

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

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 têm 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".

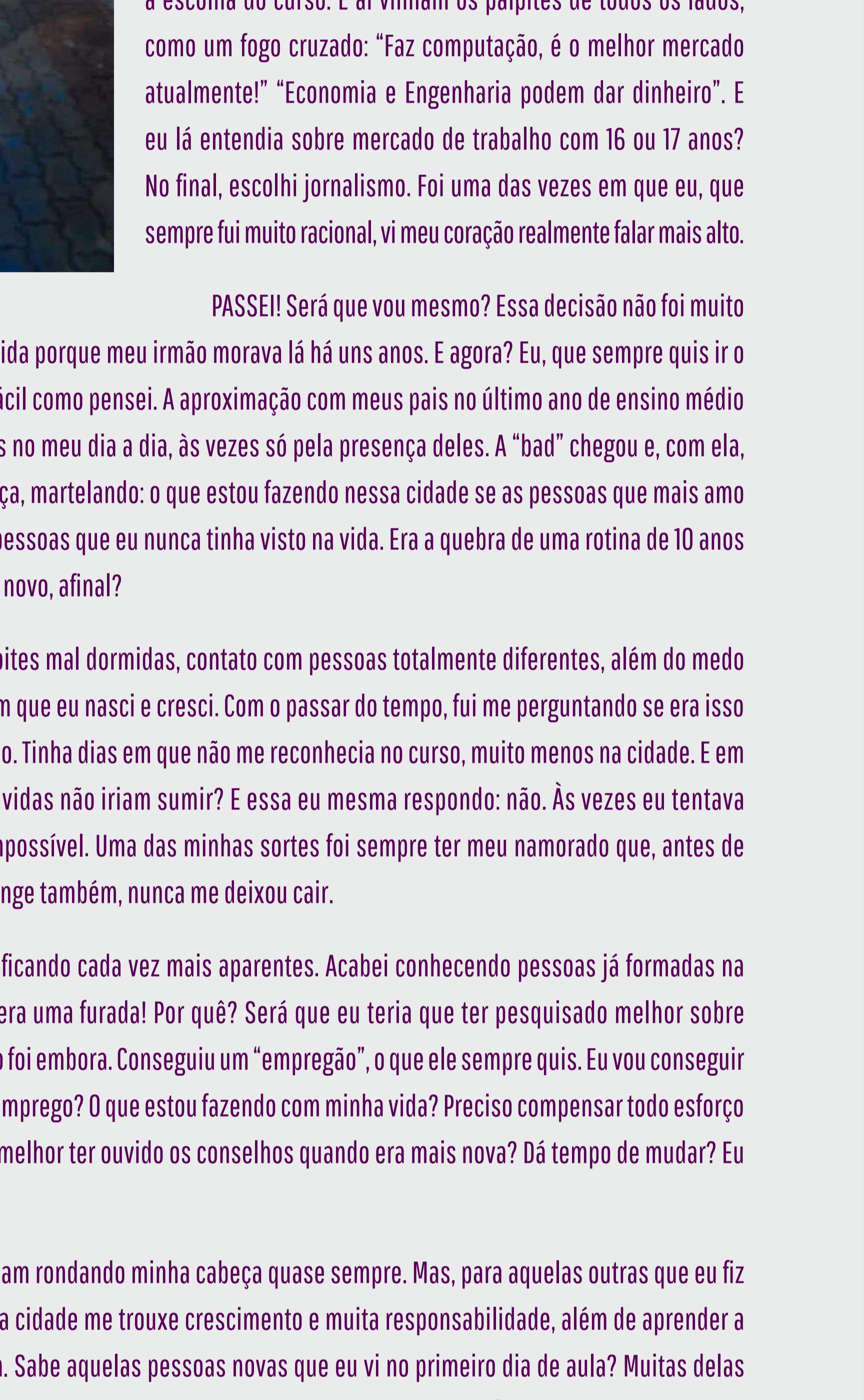
#adaptação

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 Rodovária 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 à 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 iriam 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 sobra 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.

