QUAIS SÃO OS NOSSOS OBJETIVOS?



O CAPpE tem como objetivo acompanhar, compreender, intervir e realizar encaminhamentos necessários frente às demandas emocionais, dificuldades ou dúvidas referentes ao processo de ensino e aprendizagem dos estudantes dos diversos cursos da Universidade Federal da Paraíba.

QUANDO DEVO BUSCAR AJUDA?

É importante estar alerta aos sinais, que podem ser destacados através de atitudes e comportamentos como apatia frente às atividades acadêmicas, agitação motora, procrastinação, angústia, fadiga, falta de motivação, insônia, irritabilidade constante, perda de satisfação com seus afazeres, dentre outros. Tais comportamentos e reclamações são recorrentes e por isso, o CAPpE realiza suas ações, ainda que isoladas, visando minimizar as queixas por meio do atendimento psicopedagógico.

COMO BUSCAR AJUDA?

Através do preenchimento do formulário de inscrição indicado na BIO do Instagram do CAPpE (ext.cappe).



ext.cappe



cappe.ufpb@gmail.com



Projeto EscutAção Discente



Objetivo

Possibilitar ao estudante, uma escuta acolhedora sobre as possíveis dificuldades que possam estar apresentando no decorrer de seu período de formação acadêmica.

Metodologia

- *Preenchimento do formulário indicado na BIO do Instagram da Assessoria de Apoio Estudantil: @apoioestudantilufpb;*
- *Envio do Termo de Compromisso assinado para o e-mail: assessoriaadeapoioestudantil@gmail.com;*
- *Confirmação de agendamento do encontro pelo WhatsApp;*
- *Encontro individual pelo Google Meet, com duração de 30 - 60 minutos, com uma das professoras responsáveis;*
- *Envio dos encaminhamentos para o Centro de Referência de Atenção em Saúde (CRAS) ou para o Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (CAPpE)*

Início

Este projeto inicial da Assessoria de Apoio Estudantil (AApE) do Centro de Educação - CE, surgiu da preocupação com a saúde mental dos estudantes considerando o impacto emocional ocasionado pela pandemia do novo coronavírus em parceria com o Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante.

Responsáveis

Coordenador: Prof. Dr. Daniel Figueiredo de Oliveira

Estagiária: Anne Karoline Cantalice Sena

Colaboradora: Prof.^a Dr.^a Adriana de Andrade Gaião

Colaboradora: Prof.^a Dr.^a Andréia Dutra Escarião

Redes sociais



@apoioestudantilufpb



Assessoria de Apoio Estudantil Ce/UFPB



assessoriaadeapoioestudantil@gmail.com

QUEM SOMOS: Projeto de Extensão da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), criado em 2021 com atuação dentro do Centro de Tecnologia, **coordenado pelo Prof. Dr. Flávio Luiz Honorato da Silva**

3 SAÚDE E BEM-ESTAR



ODS 3 Representa nossos Objetivos, garantir vidas saudáveis e promover o bem-estar para todos.

NOSSOS OBJETIVOS: Melhorar as relações humanas da comunidade, sendo prioritariamente dos estudantes e egressos do Centro de Tecnologia da Universidade Federal da Paraíba, com foco na melhoria do bem-estar, qualidade de vida e saúde mental, considerando suas necessidades, características sociais e dos próprios cursos e realidade da pandemia da COVID-19.

NOSSAS AÇÕES:

Bate-papos
via Meet

Postagens no
Instagram

Disciplina Optativa:
Relações Humanas

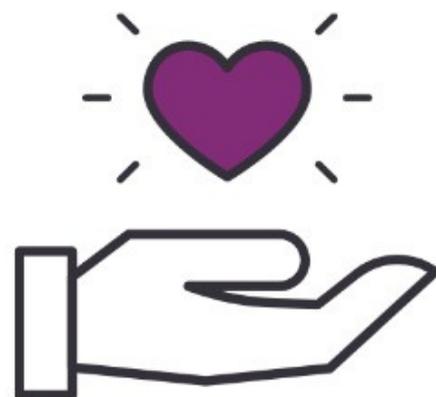
CONTATO:



projetosercct@gmail.com



[probex_relacoeshumanas](https://www.instagram.com/probex_relacoeshumanas)



CUIDADO FARMACÊUTICO



Quem somos?

NÚCLEO DE CUIDADO EM SAÚDE - NUCES/UFPB
AMBULATÓRIO DE CUIDADO FARMACÊUTICO DA UFPB



Estamos presentes na Farmácia Escola da UFPB para atender e orientar sobre qualquer processo saúde-doença.



Orientar sobre a farmacoterapia, o uso consciente e promover a assistência farmacêutica é o nosso principal objetivo.



