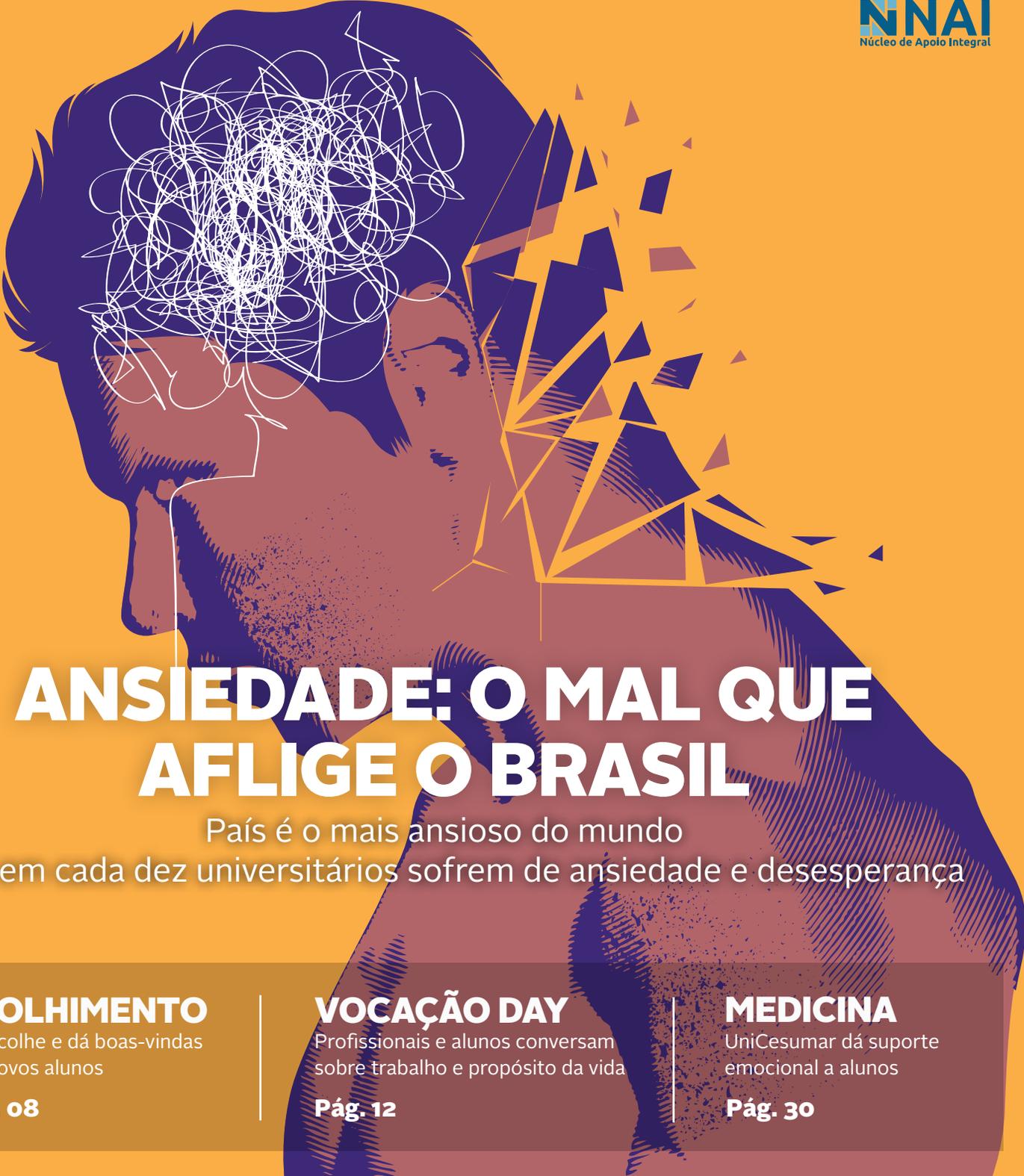


Transformação

NNAI
Núcleo de Apoio Integral



ANSIEDADE: O MAL QUE AFLIGE O BRASIL

País é o mais ansioso do mundo
Oito em cada dez universitários sofrem de ansiedade e desesperança

ACOLHIMENTO

NAI acolhe e dá boas-vindas aos novos alunos

Pág. 08

VOCAÇÃO DAY

Profissionais e alunos conversam sobre trabalho e propósito da vida

Pág. 12

MEDICINA

UniCesumar dá suporte emocional a alunos

Pág. 30

Missão e
profissão.
Juntas, ao
mesmo
tempo!



www.unimissional.org.br



MENTES E EMOÇÕES

Alegria, raiva, frustração, decepção, surpresa, otimismo... São inúmeros os sentimentos que experimentamos ao longo da vida. Em alguns momentos, alguns sentimentos específicos sobre-põem-se e, dependendo da sua intensidade, podem nos desequilibrar como pessoas. A ansiedade é um deles, e ela pode vir em diversas circunstâncias, especialmente, durante grandes pressões por resultado. Por isso, o período de estudos em uma universidade é, ao mesmo tempo, uma grande oportunidade de crescimento, mas também um fator de risco emocional.

O desafio é harmonizarmos mente e emoções para que ambas trabalhem juntas em favor da superação dos desafios e do bem-estar. A espiritualidade é uma ferramenta muito útil para vencermos esse desafio. Quem cultiva uma espiritualidade sábia consegue se resolver interna e externamente, de dentro para fora, por enxergar um horizonte de felicidade muito maior e mais amplo do que os obstáculos das circunstâncias adversas.

O NAI quer ajudar cada estudante e cada colaborador a enfrentar seus próprios desafios emocionais e espirituais. Para isso, oferecemos uma série de projetos, espaços e conexões interpessoais que visam o crescimento humano de todos.

Esta segunda edição da revista Transformação traz em suas páginas diversas reflexões e notícias que mostram e informam como o NAI tem cumprido seu propósito. Nossa matéria de capa traz o tema da ansiedade como um aviso para que cada leitor(a) não permita que sua vida seja aprisionada por esse sentimento limitador.

