



UFRRJ

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO  
COMISSÃO PERMANENTE DA POLÍTICA INSTITUCIONAL PELA DIVERSIDADE, GÊNERO, ETNIA/RAÇA  
E INCLUSÃO**

**MEMORANDO CIRCULAR Nº 73/2023 - CPID (11.39.00.36)  
(Código: 202519579)**

**Nº do Protocolo: 23083.057780/2023-97**

**Seropédica-RJ, 30 de Agosto de 2023.**

Ao grupo: **DIRETORES DOS INSTITUTOS, DIRIGENTES, PRO-REITORES, PRO-REITORES ADJUNTOS, PRO-REITORES E PRO-REITORES ADJUNTOS, TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS, TODOS OS SERVIDORES.**

**Título: Serviços de apoio psicológico e social à comunidade da UFRRJ (atualizado em agosto de 2023)**

Estimadxs servidorxs,

Espero encontrar cada umx bem e, desde já, desejo que o período que se inicia seja leve, produtivo e de excelentes realizações.

Conforme fazemos em todo início de semestre, envio a lista de serviços psi gratuitos que a UFRRJ oferece. Além disso, colocamos na lista serviços adicionais ofertados na região, além de outras possibilidades na modalidade on-line. Peço que este documento seja amplamente divulgado entre toda a comunidade ruralina.

## **SERVIÇOS DE APOIO PSICOLÓGICO E SOCIAL À COMUNIDADE DA UFRRJ**

Estudantes, professoras/es, técnicas/os, terceirizadas/os e comunidade externa podem participar de projetos e serviços oferecidos na UFRRJ para atendimento psicológico e promoção à saúde.

### **Projeto Enlace: grupos de apoio psicossocial**

Equipe responsável: Psicóloga Joelma e Ass. Social Luciana/Divisão de Saúde.

Público-alvo: estudantes da UFRRJ.

Local: Divisão de Saúde.

Horários: São disponibilizados conforme a demanda, encontros presenciais semanais com duração de até 2h.

Inscrições: as inscrições são abertas no início de cada semestre por meio de formulário eletrônico divulgado nas redes sociais e no site da UFRRJ. Os grupos são formados por até 10 integrantes. Após o encerramento das inscrições, os participantes receberão por e-mail as instruções para a confirmação de interesse. As inscrições estarão abertas em breve, fiquem atentos às redes sociais e ao site da UFRRJ.

Mais informações pelo e-mail: **divisadesaude@ufrj.br**

### **Plantões de Acolhimento Individual**

Equipe responsável: Equipe Multidisciplinar/Divisão de Saúde.

Público-alvo: toda a comunidade universitária

Local: Divisão de Saúde

Inscrições: Por solicitação do médico da equipe, funciona 24h. Busca espontânea (sem encaminhamento), por ordem de chegada, às segundas, quartas ou quintas (**no momento**).

Mais informações pelo e-mail: [divisadesaude@ufrj.br](mailto:divisadesaude@ufrj.br)

### **Projeto Plantão Psicológico**

Equipe responsável: Professora Carla Vicente e Luciene Rocinholi (DEPSI / PROAES).

Público-alvo: Comunidade acadêmica da UFRRJ, adultos moradores de seropédica e adjacências.

Atividades: Atendimento psicológico único, pontual, especialmente a demandas de urgência. Realizado por alunos voluntários e estagiários do curso de psicologia.

Local e horário: Pode ser realizado sem agendamento prévio, presencialmente, em diferentes locais do campus da UFRRJ em Seropédica. É possível verificar onde os plantonistas irão atender pelo @plantaopsiufrrj. Também pode ser realizado de modo on-line pelo aplicativo WhatsApp ou similar, através de inscrições prévias, em modo contínuo ao longo do período, por meio de formulário eletrônico divulgado pelo portal da universidade ([forms.gle/zaME7bFB23URzLFx6](https://forms.gle/zaME7bFB23URzLFx6)) e pela página do Instagram: @plantaopsiufrrj

### **Projeto Estar no Mundo: O Adolescente em foco – Ações da Psicologia no CTUR.**

Equipe responsável: Professoras Luciene Rocinholi e Carla Vicente (DEPSI / CTUR).

Público-alvo: estudantes do Colégio Técnico da UFRRJ.

Atividades: Atividades diversas, grupos e plantões de apoio psicológico aos estudantes do CTUR.

Local e horário: Sala da psicologia e diferentes espaços do CTUR .

Inscrições: As inscrições são permanentes e as atividades são divulgadas nas redes sociais do Colégio e ocorrem durante todo o período letivo.

