

## **Semana de Atitudes Cotidianas: Um dia de discussão e reflexão**

Autores (as): Bruna Bigli Thompson (brunabthompson@gmail.com), Andrea Cruz da Silva dos Santos de Souza, Ariane Sommer Rebolho, Dennis Lima de Noronha, Fernanda Gama Cerqueira, Gabriel Michalichen, Girlaine Glenda Simplicio Brito, Gregory Hendrigo Ridolfi Pinheiro, Maraiza Minozzo, Marcus Ovidio de Freitas Pereira, Naiara Alves Felipe, Pamela Beatriz de Souza, Thiago Maria Proença Almeida  
Orientador (a): Dinéia Tessaro

Programa de Educação Tutorial de Engenharia Florestal da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (PET/EF/UTFPR)

Palavras-chave: Ansiedade, Estresse, Mundo acadêmico, Superação, Inspiração.

Resumo:

Durante a graduação são vários os problemas que podem influenciar o rendimento acadêmico e a vida pessoal de um discente, sendo crescente o número de casos de estresse e a ansiedade, no ambiente universitário. Durante a trajetória universitária, muitos estudantes vivem estas situações em função das exigências acadêmicas e de outras particularidades desta fase, como a definição de sua identidade pessoal, profissional e social (Silva *et al.*, 2018). Diante dessa realidade, enfrentada por muitos, é de extrema importância a criação de espaços para a discussão destes assuntos e demonstração de exemplos de pessoas que passam ou passaram por dificuldades para obter o seu tão sonhado diploma. Diante disso, a Semana de Atitudes Cotidianas foi realizada com o objetivo de promover um espaço no qual os participantes pudessem ouvir e discutir sobre alguns assuntos que circundam o cotidiano dos discentes no decorrer do curso de graduação, e conhecer algumas histórias de superação no mundo acadêmico. Sendo assim, nos dias 15, 16 e 17 de outubro de 2019, o Grupo PET Engenharia Florestal organizou a VII Semana de Atitudes Cotidianas, tendo como tema “Estresse, Ansiedade e Superação no mundo acadêmico” (Figura 1). O evento ocorreu na Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Dois Vizinhos, o qual contou com a participação de docentes, discentes e funcionários, resultando em 33 participantes e 13 organizadores do evento. Com a intenção de alcançar o maior número de pessoas possível, a divulgação do evento foi realizada nas redes sociais do Grupo PET Engenharia Florestal, dos petianos e de algumas pessoas envolvidas. Para cada dia houve a participação de um palestrante diferente, tendo no primeiro dia a presença de uma psicóloga que palestrou sobre estresse e ansiedade, abordando os principais fatores que os causam, indicando estratégias e alternativas para evitar que esta situação se agrave ainda mais. No segundo dia, o evento contou com a participação de uma acadêmica do curso de Engenharia Florestal, que relatou as dificuldades encontradas em sua vida pessoal e acadêmica, inspirando e emocionando os ouvintes com sua história de vida. No terceiro e último dia, a narrativa foi conduzida por um acadêmico do curso de Engenharia Florestal, o qual contou como foi sua trajetória antes do ingresso na faculdade e pós-ingresso, mostrando aos outros acadêmicos a sua superação e incentivando-os a não desistirem dos seus sonhos. A Semana de Atitudes Cotidianas representou um momento de extrema importância para os participantes, pois promoveu a orientação e discussão de temas relevantes e a busca de mecanismos para lidar com os problemas que podem ocorrer durante a graduação, como por exemplo, o estresse e ansiedade; além disso, os relatos de algumas histórias de superação de acadêmicos serviram de inspiração para todos os ouvintes, promovendo a reflexão. Ressalta-se ainda, a participação da comunidade acadêmica que foi de suma importância para o

andamento e sucesso das palestras. O ponto mais positivo deste evento foi vivenciar a felicidade e satisfação de todos os envolvidos, a percepção de que muitos foram sensibilizados pelos diferentes relatos além de oportunizar aos palestrantes um espaço para o relato de sua história e para os ouvintes se inspirarem nelas, ressaltando que todo ser humano possui problemas, mas que estes não podem apagar seus sonhos. Já é o sétimo evento da Semana de Atitudes Cotidianas e em todas as edições observou-se a participação e interesse pela temática dos acadêmicos, professores e funcionários da universidade, então é de extrema importância acontecer este evento para debates e discussões sobre o que acontece no mundo acadêmico, para que a trajetória acadêmica não seja tão difícil e tornar o mais agradável possível para a comunidade acadêmica.



Figura 1- Divulgação da VII Semana de Atitudes Cotidianas.  
Fonte: Os autores, 2019.

## REFERÊNCIAS

Silva, D. R. da; Panosso, I. R. & Donadon, M. F. Ansiedade em universitários: Fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura. *Psicologia - Saberes & Práticas*, n.2, v.1,1-10, 2018.