

ALTERIDADE[®]

NÚCLEO DE ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO AO DISCENTE

GUIA PRÁTICO SOBRE O **ALTERIDADE**



ULBRA
PALMAS

QUAL O NOSSO OBJETIVO

COM A CRIAÇÃO DO ALTERIDADE?

Começaremos explicando a definição de **Alteridade**, que é uma palavra originada do latim, um substantivo feminino que remete ao respeito, à valorização, à identificação e ao diálogo entre as pessoas a partir de suas diferenças. Assim, em nosso processo de individuação, nos conhecemos pelo contato com o outro.

O Alteridade – Núcleo de Atendimento Educacional Especializado aos Discentes do CEULP existe desde 2011, e começou como um projeto de extensão do curso de Psicologia, e tem por objetivo oferecer suporte aos acadêmicos da instituição no que tange à acessibilidade, **processos de ensino e aprendizagem, saúde mental e desenvolvimento de habilidades profissionais** no contexto universitário.



COMO VOCÊ PODE

RECEBER ATENDIMENTO NO ALTERIDADE?

Você pode procurar o nosso núcleo por iniciativa própria ou ser encaminhado pela coordenação ou professores do seu curso. Estamos localizados dentro do CAMPUS, no HALL do prédio 4 sala 402. Venha nos conhecer, logo abaixo outros canais de contato.



63 3219-8037



@alteridadeulbra



alteridade@ceulp.edu.br

ULBRA Palmas - TO

Outubro / 2024



QUAIS OS SERVIÇOS DE APOIO

QUE O ALTERIDADE PODE FORNECER



ULBRA Palmas - TO
Outubro / 2024



ACESSIBILIDADE

- Deficiência ou necessidade específica (física, deficiência auditiva/surdez, baixa visão, cegueira, surdocegueira, transtorno do espectro autista, altas habilidades/superdotação, deficiência intelectual, transtornos e/ou dificuldades de aprendizagem
- Disponibilidade de Tradutor/Intérprete de Libras/Língua Portuguesa
- Materiais Ampliados, materiais em braille
- Aplicação de prova individual
- Tecnologias assistivas.



ALFABETO EM LÍNGUA BRASILEIRA DE SINAIS



A



B



C



Ç



D



E



F



G



H



I



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



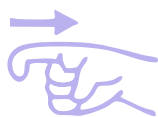
U



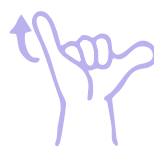
V



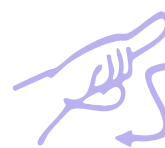
W



X



Y



Z



LINGUAGENS

BRAULLIE

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
0	1	2	3	4	5	6	7	8
9								



ENSINO E APRENDIZAGEM

- Acompanhamento individual ou em grupo (oficinas, Técnicas de estudo (organização, planejamento, rotinas, cronogramas, gestão de tempo, foco, atenção)
- Inclusão digital.



SAÚDE METAL

COMO MANTÊ-LA OU CONQUISTÁ-LA?

Pequenas ações, inseridas no cotidiano, podem provocar grandes mudanças ao longo do tempo, com um impacto positivo no nosso corpo e mente. A saúde mental não pode estar desconectada da saúde do corpo, pois saúde é uma só.

Para ajuda-los nesse processo o ALTERIDADE dispõe de serviços como:

- Acolhimento individual, grupos, oficinas, encaminhamentos internos e externos.

A seguir, serão apresentadas algumas estratégias para mantermos ou conquistarmos nossa saúde mental:

- **PRATIQUE O AUTOCUIDADO**

O autocuidado é fundamental para a saúde mental. Reserve um tempo para si mesmo, realizando atividades que você gosta e que trazem alegria. Isso pode incluir hobbies, leitura ou simplesmente



rentes técnicas, como meditação guiada ou mindfulness, até encontrar a que melhor funciona para você. do dia a dia.nando corretamente e sua mente clara.

COMO POSSO AJUDAR ALGUÉM QUE ESTÁ EM SOFRIMENTO MENTAL?

Ajudar alguém que está passando por momentos difíceis em sua saúde mental é muito importante. Aqui estão algumas maneiras simples de fazer isso:

- **OUÇA COM ATENÇÃO**

Esteja pronto para ouvir a pessoa sem julgá-la. Mostre que você se importa e que está interessado no que ela tem a dizer. Às vezes, só ter alguém para desabafar já ajuda muito.

- **OFERTE AJUDA PRÁTICA**

Pergunte como você pode ajudar de forma concreta. Isso pode incluir acompanhá-la em consultas mé-





ULBRA Palmas - TO
Outubro / 2024

