

CORAÇÃO AZUL

JORNAL DO ALUNO • ANO 1 • Nº 3 - JULHO-AGOSTO/2021

#meucoraçãoéazul

Saber que, com os estudos e minha dedicação, posso ajudar muitas pessoas a mudar de hábitos e ter mais saúde me enche de alegria. Faz meu coração azul pulsar mais forte.

FALA AÍ! NOSSOS ALUNOS ABRIRAM O CORAÇÃO AZUL E DIVIDIRAM SUAS HISTÓRIAS

Já pensou alguma vez em desistir? Conheça Helida Lacerda, aluna de Design de Interiores, e encha seu coração de coragem e força. Ou motive-se com os incentivos da Dali Cristina e do Kauê Rangel, que estão mais próximos de realizar o sonho de se formar.

MAIS QUE UMA PÓS NO CURRÍCULO

Bruna Fontes, concluinte da pós em Leitura e Produção Textual, fez mais que um trabalho de conclusão e criou livro sobre Escrita Terapêutica.

RETOMANDO O ANTIGO SONHO

Rodrigo Márcio Abrahão, aluno de Educação Física, superou as adversidades do dia a dia, conseguiu organizar a rotina e finalmente está fazendo sua graduação.

#meucoraçãoéazul

 **UniCesumar**
EDUCAÇÃO PRESENCIAL E A DISTÂNCIA

#meucoraçãoéazul

Julliano Lucas da Silva

“Olá, corações azuis! Meu nome é Julliano Lucas e tenho 28 anos. Curso Nutrição no polo de Ponta Grossa-PR, sou técnico em enfermagem num hospital público e influenciador digital (segmento de vida saudável). Meu sonho? Fazer história no Brasil e ser uma ponte para mudar a vida de muita gente, levando mais saúde de norte a sul. Tenho muito orgulho em dizer que estudo na Unicesumar, encontrei na instituição não só o curso que eu desejava, mas pessoas que acreditam e têm propósitos parecidos com os meus; isso é o que faz meu coração ser azul.

Eu amo meu curso desde o primeiro momento. Eu já estudava muito sobre tudo o que envolvia a nutrição e agora posso estudar isso com um embasamento técnico e científico muito maior. Procuo tirar pelo menos 2h diárias para me dedicar aos estudos e, durante os dias que estou de folga, aproveito para estudar muito mais horas, revisar o conteúdo e praticar as aulas de inglês que a faculdade nos oferece gratuitamente.

Essa transformação começou em 2016, quando decidi mudar o rumo da minha vida, incluindo hábitos saudáveis no meu dia a dia. Desde que mergulhei de cabeça nesse mundo, criei uma

paixão pela nutrição e por tudo o que ela pode fazer pela nossa saúde. Em 2018, percebi que, apesar de pesquisar e estudar sobre o assunto, cursar nutrição faria ainda mais diferença na minha vida e no meu conhecimento. Comecei a pesquisar, porém, aqui na minha cidade (Ponta Grossa - PR), o curso não estava disponível em uma universidade pública e, nas universidades privadas, o valor da mensalidade não cabia no meu orçamento. Até que nesse ano, 2021, a EAD Unicesumar lançou o curso de Nutrição, tornando possível o meu sonho através de uma mensalidade acessível e com qualidade, de forma que eu pudesse conciliar minha vida corrida dentro de um hospital com os estudos.

Saber que, com os estudos e minha dedicação, posso ajudar muitas pessoas a mudar de hábitos e ter mais saúde me enche de alegria. Faz meu coração azul pulsar mais forte.”

Eu amo meu curso desde o primeiro momento.

Foto: Julliano Lucas da Silva, estudante de Nutrição.

DESTAQUE

Mais que uma pós no currículo: Bruna Fontes vai além da monografia e escreve livro sobre Escrita Terapêutica

Bruna Fontes, que acabou de concluir nossa pós-graduação em Leitura e Produção Textual, aproveitou o conhecimento que adquiriu durante o curso para colocar no papel um sonho antigo: entender qual a função da escrita no processo de recuperação emocional e compartilhar o resultado dessa pesquisa em um livro - "Escrita Terapêutica: um caminho para a cura interior", lançado pela Editora Letramento.