Nosso corpo Docente:

- Prof. Dra. Walleri Chirstini Torelli Reis;
- Prof. Dr. Ernani Vieira de Vasconcelos;
- Prof. Msc. Cinthia Caldas Rios;
- Prof. Dra. Thais Teles de Souza;
- Mais de 30 graduandos extensionistas.

Está com dúvida na sua farmacoterapia ou precisando de orientação farmacêutica? Entre em contato conosco!
Estamos dispostos a te ajudar!



@cuidadofarmacêuticoufpb



equipecuidados@gmail.com



(83) 3216-7038

Cuidado em Saúde Mental

O que fazemos?



Promovemos um Cuidado Interprofissional em Saúde Mental.

Quem somos?



Núcleo de Cuidado em Saúde - NUCES/UFPB
Ambulatório de Cuidado Farmacêutico da UFPB

Como funciona?



Após uma primeira consulta de triagem e rastreamento, o paciente é inserido no programa e passa a ser acompanhado pela equipe.

Onde nos encontrar?



Estamos presente na Farmácia Escola da UFPB.

Quem faz parte da equipe?



Prof. Dra. Walleri Christini Torelli Reis
Prof. Dra. Thais Teles de Souza
Prof. Dr. Ernani Vieira de Vasconcelos
Prof. Msc. Cinthia Caldas Rios
+ de 30 extensionistas

Entre em contato conosco! Estamos dispostos a te ajudar!
Está com dúvidas ou precisa de ajuda?



@cuidadofarmacêuticoufpb



equipecuidados@gmail.com



(83) 3216-7038



QUEM SOMOS :

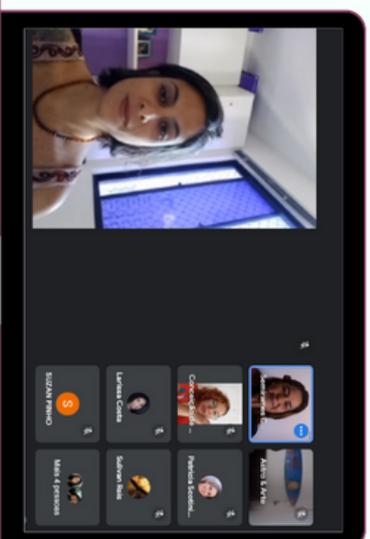
Projeto de ensino, pesquisa e extensão da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), criado em 2019, com ações voltadas para o cuidado com a saúde mental dos estudantes universitários.

RESPONSÁVEIS :

Semirames Cartoniho de Souza Ramos -
Coordenadora; Ana Lúcia Basílio Carneiro -
Coordenadora adjunta; Arthur Willian de Lima Brasil -
Coordenador adjunto; Conceição de Maria B. de Melo -
Extensionista bolsista.

NOSSO OBJETIVO :

Integrar o ensino, a pesquisa e a extensão, com foco na saúde mental e Práticas Integrativas e Complementares (PICs), visando ampliar os cuidados em saúde mental dentro do ambiente universitário e para além dele.



Contamos com extensionistas da instituição e com colaboradores externos e internos à UFPB.

NOSSAS AÇÕES :

Em tempos de pandemia, oferece opções de terapias online para auxiliar no enfrentamento da pandemia e suas repercussões mentais. Assim, são ofertadas PICs e outros métodos, como: vivências, minicursos e palestras sobre Yoga, Meditação, Ventosaterapia, Auriculoterapia, Tarot, Reiki Karuna, Terapia Comunitária Integrativa, Ginecologia Natural e outras.

PÚBLICO ALVO :

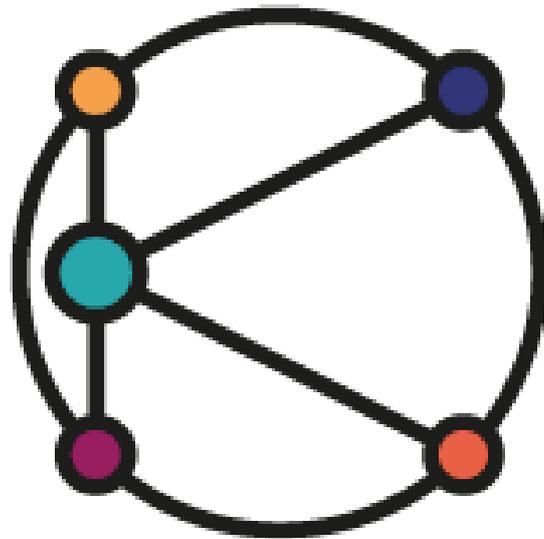
Pessoas internas e externas à UFPB.



@neuroconexoesufpb



Neuroconexoes UFPB



K O N E K T O

Acompanhe as atividades
pelo perfil do NUBE!



@nube.ufpb