

A dor e a delícia de ser universitário

Atividades em grupo, espiritualidade e arte
são alguns remédios contra o estresse e a
ansiedade na vida acadêmica

Uma nova proposta editorial

Manusear as páginas de um jornal. Percorrer manchetes, fotografias, legendas. Folhear as editorias para selecionar o que ler. O papel, guardião da história e antigo parceiro do leitor, há algum tempo começa a ceder espaço para novas plataformas. Em tempo de mudanças, o JORNAL DA UFU anuncia que, a partir de agora, passa a ser publicado exclusivamente na versão digital. São reportagens, artigos, imagens e infográficos que procuram aumentar o dinamismo e a velocidade da informação. Ainda não é o que pretendemos apresentar a você: estamos nos primeiros degraus de uma longa escada que começa a se desenhar em nossas cabeças de jornalistas inquietos. Planejamos contar com um produto multimídia que seja capaz de oferecer outras possibilidades, como vídeo e áudio – portanto, estamos traçando projetos e procurando abrir novas janelas. O JORNAL DA UFU busca, além de atingir maior alcance de público, representar uma economia com gastos de impressão e de distribuição.

Lembramos que comunicação é movimento. É interatividade. É troca. Dessa forma, estamos abertos a críticas e sugestões. O momento é de experimentações. Uma fase de erros e acertos. São momentos, enfim, de ajustes. A nosso favor conta uma equipe de jornalistas, fotógrafos e estagiários do curso de Jornalismo com uma enorme vontade de proporcionar um produto mais ágil.

Também apresentamos uma nova proposta de linha editorial. A ideia é aprofundar ainda mais a discussão de temas que despertem a atenção da comunidade acadêmica. Para começar, jogamos luz sobre problemas que podem afetar parte dos estudantes universitários – desde a dificuldade de adaptação até questões mais complexas, como casos de angústia, de depressão e de isolamento. “Às vezes, me sinto muito só. Sem ontem e sem amanhã. Não adianta que haja pessoas em volta de mim. Mesmo as mais queridas. Só se está só ou acompanhado, dentro de si mesmo. Estou muito só hoje. Duas ou três lembranças que me fizeram companhia, desde segunda-feira, eu já gastei. Não creio que, amanhã, aconteça alguma coisa de melhor” – escreveu certa vez Antônio Maria, jornalista, cronista e compositor (O Diário de Antônio Maria, Editora Civilização Brasileira). Para alguns, o texto causa espanto. Para outros, traduz sensações.

Por isso, nesta edição, buscamos entender o que pode gerar situações de sofrimento e, o mais importante, apontar caminhos para que a vida na universidade seja saudável e, por que não, prazerosa. Às vezes, o mais difícil é dar o primeiro passo. Você é o nosso parceiro nesta jornada!

#união



Associações Atléticas Acadêmicas na abertura da Olimpíada Universitária UFU 2016 | Foto: Rodrigo Barreto/Castelli Events

UFU: um lugar de pertencimento

Grupos ajudam na adaptação e acolhimento dos estudantes na universidade

Giovana Oliveira

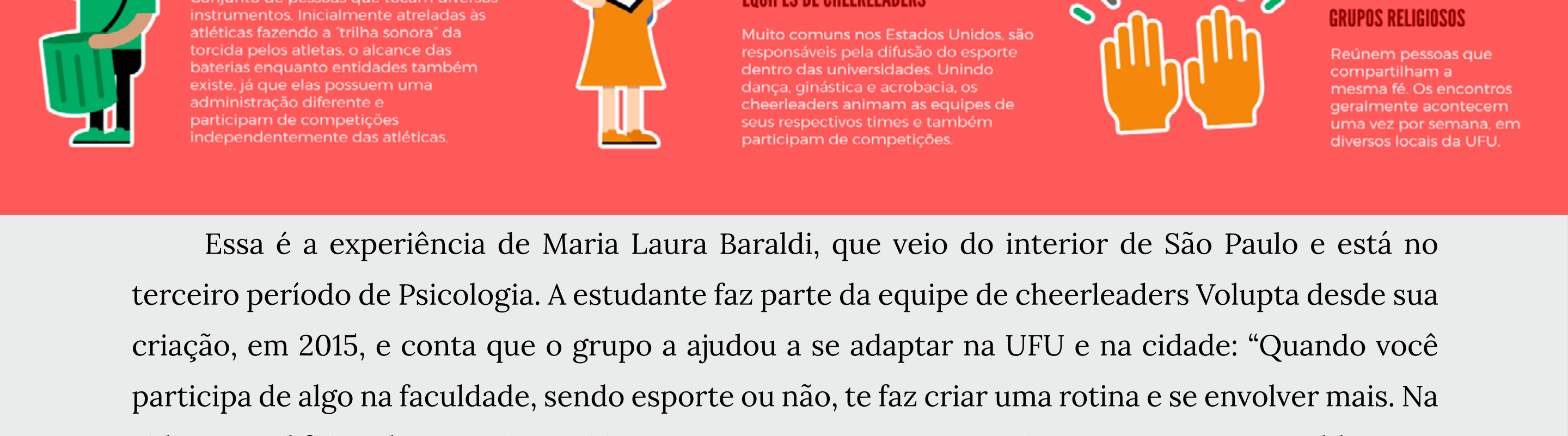
Marco Cavalcanti

Pertencer, segundo o dicionário, é fazer parte, ter relação, ser parte integral de algo. Pertencer a um lugar ou a um grupo é também a construção da identidade e a formação de referências, que permeiam as mudanças durante a vida.

A transição do ensino médio para o ensino superior é uma destas mudanças que carregam momentos significativos: decidir qual curso fazer, se despedir de uma rotina e dar início a outra completamente diferente. Entrar na universidade traz consigo o desafio de pertencer a um novo local e se encontrar em um novo grupo. Um ambiente desconhecido, mas onde é possível encontrar acolhimento.

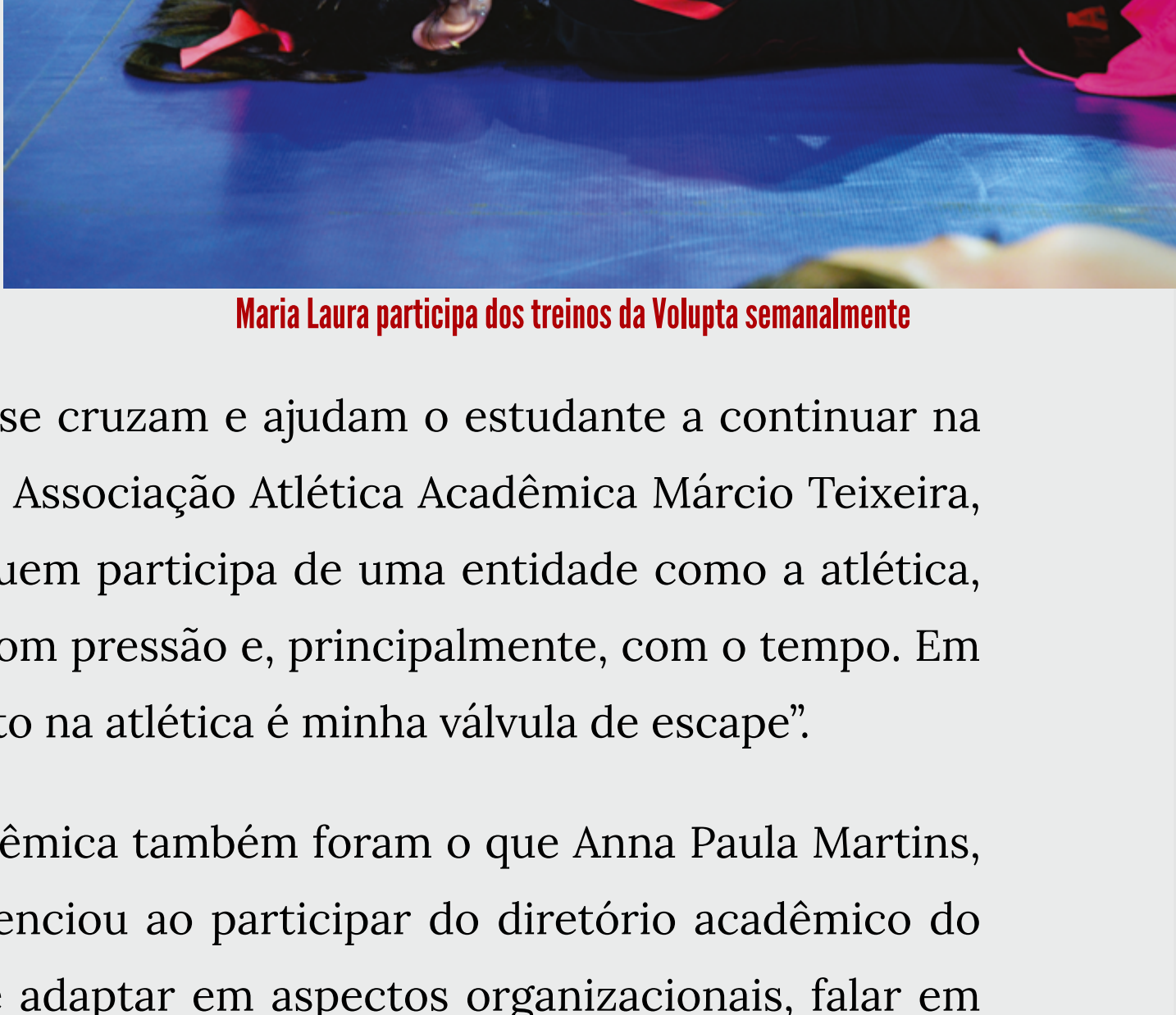
Atléticas, baterias, diretórios acadêmicos, grupos religiosos e equipes de cheerleaders são parte importante desse processo de acolhimento e da adaptação de quem entra em uma universidade. Maria Denize Peixoto, assistente social da Pró-reitoria de Assistência Estudantil da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), explica que a partir desses grupos “a pessoa desenvolve seus talentos e se sente pertencente, faz algo que gosta, encontra seus pares, troca ideias e vai começando a conviver de uma forma mais saudável”.

ARTE: CARLOS GABRIEL



Essa é a experiência de Maria Laura Baraldi, que veio do interior de São Paulo e está no terceiro período de Psicologia. A estudante faz parte da equipe de cheerleaders Volupta desde sua criação, em 2015, e conta que o grupo a ajudou a se adaptar na UFU e na cidade: “Quando você participa de algo na faculdade, sendo esporte ou não, te faz criar uma rotina e se envolver mais. Na vida pessoal foi onde eu mais senti impacto. Como somos uma equipe, passamos por problemas e situações difíceis, então precisamos uma da outra. Isso fez com que nos tornássemos uma família”.