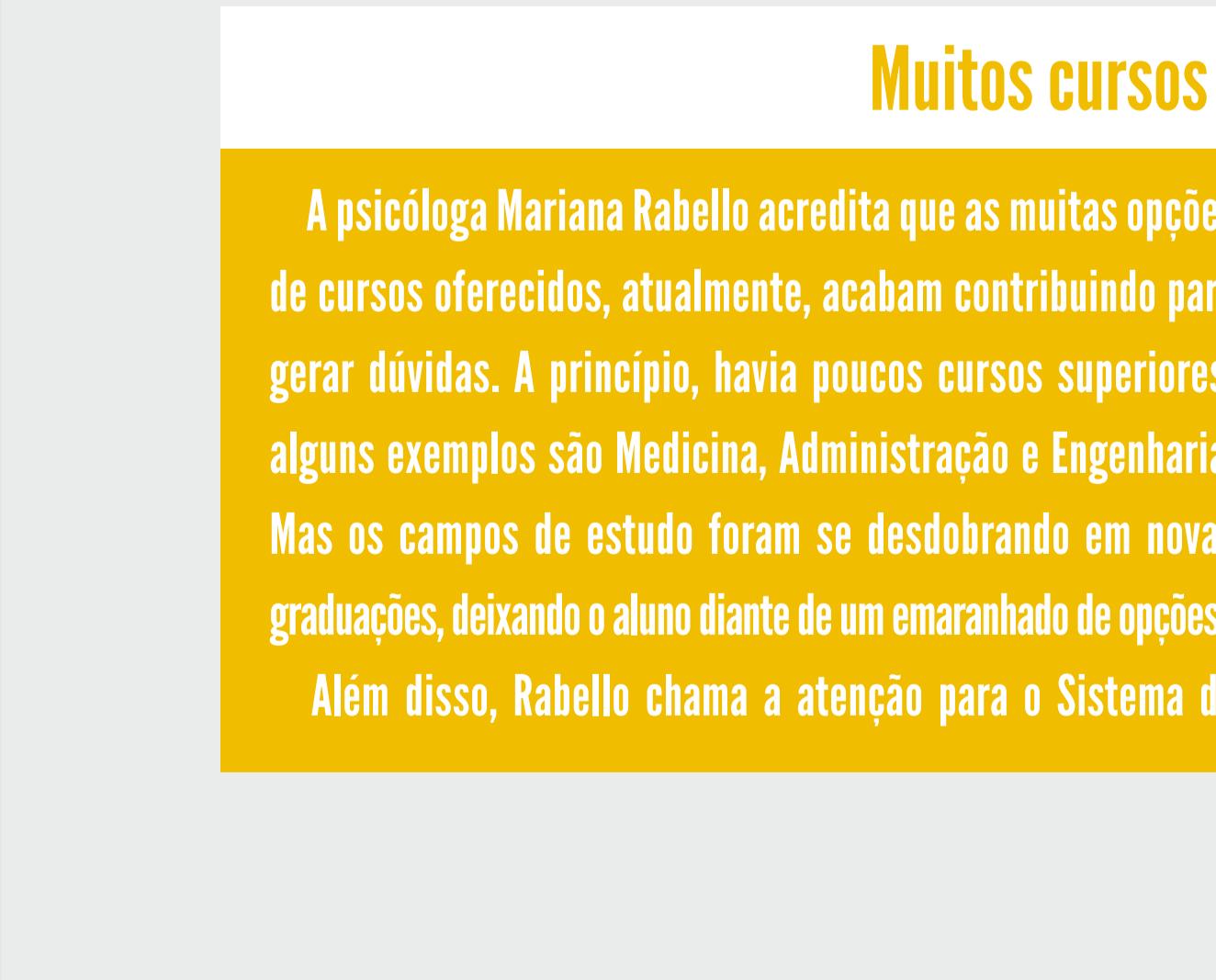
#vivência

O caminho (de dúvidas) até o diploma

Marcela Salvador Pissolato

*Graduada do sexto período de Com. Social - Jornalismo/UFU

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Nasser Pena: "Estrei para ser dentista e vou sair jornalista"

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, 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 cosso, 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 "pior" 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.

PASSEI! 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. Agora? Eu, que sempre quis ir mais longe, 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 responde: não. Às vezes eu tentava seguir 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 claras. 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 "empregão", 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? Da tempo de mudar? Eu queria mesmo mudar?

Essas são algumas questões que continuam rondando minha cabeça quase sempre. Mas, para aquelas outras que eu fiz anteriormente, já tem algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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 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 a dia a dia se, por exemplo, ele voltar a estudar para ingressar em outro curso", afirma.

Nasser Pena: "Estrei para ser dentista e vou sair jornalista"

O psicólogo Mariana Rabello acredita que as muitas opções de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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?

Com todas essas situações e outras que somos obrigados a passar, veio a dúvida: 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

Muitos cursos e um sistema unificado

A psicóloga Mariana Rabello acredita que as muitas opções

de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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?

Nasser Pena: "Estrei para ser dentista e vou sair jornalista"

de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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?

Com todas essas situações e outras que somos obrigados a passar, veio a dúvida: 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.

