

Parceria TV Unitau/TV Futura

No mercado atual, a competitividade está vinculada à exigência dos consumidores, o que requer mais que apenas criatividade. Neste contexto, o estabelecimento de parcerias apresenta-se como ação muito bem-vinda a todos que desejam alcançar o merecido sucesso. As parcerias funcionam como um importante aliado, porque diferencia positivamente o processo de competitividade. Na área da educação, por exemplo, a comunicação é uma aliada perfeita, devido aos inúmeros benefícios que esta oferece ao processo educativo.



Prof. Dr. José Rui Camargo
Reitor da Universidade de Taubaté

Pensando nisto, a UNITAU não poupou esforços para se aliar à TV Futura, uma emissora associada à Fundação Roberto Marinho. A parceria com a TV

Futura não se trata apenas de uma retransmissão de programação, dentre os nossos objetivos, queremos oferecer capacitação e treinamento à equipe envolvida, para a produção de resultados acadêmicos que hoje se pautam muito mais na esfera interna da Universidade de Taubaté, e que precisam ser divulgados. Além disso, renovar a atuação do setor de comunicação da TV Unitau, principalmente o nosso papel social.

A implantação do canal na NET (Canal 14 - TV-NET) está prevista para outubro, e a inauguração para o dia 06 de dezembro

deste ano. Em suma, a parceria corresponderá ao intercâmbio de matérias que serão geradas e à retransmissão de conteúdos da TV Unitau, os quais já estão sendo preparados.

No dia 19 de agosto, o Departamento de Comunicação Social da Unitau recebeu João Alves dos Reis Junior, conhecido como "João Alegria", Diretor de programação, Jornalismo e Engenharia do Canal Futura, que anunciou publicamente a nossa parceria. Agora, é arregaçar mangas e buscar bons resultados, com disponibilidade e valor à nossa aliança.

Psicologia promove ciclo de palestras

Atividades, abertas para a comunidade, fazem parte das comemorações dos 35 anos de existência do Departamento de Psicologia da UNITAU

Por Simone Gonçalves

O Departamento de Psicologia da Universidade de Taubaté realiza, de 27 a 31 de agosto, a 34ª Semana da Psicologia, que, nesta edição, celebra os 35 anos do curso. As inscrições para o evento, que oferecerá diferentes atividades, que incluem palestras, minicursos e debates, estão abertas.

Os interessados podem cadastrar-se no site do evento: 34semanadapsicologia.wix.com/unitau, no qual está disponível também a programação completa da Semana, que inclui, além das mesas-redondas e palestras, oficinas, minicursos e peça de teatro. São mais de 40 atividades, que acontecem nos três períodos: manhã, tarde e noite. Algumas são gratuitas e outras são pagas e as vagas são limitadas. As atrações são destinadas a diferentes públicos, como profissionais da área, comunidade em geral e estudantes de Psicologia.

O evento tem por objetivo "promover um de-



Foto: Kauê Barros

bate, de forma geral, sobre a formação humana, colaborando para a compreensão da sociedade, sob o ponto de vista da Psicologia", explica o diretor do Departamento de Psicologia da UNITAU, Prof. Dr. Regis de Toledo Souza. Segundo ele, a programação foi elaborada com o propósito de ser abrangente, para que diferentes segmentos possam participar, entre eles a comunidade acadêmica, representantes de instituições públicas e população em geral.

Um dos destaques da

Semana é a Conferência de abertura, "Homem: A metáfora do visitante desejado", que acontece no dia 27, terça-feira, às 19h30, e será conduzida pela Profa. Dra. Themis Regina Winter, psicanalista, psicossomatista, fundadora e Diretora Científica do CINPP - Centro de Investigação em Psicodinâmicas (Psicanálise e Psicossomática).

Outro destaque da programação é o Pré-congresso de Psicologia da Saúde, que acontece na sexta-feira, dia 30, e

é uma preparação para o Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, principal evento da área no país. Em 2014, ele acontece na UNITAU.

No dia 30, no Pré-congresso, haverá também o lançamento do livro "Psicologia e Promoção de Saúde em cenários contemporâneos", obra organizada por Manuel Morgado Rezende, professor aposentado da UNITAU, e Maria GERALDA Viana Heleno, ambos da Associação Brasileira de Psicologia da Saúde (ABPS).