### **Serviço-Escola de Psicologia (SEPsi)**

Equipe responsável: Coordenação do SEPsi e do Curso de Psicologia

Público-alvo: comunidades da universidade, de Seropédica e adjacências.

Atividades: O SEPsi é o serviço-escola do Curso de Psicologia da UFRRJ. Os atendimentos são realizados por alunos do 7º ao 10º períodos, sob supervisão de um professor orientador. Oferece psicoterapia individual para crianças, adolescentes, adultos e idosos; psicoterapia em grupo para adolescentes e adultos; avaliação e intervenção neuropsicológica para crianças, adolescentes e adultos.

Local e horário: A clínica-escola está situada na BR-465, km 9, em frente à Maternidade de Seropédica e à Unidade de Pronto Atendimento. Segunda a sexta-feira: 8h-17h. Atendimento gratuito mediante inscrição prévia.

Inscrições: [spa.ufrj@gmail.com](mailto:spa.ufrj@gmail.com)

### **Núcleo de Apoio Psicossocial ao Estudante**

Equipe responsável: O Núcleo de Apoio Psicossocial ao Estudante, vinculado à Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (Proaes), é composto por uma equipe multidisciplinar integrada por duas assistentes sociais, uma psicóloga e uma técnica de assuntos educacionais.

Público-alvo: estudantes da graduação presencial da UFRRJ, regularmente matriculados, prioritariamente os atendidos pelo Programa de Auxílios da Assistência Estudantil da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (PAAE/UFRRJ).

Atividades: As profissionais realizam, no âmbito de seus campos de atuação, atendimento aos discentes para orientação e, sendo necessário, encaminhamentos internos e externos.

Local e horário: consultar a agenda do setor para cada serviço/câmpus.

Informações: [seape@ufrj.br](mailto:seape@ufrj.br)

### **Atenção à Saúde do Trabalhador**

Equipe responsável: Promoção em Saúde/CASST/PROGEP

Público-alvo: docentes, técnicos-administrativos, terceirizados e demais profissionais com outro vínculo institucional.

Atividades: atendimento social, plantão e orientação psicológica, vacinação, acolhimento, ergonomia no trabalho, assistência e acompanhamento fisioterápico, palestras e workshops.

Modalidade: presencial e online

Local e horário: consultar a agenda do setor para cada serviço.

Informações: saudedotrabalhador@ufrj.br Tel: (21)2682-1030

### **Rede de Atendimento Psicológico – RAP**

Equipe responsável: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rosane Braga de Melo (DEPSI/UFRRJ) – coordenadora do projeto.

Psicólogos/as egressos do curso de psicologia da UFRRJ; alunos/as do curso de mestrado e doutorado em psicologia da UFRRJ; psicólogos/as convidados/as a participar da RAP em função de suas experiências clínicas, seja na Rede SUS ou especializações na área.

Público-alvo: discentes que residem no alojamento da UFRRJ.

Atividades: atendimentos semanais on-line.

Inscrições: Através do e-mail <ufrj.rap@gmail.com> os discentes alojados poderão fazer suas inscrições. Após o preenchimento de uma ficha cadastral pelo candidato ao acolhimento na RAP, um e-mail será enviado para o candidato com o nome e o telefone do psicólogo com o qual deverá fazer contato e dar início ao processo de escuta e acolhimento. A secretaria da RAP informa os horários e dias que os psicólogos disponibilizaram para os atendimentos. Nos encontros virtuais de supervisão, os coordenadores acompanharão os atendimentos.

### **Projeto multidisciplinar de escuta e acolhimento discente do Instituto de Veterinária da UFRRJ**

Equipe Responsável: Rosana Pinheiro Botelho (Coordenadora / DMCV/IV), Carla Fernanda Paranhos de Moura Carvalho e Ana Paula Lopes Marques (DMCV/IV) e Caio Fabio dos Santos Gonçalves (colaborador externo).

Público-alvo: estudantes de graduação em Medicina Veterinária.

Atividades: a cada semestre são oferecidas 6 horas semanais para atendimento individual aos/às alunos/as de Medicina Veterinária, além de rodas de conversa sobre temas inerentes à saúde mental.

Local: Sala do Projeto de Acolhimento do IV.

Horário: a combinar com cada docente.

### **Projeto de Prevenção de IST/AIDS**

Equipe responsável: Grupo de Apoio Psicológico e Social ao Estudante/Divisão de Saúde

Público-alvo: comunidade universitária.

Local: Divisão de Saúde

Atividades: prevenção de infecções sexualmente transmissíveis, através da distribuição de preservativos, material informativo e educativo; campanhas de “Testagem Rápida” (HIV, Sífilis e Hepatites), em parceria com Secretaria Municipal de Saúde de Seropédica. As campanhas são divulgadas pelas redes sociais.