O psicólogo Mariana Rabello acredita que as muitas opções de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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?

Com todas essas situações e outras que somos obrigados a passar, veio a dúvida: 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.

O psicólogo Mariana Rabello acredita que as muitas opções de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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?

Com todas essas situações e outras que somos obrigados a passar, veio a dúvida: 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.

O psicólogo Mariana Rabello acredita que as muitas opções de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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?

Com todas essas situações e outras que somos obrigados a passar, veio a dúvida: 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.

O psicólogo Mariana Rabello acredita que as muitas opções de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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?

Com todas essas situações e outras que somos obrigados a passar, veio a dúvida: 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.

O psicólogo Mariana Rabello acredita que as muitas opções de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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?

Com todas essas situações e outras que somos obrigados a passar, veio a dúvida: 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.

O psicólogo Mariana Rabello acredita que as muitas opções de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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?

Com todas essas situações e outras que somos obrigados a passar, veio a dúvida: 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.

O psicólogo Mariana Rabello acredita que as muitas opções de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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?

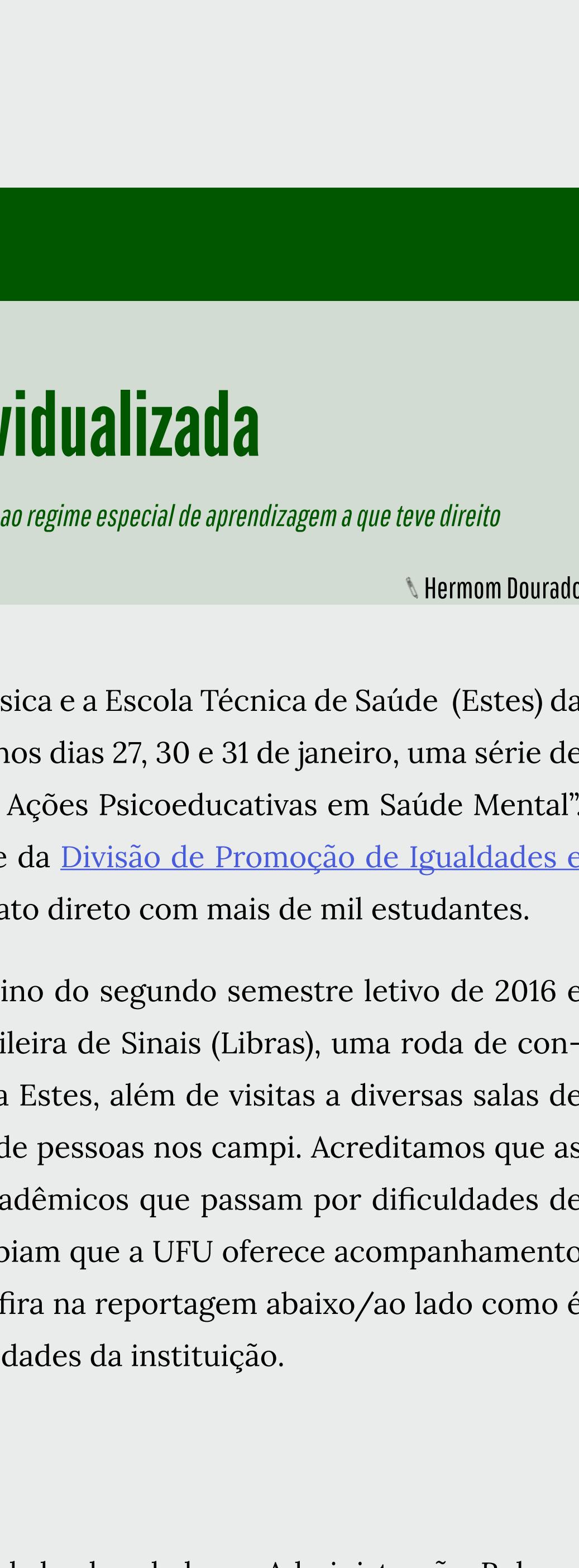
Com todas essas situações e outras que somos obrigados a passar, veio a dúvida: é muito mais do que aquilo que vivemos para entrar na faculdade e durante ela. O depois? Eu ainda não sei, mas já estou interessadíssima em saber.