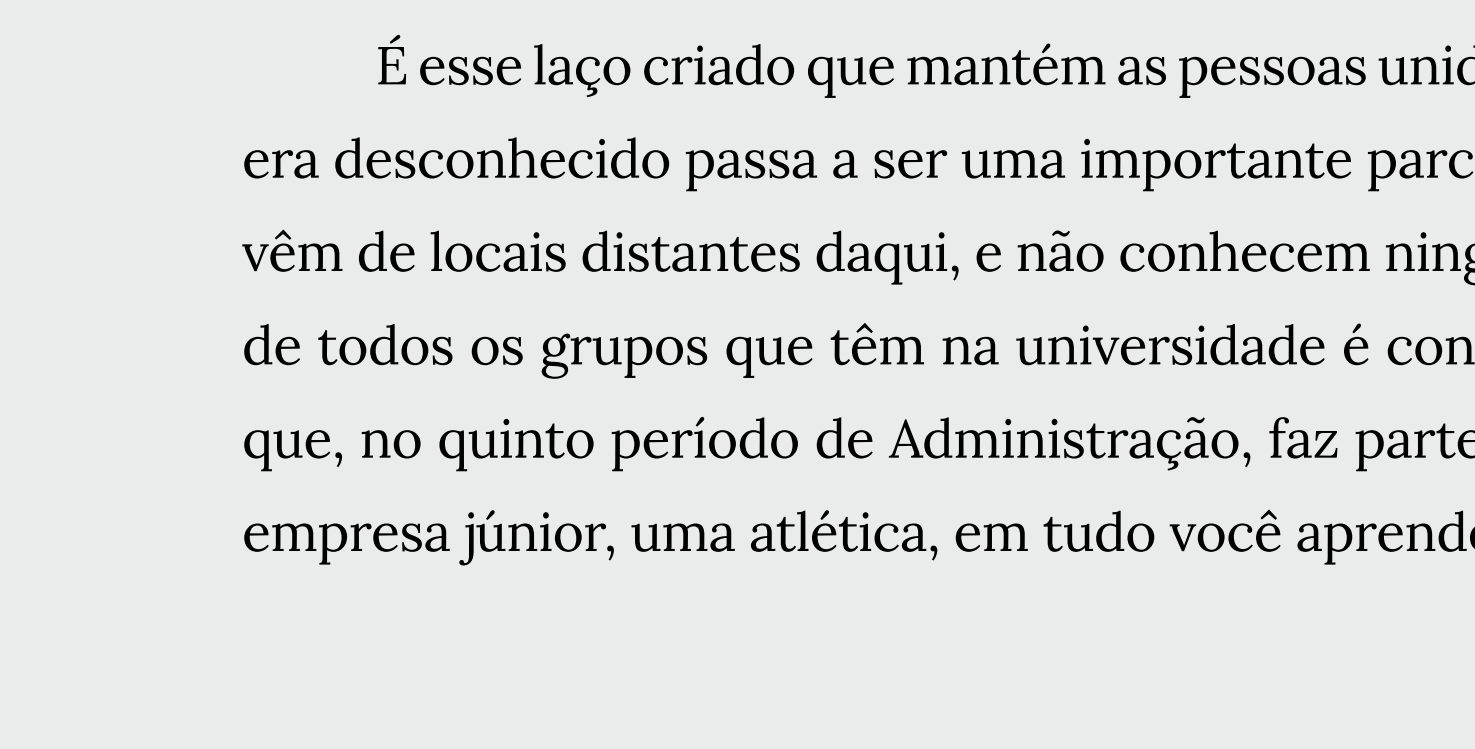
Esse poder de identificação também é um dos aspectos que contribuem para o reconhecimento do indivíduo em um novo ambiente. “Quando eu me vejo enquanto indivíduo solto no mundo e no espaço, me sinto perdido. A partir do momento que consigo me inserir em um grupo e que eu me perceba pertencendo, vou poder manter relações mais saudáveis, fazer trocas e me sentir reconhecido”, ressalta Peixoto.



Maria Laura participa dos treinos da Volupta semanalmente

Nesse contexto, participar de grupos dentro da universidade se torna um caminho com vias diferentes – diversão e estudos – que se cruzam e ajudam o estudante a continuar na instituição. A aluna Suzanna Silva, presidente da Associação Atlética Acadêmica Márcio Teixeira, do curso de Odontologia da UFU, lembra que quem participa de uma entidade como a atlética, lida com pessoas, com horários, com dinheiro, com pressão e, principalmente, com o tempo. Em relação a sua experiência, declara: “Esse momento na atlética é minha válvula de escape”.

Responsabilidade e mudanças na vida acadêmica também foram o que Anna Paula Martins, estudante do sexto período de Fisioterapia, vivenciou ao participar do diretório acadêmico do curso. “Participar do DA me ajudou muito a me adaptar em aspectos organizacionais, falar em público e lidar com os professores. Melhorei minha socialização, tenho mais facilidade em lidar com as pessoas e conversar”, afirma.



Entrar na Universidade traz o desafio de fazer parte de um novo grupo

Outro fator positivo no processo de identificação no ambiente universitário é o reconhecimento de hábitos e costumes da vida externa, dentro da universidade. Exemplo disso é a relação que Joyce França, aluna no segundo ano de Economia, tem com a Spark, um grupo da igreja que frequenta e que se reúne semanalmente na UFU. “Eu tenho uma vida com isso, a minha rotina está ligada a isso. Não é especificamente só a Spark, mas [o encontro] é um dos melhores momentos da semana aqui na universidade, é um momento mais do ir e encontrar meus amigos. A gente busca a presença de Deus, é um momento de refrigério”, relata.

É esse laço criado que mantém as pessoas unidas dentro dos mais variados grupos e o que antes era desconhecido passa a ser uma importante parcela na vida. “Muitas pessoas chegam deslocadas, vêm de locais distantes daqui, e não conhecem ninguém. E o intuito, pelo menos em minha opinião, de todos os grupos que têm na universidade é conseguir reunir pessoas”, explica Leonardo García, que, no quinto período de Administração, faz parte da bateria Mercenária. “Entrar em um DA, uma empresa júnior, uma atlética, em tudo você aprende. E conhecimento nunca é demais”, ressalta.

#dificuldade

Os desafios dos futuros médicos

Estudantes de Medicina enfrentam desde carga horária elevada à falta de estrutura do sistema de saúde

Marco Cavalcanti

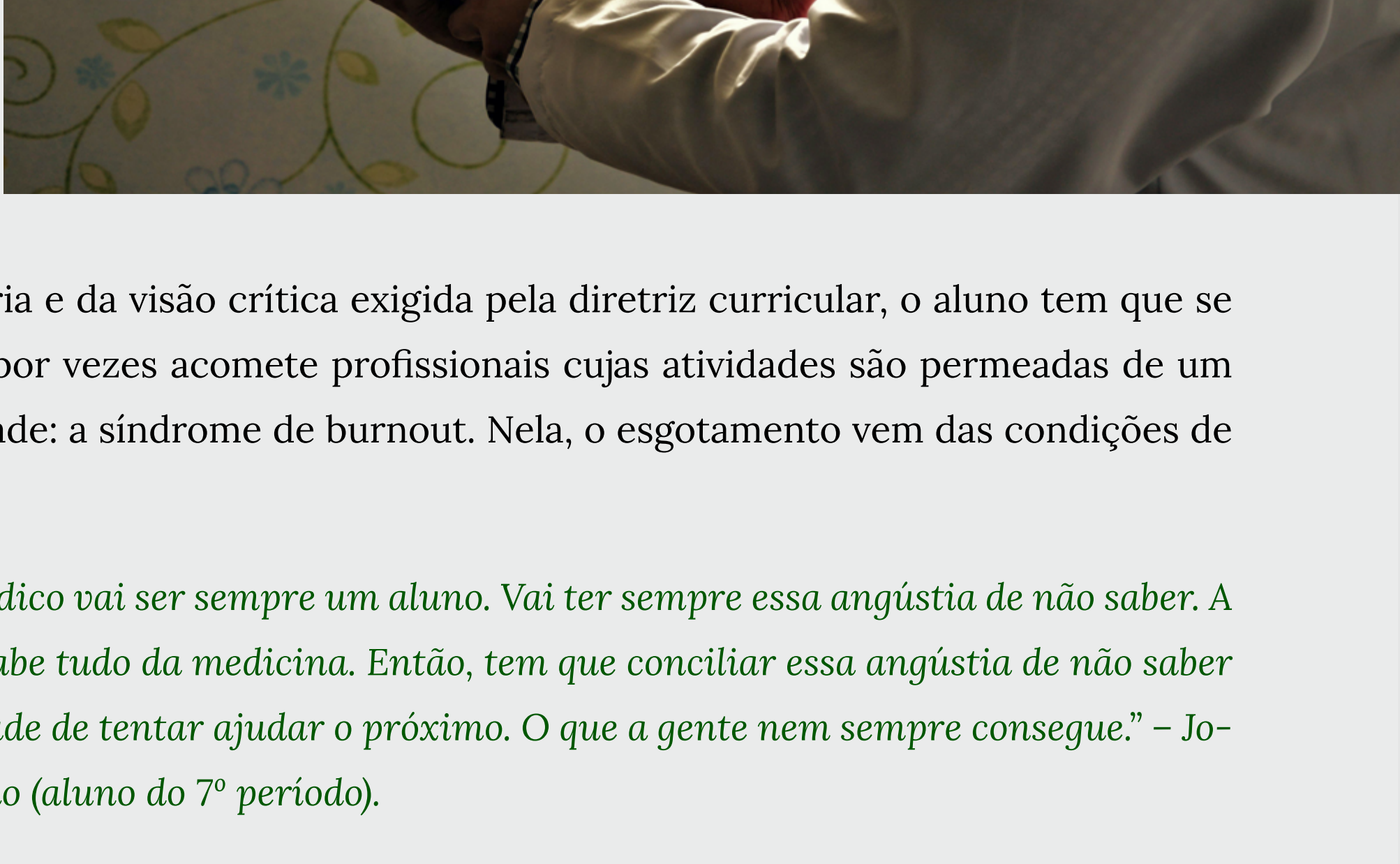
Com 597 estudantes matriculados, o curso de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) não é somente o mais concorrido no Vestibular, mas também um daqueles em que os alunos mais sofrem. No ranking dos transtornos psicológicos que abarcam universitários de todos os cursos, os futuros médicos estão na liderança. “A prevalência parece ser igual, mas a gravidade parece ser maior no estudante de Medicina. Isso é o que a gente vê na literatura”, reconhece o psiquiatra e professor da Faculdade de Medicina (Famed) da UFU Luiz Carlos de Oliveira Júnior.

A carga de trabalho exigida nos seis anos da graduação é a principal fonte de estresse, avalia a professora Dáurea Abadia de Souza, coordenadora do curso de Medicina da UFU. Segundo ela, o excesso de atividades está muito ligado ao projeto político-pedagógico desenvolvido nas quase 9 mil horas de ensino, pesquisa e extensão.

“A carga horária é muito extensa, exige de você dedicação todos os dias da semana. Achava que ia dar uma maneirada, mas até piora. Você passa a ter contato com a prática médica e vê que a necessidade de aprender não é só para passar de ano. Daqui a alguns anos você vai estar lá fora e lidando com pessoas, com vida, correndo risco de ser processado. Já é um peso.” – Francisco de Castro (aluno do 7º período).

“Nessa nova versão do projeto político-pedagógico [com implantação iniciada no segundo semestre de 2013], o estudante já começa a ter contato com os pacientes no hospital a partir do primeiro período”, explica a coordenadora. O trabalho é de acompanhamento e observação e estendido aos Programas de Saúde da Família e às Unidades Básicas de Saúde. “A principal mudança é que o aluno necessita ter uma pró-atividade muito grande”, afirma.

“Desde antes da faculdade sempre fui um admirador e espectador da sétima arte, dos bons filmes. Além de aprender sobre outras pessoas e realidades, com o cinema tenho tido sempre um momento de pausa e reflexão sobre mim e sobre a sociedade, harmonizando dilemas e me inspirando a ir além e a ter um olhar melhor sobre tudo isso.” – Gustavo Candido Pereira Alves (aluno do 1º período)