Como disse o escritor e psiquiatra Augusto Cury, em seu livro Ansiedade 2, “não devemos sofrer por antecipação”. E é verdade. No entanto, para isso, precisamos ter a mente em harmonia com as emoções, o saber em paz com o sentir.

Boa leitura!

ANO 2 Nº 02 2019

Reitor
Wilson de Matos Silva

Diretor de Relações Institucionais
Wesley Matos

Equipe Editorial
Lissânder Dias do Amaral
Talita Amaral
Kiyoshi Takamura

Revisão
Sarah Cocato

Fotos
Ivan Amorin
Victor Martins Rutka
Acervo UniCesumar
Acervo iTSBR

Projeto Gráfico
Ana Cláudia Massolin

Diagramação e Arte
Victor Martins Rutka

Impressão
Gráfica Massoni

Tiragem
3.000

SUMÁRIO



O MAL QUE AFLIGE O BRASIL
País é considerado o mais ansioso do mundo.

17



Acolhimento marca início das aulas

08



Calouros de Engenharia debatem sobre a escolha da profissão

12



Reconhecimento às lutas e conquistas da mulher

22



Aprendizado e diversão para adolescentes de todo o Brasil

32

Notas e eventos

06

Uma chance para recomeçar

10

Cantatas de Páscoa reúnem pais e alunos na capela

24

Os perigos do bullying na escola

26

Trinta minutos para falar sobre adolescência

27

Notas e eventos

28

Apoio emocional aos futuros médicos

30

Como encontrar o equilíbrio na educação dos filhos

34

PRIMEIRA PALAVRA



ALIVIANDO A BAGAGEM

A ansiedade nasce quando colocamos em nossos próprios ombros uma bagagem de preocupações desnecessárias, como problemas dos outros, demandas irreais e precipitações. Todo esse peso vai nos deixando cansados, desmotivados e sem condições de reagir de forma saudável aos desafios da jornada. E muitas vezes, adoecemos.

Recentemente, conversei com um líder respeitador, que sofreu por 5 anos de forte estresse, *burnout* e depressão. Recém-liberto, ele compartilhou uma lição que levará para sempre: viver um dia de cada vez. É dessa forma que ele desde então organiza a vida.

Apesar da ansiedade ser algo que acompanha o ser humano desde sempre, essa desordem só passou a ser encarada com mais coerência a partir dos escritos de Sigmund Freud (1856-1939) e foi aceita nos manuais médicos como um problema de saúde digno de nota a partir da década de 1980.

Os especialistas da Psicologia dizem que o tratamento para a ansiedade é um processo de “dentro para fora”, ou seja, é preciso ter um movimento de autoconhecimento em que o paciente reflete sobre os medos causadores e assim caminha para modificá-los com o passar do tempo. Um grande obstáculo é quando não damos importância para os sintomas iniciais. Isso pode gerar um agravamento do quadro, levando o indivíduo a problemas como alcoolismo e depressão. Segundo um estudo da Universidade Harvard (citado na revista Saúde – janeiro/2019), “sujeitos com quadros graves e agudos levam em média sete anos para buscar o auxílio de um profissional de saúde”.

Jesus Cristo chamou seus discípulos para trabalhar ao seu lado no imenso desafio de levar a redenção às pessoas. Ao mesmo tempo, ele preocupou-se em não deixá-los cair na tentação da ansiedade. Por isso, no famoso Sermão do Monte, após dar diversos conselhos sobre viver e servir a Deus, Jesus aconselhou:

“Não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘que vamos beber?’. (...) Busquem, pois, em primeiro lugar, o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas. Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo”. (Mateus 6.31,33-34a).

O que Jesus está dizendo é que a boa vontade de Deus é infinitamente maior do que nossas preocupações. Ao mesmo tempo, cada preocupação que nos aflige pode ser suprida por esse Deus bondoso que conhece nossas necessidades. O ansioso precisa compreender que o amanhã não é um inimigo, mas sim um amigo. Não tenha medo do que virá; descanse em Deus, assuma a sua responsabilidade e tenha paz.

Não é fácil enfrentar o transtorno da ansiedade, mas as mãos de Deus estão sobre nós para nos guiar e nos amparar. Ele alivia o peso de nossa bagagem (Mateus 11.28) e fortalece nossos pés para a jornada. Quando, de fato, assimilarmos essa verdade, a ansiedade perderá sua força.

Wesley Matos

Diretor de Relações Institucionais / NAI





NOTAS E EVENTOS

NOVO INTEGRANTE NO NAI

Giuliano Silva é o mais novo colaborador do NAI. O experiente pastor chega para contribuir com os projetos de acolhimento aos alunos, além de reestruturar os momentos de reflexão dos colaboradores da UniCesumar e cultos semanais na Capela.



INTERVALOS INTERATIVOS

Os intervalos de aulas do Ensino Fundamental II e Médio são muito bem aproveitados no Colégio Objetivo. É que o NAI, em parceria com o Instituto TeenStreetBrasil, promove o Intervalo Interativo, um projeto que tem o objetivo de gerar o diálogo com os estudantes em torno de assuntos de interesse dos próprios jovens.



CAPELA ATRAI ALUNOS E COLABORADORES

A Capela registrou mais de 3.500 visitas nos quatro primeiros meses de 2019. Entre os visitantes estão os alunos e seus familiares, professores e colaboradores da UniCesumar. Os coordenadores de cursos também incluíram a Capela no tour que fazem com os calouros a cada início de ano letivo.

Os novos estudantes de diferentes cursos puderam conhecer - por dentro e por fora - a linda arquitetura sacra e a história de construção do prédio, além de aprender sobre os pilares emocional e espiritual da instituição.

CANTATAS DE NATAL

O fim de ano de 2018 foi marcado pela a realização de duas emocionantes cantatas de Natal, apresentadas na Capela Cristã UniCesumar, reunindo famílias de alunos e colaboradores.