O psicólogo Mariana Rabello acredita que as muitas opções de cursos oferecidos na UFU podem gerar desconfiança. "Aí temos algumas respostas: essa cidade me trouxe crescimento e muita responsabilidade, além de aprender a dar mais valor àquela que realmente importa. Sabe aquela pessoa nova que eu vi no primeiro dia de aula? Muitas delas são aquela 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 passando. 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

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

Hermon Dourado

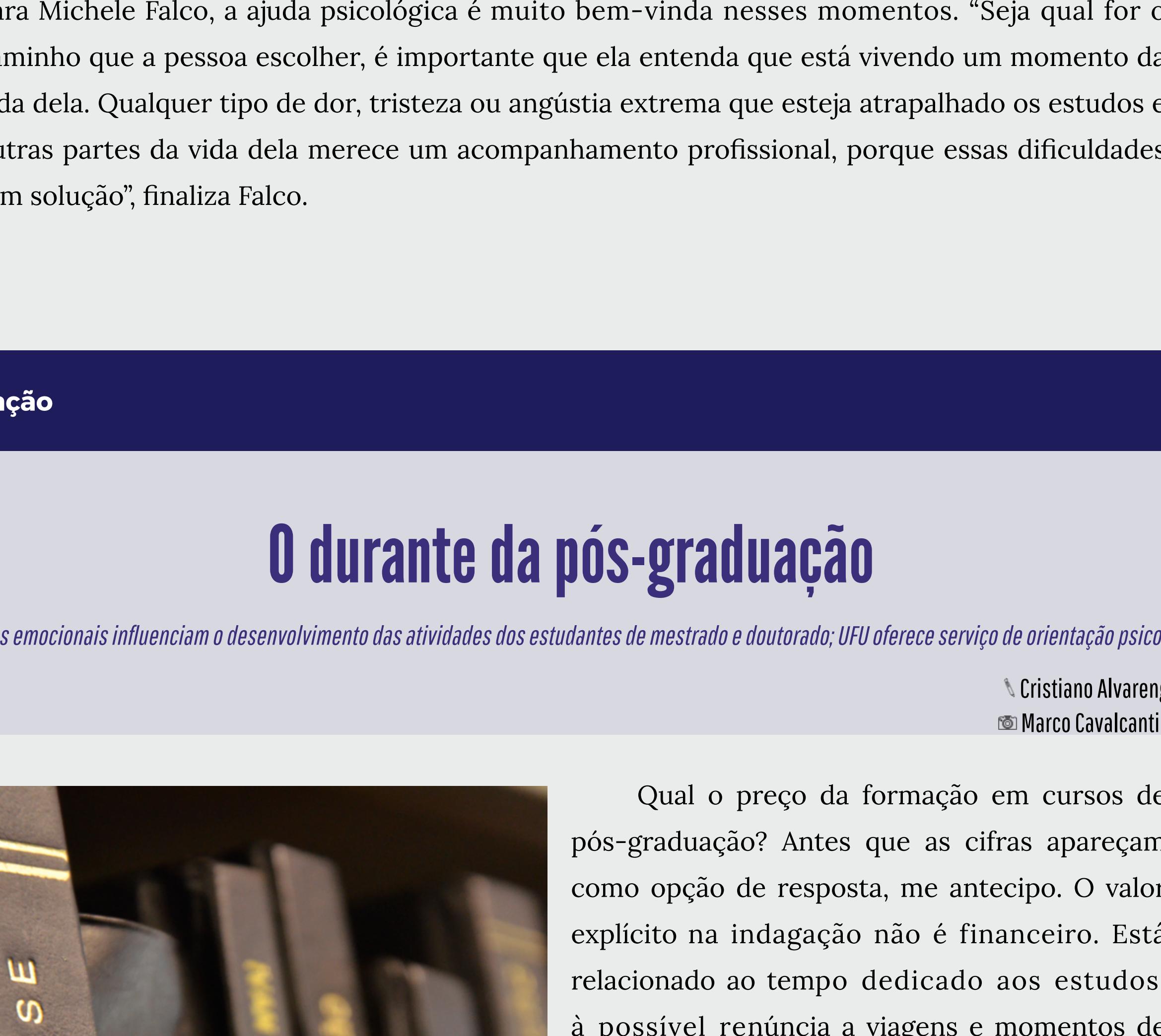
Os campi Santa Mônica, Umuarama e Educação Física e a Escola Técnica de Saúde (Estes) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) receberam, nos dias 27, 30 e 31 de janeiro, uma série de atividades relacionadas à campanha "Janeiro Branco – Ações Psicoeducativas em Saúde Mental". De acordo com a psicóloga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



Segundo 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 Aluísio (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 \(Disau\)](#) – que conta com 12 assistentes sociais, sendo uma delas a coordenadora Marilza Betânia – e a [Divisão de Promoção de Igualdades e Apoio Educacional \(Dipea\)](#) – coordenada pelo docente Klélio 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 \(Dielu\)](#) e a [Divisão de Restaurantes Universitários \(Diru\)](#).