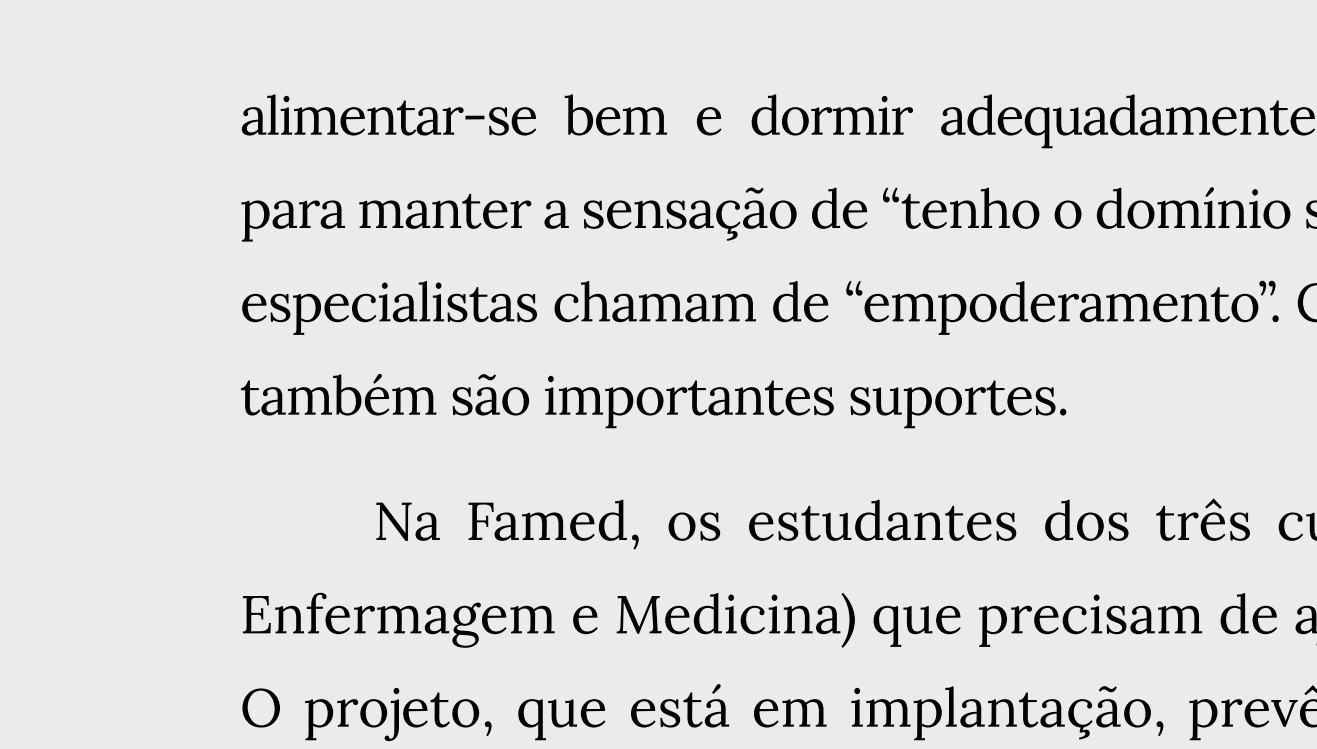


Além da carga horária e da visão crítica exigida pela diretriz curricular, o aluno tem que se esquivar de um mal que por vezes acomete profissionais cujas atividades são permeadas de um ideal de ajuda à humanidade: a síndrome de burnout. Nela, o esgotamento vem das condições de trabalho desgastantes.

“O médico vai ser sempre um aluno. Vai ter sempre essa angústia de não saber. A gente não sabe tudo da medicina. Então, tem que conciliar essa angústia de não saber com a vontade de tentar ajudar o próximo. O que a gente nem sempre consegue.” – Joaquim Simão (aluno do 7º período).

Quando o estudante começa a perceber que não quer mais fazer as atividades prazerosas que fazia antes, não está conseguindo dormir bem, não está se alimentando adequadamente e o desempenho acadêmico está prejudicado, é hora de procurar ajuda. Esses sinais podem ser sintomas de transtorno de ansiedade ou de depressão, alerta Oliveira Júnior.

Hoje professor de psiquiatria, Oliveira Júnior relata que ele mesmo teve três episódios curtos de depressão durante o curso de graduação em Medicina. “Me causou sofrimento, me prejudicou o rendimento, mas eu não tinha a percepção de que aquilo era uma coisa que eu tinha que procurar ajuda”, diz.



Catálogo, Guilherme Alves, do 6º período, tem na religião o apoio para as dificuldades enfrentadas na graduação em Medicina: “Os planos bons que Ele tem para mim me fazem suportar o sofrimento do curso”.

alimentar-se bem e dormir adequadamente.

para manter a sensação de “tenho o domínio sobre a minha vida”, “eu tenho o controle”. Isso é o que os especialistas chamam de “empoderamento”. Cultivar a espiritualidade e ter boas relações de amizade também são importantes suportes.

Na Famed, os estudantes dos três cursos que integram a unidade acadêmica (Nutrição, Enfermagem e Medicina) que precisam de ajuda são acolhidos no Núcleo de Bem-estar do Aluno. O projeto, que está em implantação, prevê orientação nutricional e para o esporte, prática de meditação e atendimento psicoterápico.

#ingressantes

Do ensino médio para a UFU

Jovens sentem necessidade de entrar para universidade cada vez mais cedo

Pedro Vitor Alves



Vanessa Carvalho: “É uma sensação de missão cumprida”

O estudante Lucas Henrique de Oliveira, 20 anos, do curso de Geografia da UFU, entrou para a universidade ainda com 17 anos devido à pressão familiar. “E a pressão social que me fez sentir a necessidade de ter uma formação graduada ainda novo”, acrescenta.

Para Teresa Silva, começar o ensino superior cedo não precisa ser necessariamente um problema, desde que o estudante tenha maturidade para enfrentar os desafios que a universidade traz. Caso contrário, ele pode passar por certo desconforto causado pela mudança no estilo de vida. De acordo com a psicóloga, no ensino médio o aluno “possui um script” de como seguir com os estudos; já no ensino superior, isso muda, o que pode causar algum incômodo.

Nem todos os jovens entram para o curso desejado assim que terminam o ensino médio. Foi o que aconteceu com Vanessa Carolynne Carvalho, de 20 anos: “Eu pensava que ia ser rápida minha entrada na UFU, e pensei que tinha que entrar assim que terminasse o ensino médio, sendo que existe pressão de todo lado. Quando vi que não passei, meu pai queria que eu não prestasse mais o

De acordo com os últimos dados publicados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) sobre o ingresso de jovens nas universidades, eles estão entrando para as instituições de ensino superior cada vez mais novos. Em 2004, estudantes que frequentavam o ensino superior com 18 a 24 anos somavam 32,9% do total; dez anos depois eram 58,5%.

Esses números reforçam a ideia de que os jovens são pressionados a entrar na universidade. A psicóloga Teresa Cristina Martins Silva, que trabalha há doze anos com alunos do ensino médio e vestibulandos, explica que essa pressão foi constituída pela sociedade, sendo que, por inúmeras vezes, o jovem sente que seu valor está ligado ao seu desempenho.

vestibular, minha família pensou que eu deveria fazer outro curso ou até trabalhar”.

Vanessa Carvalho continuou a fazer cursos preparatórios para o ingresso no ensino superior e diz que sofreu devido à pressão pessoal e problemas físicos. “Pensei que eu era incapaz, senti que nunca iria conseguir passar, cheguei a desacreditar de mim. Tive vários problemas de saúde, como gastrite, refluxo, sinusite, muita dor de cabeça”. Com a nota obtida no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) de 2016, ela conseguiu passar para o curso de Medicina na UFU.

A pressão pessoal que a Vanessa Carvalho sentiu é algo recorrente na vida de jovens, afirma Teresa Silva. “Eles chegam até mim mais ansiosos, desesperançosos e desacreditados, precisando adquirir ferramentas e estratégias para lidar com a frustração, com a desmotivação, focando sempre no objetivo final. Eu costumo dizer que o cursinho é um período de passagem. Além disso, os processos seletivos têm que ser ressignificados. Os jovens que fazem várias provas do Enem ou do vestibular começam a significar as provas no sentido de um trauma. Não tem que ser traumático, é uma porta de entrada, é a passagem, é o acesso”, ressalta.

De acordo com Lucas Oliveira, é preciso ter maturidade para ingressar na universidade. “Quando entrei no curso eu era imaturo e não levei muito a sério”. Apesar de tudo, o futuro geólogo se sente feliz com a graduação. Já a estudante da mais nova turma de Medicina, Vanessa Carvalho, se sentiu aliviada quando passou para o curso na UFU. “É uma sensação de missão cumprida, senti que valeu a pena eu ter persistido”

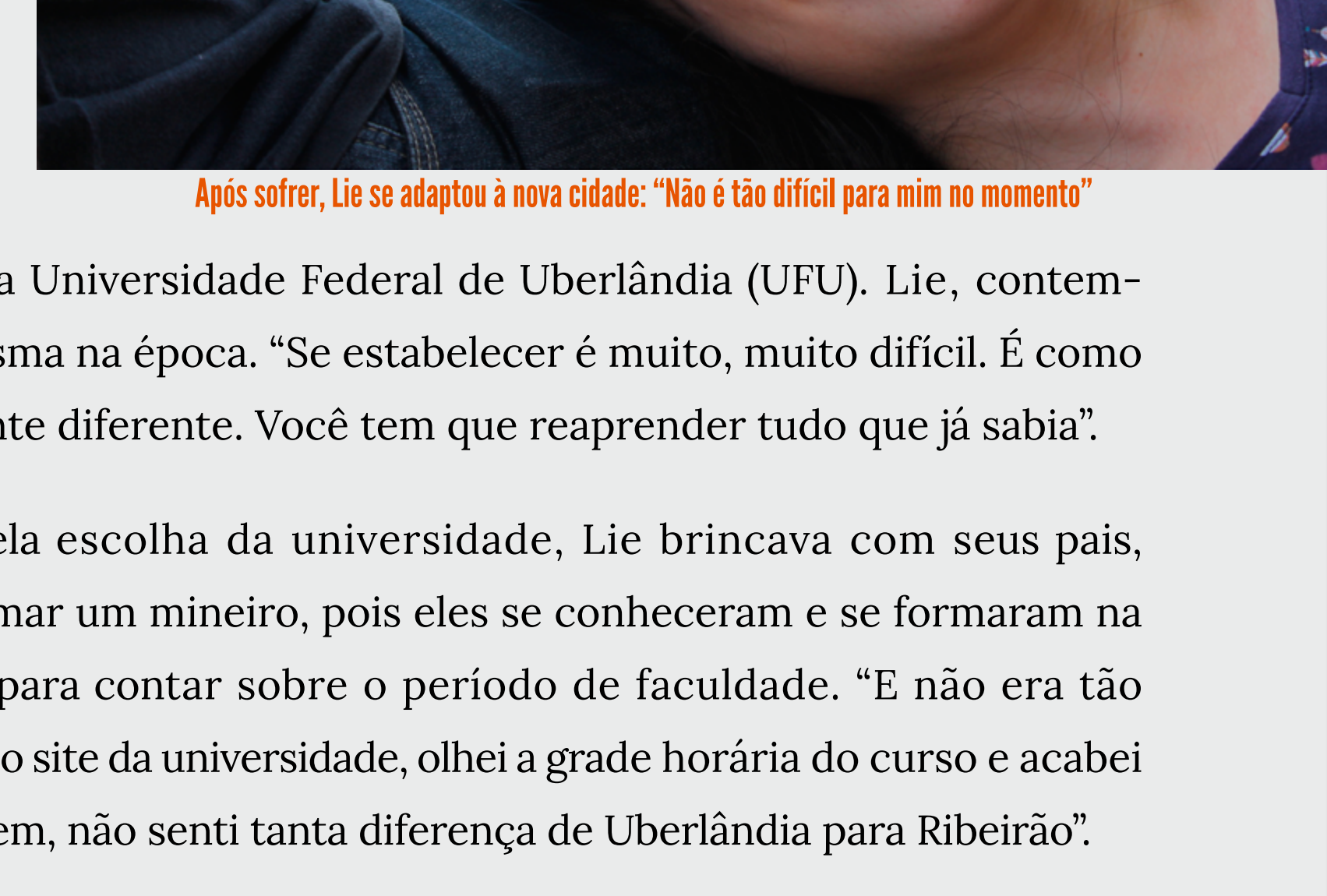
#adaptação

Onde estou a minha casa está

Graduação traz novo lar para estudante

\\ Jussara Coelho
Marco Cavalcanti

Fim de semana, dia de visitar os amigos, ver os parentes, passear. Ela vai para o ponto de ônibus, próximo à sua casa, e espera, espera, espera... Então percebe que aos sábados, domingos e feriados a frota do ônibus é diminuída. A menina quase perdeu o segundo ônibus, o que sai da Rodoviária de Uberlândia para Ribeirão Preto, interior de São Paulo. Essa é uma das histórias de que Bruna Lie, 19 anos, se lembra ao contar sobre sua mudança de Ribeirão Preto para Uberlândia, há dois anos, para estudar Jornalismo na Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Lie, contemplativa, faz uma avaliação sobre si mesma na época. “Se estabelecer é muito, muito difícil. É como jogar uma criança num lugar totalmente diferente. Você tem que reaprender tudo que já sabia”.



