

Modelo de proposta de ação de extensão

Programa* (X) Projeto () Curso** () Evento () Prestação de Serviço ()

Programa de Apoio Psicológico – Proapsi

Joareis Fernandes de Azevedo

Área Temática: Saúde: promoção à saúde e qualidade de vida; atenção a grupos de pessoas com necessidades especiais; atenção integral à mulher; atenção integral à criança; atenção integral à saúde de adultos; atenção integral à terceira idade; atenção integral ao adolescente e ao jovem; capacitação e qualificação de recursos humanos e de gestores de políticas públicas de saúde; cooperação interinstitucional e cooperação internacional na área; desenvolvimento do sistema de saúde; saúde e segurança no trabalho; esporte, lazer e saúde; hospitais e clínicas universitárias; novas endemias, pandemias e epidemias; saúde da família; uso e dependência de drogas.

Campus de Cacoal, março de 2020

*Inserir no item 10. Modalidade específica as modalidades de ações vinculadas ao Programa

** Inserir informações conforme Anexo I

Itens obrigatórios

1. Resumo da Proposta

O Programa de Apoio Psicológico – Proapsi é um programa de extensão institucionalizado no Departamento Acadêmico do Curso de Administração do Campus de Cacoal, disponibilizado para todos os discentes, docente, técnico e a comunidade gratuitamente, oferece através de proposta de ação de extensão apoio psicológico, realizando um suporte referente às questões no âmbito da aprendizagem, da saúde, do trabalho e do social. Seu objetivo é atuar primordialmente de forma preventiva por intermédio de acolhimento, orientação e escuta psicológica. A realização do programa será de acordo com o projeto desenvolvido Plantão psicológico: por agendamentos através de encaminhamento feito pelo corpo docente, chefia de departamento e ou direção do campus e por procura espontânea pelos discentes, docentes, técnicos e a comunidade e visitas domiciliares caso seja necessário. Cuidar do cuidador: através de palestras, dinâmicas e vivências. Orientação vocacional: através de recepção dos alunos do ensino médio nas dependências do Campus da Universidade para conhecer os cursos e visitas com palestras nas escolas para falar sobre a Unir. A carga horária será disponibilizada de acordo com o calendário acadêmico.

Palavras Chaves: apoio psicológica; saúde; orientação; social.

Carga horaria

| | |
|--------------|-----------|
| Planejamento | 20 horas |
| Execução | 135 horas |
| Relatório | 10 horas |

2. Justificativa

A aprendizagem no ensino superior requer do estudante determinação, desenvolvimento intelectual, inteligência emocional, envolvimento com o objeto em estudo para desenvolver habilidades e competências à sua formação, assim como a comunidade em geral vive momentos de tensão e angústia no seu cotidiano.

A UNIR reconhece que esse processo nem sempre é harmônico. Em nosso cotidiano identificamos situações de sofrimento, de desequilíbrio e ansiedade extrema, situações que demandam atenção e cuidado.

Ao considerarmos o processo educativo de forma integral e ampliado, criamos o **Programa de Apoio Psicológico – Proapsi**, visando o trabalho conjunto entre a Universidade a Comunidade Acadêmica e a Comunidade em geral de forma a promover atenção e estreitar as relações entre as mesmas.

O Programa de Apoio Psicológico refere-se a atendimentos psicológicos aos alunos, professores, técnicos e a comunidade em geral com o intuito de criar estratégias de adaptação e bem-estar.

A finalidade do Programa de Apoio Psicológico é o acompanhamento dos discentes, docentes, técnicos e da comunidade zelando pela sua saúde psíquica, em seus termos cognitivos, emocionais sociais e vocacionais assistindo-os em suas dúvidas e ansiedades, através de um espaço de escuta dentro da própria Instituição de Ensino.

Este Programa atende a RESOLUÇÃO Nº 111, DE 29 DE AGOSTO DE 2019, que regulamenta a Política de Extensão Universitária da Universidade Federal de Rondônia e da INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 1, DE 27 DE JANEIRO DE 2020, que regulamenta a tramitação das ações de extensão, considerando a Resolução nº 111/CONSEA/2019. Os discentes estão envolvidos e contribuindo para o desenvolvimento do programa desde a elaboração, planejamento e construção da ação.

