

Saiba como fazer terapia na UFF

Como você lida com os problemas do seu dia a dia? Enfrentar os desafios que são impostos na vida pessoal, familiar e profissional nem sempre é fácil, mas existem formas construtivas de resolver essas questões e a psicoterapia é uma delas.

A psicoterapia consiste em um atendimento, feito por profissionais especializados, que auxiliam o paciente a lidar com problemas a nível emocional e psicológico. A Seção Psicossocial da UFF, ligada à [Casq/Progepe](#), oferece gratuitamente este serviço para servidores técnico-administrativos e docentes da UFF, ativos ou aposentados, extensivo também aos seus familiares.

Os atendimentos, que podem ser individuais, em grupo, com a família ou em casal, ocorrem entre 8h e 20h e são realizados por psicólogos, com sessões 1 vez por semana e duração média de 40 minutos. Para mais informações sobre agendamentos, fila de espera e outras dúvidas, entre em contato pelo telefone 2629-5308.

E para quem ainda não sabe, a Seção Psicossocial também oferece o trabalho de orientação vocacional, voltado para estudantes que se encontram a partir do 2º ano do ensino médio, discentes da UFF e também servidores. Para participar, fique atento ao calendário de inscrições, que abre, geralmente, duas vezes ao ano, no primeiro e segundo semestre. Atente-se para informações sobre esse assunto que são compartilhadas na seção de informes, no site institucional da universidade.

INFORMES

- Nota de pesar sobre o assassinato da vereadora Marielle Franco
- "Banco de Avaliadores do Sinaes (BASis)"

[Acesse aqui a esses e outros informativos](#)

Servidores, o prazo para entrega dos comprovantes de pagamento do plano de saúde vai até abril. Fiquem atentos. Saiba mais aqui!

ACONTECE NA UFF

- No dia 26/03, vai rolar o [I Encontro de Biblioteca Escolar](#): formação dos bibliotecários e iniciativas legislativas. Saiba mais!
- "Prestigie a [inauguração do Centro de Línguas e Cultura da UFF](#). Vai ser no dia 27/03, às 17h, na Colméia do Campus do Gragoatá"

- Até 30/05, a [Biblioteca Central do Graoatá recebe a exposição](#) "Desnudando um olhar sobre o feminino". Vale a pena conferir!



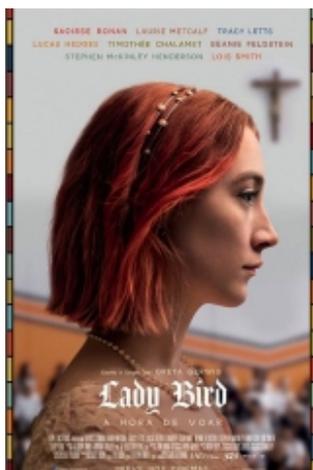
No dia 16 de março, aconteceu o lançamento da campanha UFF Sustentável, com a realização de uma bicicletada passando pelos campi da universidade. A ação foi em parceria do coletivo Pedal Sonoro e contou com o engajamento dos técnicos administrativos, docentes, estudantes e a comunidade do entorno.

[Confira as fotos](#) e o [vídeo do evento!](#) Seja um agente consciente!

DICAS CULTURAIS

[Lady Bird - A hora de voar](#)

23 a 28 de março | 19h



Christine McPherson está no último ano do ensino médio e o que mais deseja é ir fazer faculdade longe de Sacramento, Califórnia, ideia firmemente rejeitada por sua mãe. Lady Bird, como a garota de forte personalidade exige ser chamada, não se dá por vencida e leva o plano de ir embora adiante mesmo assim. Enquanto sua hora não chega, no entanto, ela se divide entre as obrigações estudantis no colégio católico, o primeiro namoro, típicos rituais de passagem para a vida adulta e inúmeros desentendimentos com a progenitora. Indicado a 5 Oscars (Filme, Direção, Atriz, Atriz Coadjuvante e Roteiro), o filme recebeu muitos prêmios da crítica:

Lauren Mercalf foi premiada 30 vezes como Atriz Coadjuvante, Saoirse Ronan recebeu 13 prêmios como Melhor Atriz e Greta Gerwig, 24 como diretora ou rotei

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=GuZojySX8HE>

Ingressos: Inteira - R\$ 14,00 | Meia - R\$ 7,00 (exceto segundas-feiras) | Segunda-feira: Promoção 'Meia-entrada para todos' - R\$ 4,00

[Receba](#) as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: ciscs@id.uff.br ou 2629-5298

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