Após sofrer, Lie se adaptou a nova cidade: “Não é tão difícil para mim no momento”

Ainda na época de se decidir pela escolha da universidade, Lie brincava com seus pais, falando que iria para Uberlândia arrumar um mineiro, pois eles se conheceram e se formaram na UFU e sempre tinham boas histórias para contar sobre o período de faculdade. “E não era tão longe de casa, então eu gostei. Entrei no site da universidade, olhei a grade horária do curso e acabei ficando por aqui mesmo e até fiquei bem, não senti tanta diferença de Uberlândia para Ribeirão”.

Após a aprovação no vestibular, chegou o momento de organizar a mudança. Começando pelo lugar para morar. Lie preferiu morar sozinha por acreditar que seus pais iram visitá-la com frequência. Ela conta que essa foi uma sugestão deles para que todos tivessem mais privacidade e para que o gasto fosse menor. “Acabou que eles nem conseguiram vir tanto, por conta do trabalho. No momento, eu me sinto confortável morando sozinha, apesar de ser solitário”.

Tentando se adaptar à sua nova casa e a uma vida completamente diferente, Lie está em uma cidade em que não conhece praticamente ninguém. Todos os seus amigos estão em Ribeirão Preto. Então, ela buscou estabelecer vínculos, conhecer os lugares. “Saber onde você pode, sei lá, fazer um tratamento médico”, exemplifica, chegando à conclusão de que, apesar de as cidades serem parecidas, funcionam de maneiras diferentes.

“Meu Deus, eu estudei tantos anos para entrar e agora não sei como eu vou sair desse lugar. Quero sair logo porque está me dando desespero”. Com esse relato, Lie descreve seus primeiros dias na universidade. Integrar-se à UFU foi seu maior desafio. “É um universo completamente diferente do que você imagina que é. A dinâmica da universidade, do curso, de tudo. As pessoas com as quais você convive, são completamente diferentes daquelas com quem você convivia até o terceiro colegial”. Com os horários de um curso em período integral mal pouco tempo livre para que Lie pratique seus hobbies, como ler e sair. Ela sente que perde um pouco da sua vida para ganhar um outro tipo de vida que nem sabe se é bem aquilo que quer. Mas sabe que é o mais próximo do que almeja. “Se adaptar com essa nova realidade é completamente assustador e diferente”, descreve.

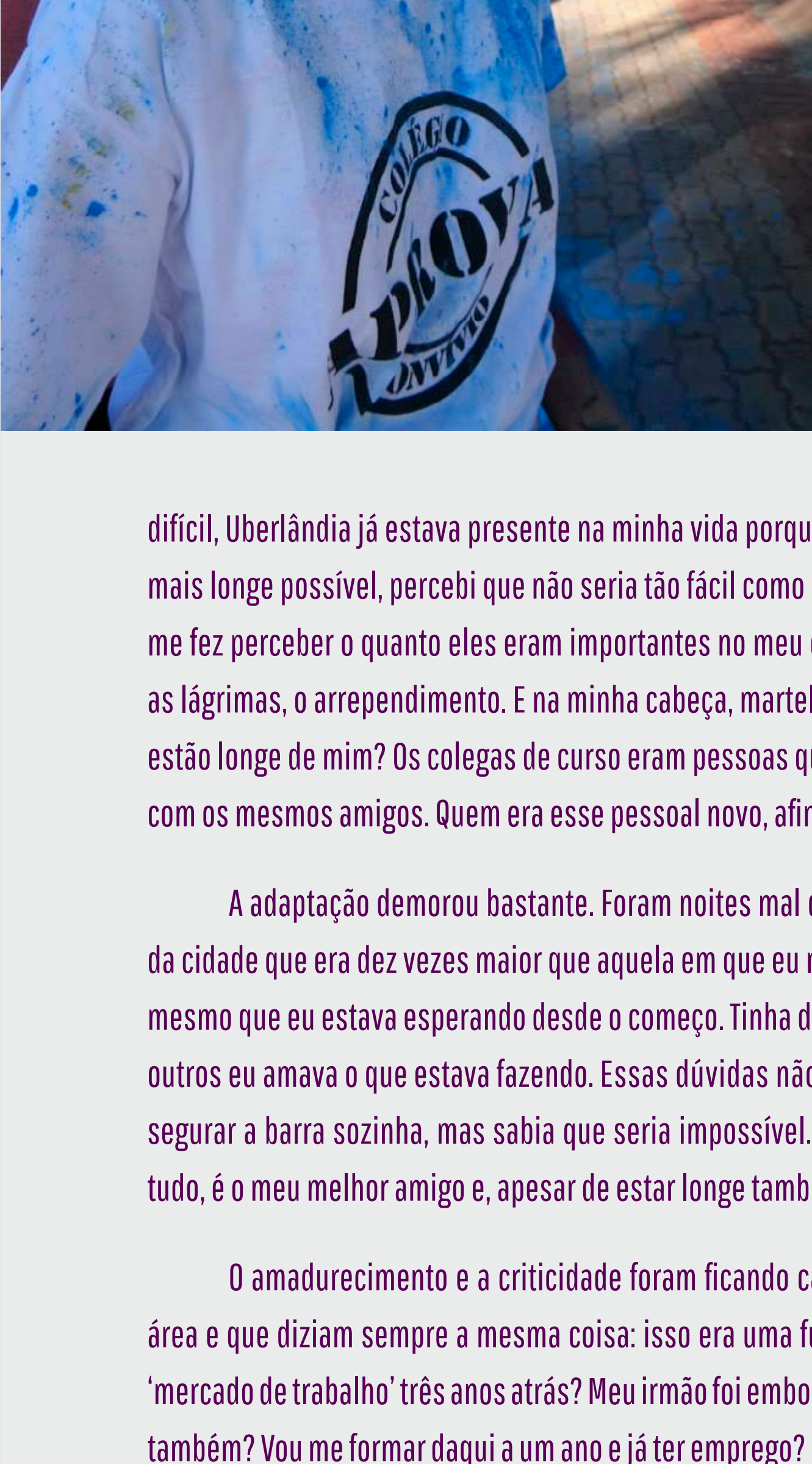
Atualmente a estudante está adaptada à rotina universitária na nova cidade. “Eu tenho amigos, meu namorado e uma vizinha que já é minha amiga desde Ribeirão. Então... Não é tão difícil para mim no momento...”. E pensa sobre as possibilidades ao terminar o curso. “Por um lado, eu quero voltar para a minha cidade e para a minha família, por ter crescido lá e, por outro lado, eu também gostei daqui”. Mas se voltar, pretende continuar morando sozinha. “Eu já gostaria de construir a minha vida, de comprar uma casa, de ter um carro, arrumar um emprego, de seguir...”, finaliza Lie.

#vivência

O caminho (de dúvidas) até o diploma

\\ Marcela Salvador Pissolato
*Graduanda do sexto período de Com. Social - Jornalismo/UFU

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Faculdade... Definitivamente um grande marco na vida de quem escolhe fazê-la. Não falo apenas do curso em si, mas de tudo que essa fase pode mudar na vida de uma pessoa, desde, sei lá, uns 15 anos. Foi assim comigo e tenho certeza de que para muitas pessoas também.

Primeiro vem aquela pressão gigante: a gente precisa saber de tudo, mas às vezes, lá no fundo, não sabemos de nada. Tem que entender de seno e cosseno, dos DNAs e RNAs da vida, de que toda ação tem uma reação. Tá pouco? Tem que saber a história toda, não só do Brasil, mas de outros países que a gente nem liga (ou que nem existem) mais. Ah, tinha que lembrar também que o cortiço é o principal personagem da obra. São muitas informações? Sim, mas o “pio” ainda estava por vir: a escolha do curso. E aí vinham os palpites de todos os lados, como um fogo cruzado: “Faz computação, é o melhor mercado atualmente!” “Economia e Engenharia podem dar dinheiro”. E eu lá entendia sobre mercado de trabalho com 16 ou 17 anos? No final, escolhi jornalismo. Foi uma das vezes em que eu, que sempre fui muito racional, vi meu coração realmente falar mais alto.

PASSE! Será que vou mesmo? Essa decisão não foi muito difícil, Uberlândia já estava presente na minha vida porque meu irmão morava lá há uns anos. E agora? Eu, que sempre quis ir o mais longe possível, percebi que não seria tão fácil como pensei. A aproximação com meus pais no último ano de ensino médio me fez perceber o quanto eles eram importantes no meu dia a dia, às vezes só pela presença deles. A “bad” chegou e, com ela, as lágrimas, o arrependimento. E na minha cabeça, martelando: o que estou fazendo nessa cidade se as pessoas que mais amo estão longe de mim? Os colegas de curso eram pessoas que eu nunca tinha visto na vida. Era a quebra de uma rotina de 10 anos com os mesmos amigos. Quem era esse pessoal novo, afinal?

A adaptação demorou bastante. Foram noites mal dormidas, contato com pessoas totalmente diferentes, além do medo da cidade que era dez vezes maior que aquela em que eu nasci e cresci. Com o passar do tempo, fui me perguntando se era isso mesmo que eu estava esperando desde o começo. Tinha dias em que não me reconhecia no curso, muito menos na cidade. E em outros eu amava o que estava fazendo. Essas dúvidas não iriam sumir? E essa eu mesma respondo: não. Às vezes eu tentava segurar a barra sozinha, mas sabia que seria impossível. Uma das minhas sortes foi sempre ter meu namorado que, antes de tudo, é o meu melhor amigo e, apesar de estar longe também, nunca me deixou cair.

O amadurecimento e a criticidade foram ficando cada vez mais aparentes. Acabei conhecendo pessoas já formadas na área e que diziam sempre a mesma coisa: isso era uma furada! Por quê? Será que eu teria que ter pesquisado melhor sobre “mercado de trabalho” três anos atrás? Meu irmão foi embora. Conseguiu um “emprego”, o que ele sempre quis. Eu vou conseguir também? Vou me formar daqui a um ano e já ter emprego? O que estou fazendo com minha vida? Preciso compensar todo esforço e investimento dos meus pais em mim. Não era melhor ter ouvido os conselhos quando era mais nova? Dá tempo de mudar? Eu quero mesmo mudar?

Essas são algumas questões que continuam rondando minha cabeça quase sempre. Mas, para aquelas outras que eu fiz anteriormente, já tenho algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àqueles que realmente importam. Sabe aquelas pessoas novas que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são o que me faz continuar aqui, me dando força e não me deixando sentir totalmente sozinha. E, por fim, tenho certeza de que a escolha do curso não era o pior que estava por vir. E eu sei o que é o pior? Até hoje eu descubro novas dúvidas e incertezas. Mas uma coisa eu aprendi: a cobrança, geralmente, vem de dentro de nós sem que percebamos.

Com todas essas situações e outras que somos obrigados a passar, vejo que a vida é muito mais do que aquilo que vivemos para entrar na faculdade e durante ela. O depois? Eu ainda não sei, mas já estou interessadíssima em saber.