A primeira aconteceu no dia 12 de dezembro, promovida pelo coral da 2ª Igreja Presbiteriana Independente de Maringá. Já a segunda, realizada no dia seguinte, foi conduzida pelo Coro Jovem da Igreja Batista da Vila Sete, com o tema “Nunca se esqueça”, em uma mistura de canto e teatro.



CAPELA TAMBÉM A DISTÂNCIA

Com o objetivo de aproximar e envolver colaboradores, docentes e discentes, inclusive do ensino a distância, está em implantação um aplicativo da Capela para dispositivos móveis. Por meio dele o usuário estará bem informado

sobre tudo o que acontece na Capela, podendo procurar eventos, solicitar agendamentos, conferir fotos e notícias, e enviar pedidos de oração. O aplicativo estará disponível em breve nas plataformas IOS e Android.



INSPIRA 2019

No final de janeiro e início de fevereiro deste ano, mais de mil docentes da UniCesumar participaram do Inspira 2019, um evento promovido pela Pró-reitoria de Ensino com o objetivo de preparar os docentes para o ano letivo, por meio de palestras inspirativas e minicursos.

O diretor de Relações Institucionais da UniCesumar e do NAI, Wesley Matos, trouxe uma palavra de encorajamento, dentro dos princípios preconizados pelos pilares emocional e espiritual. Ele incentivou os professores a cuidarem de sua espiritualidade (que chamou de “raízes”) e a se esforçarem para serem pessoas inspiradoras e íntegras. “Uma pessoa que inspira é alguém que tem raízes firmes e que dá frutos saborosos”, concluiu Wesley.

Todos os participantes do Inspira receberam o primeiro exemplar da revista *Transformação*.

AULA ESPECIAL SOBRE DIFERENÇAS CULTURAIS

O conhecimento de outras culturas pode ensinar sobre empatia? O Colégio Objetivo promoveu no início de março deste ano, aos seus alunos do terceiro ano do ensino fundamental, duas aulas sobre o assunto com o missionário, palhaço e ator, Hudson Zanoni, que já visitou 35 países em viagens humani-

tárias. Zanoni mostrou fotos e vídeos, e falou sobre as diferentes culturas que conheceu. Ele também ensinou sobre as necessidades sociais desses países e encorajou os alunos à prática da empatia, incentivando-os ao contentamento de amarem as pessoas, independentemente de etnia, cor ou nacionalidade.



DIA DA MULHER

No dia 12 de março deste ano, cerca de 40 funcionárias da zeladoria da UniCesumar participaram do tradicional Culto das Zeladoras, celebrando a Deus em gratidão ao Dia Internacional da Mulher. O culto contou com a participação da missionária angolana Sônia Cristina Figueiredo

Vosloo e de um grupo de mulheres da Igreja Batista da Vila Sete. A aluna do curso de Veterinária, Talissa, e os colaboradores voluntários Gustavo e Guilherme conduziram os cânticos. Ao final do culto, as zeladoras participaram de uma confraternização e receberam presentinhos.

O Culto das Zeladoras acontece todas as sextas-feiras, na Capela.



CAMPUS EM CHAMAS

A Capela UniCesumar sediou, no dia 12 de março deste ano, o evento Tour em Chamas, organizado em parceria com o grupo Dunamis Pockets, que faz parte do programa Conexão de Alunos. O evento, que contou com a presença de mais de 250 pessoas, foi marcado pelo lançamento do livro “Campus

em Chamas”, dos pastores e líderes do movimento Dunamis, Felipe Borges e César Bianco. O livro conta a história do movimento no Brasil e fala sobre a importância da espiritualidade no contexto universitário. No dia seguinte, os autores fizeram o lançamento também no campus da UniCesumar em Londrina, reunindo cerca de 200 jovens universitários.



ACOLHIMENTO MARCA INÍCIO DAS AULAS

Profissionais do NAI atenderam alunos e pais durante a programação de Boas-Vindas da UniCesumar

Escolher um curso superior e definir o que fazer nos próximos anos da vida profissional não é uma tarefa das mais fáceis. Esse desafio sempre vem carregado de incertezas e novas descobertas. É nesse período que o estudante normalmente define se realmente gosta da profissão que escolheu e ainda precisa definir em que área deseja atuar. Preocupada com o desenvolvimento integral desse novo aluno durante a graduação, a UniCesumar prepara diversas atividades no início do ano letivo.

Neste ano, os três primeiros dias de aula foram marcados por diversas ações de acolhimento promovidas

pelo Núcleo de Apoio Integral (NAI). Boas conversas, abraços, muita disposição dos colaboradores em ajudar nas dúvidas dos alunos e, ainda, apresentações artísticas, *food trucks* e *tours* pela instituição.

Inclusive pais e responsáveis que acompanhavam os calouros ficaram impressionados com o atendimento e estrutura que o NAI oferece dentro da UniCesumar.

Para Edna, mãe de um dos alunos, o atendimento foi de extrema importância. “Fui muito bem acolhida. São pessoas atenciosas e preocupadas com o bem-estar do aluno”, contou a mãe que estava preocupada com o filho. Ela chegou na UniCesumar bastante apreensiva e preocupada sobre como o filho lidaria com os estudos e os cuidados que precisava tomar em relação a uma doença grave que possui, mas logo foi atendida por uma das colaboradora do NAI, Jesuleia Boeck, que a tranquilizou quanto aos cuidados e atenção que o filho precisa ter em relação

ao tratamento da doença.

A caloura do curso de Educação Física, Heloíse Caroline Ferreira, também aprovou o atendimento. “A UniCesumar trata os alunos como únicos, independente do curso. Eles dão total apoio e ajudam todo mundo. Achei muito legal”.

Wesley Carvalho, gestor do NAI, conversou com diversos alunos e, além de ouvir um pouco de suas histórias, teve a oportunidade de falar sobre as ações do Núcleo.

