



Comissão de
Acolhimento
CBIOL

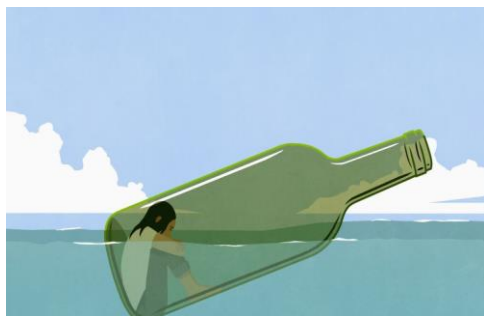


NEWSLETTER

n° 07 | setembro 2022

sessão

Conheça os sinais de depressão e saiba como buscar ajuda especializada



Saiba que na UFOP você pode procurar a **PRACE (35591271)** e o **Programa Psicologia de Portas Abertas (35591284)** para o seu auxílio.

Tristeza, desmotivação, falta de esperança, cansaço e falta de vontade de levantar da cama. Estes e outros sentimentos negativos fazem parte da vida. Mas quando passa a interferir na rotina e na capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e até mesmo se divertir surge um sinal de alerta.

[link cnnbrasil](#)

Enquanto a gente dorme...

O microscópio de papel que quebra as regras sacudindo a ciência custando menos de U\$ 2.



Confira outras descobertas inusitadas que renderam prêmios às equipes envolvidas

[link cnnbrasil](#)

sessão

Não me Jung porque tá Freud...

No **PODCAST AUTOCONSCIENTE** – Regina Giannetti fala sobre **RUMINAÇÃO MENTAL**

Rememoração persistente, às vezes compulsiva, de acontecimentos passados que a gente continua mastigando, talvez por não ter digerido, talvez por acreditar que, de tanto remoer a situação, ela poderá se resolver ou mudar. É um falatório interno que, quando se descontrola, nos atormenta, rouba o sono, nos paralisa. Vamos conversar aqui então sobre o que ruminamos, quais são as causas e os efeitos da ruminação e como podemos lidar com isso.

[link spotify](#)

sessão

SOM NA CAIXA DJ... [link youtube](#)

Pra gente acordar.. Vamos de GILSONS? Curtiu nos conta!

Este newsletter é produzido pela Comissão de Acolhimento – CBIOL/UFOP. Produtos culturais devidamente citados através dos links. comissao.acolhimento.cbiol@ufop.edu.br