#direção

Mudança de rota

Ao perceberem que a primeira escolha não foi certa, alunos fazem nova tentativa mudando de graduação

\\ Letícia Brito

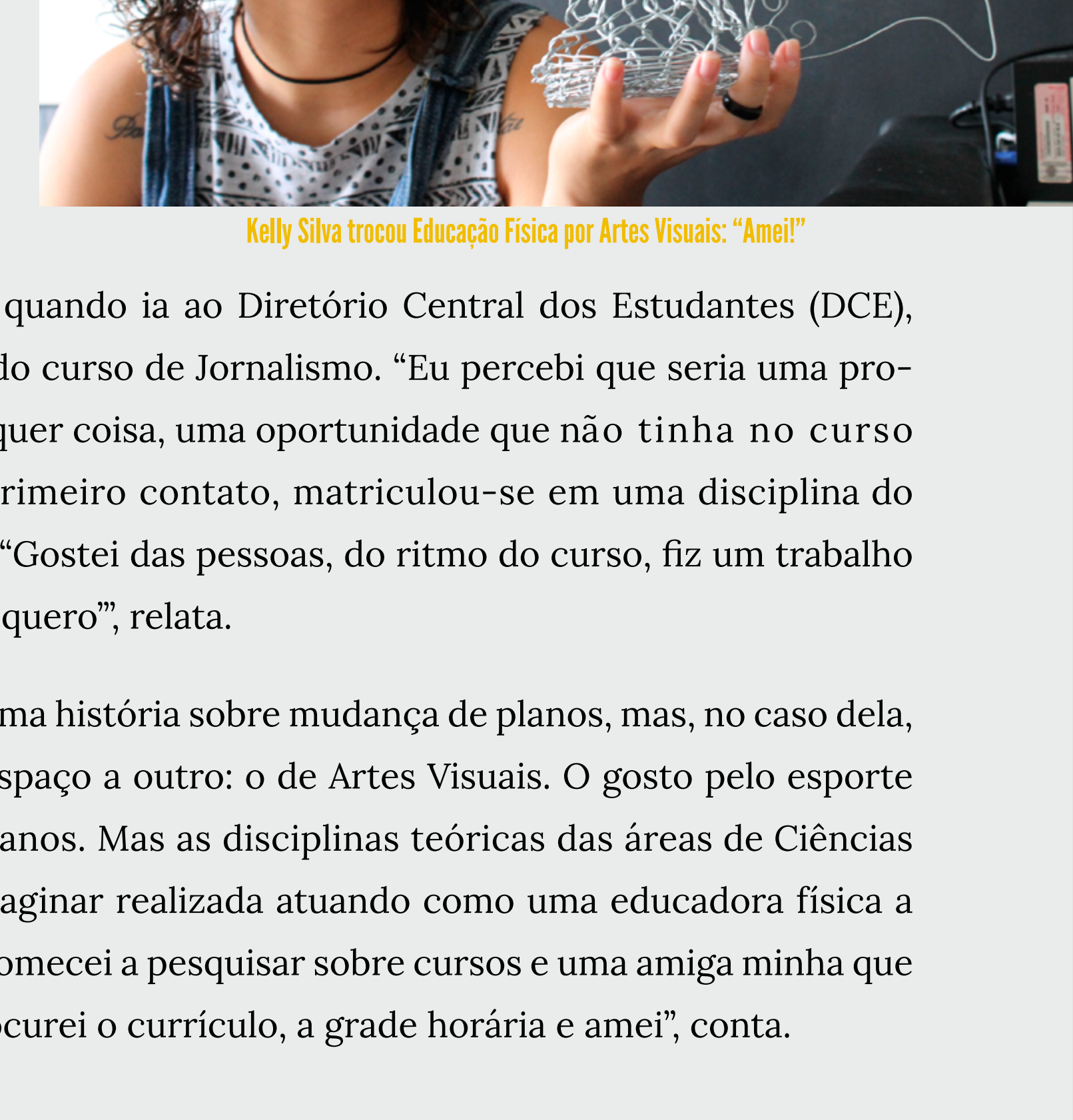
Se no mundo há um mar de possibilidades, a liberdade de escolha é, sem dúvidas, um barco cobijado. Quando o assunto é profissão, a autonomia de poder observar e decidir que direção seguir marca a vida de muitos que embarcam com um objetivo: iniciar uma graduação. Mas, em alguns casos, vindo ao desembarque no destino escolhido, vem uma descoberta: “essa não é minha praia”. E agora?

Mudanças de percurso

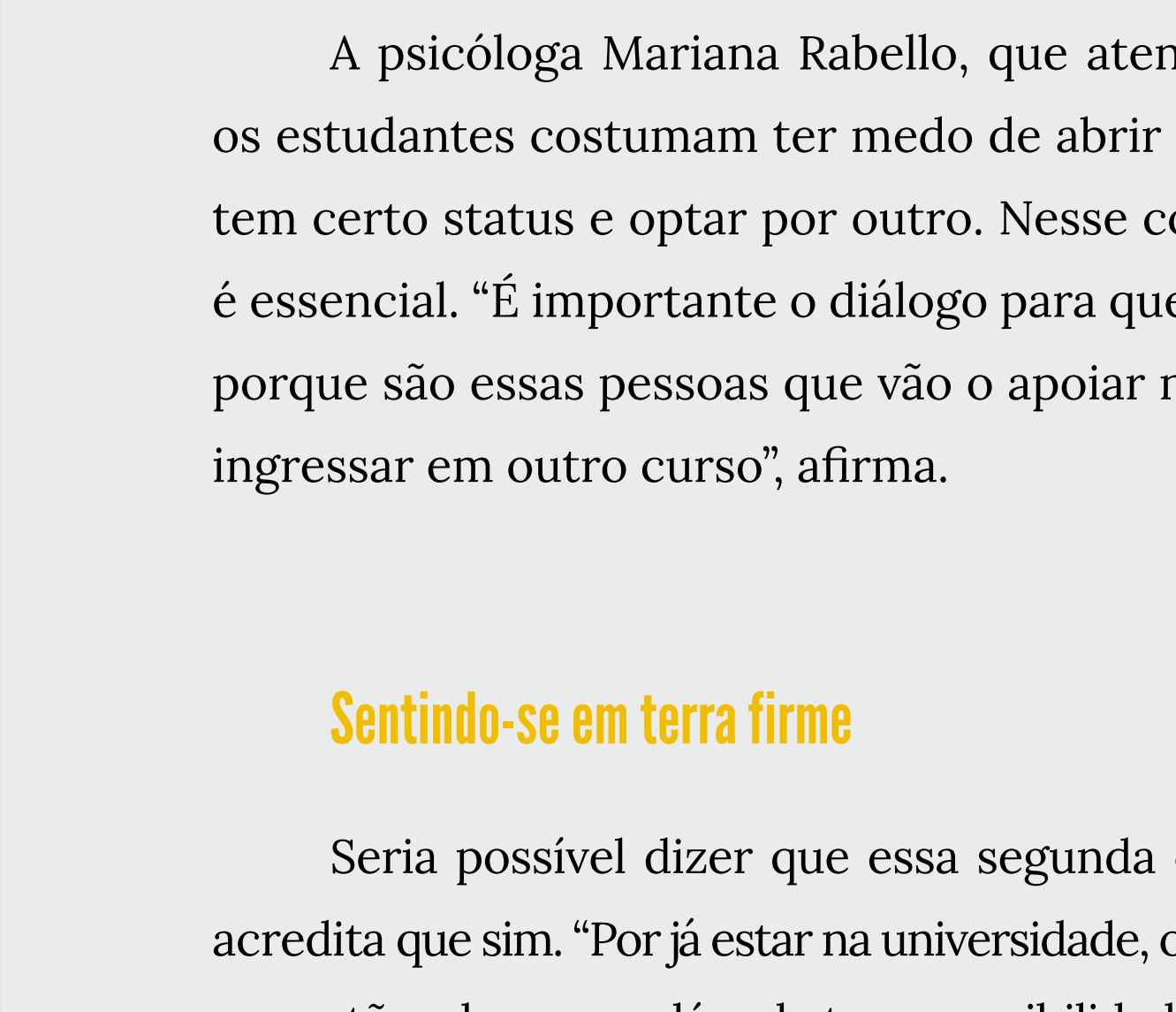
Nasser Pena é aluno da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e se viu nesta situação quando, depois de mais de dois anos cursando Odontologia, enxergou outras possibilidades. Ao se envolver com o movimento estudantil, conheceu novos cursos e ampliou horizontes. “Cada vez mais eu vi que me interessava por outra forma de vivência da universidade, que não a Odontologia, que é um curso mais técnico”, explica.

Um dia, no Campus Santa Mônica, quando ia ao Diretório Central dos Estudantes (DCE), Pena viu a apresentação de um trabalho do curso de Jornalismo. “Eu percebi que seria uma profissão em que eu poderia falar sobre qualquer coisa, uma oportunidade que não tinha no curso de Odontologia”. A partir desse primeiro contato, matriculou-se em uma disciplina do Jornalismo, ainda cursando Odontologia. “Gostei das pessoas, do ritmo do curso, fiz um trabalho que foi superlegal e decidi: ‘é isso que eu quero’”, relata.

Kelly Cristina da Silva também tem uma história sobre mudança de planos, mas, no caso dela, foi o curso de Educação Física que deu espaço a outro: o de Artes Visuais. O gosto pelo esporte a fez ingressar no primeiro curso, aos 17 anos. Mas as disciplinas teóricas das áreas de Ciências Exatas e Biológicas e o fato de não se imaginar realizada atuando como uma educadora física a convenceram de que precisaria mudar. “Comecei a pesquisar sobre cursos e uma amiga minha que faz Artes Visuais me levou a uma aula. Procurei o currículo, a grade horária e amei”, conta.



Kelly Silva trocou Educação Física por Artes Visuais: “Ameli”



Nasser Pena: “Entre para ser dentista e vou sair jornalista”

Quando vem a maré do medo

Pena decidiu deixar definitivamente a Odontologia para seguir na graduação em Jornalismo. Mas, até essa decisão ser tomada, a dúvida fez companhia. “Antes de decidir, é uma angústia muito grande porque você fica pensando no que pode acontecer, fica meio ansioso sem saber qual vai ser o rumo da vida”, explica. Ele decidiu contar para a família um tempo depois de já ter iniciado no Jornalismo. “Foi difícil porque meus pais tinham uma expectativa de que, se eu entrei na UFU para ser dentista, eu ia sair um dentista. Mas entrei para ser dentista e vou sair um jornalista”, conta. Kelly Cristina também teve esse receio. “Fiquei com medo antes de sair, teria que começar de novo e explicar para a minha família”, relembra.

A psicóloga Mariana Rabello, que atende alunos na Divisão de Saúde da UFU, explica que os estudantes costumam ter medo de abrir mão da vaga conquistada ou de deixar um curso que tem certo status e optar por outro. Nesse contexto, a compreensão da família, ou rede de apoio, é essencial. “É importante o diálogo para que os familiares entendam a necessidade do estudante, porque são essas pessoas que vão o apoiar no dia a dia se, por exemplo, ele voltar a estudar para ingressar em outro curso”, afirma.

Sentindo-se em terra firme

Seria possível dizer que essa segunda escolha é mais madura? A psicóloga Mariana Rabello acredita que sim. “Por já estar na universidade, o aluno pôde vivenciar um pouco o ambiente universitário e questões do curso, além de ter a possibilidade de conhecer outras graduações”, defende.

Nasser Pena e Kelly Silva têm histórias diferentes, mas ambos abriram mão de um curso por acreditar que outro seria a escolha certa. “Eu tenho certeza de que foi uma boa escolha e a prática no curso de Jornalismo está me mostrando que é algo que gosto de fazer e me sinto bem fazendo”, conta Pena. “O curso de Artes Visuais é amplo, você pode fazer além e ele te estimula. Eu precisava de um curso que me estimulasse”, constata Silva. Para os dois, a segunda escolha representou uma nova tentativa.

Muitos cursos e um sistema unificado

A psicóloga Mariana Rabello acredita que as muitas opções de cursos oferecidos, atualmente, acabam contribuindo para gerar dúvidas. A princípio, havia poucos cursos superiores: alguns exemplos são Medicina, Administração e Engenharia. Mas os campos de estudo foram se desdobrando em novas graduações, deixando o aluno diante de um emaranhado de opções.