A equipe do NAI também atendeu aos alunos na Capela UniCesumar durante a *tour* pelo campus de Maringá. “Na Capela, explicamos sobre os pilares emocional e espiritual, que fazem parte da filosofia da instituição e informamos que temos uma equipe

de conselheiros para atender a todos que desejarem e precisarem de uma orientação ou aconselhamento”, detalhou Carvalho.

Para Maurecir dos Santos, que também trabalha no NAI, além de recepcionar os alunos, esses dias foram importantes para conversar com os integrantes dos grupos do programa Conexão de Alunos. “Atendi várias pessoas falando sobre o NAI e o Conexão, estive com grupos voluntários, mobilizando colaboradores e falando com os calouros sobre esse trabalho”, explicou Santos.

Veja a galeria de fotos



PROGRAMAS E ATENDIMENTOS DO NAI

CONEXÃO DE ALUNOS

Durante todo o período em que o aluno permanece na universidade, ele tem acesso ao programa Conexão de Alunos, que são grupos liderados por alunos, sob o apoio do NAI, que se encontram nos intervalos das aulas, com conversas francas e abertas sobre conflitos, sonhos e fé.

PROGRAMA DE ATENDIMENTO

Discentes, docentes e colaboradores também têm acesso ao atendimento individualizado, sessões de aconselhamento com conselheiros treinados e prontos para ouvir e auxiliar sobre dúvidas e escolhas na vida.

CAPELA UNICESUMAR

A Capela UniCesumar é mais um espaço para que as pessoas possam buscar um lugar tranquilo para refúgio da mente e espírito, para refletir e conectar-se com Deus. Também acontecem ali eventos que celebram a vida, como cultos, congressos e apresentações artísticas.



UMA CHANCE PARA RECOMEÇAR

Convênio entre UniCesumar e MAREV dá oportunidade de Ensino Superior a pessoas que se recuperam da dependência química

A UniCesumar mantém um convênio com a Associação Maringá Apoiando a Recuperação de Vidas (MAREV) há três anos, possibilitando que pessoas que superam a dependência química tenham a oportunidade de cursar o Ensino Superior. Além desse benefício, a UniCesumar ajudou na reforma física e instalou internet no local e concedeu diversas capacitações para funcionários e internos do MAREV. Já o NAI realiza visitas semanais e encontros de reflexão com os internos. Nas próximas linhas, você vai conhecer um pouco da experiência de dois jovens que estão estudando na instituição, graças à convênio.

“PEDI AJUDA PORQUE EU ESTAVA CANSADO DE SOFRER, DE VIVER NA CRIMINALIDADE...”

Meu nome é Marco Antonio Campana e tenho 45 anos. Fiz o tratamento na MAREV e era dependente de muitas substâncias: cigarro, maconha, crack, drogas injetáveis, álcool e outras. Fiquei 15 anos usando drogas e bastante tempo sem aceitar ajuda.

Comecei o vício aos 12 anos, por conta de uma disfunção familiar. Vim de uma família pobre, com um pai alcoólatra, e minha mãe era costureira e trabalhava para sustentar a família. Nessa idade, comecei a

andar com pessoas mais velhas, e a droga e o álcool acabaram servindo de fuga para mim.

Quando eu usei pela primeira vez, foi um alívio. Esqueci da minha realidade, do pai alcoólatra, das necessidades que a gente passava, e da vergonha que eu tinha da minha família e da simplicidade da minha mãe.

Em casa, não havia um diálogo. Minha mãe me orientava para fazer coisas certas, e meu pai falava

que eu tinha que roubar e enganar para ser alguém na vida. Ele tinha um bom trabalho, mas acabou perdendo por causa do vício e morreu por conta do uso excessivo do cigarro e do álcool.

Quando a MAREV apareceu em minha vida, eu pedi ajuda porque eu estava cansado de sofrer, de viver na criminalidade e de apanhar da polícia. Fui preso nove vezes. Particpei de assaltos, tráfico de drogas, roubo à mão armada, roubo de carro, e minha vida estava um verdadeiro inferno.

Fiz o tratamento na MAREV, concluí todo o processo e, mas por causa da vida que eu levava, parei de estudar várias vezes. Com muita luta, consegui terminar o Ensino Médio. Na MAREV, tive um encontro comigo mesmo e com Deus. Pude ter a dignidade de criar o meu filho, trabalhar e sentir o que era a vida

fora do crime e dos vícios. Durante esse período, veio a oportunidade de estudar, e para mim, está sendo uma experiência muito boa. Hoje estou no segundo ano do curso de Serviço Social e tenho convicção de que o conhecimento é algo que ninguém pode me tirar. Essa é uma oportunidade única de me formar, de aprender, de buscar o meu espaço, porque tudo o que a gente aprende nunca é demais.

Estou feliz porque, se não fosse essa parceria, eu não teria condições de pagar a faculdade. Eu agradeço a Deus, à MAREV e à UniCesumar por me dar essa nova oportunidade de vida. Vejo que esse trabalho, essa parceria entre a MAREV e a UniCesumar é boa, porque, além de salvar vidas, está conseguindo colocar as pessoas no mercado de trabalho e proporcionar um conhecimento e uma formação.

“NÃO TENHO PALAVRAS PARA AGRADECER”

Meu nome é Rafael Augusto Bornila, tenho 31 anos e sou pai de duas filhas. Sou um dependente cruzado, de álcool e drogas. Comecei a usar drogas aos 15 anos, e essa é uma doença fatal, progressiva, porém tem tratamento.

Para mim, esse período foi um filme de terror, no qual não só eu sofri, mas minha família também, até eu encontrar um caminho que foi a MAREV. Uma instituição que me acolheu com muito amor, acolheu-me de braços abertos, capacitou-me e me disciplinou. Atualmente, encontro-me limpo e sóbrio por um ano e cinco dias, e é com muita satisfação que eu conto essa história que tem um final feliz.

Hoje eu trabalho, estou reintegrado na sociedade e coordeno um grupo de apoio a dependentes químicos, chamado Sobriedade.