Acredito que a teoria seja tão importante quanto a prática.

Apesar de já ter conhecimento sobre a área, ela conta que a pós-graduação fez toda a diferença no seu processo de criação. "Acredito que a teoria seja tão importante quanto a prática.



Foto: Bruna Fontes, estudante de pós-graduação em Leitura e Produção Textual.

Buscar se aprofundar e compartilhar conhecimento vai te tornar um profissional mais gabaritado para falar sobre o assunto. Então, mesmo já conhecendo sobre leitura terapêutica, o curso fez toda a diferença; através da troca de experiências e de todo o conteúdo que é apresentado durante a pós-graduação, consegui escrever meu livro e realizar esse sonho", conta Bruna.

O QUE É ESCRITA TERAPÊUTICA

"Quando escrevemos, temos a chance de deixar de lado os nossos medos e defesas, expressarmos aquilo que estamos realmente pensando e sentindo. Então, a escrita terapêutica é uma grande aliada - principalmente para aquelas pessoas que apresentam algum tipo de dificuldade ou bloqueio de expressão oral, pois é uma ferramenta capaz de romper barreiras de expressão e na capacidade de desabafar. Durante as pesquisas, ouvi

relatos de professores que descobriram que a criança estava sendo violentada em casa, pessoas que decidiram mudar de carreira, outras que tinham um bloqueio para falar em público e precisavam de ajuda para mudar isso. A leitura terapêutica foi eficiente em todos esses casos. Assim, acredito que a técnica possa ajudar a resolver traumas e até melhorar a convivência."

POR QUE ESCREVER UM LIVRO

"Queria que todos pudessem ter acesso às informações, por isso criei a obra. O livro se divide em duas partes, a primeira é focada nos educadores, terapeutas, psicólogos, psicoterapeutas e demais profissionais que desejam trabalhar essa técnica com seus alunos e/ou pacientes. Já a segunda metade é voltada ao leitor que quer trazer a leitura terapêutica para o seu dia a dia."



Rotina que nunca ficou de lado

“Sou Rodrigo Márcio Abrahão, aluno do curso de bacharelado em Educação Física. Apesar de ter iniciado essa graduação em julho de 2020, os estudos sempre tiveram espaço importante na minha rotina. Na Unicesumar, já concluí uma graduação em Processos Gerenciais e um MBA em Qualidade e Produtividade. Mas, em 1999, na educação presencial, já havia iniciado a graduação em Educação Física.

A estrutura organizada e competente da instituição me ajuda muito no esquema de estudos. O Studeo, oferecido pela instituição, é espetacular, pois não é só ofertado o conteúdo específico das aulas, temos um “leque” interminável de informação, tudo disponível na palma da mão. Costumo acessar o ambiente virtual todos os dias, no horário que tenho disponível, faço as atividades, acompanho as aulas e o MAPA. Essa ferramenta é fundamental, só cabe a nós aproveitarmos essa oportunidade.



A estrutura organizada e competente da instituição me ajuda muito no esquema de estudos.

Outra ferramenta que gosto muito é o Universo EAD, lá temos muitas opções de conhecimentos, inclusive com cursos gratuitos. É só encontrarmos um tempo na rotina e um curso que se adequa às necessidades.

Foto: Rodrigo Márcio Abrahão, estudante de Educação Física.

Estou me sentindo muito satisfeito com os estudos, mesmo não trabalhando na área e tendo a rotina de um pai de família. Obrigado à Unicesumar por me proporcionar essa ‘velha/nova’ vivência”.

Cursos gratuitos para incluir na rotina

Assuntos para estudar e se aperfeiçoar nunca faltam, a gente sabe. Mas que tal aproveitar a dica do Rodrigo, que lembrou do Universo EAD, e incluir na sua rotina de estudos alguns cursos gratuitos e que podem fazer a diferença no seu currículo? **Confira a lista:**

Instrumentalização do ensino de ciências

Primeiros socorros

Como superar momentos de crise

Omnichannel

Marketing de Conteúdo

CLUBE DA LEITURA



Foto: Daniela Sampaio, Aluna de Gastronomia.