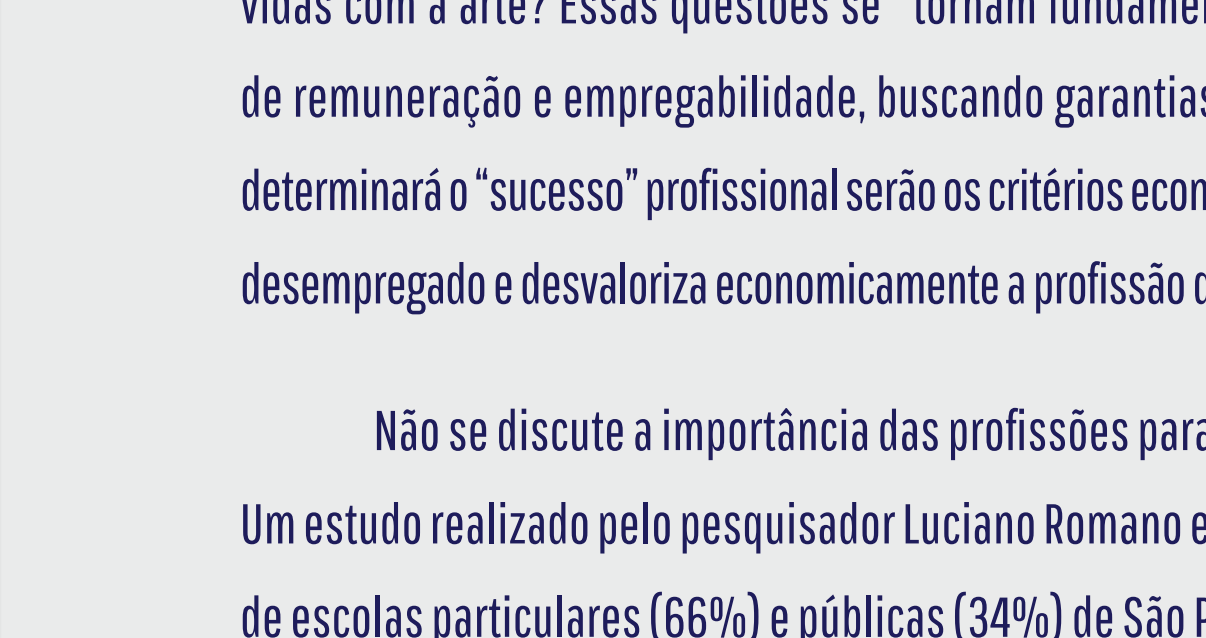
Além disso, Rabello chama a atenção para o Sistema de

Seleção Unificada (Sisu), realizado por meio da nota do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Esse sistema acaba possibilitando ao aluno observar vagas e cursos de universidades de todo o país, sem que precise se deslocar até outras cidades para fazer vestibulares. São mais possibilidades de cursos. “É isso que pode gerar dúvidas, tanto no ingresso, quanto depois de vivenciar o curso e entrar em contato com o que realmente é”, explica.

#opinião

Existe escolha acertada da carreira para a “boa” inserção no mercado de trabalho?

\\ Prof.ª Cristina Damm Forattini Dias
Faculdade de Gestão e Negócios (Fagen/UFU)
Doutoranda da Linha Trabalho, Sociedade e Educação – Faculdade de Educação (Faced/UFU)



MILTON SANTES

Já dizia o filósofo Anaxágoras no século V a.C.: “o homem pensa porque tem mãos”. A primeira atividade não foi a de pensar e sim a de sobreviver. Assim, desde a formação das sociedades primitivas até os dias atuais, o trabalho é o ponto central da vida humana. O trabalho utiliza do ser humano sua força cognitiva, motora, sensorial e emocional das formas mais diversas, podendo ser tanto material, na produção de bens de uso e de consumo, como intelectual, de concepção, elaboração de ideias e de inovações. Porém, a questão proposta é muito mais profunda.

Uma grande parte dos conflitos, contradições, expectativas e realizações que uma pessoa vivencia está relacionada ao papel que irá assumir no universo das relações de trabalho. A escolha da profissão e da carreira perpassa pelos valores sociais estabelecidos. Diz o senso comum: quanto maior a titulação, mais competência e, portanto, maior importância terá num “mercado” que vende e compra trabalho. A pressão para obter status e recompensa financeira com a profissão se inicia nos valores relativos atribuídos aos vários campos do conhecimento.

“Quem ou o quê determina o meu valor e o valor da minha profissão”? É a quantidade e a qualidade do talento necessário para exercê-la de forma assertiva ou o produto/lucro que ela vai proporcionar em âmbito econômico/produativo? Quanto vale um médico em relação a um arquiteto? Quanto vale um assistente social em relação a um cirurgião dentista? Mais vale quem salva vidas com remédios ou quem salva vidas com a arte? Essas questões se tornam fundamentais porque grande parte dos jovens escolhe a profissão com vistas na tendência de remuneração e empregabilidade, buscando garantias de uma vida padrão de relativo conforto. Porém, o que não se observa é que o que determinará o “sucesso” profissional serão os critérios econômicos locais, nacionais ou mundiais. O mesmo critério que mata socialmente quem está desempregado e desvaloriza economicamente a profissão que está com maior oferta no “mercado”, barganhando o valor do profissional qualificado.

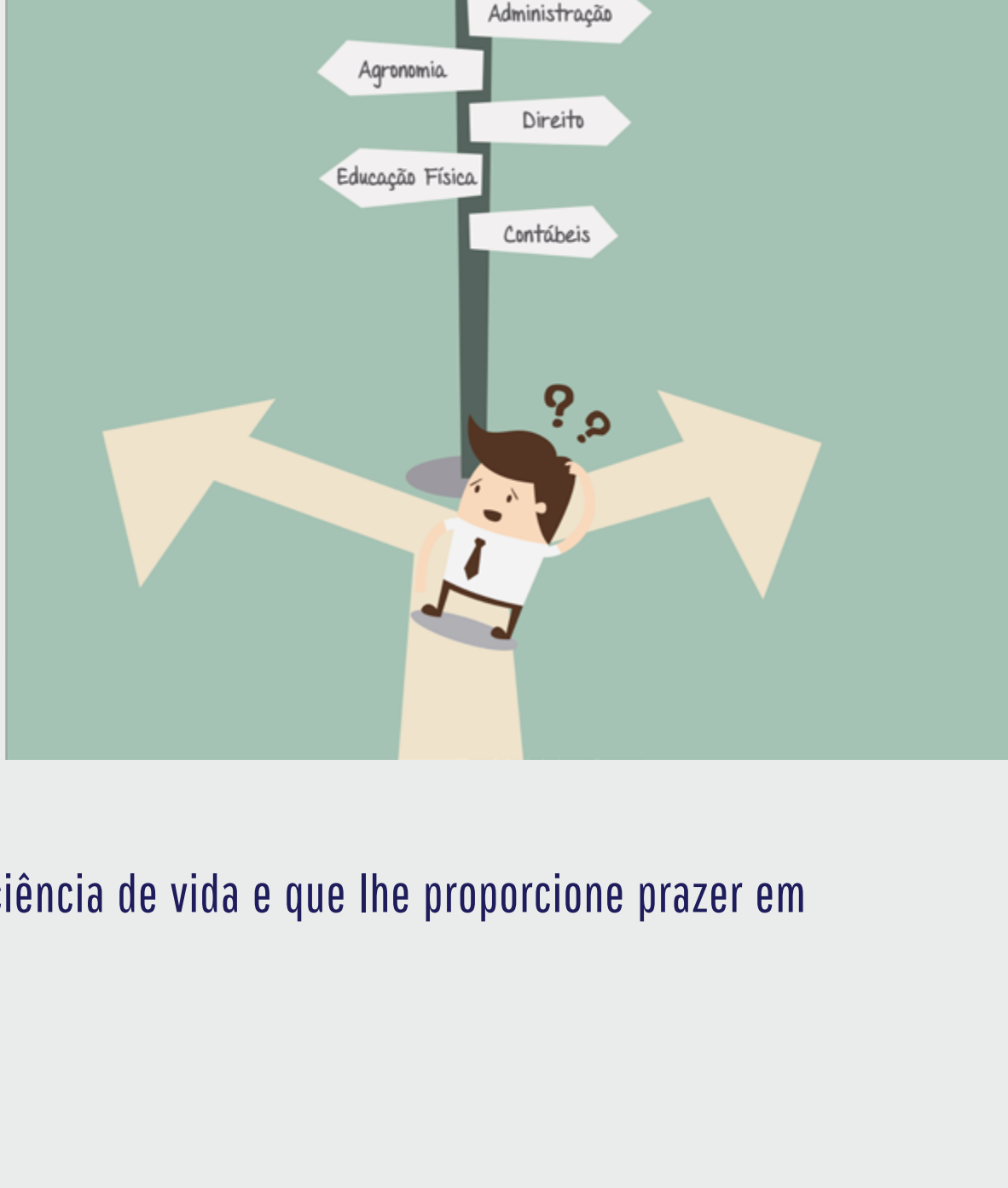
Não se discute a importância das profissões para a sociedade. Discute-se a forma como os jovens de hoje escolhem suas profissões. Um estudo realizado pelo pesquisador Luciano Romano em 2013 com cerca de 20 mil alunos do ensino médio (55% meninas e 45% meninos) de escolas particulares (66%) e públicas (34%) de São Paulo constatou que 56% dos estudantes já haviam decidido qual a profissão seguir, apesar de não conhecerem a fundo as atividades dessa profissão, influenciados pela mídia que define o que está na “moda” e pelos pais que desejam tornar seus filhos “alguém na vida”.

Alguns podem pensar que essa é uma análise pessimista e que o mundo tecnológico, reestruturado e diversificado está abrindo grandes e novos espaços profissionais. Essa sofisticação impõe formas diferentes de trabalho e de profissões que seguem outros paradigmas como o virtual, por exemplo. Porém permanece a elaboração dos mesmos processos anteriores, embora mais rápidos, mais lúdicos e menos quantificáveis uma vez que não se mensura mais por unidades fabris e sim por resultados que se diluem nas redes produtivas.

A pergunta permanece: como conseguiremos “ser alguém” nesse processo? Onde se encaixam o talento, a paixão e o desejo de realizar uma atividade prazerosa? O entusiasmo pela atividade profissional deverá ser o ponteiro indicador do caminho a seguir e a profissão a escolher. As decisões tomadas sem considerar o prazer e a paixão pela profissão estarão fadadas à evasão escolar, ao engavetamento do diploma ou, ainda, à submissão das leis seletivas do mercado de trabalho.

Os discentes devem saber que o caminho profissional é longo. Durará a vida toda. Novos rumos podem se apresentar e os desejos podem mudar. O mercado é fluido e mutável, a economia é sedutora, porém, perversa. A captura da humanidade pela necessidade de “sucesso” adoece e mata. A competitividade e a concorrência nas profissões empobrecem a ciência e desqualificam o esforço acadêmico. O conhecimento, quando é tratado como mercadoria, se torna obsoleto com muita rapidez. Dessa forma, a indicação para a escolha da profissão acertada que garanta sucesso é bastante relativa.

Não há garantias de sucesso como não há fórmulas para a felicidade, embora muitos “vendam” essa ideia. O que há é a escolha de uma área de conhecimento que possa ter maior afinidade com sua consciência de vida e que lhe proporcione prazer em realizar. Todo o resto será consequência.



#inclusão

Uma atenção individualizada

Prestes a conquistar o diploma, aluno atribui boa parte da vitória pessoal ao regime especial de aprendizagem a que teve direito

Victor Hermom Dourado

Os campi Santa Mônica, Umuarama e Educação Física e a Escola Técnica de Saúde (Estes) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) receberam, nos dias 27, 30 e 31 de janeiro, uma série de atividades relacionadas à campanha “Janeiro Branco – Ações Psicoeducativas em Saúde Mental”.