Por meio da parceria entre a MAREV e a UniCesumar, pude ter a oportunidade de cursar o Ensino Superior, depois de concluir o tratamento. Conto isso com muita satisfação, porque, para quem chegou da forma que eu cheguei na casa de

recuperação, não existem palavras para agradecer.

Escolhi o curso de Gastronomia, porque é uma área que eu sempre gostei. Estou fazendo esse curso, alimentando um sonho e uma expectativa de trabalhar nessa área, e não tem nada que pague uma sensação dessa. O tratamento é maravilhoso, reestrutura a pessoa, mas a reinserção do adicto depois desse filme de terror é muito difícil. Passamos nove meses em uma fazenda e, quando saímos, encontramos a dificuldade de encontrar emprego. Isso influencia demais nas recaídas. Conheço pessoas que terminaram o tratamento comigo e recaíram por falta de motivação. Por isso é tão importante a oportunidade de fazer a graduação. É uma forma de ocupar o tempo de forma saudável.

Fui muito bem recepcionado na UniCesumar. Para mim, é uma alegria poder para fazer as atividades e assistir às aulas. Mais uma vez, eu digo que só tenho a agradecer. Que Deus abençoe a vida de cada um que está participando desse projeto.



CALOUROS DE ENGENHARIA DEBATEM SOBRE A ESCOLHA DA PROFISSÃO

Projeto discute conflitos na hora da escolha da profissão e orienta alunos sobre como aliar todas as áreas da vida durante o curso superior

Discutir e conversar sobre carreira, vocação, emoções e espiritualidade por meio da partilha de experiências entre profissionais e alunos. Esse é o objetivo do Vocação Day, realizado em dois encontros durante o mês de

março na UniCesumar. Ao todo, mais de 800 estudantes marcaram presença no auditório Dona Etelvina, entre os períodos da manhã e da noite.

Durante os eventos, alunos dos cursos de Engenharia Civil, Pilotagem, Arquitetura, Engenharia de Produção, Engenharia de Software, Engenharia Mecânica, Análise de Sistemas e Design de Interiores participaram de dinâmicas e, em seguida, puderam fazer perguntas para alunos e profissionais convidados. “Eventos como esse são importantes para a formação do estudante porque o auxilia a visualizar algo muito maior do que sua própria profis-

são. Ele é fortalecido em encontrar propósito em tudo o que faz, e isso influencia na construção de seu caráter e sua ética diante da sociedade”, afirma Wesley Matos, diretor de Relações Institucionais/NAI.

O Vocação Day acontece no formato de um *‘talk show’*, em que profissionais e estudantes, de áreas relacionadas ao público, fazem parte do grupo de entrevistados que fica no palco. Eles conversam sobre os desafios do curso e da profissão e respondem a perguntas dos alunos, mediados por um colaborador do NAI.

No início do encontro, o psicólogo, e representante do NAI,

Jorge Calazans, explicou o que é o NAI e como os alunos podem ter acesso aos serviços oferecidos pelo departamento. “Sua identidade é fundamental para que você possa construir uma relação entre a vocação e sua profissão, e, por isso, nós do NAI estamos aqui para te ajudar a estar preparado para todos os desafios vivenciados na universidade. Esse evento tem o objetivo de proporcionar mais conhecimento em relação ao mercado de trabalho e tirar dúvidas a respeito do curso e área de atuação”, esclareceu Calazans.

Durante o bate-papo, o recém-formado em Engenharia Civil, Rafael Maciel, falou sobre a importância da vocação e sua aplicabilidade na área profissional. “Tive muita dúvida do segundo ao quarto ano do curso. Também tive depressão profunda, e o que me ajudou muito foi o apoio dos profissionais do NAI”, desabafou Maciel, reconhecendo a importância do equilíbrio entre as áreas emocional e espiritual.

Para Regis Imamura, engenheiro eletrônico já inserido no mercado de trabalho, escolher o curso também foi difícil.

Ele explicou que escolheu Engenharia de Software por não saber direito o que fazer e por ter afinidade com jogos.

“O ESTUDANTE É ENCORAJADO A ENCONTRAR PROPÓSITO NO QUE FAZ, E ISSO INFLUENCIA SEU CARÁTER E A SOCIEDADE”

Algun tempo depois, conseguiu um emprego na área de Engenharia Elétrica, fez um curso técnico de eletrônica e decidiu mudar de curso. “Fui bastante questionado quando decidi migrar para outra área, mas com a ajuda de Deus e apoio da minha mãe, tomei essa decisão e hoje não me arrependo. Tenho a certeza de que fiz a escolha certa e sou feliz por poder desempenhar uma habilidade que

ajuda a solucionar o problema de muitas pessoas”, ressaltou Imamura.

Milena Ribeiro Lemos, estudante de arquitetura e Urbanismo, escolheu o curso porque tinha o desejo de ajudar outras pessoas por meio do trabalho. Hoje, ela tem a certeza de que fez a escolha certa e que pode, por meio de processos e decoração, trazer “benefícios para a vida das pessoas e para as cidades”.

Outro estudante que participou do *talk* foi o Gustavo Aciolli. Além de estudar em dois cursos distintos, ele também é maestro. Está no quarto ano de Engenharia de Controle de Automação e no segundo ano de Engenharia de Software. Diferente dos outros, Gustavo nunca teve dúvidas do curso que queria fazer. “Cheguei à conclusão de que eram áreas tangentes e que ambas trabalham para a solução de problemas”, afirmou o maestro.

Ao final do evento, o colaborador do NAI, Maurecir dos Santos, falou da importância da espiritualidade na vida dos alunos e fez uma oração por eles.



ENTREVISTA COM JORGE CALAZANS



O DESAFIO DA ESCOLHA PROFISSIONAL

1. Qual a importância desse momento de escolha da profissão?

Escolher uma profissão é um verbo que dura muitos anos na vida de uma pessoa. Para alguns, a escolha é fácil. Desde cedo, alguns têm definidas suas inclinações para um campo profissional e se preparam. Depois de preparados, alguns encontram bons empregos; outros encontram empregos razoáveis; outros batem em empregos ruins; e outros não encontram emprego algum. Ficam desempregados ou vão trabalhar em outra área. A escolha profissional, portanto, é uma das mais importantes na vida de uma pessoa, com reflexos sobre sua própria vida e a de muitas, no presente e no futuro.