Este Programa também atende o Código de Ética Profissional do Psicólogo, conforme Resolução CFP nº 010/05, que estabelece em seus ARTs. 6º, 9º e 10º, o dever do psicólogo em prezar pelo sigilo profissional, o qual tem por intuito proteger a pessoa atendida. Para consecução dos objetivos propostos pelo Projeto de Apoio Psicológico, conta com um profissional da área da psicologia podendo se estender a outros profissionais de áreas compatíveis.

Quanto a elaboração de artigo para publicação ou apresentação em congresso, o mesmo constará os dados do projeto, bem como seus resultados em geral e não confidencialidades entre psicólogo e paciente em atendimentos psicológicos.

3. Objetivo

3.1 Objetivo Geral:

Atuar primordialmente de forma preventiva por intermédio de acolhimento, orientação, escuta psicológica. Colocar à disposição a possibilidade de terem um acompanhamento profissional para uma revisão da metodologia de estudo ou para a investigação de outras dificuldades que eventualmente possam estar presentes.

3.2 Objetivos específicos:

- Promover a saúde e qualidade de vida; atenção as pessoas com necessidades especiais, à saúde do jovem, do adulto e da pessoa idosa;
- Divulgar atividades de caráter educativo, científico, cultural e artístico, desenvolvidos pela Universidade por meio de ações sistemáticas e contínuas voltadas às questões relevantes da sociedade;

- Contribuir para formação integral, considerando os aspectos sociais, emocionais, subjetivos e relacionais implicados no exercício de sua formação permitindo interface entre ensino, pesquisa e extensão.

4. Fundamentação Teórica

O Programa de Apoio Psicológico – Proapsi é um serviço disponibilizado, para todos os discentes, docente, técnico e comunidade gratuitamente, oferecendo apoio psicológico, realizando um suporte referente às questões no âmbito da aprendizagem, da saúde e do social. Portanto é oferecido um espaço de escuta, estruturado para o atendimento individual e em grupo, atendimento pedagógico e psicoterápico, palestras, dinâmicas e vivências, tendo como finalidade ajudar na formação integral dos alunos e zelar pela saúde psíquica de todos.

O processo educativo provoca no educando, além da construção do conhecimento, a necessidade da aquisição de atitudes e habilidades, bem como a necessidade de considerar os componentes sociais e emocionais envolvidos em sua formação.

Nem sempre é fácil lidar com tudo isso, estudo, trabalho e família, é onde que surge o estresse, que é uma exigência imposta sobre as capacidades de adaptação da mente e do corpo. Se essas capacidades podem lidar com a necessidade e desfrutar o estímulo envolvido, então o estresse é bem-vindo e útil. Caso não consigam, por considerar a situação debilitante, então ele não é bem-vindo e é prejudicial.

O estresse é um fato natural e inevitável da vida. Em comunidades subdesenvolvidas, os estressores podem estar relacionados principalmente à necessidade de sobrevivência física. Por exemplo, encontrar comida e abrigo ou encontrar segurança e um parceiro para procriar a espécie. Em culturas desenvolvidas (em especial aulas do mundo ocidental moderno), os estressores costumam ter pouca relação com a mecânica básica da sobrevivência e mais com o sucesso social, com a criação de padrões de vida sempre elevados e com a satisfação de nossas expectativas e das dos outros. Se os modernos estressores “não naturais” exercem sobre nós mais pressão que os enfrentados em outras épocas, em que as preocupações eram mais básicas, é uma questão a ser discutida.

5. Métodos e procedimentos

PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO:

Os atendimentos realizados pelo Proapsi não visam sanar os problemas psicológicos dos atendidos, mas sim, acolher, auxiliar, informar, ouvir e realizar técnicas de atendimentos psicoterápico breve, sendo o caso, o Proapsi poderá sugerir um tratamento especializado, mais adequado para a situação. Considerando seus objetivos nos atendimentos realizados pelo Proapsi tem as seguintes limitações:

NAS AÇÕES DE EXTENSÃO DO PLANTÃO DE ESCUTA PSICOLÓGICA:

Todos poderão encaminhar alguém que precisar de um apoio psicológico, ou poderão procurar o Proapsi espontaneamente. A duração desta Ação de Extensão é permanente seguindo o calendário acadêmico anual.