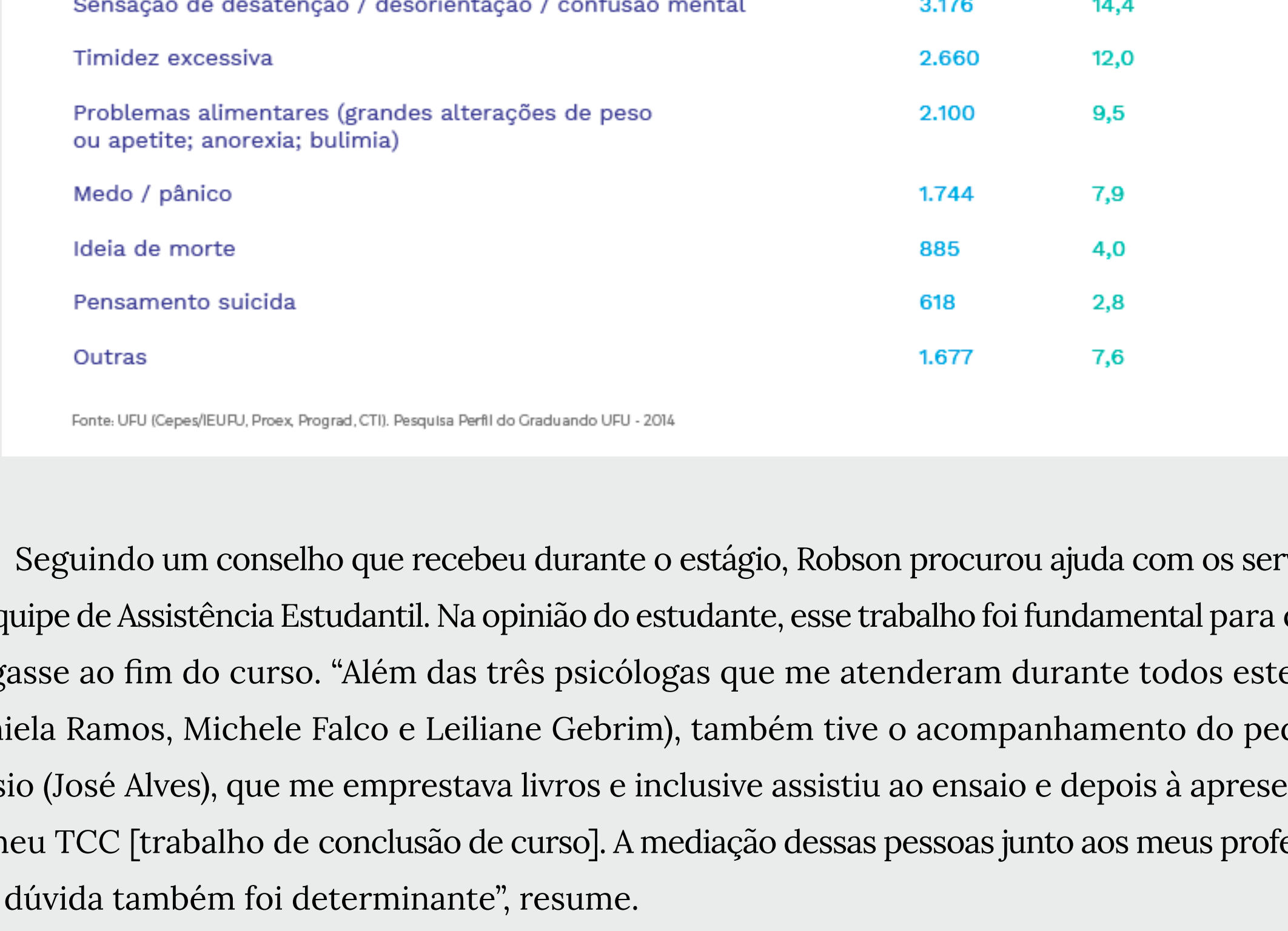
De acordo com a psicóloga Leiliane Gebrim, da equipe da [Divisão de Promoção de Igualdades e Apoio Educacional](#), ao longo desse período houve contato direto com mais de mil estudantes.

“Aproveitamos a retomada das aulas para o término do segundo semestre letivo de 2016 e realizamos uma palestra acessível em Linguagem Brasileira de Sinais (Libras), uma roda de conversa com alunos de pós-graduação e outra com os da Estes, além de visitas a diversas salas de aula e panfletagens nos espaços de grande circulação de pessoas nos campi. Acreditamos que as informações que repassamos podem ajudar muitos acadêmicos que passam por dificuldades de ordem psicológica e/ou pedagógica e às vezes nem sabiam que a UFU oferece acompanhamento especializado nestas áreas”, comenta a psicóloga – confira na reportagem abaixo/ao lado como é composta essa equipe de apoio, presente em várias unidades da instituição.

Testemunho

Contando os dias para a colação de grau do curso de bacharelado em Administração, Robson (nome fictício) tem uma trajetória que demonstra o quanto a atenção individualizada citada por Leiliane Gebrim pode fazer a diferença para reverter um quadro aparentemente sem solução. O estudante já havia sido aprovado no vestibular convencional da UFU para outros dois cursos, Engenharia Civil e Engenharia Mecânica, mas abandonou ambos logo no início por falta de afinidade com eles.

O ingresso em Administração também ocorreu pelo vestibular, porém, logo no terceiro período do curso, ele foi diagnosticado com vários problemas que afetavam seriamente o desempenho nos estudos e até mesmo o relacionamento com colegas de turma e professores. “Eu tinha sintomas de depressão, ansiedade, síndrome do pânico, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), espasmos; enfim, eram muitos problemas. A tensão era uma rotina e eu ficava constantemente com mania de perseguição e muito apreensivo, esperando as correções das provas, por exemplo”, relata.



Seguindo um conselho que recebeu durante o estágio, Robson procurou ajuda com os servidores da equipe de Assistência Estudantil. Na opinião do estudante, esse trabalho foi fundamental para que ele chegasse ao fim do curso. “Além das três psicólogas que me atenderam durante todos estes anos (Daniela Ramos, Michele Falco e Leiliane Gebrim), também tive o acompanhamento do pedagogo Aluisio (José Alves), que me emprestava livros e inclusive assistiu ao ensaio e depois à apresentação do meu TCC [trabalho de conclusão de curso]. A mediação dessas pessoas junto aos meus professores sem dúvida também foi determinante”, resume.

O rapaz calcula ter passado cerca de 40% do curso em regime de aprendizagem especial. O processo foi demorado e cheio de percalços. “Não digo que todos, mas a maioria dos docentes que tive não sabia, não entendia bem ou simplesmente era muito resistente às regras do regime especial, até mesmo porque existe uma lei nacional sobre o tema e outra aqui na UFU, com adaptações. Enquanto os alunos ‘normais’ faziam cinco disciplinas por semestre, eu fazia umas duas ou três. Hoje entendo que isso realmente era necessário e sou muito grato a todos que foram pacientes comigo e não desistiram do meu caso”, afirma.

Barreiras superadas e diploma a caminho, Robson não mora mais em Uberlândia e hoje se vê como uma pessoa mais preparada emocionalmente para lidar com as adversidades do dia a dia. Ele admite para si mesmo que a necessidade de buscar ajuda foi o primeiro passo para superar os seus problemas.

Uma equipe para o bem-estar dos estudantes

Desde o início deste ano sendo dirigida pela arquiteta e urbanista Elaine Calderari, a Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (Proae) conta atualmente com um grupo de 26 servidores efetivos da UFU trabalhando diretamente com o acolhimento e o acompanhamento dos alunos da instituição.

A Diretoria de Inclusão, Promoção e Assistência Estudantil (Dires) está sob o comando do docente Noriel Pereira e tem como foco implementar a política de assistência estudantil nas áreas de serviço social, moradia estudantil, pedagogia, psicologia escolar/educacional, inclusão e promoção de igualdades. Vinculadas ao setor existem duas unidades organizacionais: [Divisão de Assistência e Orientação Social \(Diaso\)](#) – que conta com 12 assistentes sociais, sendo uma delas a coordenadora Marilza Betanho – e a [Divisão de Promoção de Igualdades e Apoio Educacional \(Dipae\)](#) – coordenada pelo docente Klênio Sousa e também composta por uma

psicóloga, dois pedagogos e um técnico em assuntos educacionais.

Já a [Diretoria de Qualidade de Vida do Estudante \(Dirve\)](#), hoje dirigida pelo técnico desportivo Cláudio Barbosa, tem a atribuição de atuar junto aos discentes da UFU nas áreas de alimentação, saúde, esporte e lazer. Especificamente atenta à questão da saúde está a Divisão de Saúde (Disau), na qual estão lotadas sete psicólogas – dentre elas, a coordenadora Michele Falco. As outras duas unidades organizacionais vinculadas à Dirve são a [Divisão de Esporte e Lazer Universitário \(Diesu\)](#) e a [Divisão de Restaurantes Universitários \(Dirvu\)](#).

Do quantitativo mencionado acima, oito técnicos administrativos estão lotados em campi fora de sede. São eles: uma psicóloga, duas assistentes sociais e uma pedagoga no Campus Pontal (Ituiutaba); uma psicóloga e uma assistente social no Campus Monte Carmelo; e uma psicóloga e uma assistente social no Campus Patos de Minas.

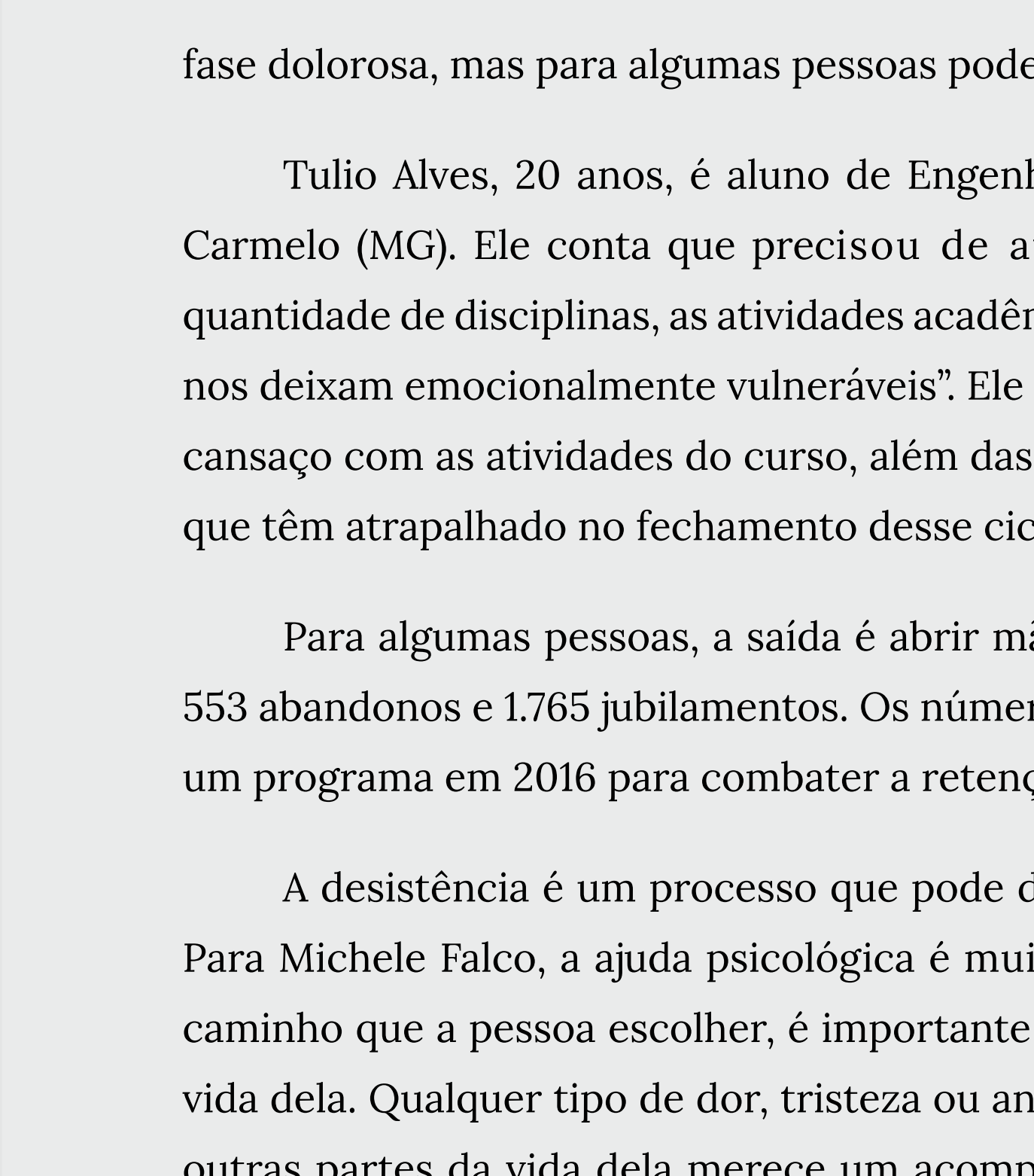
#formação

Quando tudo parece não ter fim

A angústia do último ano pode ter muitas causas e acaba prejudicando o desempenho do estudante na fase mais delicada da graduação

Victor Victor Fernandes

Marco Marco Cavalcanti



A sensação muitas vezes vem repentinamente e, no mesmo instante, você está com inúmeras coisas para fazer: trabalhos, provas, grupos de debate, livros e mais livros para estudar, páginas do trabalho de conclusão de curso para redigir e a única coisa que você consegue pensar é: como eu fui entrar nessa?