Mais informações pelo e-mail: [divisadesaude@ufrj.br](mailto:divisadesaude@ufrj.br)

### **Núcleo de Terapia Integrativas Salinha Azul**

Equipe responsável: Coordenação Multidisciplinar de Assistência ao Estudante/Proaes

Público-alvo: Estudantes, servidores técnicos e docentes, funcionários terceirizados da UFRRJ e comunidade externa

Local e horário: Sala 38 – P1. Segunda a sexta-feira: 8h-17h; quinta-feira: 18h-22h.

Atividades: Atendimento com Terapias Integrativas Complementares oferecidas por terapeutas voluntários.

Oferecimento de reiki à distância através do grupo de whatsapp, para participar entrar no grupo através do link: <https://chat.whatsapp.com/KpiJPHDaGkP4xVfhIEGAiQ>

Acompanhe as atividades na página do instagram: @salinhaazul.ufrj

Contato: [salinhaazul@ufrj.br](mailto:salinhaazul@ufrj.br)

### **Práticas de yoga e meditação**

Equipe responsável: Representação da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - Campus Nova Iguaçu.

Público-alvo: discentes, servidores técnico-administrativos, servidores docentes, funcionários terceirizados e comunidade externa.

Atividades: atividades de yoga e meditação, ministradas pela professora Paula Takatsuka (DTL/IM).

Período: 11/09/2023 a 04/12/2023.

Local e horário: Instituto Multidisciplinar/UFRRJ, às segundas-feiras (das 16h às 17h). Inscrições através do link: <https://forms.gle/qpDKEnpFep7ZI88e9>.

Informações: [reproaes\\_im@ufrrj.br](mailto:reproaes_im@ufrrj.br).

### **Projeto “Aulas de dança em extensão”.**

Equipe: professora do curso de Educação Física e estudantes da UFRRJ (bolsistas remunerados e voluntários) que compõem a Cia de Dança da UFRRJ, sob a coordenação da professora Valéria Nascimento Lebeis Pires (DEFD/IE), em parceria com Centro de Arte e Cultura (CAC/DAC/PROEXT), e o Colégio Técnico – CTUR.

Público-alvo: comunidade acadêmica da UFRRJ e do CTUR, sobretudo discentes e servidores interessados nas práticas corporais dançantes em favor da saúde e do bem estar.

Atividades: aulas de diferentes modalidades com a Cia de dança UFRRJ.

Local e horário: Sala de Dança, no Departamento de Educação Física e Desportos (DEFD). Segunda, terça e quarta, entre 18h e 20h.

Inscrições: podem ser feitas por meio dos seguintes acessos:

<https://chat.whatsapp.com/L7SyQWCT6IXBcV33sgb1mG> – Jazz-Funk

<https://chat.whatsapp.com/H5fBlaT24Ah8a57OebXCeD> – Jazz

<https://chat.whatsapp.com/KZjBZwdZXum5BshbQNdaaq> – Ritmos

<https://chat.whatsapp.com/Foq1ttddq7Z6oQlgQ860YC> – Danças urbanas

<https://chat.whatsapp.com/CFL9ZVhC7D7Aqs964fi0CI> - Dança contemporânea

<https://chat.whatsapp.com/G5qyrKmiUxcBtgwulQqeCL> - Dançarte CTUR

<https://chat.whatsapp.com/KKvNQjkLj1BjxCzv6leCG> - Forró

### **Projeto Equilibrium Rural**

Definição: Grupo transdisciplinar que promove intervenções assistidas por equinos, incluindo psicoterapia e manejo consciente de cavalos com vistas à aproximação da natureza, o autoconhecimento e o autocuidado, fortalecendo assim a saúde mental da comunidade acadêmica da UFRRJ.

Público-alvo: alunos da graduação e pós-graduação regularmente matriculados na UFRRJ, docentes, técnicos e terceirizados (Trabalhadores) da UFRRJ.

Local das atividades: Galpão dos Garanhões, logo após o Instituto de Geociências (IGEO)

Coordenação das Atividades Assistidas por Equinos--AAE (Manejo Consciente): Andreza Amaral da Silva (DMCV/IV); Anna Paula Balesdent Barreira (DMCV/IV); Tatianne Leme Oliveira Santos Godoi (CPIEPE/Reitoria); Valéria Marques de Oliveira (PPGPSI).