I – Atendimento individual: até 8 (oito) sessões com duração de 50 minutos cada.

II – Atendimento coletivo: de 2 (duas) a 5 (cinco) sessões com duração de 50 à 90 minutos cada.

III – Atendimento breve: 1 (uma) sessão com duração de 30 minutos com fins a sanar questões específicas e pontuais sem gravidade.

IV – Visita domiciliar: 4 (quatro) visitas por pessoa durante a realização do projeto.

NAS AÇÕES DE EXTENSÃO CUIDAR DO CUIDADOR:

Será feito uma apresentação do projeto há instituição através de uma exposição verbal sobre estresse. A duração desta ação de Extensão é de uma vez ao ano, podendo ser no primeiro ou segundo semestre, seguindo o calendário acadêmico e duração de 40 horas.

I – Palestra sobre definição, causas e consequências do estresse.

II – Técnicas de grupo e avaliação do nível de estresse.

III – Debates sobre situações cotidianas estressantes.

IV – Dinâmicas de grupo e métodos preventivos.

NAS AÇÕES DE EXTENSÃO ORIENTAÇÃO VOCACIONAL:

Será feito uma apresentação do projeto há instituição de ensino de nível médio e ou de preparação para o ENEM através de uma exposição verbal sobre orientação vocacional. A duração desta ação de Extensão é de uma vez ao ano no segundo semestre, seguindo o calendário acadêmico e duração de 20 horas.

I – Palestra sobre as profissões.

II – Visita dos alunos ao Campus da Universidade.

III – Dinâmicas de grupos e aplicação de testes vocacionais.

IV – Devoluções dos resultados aos alunos.

NAS AÇÕES DE EXTENSÃO ADOÇÃO CONSCIENTE:

Será feito uma apresentação do projeto nas instituições de ensino de nível médio e superior através de uma exposição verbal sobre adoção consciente e maus tratos aos animais. A duração desta ação de Extensão é de uma vez ao ano no segundo semestre, seguindo o calendário acadêmico e duração de 24 horas.

I – Palestras de conscientização de adoção e combate aos maus-tratos de animais.

II – *Pit stop* referente a conscientização de adoção de animais e combate aos maus-tratos.

NAS AÇÕES DE EXTENSÃO PROJETO SEM PAPEL:

Será feito uma apresentação do projeto nas comunidades urbanas que tenha a pastoral da criança através de uma exposição verbal sobre a preservação do meio ambiente eliminando o uso de papel. A duração desta ação de Extensão é de uma vez ao ano no segundo semestre, seguindo o calendário acadêmico e duração de 20 horas.

I – Palestra sobre preservação do meio ambiente.

II – Incentivo para as líderes baixar e usar o aplicativo visita domiciliar.

III – Dinâmicas para não enviar mais FBS.

6. Público Alvo

Corpo docente, discentes, técnicos e a comunidade em geral. Na ação do Plantão psicológico, o atendimento destina-se somente a pessoas de 17 anos acima de ambos os gêneros. Na ação de Cuidar do cuidador, o atendimento destina-se a servidores/colaboradores de instituições públicas ou privadas. Na ação de Orientação vocacional o atendimento destina-se a alunos do ensino médio ou cursos preparatórios do Enem.

7. Resultados e/ou produtos esperados

Com o presente programa espera-se contribuir para uma melhor qualidade de vida dos docentes, discentes, técnicos e a comunidade em geral, acolhendo, auxiliando, informando e ouvindo as suas dificuldades emocionais.

8. Recursos financeiros, humanos e físicos e equipamentos disponíveis

8.1 – Recursos Humanos

| | Nome | Departamento/Unidade | Formação | Função na ação | CH* |
|---|------------------------------|----------------------|------------|--|-----|
| 1 | Joareis Fernandes de Azevedo | Administração | Psicologia | Docente/Coordenador | 165 |
| 2 | Jéssica Bispo Blasques | Administração | Matemática | Assistente em administração e agendamentos | 120 |
| 3 | Andréia Baptista Meurer | Administração | Acadêmico | Divulgação do Programa e palestrante | 100 |
| 4 | Halley Coffler | Administração | Acadêmico | Divulgação do Programa e palestrante | 100 |
| 5 | Maria Nádia Pereira | Administração | Acadêmico | Divulgação do Programa e palestrante | 100 |

