

# Cuide do seu bem-estar:

Conheça o atendimento terapêutico!

Sabemos que a jornada acadêmica pode ser desafiadora e, por vezes, sentimentos e emoções complexas como depressão, ansiedade e angústia podem surgir. Queremos que você saiba que estamos aqui para apoiá-lo(a) em todos os aspectos da sua jornada, incluindo o emocional.

O Serviço de Atendimento Terapêutico se trata de uma parceria da Sumaré com psicanalistas experientes dedicados a ajudá-lo(a) a cuidar da sua saúde emocional. Este é um espaço seguro para explorar pensamentos, sentimentos e desenvolver habilidades para lidar com desafios de maneira mais eficaz.



## Como Funciona:

- ✓ Processo colaborativo entre paciente e terapeuta.
- ✓ Análise de pensamentos e comportamentos.
- ✓ Desenvolvimento de habilidades para enfrentar desafios.

## Benefícios:

- ✓ Sessões a um custo reduzido.
- ✓ Primeira consulta de entrevista gratuita.
- ✓ Profissionais qualificados e experientes.

Lembre-se, cuidar da sua saúde mental é uma parte essencial do seu sucesso acadêmico. Se você precisar de apoio, acesse:

**Aluno Online > Secretaria Virtual > Atendimento Terapêutico**

e agende sua primeira **consulta gratuita** de entrevista.

## PARA ASSUNTOS RELACIONADOS À ACADEMIA:

Para questões específicas sobre notas, frequências, conteúdos e outras questões acadêmicas, conte com o Atendimento Psicopedagógico gratuito oferecido pela Sumaré.

**Acesse em: Aluno Online > Secretaria Virtual > Atendimento Psicopedagógico.**

A **Sumaré** está aqui para ajudar!

# Cuide de você!