Sim, é o último ano do seu curso. E com ele, várias dificuldades e dúvidas se colocam entre o graduando e o tão sonhado diploma. De acordo com a psicóloga Michele Falco, da Divisão de Saúde da Universidade Federal de Uberlândia, a angústia é um dos sentimentos mais relatados nos casos atendidos pelo setor. “Assim como em outras áreas da nossa vida, a conclusão do curso é um processo de fechamento de ciclos, de rompimento de vínculos. Por si só, já é uma fase dolorosa, mas para algumas pessoas pode vir com uma carga maior de dificuldade”, diz Falco.

Tulio Alves, 20 anos, é aluno de Engenharia de Agrimensura e Cartográfica em Monte Carmelo (MG). Ele conta que precisou de auxílio durante o curso. “Tem momentos que a quantidade de disciplinas, as atividades acadêmicas, a distância dos familiares, entre outras coisas, nos deixam emocionalmente vulneráveis”. Ele conclui a graduação no fim deste ano e relata que o cansaço com as atividades do curso, além das incertezas com o mercado de trabalho, são fatores que têm atrapalhado no fechamento desse ciclo.

Para algumas pessoas, a saída é abrir mão da vida acadêmica. Só em 2015, a UFU registrou 553 abandonos e 1.765 jubilaamentos. Os números são tão preocupantes que a universidade lançou um programa em 2016 para combater a retenção e a evasão.

A desistência é um processo que pode deixar traumas ainda maiores na vida do estudante. Para Michele Falco, a ajuda psicológica é muito bem-vinda nesses momentos. “Seja qual for o caminho que a pessoa escolher, é importante que ela entenda que está vivendo um momento da vida dela. Qualquer tipo de dor, tristeza ou angústia extrema que esteja atrapalhado os estudos e outras partes da vida dela merece um acompanhamento profissional, porque essas dificuldades têm solução”, finaliza Falco.

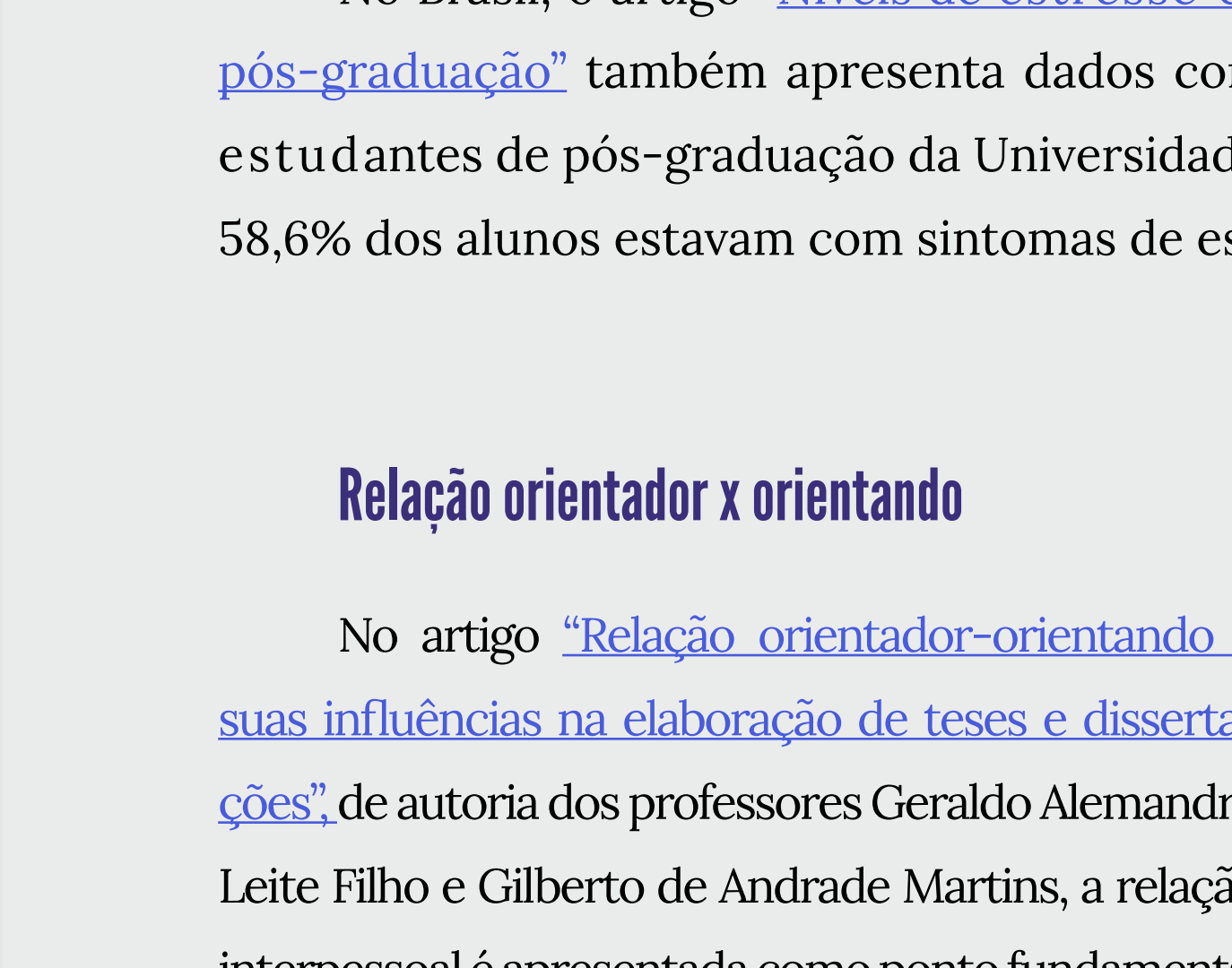
#orientação

O durante da pós-graduação

Questões emocionais influenciam o desenvolvimento das atividades dos estudantes de mestrado e doutorado; UFU oferece serviço de orientação psicológica

Cristiano Cristiano Alvarenga

Marco Marco Cavalcanti



Percurso na pós-graduação vai além do desenvolvimento da tese/dissertação

Qual o preço da formação em cursos de pós-graduação? Antes que as cifras apareçam como opção de resposta, me antecipo. O valor explícito na indagação não é financeiro. Está relacionado ao tempo dedicado aos estudos, à possível renúncia a viagens e momentos de lazer com a família e amigos, e ao empenho para cumprir com o cronograma previsto nos cursos de mestrado e doutorado.

Embora o acesso aos cursos de pós-graduação esteja vinculado à possibilidade de ascensão na carreira, o fato é que os acadêmicos estão mais suscetíveis a problemas relacionados a sintomas de ansiedade e até depressão. Esse cenário é apresentado em algumas investigações científicas.

O estudo realizado por universidades australianas em 2002 chegou à conclusão de que os acadêmicos são até quatro vezes mais suscetíveis a problemas relacionados à saúde mental. A pesquisa da Universidade da Califórnia, em Berkeley, nos Estados Unidos, de 2014, foi mais além.

A investigação demonstrou que até 47% dos estudantes de pós-graduação e profissionais da universidade têm algum nível de depressão.

No Brasil, o artigo “Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação” também apresenta dados da mesma vertente. Em pesquisa com 140 estudantes de pós-graduação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), verificou-se que 58,6% dos alunos estavam com sintomas de estresse.

Relação orientador x orientando

No artigo “[Relação orientador-orientando e suas influências na elaboração de teses e dissertações](#)”, de autoria dos professores Geraldo Aleandro Leite Filho e Gilberto de Andrade Martins, a relação interpessoal é apresentada como ponto fundamental no desenvolvimento das atividades dos programas de pós-graduação.

Embora o estudo seja restrito ao ambiente dos programas de pós-graduação em Contabilidade na cidade de São Paulo, é possível ampliar a análise para compreender a influência de orientadores e orientandos para o andamento da pesquisa. Listamos abaixo algumas situações levantadas na investigação.

- Pouco tempo de orientação;
- Orientadores têm muitos orientandos;
- Necessidade de ter empatia entre as partes;
- Orientadores sem conhecimento específico do tema pesquisado;
- Evasão e desistência dos estudantes por questões emocionais;
- Expectativas dos pós-graduandos são proporcionais aos níveis de angústia;
- Dificuldade de comunicação com o orientador.

Orientação psicológica na UFU

Para a psicóloga Michele Falco, coordenadora da Divisão de Saúde da Universidade Federal de Uberlândia (Disau/UFU), é difícil apontar as principais causas que afetam a saúde mental dos estudantes, mas é possível listar algumas queixas. “Excesso de atividades ou grande carga de atividades concomitantes, preocupação quanto ao futuro profissional, dificuldades de relacionamento no contexto acadêmico, dificuldades interpessoais, dificuldades na elaboração do trabalho” são as mais recorrentes.

Na UFU, o estudante (da graduação ou pós-graduação) pode participar das atividades de orientação psicológica oferecidas pela Disau. O atendimento acontece às quartas-feiras nos períodos da manhã e tarde. Não é necessário fazer agendamento, no entanto, o atendimento é por ordem de chegada. São atendidas seis pessoas por semana (três em cada turno).

Na orientação psicológica o estudante tem a oportunidade de expor suas dificuldades. “É uma ação realizada em um único encontro e caracterizada pela escuta à demanda/queixa do estudante. Apresenta-se como uma alternativa de ajuda terapêutica, cujo objetivo principal é oferecer informação, orientação e encaminhamento adequado àqueles que procuram algum tipo de assistência psicológica”, explica Michele Falco.

Além da orientação, os estudantes podem participar das ações psicoeducativas (ações que visam à prevenção e promoção de saúde) realizadas pela divisão e divulgadas ao longo de cada ano. No ano de 2016, por exemplo, foram oferecidas “Rodas de Terapia Comunitária” nos campi Umuarama e Santa Mônica.

Serviço:
Divisão de Saúde - UFU
Av. João Naves de Ávila, 2121 - Bloco 3E - Bairro Santa Mônica
Campus Santa Mônica - Uberlândia-MG
E-mail: disau@proae.ufu.br
Telefone: (34) 3230-9558

Da preparação da pesquisa ao exame pela banca a comunicação entre orientando e orientador é fundamental

EXPEDIENTE

ISSN 2317-7683

O Jornal da UFU é uma publicação mensal da Diretoria de Comunicação Social (Dirco) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Av. João Naves de Ávila, 2121, Bloco 1S, Santa Mônica - CEP 38400-902 - Uberlândia - MG

Telefone: 55 (34) 3239-4350

comunica.ufu.br | jornaldaufu@ufu.br

DIRETORA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

RENATA NEIVA

COORDENADORA DE JORNALISMO

DIÉLEN BORGES

ASSESSOR GERAL

EDUARDO MACEDO

SECRETÁRIA

FABIANA NOGUEIRA

EQUIPE DE JORNALISMO

CRISTIANO ALVARENGA

DIÉLEN BORGES

FABIANO GOULART

HERMOM DOURADO

JUSSARA COELHO

MARCO CAVALCANTI

ESTAGIÁRIOS

AMANDA CRISTINA

GIOVANA OLIVEIRA

LETÍCIA BRITO

MARCELA PISSOLATO

PEDRO VITOR ALVES

VICTOR FERNANDES

EDITOR

MARCO CAVALCANTI

DIAGRAMADORA

AMANDA CRISTINA

REVISORA

DIÉLEN BORGES

FOTÓGRAFOS

MARCO CAVALCANTI

MILTON SANTOS

REITOR

VALDER STEFFEN JÚNIOR

VICE REITOR

ORLANDO CÉSAR MANTESE

CHEFE DE GABINETE

CLÉSIO LOURENÇO XAVIER

PRÓ-REITORA DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

ELAINE SARAIVA CALDERARI

PRÓ-REITOR DE GRADUAÇÃO

ARMINDO QUILLICI NETO

PRÓ-REITOR DE EXTENSÃO E CULTURA

HELDER ETERNO DA SILVEIRA

PRÓ-REITOR DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

CARLOS HENRIQUE DE CARVALHO

PRÓ-REITOR DE PLANEJAMENTO E ADMINISTRAÇÃO

DARIZON ALVES DE ANDRADE

PRÓ-REITOR DE GESTÃO DE PESSOAS

MÁRCIO MAGNO COSTA

PREFEITO UNIVERSITÁRIO

JOÃO JORGE RIBEIRO DAMASCENO