

GRAU

GRUPO PARA REDUÇÃO DE ANSIEDADE ENTRE UNIVERSITÁRIOS

CONVITE

Todos passam por dificuldades ao longo de suas vidas. Alguns períodos se mostram mais difíceis e algumas pessoas tem necessidades diferentes das outras. O ambiente acadêmico, suas incertezas, demandas e cobranças fazem com que a universidade possa se tornar estressante e desconfortável.

Temos vontade de desistir, dificuldade de concentração, ficamos mais irritados, agitados e com problemas de sono. Às vezes podemos sentir náuseas frente a situações muito desafiadoras, a ponto de paralisar. **Tudo isso pode ser causado pela ansiedade.**

O Centro de Atendimento Psicológico da FURG (CAP/FURG) em parceria com o Centro de Estudos sobre Risco e Saúde (CERIS/FURG) promove a 4ª edição do Grupo para Redução da Ansiedade entre Universitários – GRAU. Serão 12 encontros, que acontecerão às quintas feiras com edições no turno da manhã e tarde. **O grupo iniciará no dia 28/03/19**, com o objetivo de desenvolver estratégias que ajudem a lidar com a ansiedade. **Os benefícios esperados com o grupo são:** maior conhecimento acerca do transtorno de ansiedade, melhora na capacidade de lidar com o impacto da ansiedade nas atividades diárias, aumento da qualidade de vida em geral e redução dos sintomas de ansiedade.

Caso você seja estudante da FURG e tenha interesse em participar do grupo, acesse e preencha o formulário. A partir destas informações, realizaremos uma triagem e agendaremos o acolhimento individual para avaliar o quanto essa proposta se encaixa às suas necessidades.

Dúvidas podem ser enviadas para: grau.psico@gmail.com

Acesse e curta a página do CERIS no facebook (@cerisfurg) para preencher o formulário e para ficar por dentro das próximas edições