2. Como deve ser o papel dos pais nessa importante decisão?

Que pai ou mãe não se preocupa com o futuro dos filhos? No contexto atual, em que o sucesso nos estudos é requisito para conquistar boas oportunidades no Ensino Superior e, mais tarde, no mercado de trabalho, o apoio da família em relação à escola certa-

mente é de grande importância.

Reconhecendo que a decisão sobre que profissão seguir realmente não é das mais simples, a família pode ajudar o adolescente, oferecendo-lhe a chance de fazer um teste vocacional, mostrando que irá apoiá-lo em qualquer caminho — mesmo que fuja das expectativas dos pais — e mantendo o diálogo com abertura para que o estudante ganhe autoconhecimento e tenha a liberdade de fazer a escolha que mais tem a ver com seus próprios sonhos.

**“ESCOLHER UMA
PROFISSÃO É UM
VERBO QUE DURA
MUITOS ANOS
NA VIDA DE UMA
PESSOA”**

Essa geração é mais conectada e informada do que a de seus pais, por isso, é natural que haja um rompimento desse vínculo. A ju-

ventude está mais independente, e isso se reflete em suas atitudes, especialmente na tomada de decisões.

3. Quanto a escolha da graduação é determinante na profissão?

Um grande equívoco é acreditar que cursar uma faculdade, por si só, vai garantir emprego e assegurar o sucesso profissional.

A universidade pode abrir portas na carreira, mas vale lembrar que, para os especialistas, o sucesso em uma profissão depende parte de conhecimento e parte de atitude. O mais importante na escolha é ter afinidade com o que se vai fazer e sentir paixão pela profissão. Por isso, é de suma importância que, ao escolher uma profissão, o estudante avalie, antes de fazer um vestibular a sua verdadeira vocação para que no futuro não se arrependa e, não tendo como voltar atrás, execute a sua profissão de forma errônea e fracassada, criando impacto negativo em uma sociedade com falta de profissionais de excelência. Para atenuar o peso dessa escolha, o jovem deve encarar

o Ensino Superior apenas como ponto de partida e, a partir daí, procurar investir constantemente na formação. Para aumentar as chances de sucesso e evitar uma decisão prematura sobre rumos da vida profissional, é necessário que não haja uma imposição de limites.

Pelo contrário, a rota pode ser alterada por novos cursos, como especialização, mestrado ou mesmo uma formação complementar. O importante é ter em mente que a graduação é uma porta que se abre para novas descobertas, e o profissional pode se atualizar e enriquecer seu currículo com o tempo.

4. Quais cuidados os jovens podem tomar para serem mais assertivos?

Os jovens se guiam até o caminho profissional por três vertentes principais: afinidade, boa remuneração ou maiores chances de sucesso. No primeiro caso, estão aqueles que encontraram o curso que mais se identificam, mesmo que signifique salários menos atraentes. Do outro, a tendência de crescimento de determinado campo de trabalho nos próximos anos tem mais relevância. É preciso que o aluno faça um levantamento sobre o seu universo de interesses e limpe o terreno para deixar vir o que lhe é natural e compatível com sua personalidade. É possível cruzar as habilidades com as atividades que mais gosta de realizar e defrontar com as oportunidades do mercado. Para uma escolha assertiva

da carreira, deve-se detectar, em uma profunda análise, o que se tem de bom, para conseguir aproveitar as oportunidades e eventuais falhas, e para fazer o mapa de desenvolvimento pessoal. O aconselhamento de carreira é a melhor saída para não errar na hora da decisão.

**“MUITAS PESSOAS
NÃO SE CONHECEM.
POR VEZES, TÊM
PERCEPÇÕES
EQUIVOCADAS
DO QUE É
POTENCIALIDADE,
PONTO FORTE E
PONTO FRACO.”**

5. E os testes vocacionais?

Os testes vocacionais resgatam no íntimo o que é mais interessante. Contudo, o aconselhamento é o melhor dos dois mundos. Ele faz um link das aptidões pessoais com as oportunidades de mercado e ajuda a construir um planejamento estratégico de carreira. E o melhor: em muito menos tempo.

Em tempos tecnológicos, o excesso da oferta de informações sobre cursos, fácil acesso a currículos detalhados das instituições e uma infinidade de métodos de orientação vocacional, além de notícias atualizadas velozmente sobre as tendências de mercado,

permitem escolhas mais acertadas e uma mudança de comportamento de carreira. Por isso, é importante conhecer qual é o seu perfil comportamental e saber quais são suas vocações. É fato que, com trabalho árduo e muita dedicação, todos podem ser bem-sucedidos, mas as pessoas possuem vocações distintas que podem ajudar na escolha da carreira. Questionar-se se é comunicativo, se tem o perfil de liderança, se possui facilidade de relacionamento e, principalmente, se sabe ouvir. Os testes vocacionais não fazem milagres. Os resultados podem ser apenas indicação de um norte, mas ainda assim são inúmeras as opções de cursos.

Muitas pessoas não se conhecem. Por vezes, têm percepções equivocadas do que é potencialidade, ponto forte e ponto fraco.

Há pessoas com autoestima baixa ou sentimento de inadequação; por outro lado, outros com autoestima elevada e que até enxergam pontos fracos como potencialidades. Quando se faz aconselhamento, passa-se por cima disso, faz-se um processo mais sério, coerente, pé no chão e com muito mais chances de sucesso.

O psicólogo Jorge Calazans tem 58 anos de idade e integra o NAI desde o início. Entre suas atividades, o Núcleo oferece atendimento e aconselhamento individualizado aos alunos, colaboradores e docentes da UniCesumar.