Coordenação e Equipe da Psicoterapia Assistida por Equinos – PAE: Bianca Cristina da Silva Janssens (CASST/PROGEP); Maria Cecília Ferreira de Freitas (Psicóloga, Especialista em Psicologia Clínica e Equoterapia – SOHAM e mestre/ PPGPSI); Isabella Motta (Psicóloga)

### **ATIVIDADE ASSISTIDA POR EQUINOS - MANEJO CONSCIENTE DOS CAVALOS**

Data e horário: terças (8-12h) ou quintas das (8-10h)

Público-alvo: Alunos da graduação, Pós-graduação da UFRRJ e trabalhadores da UFRRJ

Vagas: 5 vagas por horário, sendo oferecidas 6 turmas em cada semestre, com três dias de atividades cada. Total de vagas: 30

Descrição: atividades mediadas por profissionais da área do cavalo, incluindo relaxamento com exercícios de respiração e alongamentos, roda de conversa, visando a conexão com a natureza e com o “aqui e agora”, seguidas por escovação, limpeza de casco e ducha nos cavalos.

Habilidades desenvolvidas: observação da linguagem não-verbal e comportamento equino; desenvolvimento do cuidado do outro e de si; superação das limitações pelo

contato com um animal de grande porte; melhoria da consciência de si mesmo; relaxamento e redução do estresse.

### PSICOTERAPIA ASSISTIDA COM EQUINOS

Data e horário: quintas (10:00 as 11:30) trabalhadores da UFRRJ (Parceira CASST) e (13-15h) alunos

Vagas: 12 vagas por horário

Descrição: roda de conversa em grupo mediada por psicólogas, visando a saúde mental, com diretrizes específicas de acordo com a necessidade dos participantes.

Habilidades desenvolvidas: estabelecimento de maior contato com a natureza, fortalecimento das relações, da harmonia e da consciência em si, facilitando a percepção e o posicionamento dos participantes em relação ao mundo, gerando autoconfiança e consequentemente fortalecendo a saúde mental.

Inscrições AAE E PAE: a partir de 28/09/2023 até 10/09/2023, através do site:

@Equilibrium\_Rural | Linktree ou no Instagram @equilibrium\_rural

Seleção: 11/09/2023 a 19/09/2023

Resultados: 20/09/2023 via e-mail

Início das atividades: 26/09/2023 e 28/09/2023

Término: 28/11/2023 e 30/11/2023

Nos siga nas Redes sociais para ficar por dentro de tudo:

instagram.com/equilibrium\_rural/

facebook.com/equilibriumruralufrj

Contato: equilibriumruralufrj@gmail.com

### **SERVIÇOS PSICOLÓGICOS GRATUITOS OU A PREÇOS ACESSÍVEIS OFERECIDOS FORA DA UFRRJ**

#### **1. PsyMeet: <https://www.psymeetsocial.com/>**

Terapia com psicólogos ou psicanalistas a partir de 30 reais - as sessões são individuais e on-line.

#### **2. Projeto Vozes e Cores - serviço gratuito**

O Projeto Vozes e Cores visa oferecer atenção à saúde mental de pessoas LGBTQIA+ através de grupos terapêuticos.

Contatar a equipe por meio do instagram: @vozesecores

#### **3. Psicopretas Terapias Naturais - serviço gratuito**

Criada pela psicanalista Aline Gomes há 24 anos, a Casa acolhe mulheres com método próprio que alia espiritualidade, psicanálise, e terapias naturais.

O projeto oferece sessões coletivas e individuais, assim como presenciais e on-line.

Instagram: @terapretas

#### **4. Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Seropédica – serviço gratuito**

Oferece serviços psicossociais para pessoas em vulnerabilidade social.

R. Pedro Firmino Barbosa - Boa Esperança, Seropédica - RJ, 23890-000

Telefone: (21) 2682-2104

#### **5. Centro de Cidadania LGBTI - Baixada II – serviço gratuito**

Oferece serviços psicossociais para população LGBTQIA+.

R. Antônio Schiavo, s/n - Ao lado do DETRAN - Centro, Japeri - RJ, 26440-400

Telefone: (21) 99847-8061

Atenciosamente,

*(Autenticado em 30/08/2023 14:39)*  
JOYCE ALVES DA SILVA  
PRO-REITOR(A) ADJUNTO(A) - SUBSTITUTO  
CPID (11.39.00.36)  
Matrícula: 1742750

Visualize o documento original em <https://sipac.ufrj.br/public/documentos/index.jsp> informando seu número: **73**, ano: **2023**, tipo: **MEMORANDO CIRCULAR**, data de emissão: **30/08/2023** e o código de verificação: **2d67ec6e96**

Copyright 2007 - Coordenadoria de Tecnologia da Informação e Comunicação - COTIC/UFRRJ - UFRRJ