Bahia bem temperada: cultura gastronômica e receitas tradicionais na sua biblioteca



Quem indica: Daniela Sampaio

Aluna de Gastronomia
do polo de Aracaju - SE

O Brasil tem uma grande mistura de tradições e culturas em suas diferentes regiões e isso se reflete na diversidade gastronômica. Cada região tem seus sabores típicos, e os pratos, na maioria das vezes, são preparados a partir de ingredientes locais.

Sou baiana e senti a curiosidade de conhecer melhor as características da cozinha da minha região de origem antes de expandir os estudos sobre os sabores nacionais e internacionais. Foi então que optei pela leitura do título "Bahia bem temperada: cultura gastronômica e receitas tradicionais",

disponível na "minha biblioteca", dentro do Studeo.

O livro é de autoria do antropólogo Raul Lody, que pesquisou a cultura e o aroma do dendê, do cravo e da canela na busca por desvendar os diferenciais da cozinha baiana.

O autor mostra como variados costumes presentes na história de povos africanos

e europeus influenciaram na formação da gastronomia baiana.

Ao decorrer da leitura, é possível identificar a presença do dendê em variados preparos, mas o autor preocupa-se em deixar clara a importância de outros ingredientes característicos da Bahia, como farinha, feijões, peixes, frutos do mar, tapioca e milho, explorados nos festejos e manifestações populares.

O tradicional acarajé, que rendeu às baianas o título de Patrimônio Nacional por representar o apego histórico, social e étnico, ganha seu destaque na narrativa.

Para quem tem curiosidade em saber mais sobre a gastronomia baiana, fica aí a minha dica de leitura!





Kauê Rangel - aluno de Ciências Contábeis
Polo: Itororó - BA

"Sempre foi meu sonho fazer um curso de ensino superior, mas não tinha certeza se era algo que seria possível. Com o incentivo de um amigo, escolhi estudar na mesma área em que trabalho; isso abriu muitas possibilidades, inclusive profissionais. Minha rotina de estudos não é fácil, estudo durante as madrugadas e, no fim de semana, coloco os estudos em ordem, mas como diz o ditado: "missão dada é missão cumprida." A Unicesumar transformou minha vida, isso faz meu coração azul."

FALA AÍ!



Dali Cristina - aluna de Sistemas para Internet
Polo: Campina Grande do Sul - PR

"Comecei minha graduação em 2019 e, desde então, já aprendi muito mais do que imaginava. A área de TI tem infinitas possibilidades, e com a graduação, consegui aprender coisas novas, descobri vantagens que até então eram desconhecidas por mim. Gosto de estudar, mas ter recursos como a biblioteca virtual ajudam e tornam esse processo de aprendizagem ainda mais prazeroso. Meu sonho é me formar, fazer coisas surpreendentes e ser uma grande profissional."



Héliida Lacerda - aluna de Design de Interiores
Polo: Paulista - PE

"Sou Héliida Lacerda, tenho 45 anos e, atualmente, me sinto capaz de fazer o que quiser, mas nem sempre foi assim. Quando meu filho nasceu, todo o resto virou secundário. Até os 17 anos, ele foi diagnosticado com várias doenças gravíssimas. Conciliar o medo de perdê-lo com uma rotina sempre foi extremamente difícil, mas ele me incentivou. Primeiro, fundei uma associação que ajuda pessoas com diversas patologias a melhorarem a qualidade de vida, depois pensei que poderia ir além e voltar a estudar. O estudo foi uma forma de canalizar meus problemas, me tornando mais leve, renovada, capaz e muito feliz. Estou enfim realizando um sonho, estudar Design de Interiores."

Obrigada filho meu por me ensinar a não desistir e me dar tanto amor, paciência, sabedoria e persistência. Obrigada Unicesumar pela acolhida, pela transformação em minha vida e pela excelência em educação."

VOCÊ DE **CORAÇÃO AZUL**

Quer fazer parte da próxima edição?

Envie sua participação para
imprensa.ead@unicesumar.edu.br



EXPEDIENTE

Jornal Coração Azul é um informativo publicitário produzido pelo departamento de Marketing e Comunicação da Educação a Distância da Unicesumar.

Sua distribuição é gratuita.
imprensa.ead@unicesumar.edu.br

Fone (44) 3027 6360, ramal 3430
Avenida Guedner, 1.610 - Jardim Aclimação - Maringá