UNITAU
um olhar para a comunidade

EXPEDIENTE

ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR

Reitor

Prof. Dr. José Rui Camargo

Pró-Reitor de Extensão

Prof. Dr. José Felício Goussain Murade

Chefe de Departamento

Prof. Ms. Maurílio do Prado Láu

Coordenação Jornal UNITAU/edição:

Profa. Ms. Angela Loures (MTB-MS 17301/87V)

Editores adjuntos

Simone Gonçalves (ACOM)

Andréia Gomes (PRE)

Revisão:

Profa. Dra. Eliana Brito

Profa. Ms. Angela Barbare

Prof. Ms. Luzimar Gouvêa

Projeto gráfico e Diagramação:

PREX | Núcleo de Design Gráfico

- NDG

Bolsistas do Programa de Bolsas de Extensão - PIBEx:

Thais Andressa Perez

Guilherme Rodrigues

E-mail para contato:

jornalunitau@gmail.com

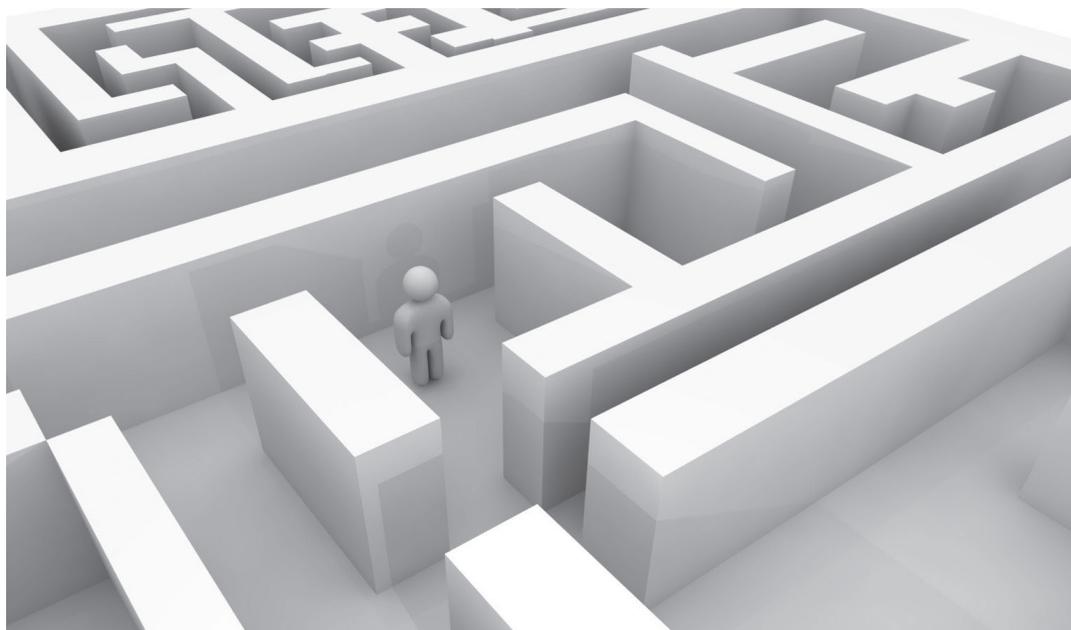


UNITAU
Universidade de Taubaté

Terapia: um dos caminhos para o autoconhecimento

Orientação psicológica pode ajudar o indivíduo a se relacionar melhor com o mundo

Por Thais Andressa



O autoconhecimento, promovido pela terapia, é o caminho usado para atravessar os labirintos que a mente sintetiza.

"Quanta tristeza, há nesta vida, só incerteza, só despedida..." já dizia Vinícius de Moraes. As pessoas leem poesias porque se identificam com as sinceras palavras dos poetas. Os versos do poetinha com certeza refletem o que há de mais íntimo na psique humana. Uma palavra, um sentimento, uma condição, um estado: o dicionário Michaelis define a tristeza como "falta de alegria", "melancolia", "mágoa", "aflição" ou "consternação". Nenhuma dessas definições, sem sombra de dúvidas, tem o peso que a tristeza exerce sobre o aspecto espiritual e fisiológico de alguém.

Fernando Pessoa, com sua arte de definir a indefinição, lamenta: "Deve chamar-se tristeza, isto que não sei que seja". Os momentos de tristeza são intensamente maçantes, dividem nossa cabeça em mil, uma mais pessimista que a outra. A emoção toma conta de nosso corpo, paralisando cada

sentido com demência. Apesar dos momentos de frustração, a tristeza sempre tem um escape: a alegria, pura energia, que chega para coroar o humor, iluminando e movendo cada ponta do dedinho que antes teimava em não responder. Ao contrário da usual tristeza, a qual nos assola quando eventos negativos nos acometem, a depressão não tem vazão. Como uma prisão, cheia de labirintos, o indivíduo se perde em meio ao mar de falsas razões. A tristeza, então, não voa nas asas do tempo. Ela se instala como um parasita, monopolizando seu hospedeiro.