8.2 – Recursos Físicos e equipamentos

| Descrição | Departamento/Unidade |
|--|--|
| - Mesa para escritório; - Sofá; - Duas poltronas | Sala própria do Programa de Apoio Psicológico. |
| - Veículo/automóvel | Direção do Campus de Cacoal |

8.3 – Recursos Materiais

| Descrição | Departamento/Unidade |
|--|---|
| - Computadores; - Impressora - Canetas; - Papel sulfite; - Pastas. | Departamento Acadêmico do Curso de Administração. Campus de Cacoal. |

9. Cronograma

9.1 – Dados do Programa

| |
|--|
| Data de início e término: |
| 05/05/ 2019 a 10/12/2020 |
| Carga horária total do programa: |
| Total de 165 horas (durante o ano, divididas de acordo com as etapas do cronograma das atividades) |
| Local de realização do programa: |
| Universidade Federal de Rondônia – Campus de Cacoal – Professor Francisco Gonçalves Quiles. |

9.2 – Cronograma das Atividades

| META | ATIVIDADES | CADOR FÍSICO | | DURAÇÃO | |
|---|--|--------------|-------------|---------|---------|
| | | Unida de | Quantida de | Início | Término |
| 1ª ETAPA: Planejamento do Programa. | Elaboração, planejamento e construção do Programa e lançamento no SIGAA; | Unir Cacoal | 05 Reunião | 13:30 | 17:30 |
| 2ª ETAPA: Desenvolvimento do Programa. | Apresentação do programav nos respectivos Conselhos de Departamento e de Campus. | Unir Cacoal | 02 Reunião | 13:30 | 15:30 |
| 3ª ETAPA: Desenvolvimento do Programa. | Divulgação do programa na aula inaugural do 1º período dos departamentos pela direção semestral. | Unir Cacoal | 02 Reunião | 19:00 | 20:00 |
| 4ª ETAPA: Desenvolvimento do Programa. | Divulgação do programa nas salas de aulas pelo corpo docente semestralmente. | Unir Cacoal | 02 Reunião | 19:00 | 20:00 |
| 5ª ETAPA: Desenvolvimento do Programa. | Divulgação do programa na mídia digital e no Programa de rádio Conexão Unir para a comunidade e visita nas Escolas de ensino médio e nas Empresas semestral; | Meio Externo | 04 Reunião | 13:30 | 14:30 |

| | | | | | |
|---|--|-------------|------------|-------|-------|
| 6ª ETAPA: Desenvolvimento do Programa. | Agendamento e atendimento dos usuários todas as terças e quintas-feiras. | Unir Cacoal | 20 Reunião | 14:00 | 17:00 |
| 7ª ETAPA: Desenvolvimento do Programa. | Elaboração do relatório final do projeto. | Unir Cacoal | 05 Reunião | 14:00 | 16:00 |

10. Modalidade específica (inserir quantas modalidades forem necessárias)

10.1 ações vinculadas ao Programa

projeto curso evento prestação de serviço

10.1.1: Plaep – Plantão de Escuta Psicológica

10.1.2: Docente Joareis Fernandes de Azevedo

10.1.3: Este serviço se caracteriza por uma escuta pontual e tem por finalidade auxiliar em uma crise ou emergência psicológica, emocional e não substitui a psicoterapia. Destina-se a maiores de 17 anos.

10.1.4: A duração desta Ação de Extensão é permanente seguindo o calendário acadêmico anual.

I – Atendimento individual: até 8 (oito) sessões com duração de 50 minutos cada.

II – Atendimento coletivo: de 2 (duas) a 5 (cinco) sessões com duração de 50 à 90 minutos cada.

III – Atendimento breve: 1 (uma) sessão com duração de 30 minutos com fins a sanar questões específicas e pontuais sem gravidade.

IV – Visita domiciliar: 4 (quatro) visitas por pessoa durante a realização do projeto.

10.2 ações vinculadas ao Programa

projeto curso evento prestação de serviço

10.2.1: Procuidar – Projeto Cuidando do Cuidador

10.2.2: Docente Joareis Fernandes de Azevedo

10.2.3: Surgiu em decorrência da visualização dos intensos convites de outras instituições para atuar na mediação de conflitos existentes nos ambientes de trabalho. Seu objetivo é propiciar ao colaborador um espaço para debater as causas e consequências do estresse, assim como através de técnicas de grupo incrementar a qualidade de vida.

