



TRÊS MINUTOS

Aline de Oliveira Vieira
Patrícia Maria Lima Silva de Sousa

Faculdade de Ensino Superior da Amazônia - FESAR - PA

Área: Ciências da Saúde

Introdução: A vida acadêmica pode se tornar cansativa, pesada, desgastante e desmotivadora, apesar de tratar-se muitas vezes de um sonho ou de uma busca pela realização profissional. Porém, as condições de vida associadas à cobrança em fazer o melhor e a reflexão de que tem muita coisa envolvida nesse processo, acabam refletindo no corpo e na mente ocasionando sentimentos indesejados na qual pode-se não saber como lidar com eles. **Objetivo(s):** Trazer leveza de espírito a cada aula, estimulando maior concentração e aprendizagem. Firmar a existência de uma força maior que pode ajudar nas horas difíceis. Aliviar a tensão. **Métodos ou Relato de Experiência:** Utilizou-se de três minutos no início da aula, onde os discentes são convidados para uma oração em voz alta. Todos têm a oportunidade de expressar (no lugar em que está no momento), como está a sua mente naquele dia, como ele gostaria de estar e quais as suas preocupações. Qualquer participante pode se dispor a iniciar a oração. Após esse momento, foi realizado um fechamento por parte da professora vislumbrando uma aula boa, como parte do processo para um futuro promissor, e que todo e qualquer objetivo ou plano de vida podem ser alcançados pois, neste processo, existe uma força maior (Deus) favorável às suas futuras conquistas. **Resultados/Discussão:** Como resultado, destacou-se a mudança do olhar para a aula, o resgate do ânimo, a quebra da rotina e uma reconstrução de valores. A aceitação de 100% foi notável, pois nos dias subsequentes em que a professora não priorizou os três minutos, sempre houve alguém que cobrou a realização, ou já se dispôs a fazer. É importante considerar que até a união entre os discentes foi fortalecida, pois a oração tende a resgatar o amor e os bons sentimentos para com o próximo. **Considerações Finais:** Os discentes carregam uma sobrecarga mental que muitos não conseguem administrar, tanto no tocante da sua vida acadêmica quanto ao que se almeja para o futuro. Considerando o credo de cada um deles, lhes foi apresentado que existe a possibilidade de que a cada dia, e a cada aula as circunstâncias podem seguir caminhos diferentes, vividas com mais tranquilidade e leveza, mesmo estando debaixo de tantas perspectivas e expectativas geradas por si mesmo ou por seus familiares. Ao fortalecer a espiritualidade antes de iniciar uma aula, os resultados do projeto de vida podem se tornar mais convictos, acertados, motivados e coerentes a cada etapa do processo de formação profissional.

Palavras-chave: Tempo. Oportunidade. Paz de espírito. Ânimo.