Do quantitativo mencionado acima, oito técnicos administrativos estão lotados em campi fora da sede. São elas: uma psicóloga, duas assistentes sociais e uma pedagoga no Campus Portal (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 Fernandes

Marco Cavalcanti

Na UFU, o estudante (da graduação ou pós-graduação) pode participar das atividades de orientação psicológica ofertadas pela Disau. O atendimento acontece às quartas-feiras no período 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 UFU, o estudante (da graduação ou pós-graduação) tem a oportunidade de expor suas dificuldades. É uma realização em um ambiente e caraterizada pelo respeito à sua saúde mental. 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 esteja atrapalhado os estudos e outras partes da vida dela merece um acompanhamento profissional, porque essas dificuldades têm solução", finaliza Falco.

Além da orientação, os estudantes podem participar das ações psicoeducativas (ações que visam a 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.

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 pressão.

No Brasil, o artigo "Níveis de estresse e características sociopsicográficas de alunos de pós-graduação" também apresenta dados com a mesma vertente. Em pesquisa com 140 estudantes de pós-graduação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), verificou-se que 58,5% 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 Alexandre Leite Filho e Gilberto de Andrade Martins, a relação inter pessoal 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, a distância das disciplinas, a distância dos familiares, entre outras coisas, que deixam a pessoa vulnerável. Ele conclui a graduação no fim desse ano e relata que cessaço com as atividades do curso, além de terceira e quarta 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.

Na UFU, o estudante (da graduação ou pós-graduação) pode participar das atividades de orientação psicológica ofertadas pela Disau. O atendimento acontece às quartas-feiras no período 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 UFU, o estudante (da graduação ou pós-graduação) tem a oportunidade de expor suas dificuldades. É uma realização em um ambiente e caraterizada pelo respeito à sua saúde mental. 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 esteja atrapalhado os estudos e outras partes da vida dela merece um acompanhamento profissional, porque essas dificuldades têm solução", finaliza Falco.

Além da orientação, os estudantes podem participar das ações psicoeducativas (ações que visam a 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.

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 pressão.

No Brasil, o artigo "Níveis de estresse e características sociopsicográficas de alunos de pós-graduação" também apresenta dados com a mesma vertente. Em pesquisa com 140 estudantes de pós-graduação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), verificou-se que 58,5% dos alunos estavam com sintomas de estresse.

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 Alencar

Marco Cavalcanti

Qual o preço da formação em cursos de pós-graduação? Antes que as cifras apareçam como opção de resposta, não é preciso. O valor é explícito na indagação: não é financeiro. Está relacionado ao tempo dedicado aos estudos, a possibilidade de renúncia a viagens e momentos de lazer com a família e amigos, o 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.

Segundo 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 Aluísio (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.

Relação orientador x orientando

No artigo "Relação orientador-orientando e suas influências na elaboração de teses e dissertações", de autoria dos professores Geraldo Alexandre Leite Filho e Gilberto de Andrade Martins, a relação inter pessoal 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, a distância das disciplinas, a distância dos familiares, entre outras coisas, que deixam a pessoa vulnerável. Ele conclui a graduação no fim desse ano e relata que cessaço com as atividades do curso, além de terceira e quarta 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.

Na UFU, o estudante (da graduação ou pós-graduação) pode participar das atividades de orientação psicológica ofertadas pela Disau. O atendimento acontece às quartas-feiras no período 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 UFU, o estudante (da graduação ou pós-graduação) tem a oportunidade de expor suas dificuldades. É uma realização em um ambiente e caraterizada pelo respeito à sua saúde mental. 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 esteja atrapalhado os estudos e outras partes da vida dela merece um acompanhamento profissional, porque essas dificuldades têm solução", finaliza Falco.

Além da orientação, os estudantes podem participar das ações psicoeducativas (ações que visam a 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.

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 pressão.

No Brasil, o artigo "Níveis de estresse e características sociopsicográficas de alunos de pós-graduação" também apresenta dados com a mesma vertente. Em pesquisa com 140 estudantes de pós-graduação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), verificou-se que 58,5% dos alunos estavam com sintomas de estresse.

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 Alencar

Marco Cavalcanti

Qual o preço da formação em cursos de pós-graduação? Antes que as cifras apareçam como opção de resposta, não é preciso. O valor é explícito na indagação: não é financeiro. Está relacionado ao tempo dedicado aos estudos, a possibilidade de renúncia a viagens e momentos de lazer com a família e amigos, o 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.

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