

**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 encaminado 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



# QUAIS OS SERVIÇOS DE APOIO

## QUE O ALTERIDADE PODE FORNECER



**ULBRA Palmas - TO**  
Outubro / 2024

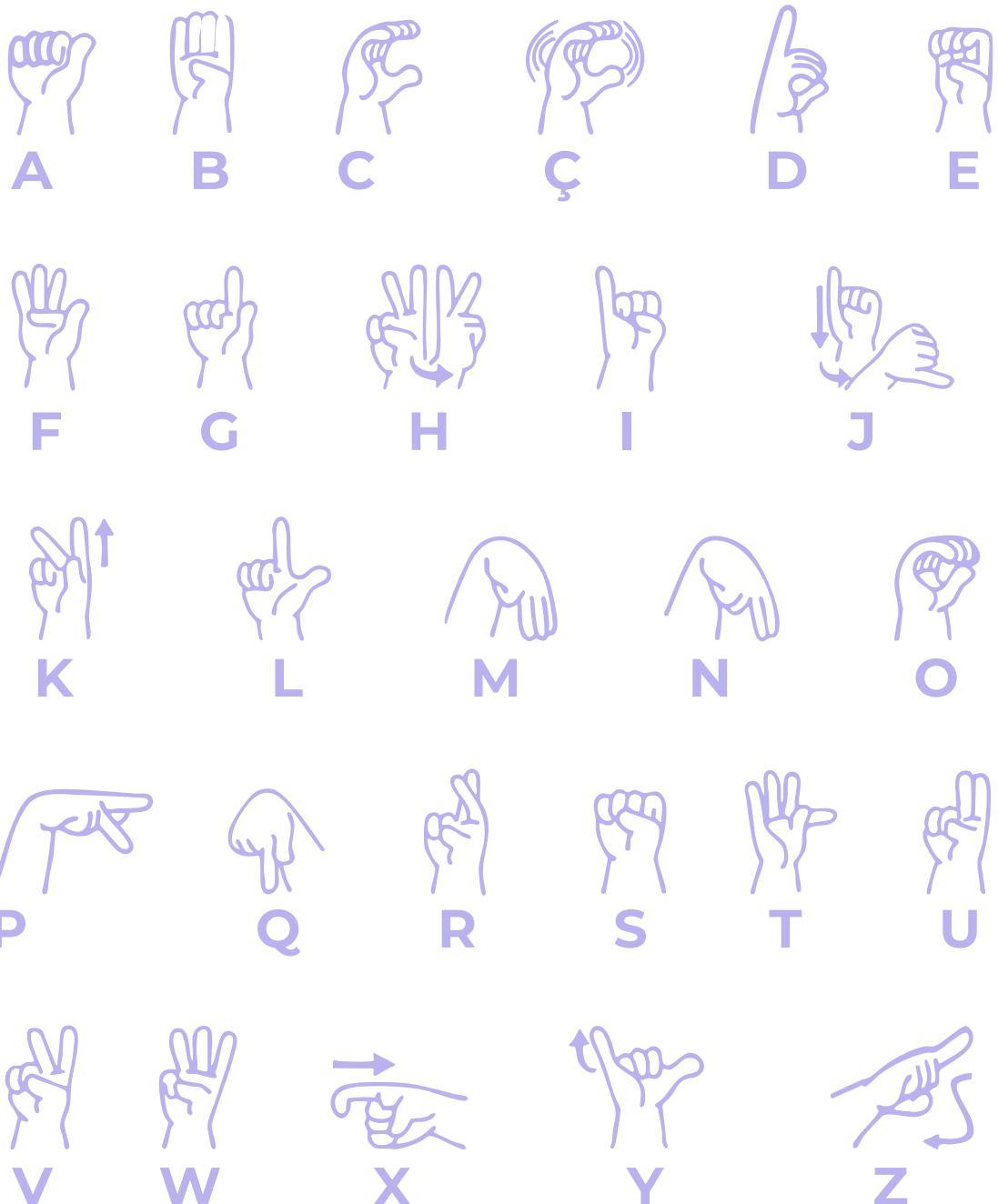


# ACESSIBILIDADE

- 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



# 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

**Ψ**  
**PSICOLOGIA**

**ULBRA Palmas - TO**  
Outubro / 2024