10.2.4: A duração desta ação de Extensão é de uma vez ao ano, podendo ser no primeiro ou segundo semestre, seguindo o calendário acadêmico e duração de 40 horas.

I – Palestra sobre definição, causas e consequências do estresse.

II – Técnicas de grupo e avaliação do nível de estresse.

III – Debates sobre situações cotidianas estressantes.

IV – Dinâmicas de grupo e métodos preventivos.

10.3 ações vinculadas ao Programa**(X) projeto () curso () evento () prestação de serviço****10.2.1: Provoca** – Projeto Orientação Vocacional**10.2.2:** Docente Joareis Fernandes de Azevedo

10.2.3: Surgiu em decorrência de convites das escolas para falar sobre a IFES aos alunos que estão saindo do ensino médio e não sabem ainda que profissão escolher. Seu objetivo é orientar os alunos do terceiro ano do ensino que vão ingressar na universidade ou cursos técnicos.

10.2.4: A duração desta ação de Extensão é de uma vez ao ano no segundo semestre, seguindo o calendário acadêmico e duração de 20 horas.

I – Palestra sobre as profissões.

II – Visita dos alunos ao Campus da Universidade.

III – Dinâmicas de grupos e aplicação de testes vocacionais.

IV – Devoluções dos resultados aos alunos.

10.4 ações vinculadas ao Programa**(X) projeto () curso () evento () prestação de serviço****10.2.1: Proadoc** – Projeto Adoção consciente.**10.2.2:** Docente Joareis Fernandes de Azevedo

10.2.3: O Projeto Adoção Consciente é uma iniciativa dos alunos do 1º e 3º período de Administração que após assistirem uma palestra da Associação Protetora dos Animais Vira Lata Vira Amor, resolveram fazer uma ação de extensão para cuidar dos animais de rua. Seu objetivo é a conscientização do combate aos maus-tratos e adoção consciente de animais.

10.2.4: A duração desta ação de Extensão é de uma vez ao ano no segundo semestre, seguindo o calendário acadêmico e duração de 24 horas.

I – Palestras de conscientização de adoção e combate aos maus-tratos de animais.

II – *Pit stop* referente a conscientização de adoção de animais e combate aos maus-tratos.**10.5 ações vinculadas ao Programa****(X) projeto () curso () evento () prestação de serviço****10.2.1: Prosep** – Projeto Sem Papel**10.2.2:** Docente Joareis Fernandes de Azevedo

10.2.3: O Projeto Sem Papel é uma iniciativa dos alunos do Curso de Administração que após participarem de uma Celebração da Vida da Pastoral da Criança, resolveram fazer uma ação de extensão para preservar o meio ambiente, fazendo uso de um aplicativo para fazer os registros das crianças em vez de usar fichas de papel. Seu objetivo é conscientizar as pessoas sobre a preservação do meio ambiente.

10.2.4: A duração desta ação de Extensão é de uma vez ao ano no segundo semestre, seguindo o calendário acadêmico e duração de 20 horas.

I – Palestra sobre preservação do meio ambiente.

II – Incentivo para as líderes baixar e usar o aplicativo visita domiciliar.

III – Dinâmicas para não enviar mais FBS.

11. Referências biográficas

1. ALMEIDA, Elga Helena de Paula. **Maus tratos contra animais**. 2011. Disponível em: <<http://www.unipac.br>>. Acesso em 12/03/20.
2. BACCARO, A. **Vencendo o estresse**: como detectá-lo e superá-lo. Rio de Janeiro: Vozes, 1990.
3. MANTOAN, Maria Teresa Eglér. **Inclusão Escolar: o que é? Por quê? Como fazer?** Ed: Summus Editorial, 2015. Disponível em: <HTTP://www.gruposummus.com.br>. Acesso em 10/03/2020
4. MINICUCCI, A. **Relações humanas**: psicologia das relações interpessoais. São Paulo: Atlas, 1982.
5. YOZO, R. Y. K.; **100 jogos para grupos**: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas. São Paulo: Agora, 1996.