O MAL QUE AFLIGE O BRASIL

País é considerado o mais ansioso do mundo. A busca pela espiritualidade pode ajudar a combater a doença.

A ansiedade tem sido diagnosticada como a causa de muitos transtornos e crises psicológicas nos últimos anos. Segundo a Organização Mundial de Saúde, 33% da população mundial sofre de ansiedade, e o Brasil é o campeão mundial no índice da doença: 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) manifestam sintomas da patologia, e o sexo feminino é o que mais sente as consequências — 7,7% das mulheres são ansiosas. Quando se trata dos homens, a porcentagem é de 3,6%.

Para a psicóloga e professora da UniCesumar, Valesca Passafaro, esse alto índice se deve a diferentes fatores sociais e econômicos, como o desemprego, a pobreza e os altos índices de violência. Outro fator relevante, principalmente nas capitais, são as jornadas exaustivas de trabalho.

Alguns dos sintomas da doença são aperto e dor no peito, aumento de batidas cardíacas, respiração ofegante, sensação de fraqueza e cansaço, náuseas, e ainda sintomas cognitivos, como a dificuldade de concentração,

irritabilidade e alteração do sono.

Uma dúvida bastante frequente de muitas pessoas é a relação da ansiedade com algumas doenças, como a depressão e outros transtornos. Sobre isso, a psicóloga esclarece que a ansiedade antecede a depressão e pode ser considerada inicialmente como um mecanismo de defesa contra a doença. “A ansiedade é vista como necessária para nos movermos e é normal que sintamos ansiedade em vários contextos da vida, como a preparação para uma entrevista de emprego ou uma exposição social. O problema é quando ela passa do limite aceitável de proteção para um sentimento que possa atrapalhar a vida social, profissional e familiar”, explica Passafaro.

As principais causas da ansiedade podem variar de acordo com a demanda diária de cada pessoa, porém as mais comuns são o estilo de vida estressante, a autoexigência, a pressão familiar, o profissional e social, e ainda o medo de ser reprovado pelos outros ou por si mesmo. Outras causas também frequentes, de acordo

com a psicóloga, são as fantasias inconscientes e depreciativas que se tem de si mesmo.

JOVENS E CRIANÇAS

Os jovens e as crianças também são vítimas da ansiedade.

As exigências e multitarefas a que muitos são submetidos podem deixá-los muito ansiosos. A maioria é forçada a exercer diversas atividades como preparação profissional para um mundo cada vez mais competitivo, e isso causa a ansiedade.

Um estudo do médico Drauzio Varella pontua que aproximadamente 10% de todas as crianças e adolescentes vão preencher diagnósticos em algum momento para ao menos um transtorno ansioso.

Os mais frequentes são o transtorno de ansiedade de separação (TAS) com prevalência em torno de 4%, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG; 2,7% a 4,6%) e as fobias específicas (FE; 2,4% a 3,3%). A prevalência de fobia social (FS) fica em torno de 1% e a do transtorno de pânico (TP), em 0,6%”.



UMA FORÇA PARA VENCER A ANSIEDADE

Para a coordenadora do curso de Psicologia da UniCesumar, Maria Estela Martins Silva, “as práticas espirituais, religiosas ou de meditação, podem ser uma força imensa, tanto como fator de proteção na recuperação quanto de promoção da saúde, em especial, no manejo da ansiedade em situação de crise”. Como exemplo, Maria Estela citou a técnica de *coping*, que é uma estratégia de enfrentamento para situações estressantes. “Neste caso específico da prática espiritual como promotora da saúde, nós consideramos a religião muitas vezes como uma estratégia de enfrentamento chamada *coping*”. No entanto, a psicóloga também pondera que o fervor religioso pode ser um fator de risco. “Em conjunto com outras suscetibilidades individuais para problemas emocionais e relacionais, a prática doentia da espiritualidade pode levar a pessoa a perturbações como transtornos de ansiedade, delírios, comportamentos antissociais e comportamentos destrutivos”.

Maria Estela sugere algumas

práticas saudáveis de espiritualidade, como a meditação e o exercício da gratidão:

“A meditação - de cunho religioso ou não - é uma excelente prática de espiritualidade que tem sido relatada como benéfica à saúde emocional e física.

**“TRAZER À MENTE
EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS É ALGO
ÚTIL CONTRA A
ANSIEDADE”**

Ela pode ser realizada a partir da reflexão de um texto ou de uma frase como um texto bíblico. As orações e a prática de atenção plena e quietude são muito utilizadas em momentos de meditação. Outra prática saudável seria trazer à memória lugares, fatos, experiências positivas, como na prática de ações de graças em várias religiões. Em geral, os exercícios

de relaxamento também têm este propósito de imaginação ativa, de estímulos agradáveis e positivos. Então, trazer à mente fatos, experiências positivas são úteis contra a ansiedade”, diz ela.

Estela ressalta ainda que a ansiedade é necessária para sobrevivência e sucesso do ser humano.

“Todo organismo humano precisa dessa agitação para se proteger, para fugir do perigo. A ansiedade é uma situação compatível com a vida e pode ser, inclusive, protetiva, quando há um risco real a ser evitado. Ela pode ser muito produtiva quando me faz levantar da cama e ir trabalhar, melhorar o meu desempenho, dedicar-me aos meus estudos, por exemplo.

Mas ansiedade pode ser perigosa quando é excessiva e nos paralisa e prejudica o desempenho. Ela geralmente se baseia em tentativas de controlar o que não dá para controlar, como não aceitar o passado, preocupar-se em demasia com o futuro, querer garantias impossíveis de segurança, de sucesso no futuro”.

ANSIEDADE NO ENSINO SUPERIOR

A ansiedade também é frequente entre os alunos do Ensino Superior. De acordo com o Perfil Socioeconômico dos Universitários, realizado pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior (Andifes) em 2018, 8 em cada 10 alunos relataram sentir ansiedade e sensação de desesperança. Cerca de 6% dos alunos informaram ter ideias de morte, e 4% deles, pensamentos suicidas. Os dados foram publicados na edição 237 da revista Ensino Superior, que traz uma reportagem sobre o tema.