Ao contrário do que muitos pensam, a terapia não é coisa de louco. O preconceito com o método decorre principalmente pela falta de informação que as pessoas têm sobre o assunto. A depressão deve ser mais divulgada, com o intuito de conscientizar a população sobre seus males e que existe uma saída. "É preciso explicar

seus sintomas, porque muitas vezes, a pessoa nem percebe que tem a depressão", ressalta a psicóloga e professora do curso de Psicologia da UNITAU, Nancy Julieta Inocente. Ela afirma que o tratamento gera bons resultados na maioria dos casos. O paciente tem uma completa mudança em seu comportamento, aprendendo a discriminar melhor o seu ambiente e a se relacionar com ele. Além da terapia, psicóloga afirma que é fundamental praticar exercícios. A atividade física faz com que o corpo libere serotonina, um composto orgânico que atua como neurotransmissor. A falta dessa molécula resulta em irritabilidade, crises de choro e alterações do sono, além de outros problemas emocionais. A serotonina é encontrada em alimentos como o chocolate, a banana e o mel, por isso, uma boa alimentação também é recomendada para sustentar a qualidade de vida.

Coisa de maluco?

O filósofo Erasmo de Rotterdam concordaria com a afirmação de que terapia é coisa de louco. Para ele, a loucura é "um sutil relacionamento que o homem mantém consigo mesmo". A terapia guia o paciente para autoconhecimento que muitas vezes

não conseguimos atingir sozinhos. O caminho para a felicidade está dentro de nós mesmos. Defini-la, assim como definir a tristeza, é imensamente difícil e muitas vezes desnecessário. Um sorriso isolado é o bastante para ilustrar essa emoção, que pode

não ser constante, mas se faz presente nas simples ações de um indivíduo. Ao ser perguntado sobre o que acha de quem crê que a terapia é coisa de gente doida, Lucas Silva responde com um riso baixo: "Essas pessoas é que precisam de terapia".

Como age a depressão?

Quem tem depressão, se antes gostava de sair, não tem mais vontade de ver pessoas. Cozinhar, trabalhar ou cuidar da aparência se transformam em tarefas impossíveis para alguém com esse transtorno mental. O que antes fazia parte da rotina de uma pessoa, acaba se tornando completamente incômodo. Por vezes, a pessoa acha que não dorme o suficiente. Em outros casos, dorme pouco.

A realidade é que a pessoa com depressão nunca se satisfaz, atingindo todos os aspectos biológicos, psicológicos e sociais, alterando completamente a normalidade de um ser humano. A psicóloga Nancy Julieta Inocente explica que as pessoas que sofrem de depressão podem sentir-se desvalorizadas e culpadas. "Isso passa a atingir a autoestima, que se torna baixa".

A Doutora pontua outros sintomas que podem ser reconhecidos dentro da depressão, como a alteração dos hábitos alimentares e, em casos mais graves, a ideação suicida. Ela afirma que essas são as características que contrastam a depressão clínica da tristeza.

Apesar de parecer uma prisão, um labirinto, a depressão tem cura. A Psicoterapia vem como uma saída para essas pessoas que acreditam que estão no fundo do poço e não têm mais expectativas para o futuro. O psicólogo, a partir de avaliações, recolhe todas as informações necessárias para traçar o histórico do paciente, e assim, buscar os males que o levaram à depressão.

A partir desse estudo fisiológico, psicológico e hereditário, o profissional pode identificar o grau do distúrbio. Por meio da aproximação ao paciente, a melhor forma de tratamento é escolhida, sendo ela pessoal, específica e intransferível. "Vou adaptar alguma das escolas psicológicas que se encaixe mais ao paciente, e dessa forma, ele poderá realizar as tarefas terapêuticas passadas durante o tratamento", descreve a psicóloga Nancy Julieta. O estudante Lucas Silva, de 20 anos, conta que não estava conseguindo lidar com as coisas a sua volta, e por isso recorreu à ajuda terapêutica. "A terapia me ajuda a analisar as pessoas ao meu redor e a cumprir metas", explica Lucas.

Inscrições

Os interessados em utilizar o atendimento da Clínica de Psicologia da UNITAU devem se inscrever na Rua Barão da Pedra Negra, 235, Centro, de segunda a sexta, das 8h às 22h e sábado das 8h às 12h munidos com a Carteira de Identidade (RG). Caso o paciente seja menor de idade, seu tutor ou responsável deve levar a documentação e fazer o cadastro. São atendidos aproximadamente mil pacientes por ano. 140 alunos estagiam na Clínica, supervisionados por 10 professores. A triagem é agendada no momento da inscrição e acontece durante o ano todo. Na triagem, os professores/psicólogos

avaliam a problemática, encaminhar o caso para os alunos do curso de Psicologia, que assumem o atendimento durante um ano. O paciente irá aguardar na fila de espera até ser chamado para a triagem, que custa R\$5,90. O preço das consultas é calculado a partir do salário do paciente, podendo chegar até R\$27,00. Há assistência social caso o paciente não tiver condições de custear as consultas. Se o caso for complexo e precisar de atendimento contínuo, o paciente é encaminhado para consultórios particulares conveniados e são atendidos com o mesmo preço cobrado pela Clínica.