Outro estudo realizado na PUC-RS (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul) revela que 36% dos entrevistados fazem ou já fizeram tratamento psicológico, e outros 36% gostariam de fazê-lo. O levantamento aponta que boa parte do mal-estar entre esses jovens está associado ao ambiente de pressão e instabilidade, especialmente quanto à vida profissional. Para o pesquisador Ilton Teitelbaum, realizador da pesquisa na PUC-RS, os jovens brasileiros, especialmente os da geração Z (nascidos entre 1995 e

2010), estão enfrentando o “primeiro solavanco” de suas vidas. De acordo com Teitelbaum, esses universitários foram preparados por seus pais para uma vida estável e, quando chegam à vida adulta, depararam-se com o desemprego e instabilidade política.

Para Maria Estela Martins Silva, a pressão é intrínseca no ambiente acadêmico, e isso não se constitui necessariamente um problema. “Estar na academia envolve avaliação do desempenho, de possibilidade de sucesso e de fracasso, e implica em um certo grau de ansiedade”. No entanto, quando esse nível de ansiedade torna-se patológico e afeta o

rendimento do estudante, ele precisa ser ajudado. “As pessoas precisam desenvolver tolerância e resiliência para enfrentamento de desafios, as frustrações cotidianas. E, claro, tudo o que a instituição puder fazer para buscar a saúde emocional deve ser buscado, mas isso não significa eliminar situações que promovam ansiedade ou dificuldades próprias da vida e desse ambiente, porque todo estudante precisa desenvolver, ao longo da vida, essa resiliência no enfrentamento de desafios. Só assim ele estará realmente preparado para depois enfrentar outros desafios maiores”, conclui.



MEDO

Para a psiquiatra Tania Maron Vichi Freire de Mello, coordenadora do Serviço de Assistência Psicológica e Psiquiátrica da Unicamp, o medo do desemprego é um fator de pressão para estudantes universitários, especialmente de pós-graduação. Ela também

explica que a falta de perspectivas de inserção profissional é um fator que causa ansiedade.

Diante desse quadro, a psicóloga alerta para a incidência de suicídio entre jovens. De acordo com o Mapa da Violência, realizado pela Faculdade Latino-Americana

de Ciências Sociais (Flasco), desde 2015, o suicídio é a quarta causa de morte na faixa etária de 15 a 29 anos no Brasil. Em 2016, foram computados 11.736 casos – um aumento de 73% em relação a 2000.

O DESESPERO DE QUEM SOFREU DE ANSIEDADE

Relato de um aluno, estudante do curso de Direito, sobre a ansiedade que sofreu recentemente em um período conturbado dos estudos.



“Foi uma situação extremamente difícil para mim, principalmente em relação ao lado emocional. Eu não tinha como me manter financeiramente durante os estudos, e tudo isso acabou gerando um estresse. Eu vinha para a aula, mas não conseguia prestar a atenção no que os professores diziam. Só pensava em como resolver o problema e ainda manter o sonho em pé. Emprego a gente não arruma de um dia para outro, então tive que recorrer a várias pessoas para tentar amenizar essa situação.

O grande problema da ansiedade é que, com o tempo, ela vai se agravando. Estar sozinho em um país, como eu estou, e ter que administrar todos os problemas gera um certo desgaste. É claro que fiz algumas amizades, mas é diferente de ter a família por perto.

Pra mim, foi muito complicado, um momento bem difícil. A única coisa que me mantinha em pé era

a lembrança de que eu não poderia desistir do meu sonho.

Atualmente, estou no terceiro ano de Direito, e este foi o mais difícil de todos os anos. Durante as férias, eu passei um mês e meio em Moçambique e, quando voltei, fiquei desesperado. Eu não tinha nem onde morar. Uma série de questionamentos ocupava a minha mente e tudo isso gerava um peso e muito desespero. Tudo se resumia à questão financeira. Por causa dessa carga pesada de ansiedade, sentia-me muito cansado mesmo sem fazer nada. Também sentia dor no corpo, vontade de ficar deitado e não conseguia estudar. Procurei a ajuda do NAI, e eles me deram todo o apoio de que precisava. Hoje estou super bem. Muito animado, porque consegui um emprego e posso dar continuidade aos meus estudos, sem toda aquela ansiedade que me atormentava.”

O NAI tem acompanhado o aluno desde então, oferecendo orientação e aconselhamento, e envolvido a comunidade acadêmica para ajudá-lo.

Graças a Deus e ao apoio de muitos, o aluno está atualmente empregado e possui moradia, podendo focar em seus estudos.

ATENÇÃO AOS SINTOMAS É ESSENCIAL

As reações em consequência da ansiedade devem ser bem observadas para detectar se o nível da doença é prejudicial ou não. De acordo com o Serviço de Apoio à Situações Especiais (SASE), é preciso ficar atento se a devolutiva desse sentimento é proporcional ao evento ou situação que se apresenta.

Em um artigo elaborado pelo SASE, os psicólogos

citam o exemplo de uma entrevista de seleção de emprego, que pode causar perda de sono, frio na barriga, entre outros sintomas muito comuns à essa situação.

Quando isso acontece em todas as entrevistas e quando esses sintomas impedem a pessoa de sair de casa, é um sinal de que a pessoa precisa de ajuda.

QUANDO PROCURAR UM PROFISSIONAL ESPECIALIZADO?

O SASE também orienta que um profissional deve ser procurado quando o quadro de ansiedade dificulta ou inviabiliza as atividades usuais.

A respeito do uso de medicação, esse serviço orienta que os medicamentos só podem ser usados após a avaliação e diagnóstico clínico feito por um psiquiatra, neurologista ou outra especialidade médica habilitada.

A medicação é prescrita de acordo com o diagnóstico, em que, além do estudo da origem da doença (ou seja, sua etiologia), são avaliados fatores físicos e cronológicos, considerando o peso, a altura, o quadro de saúde da pessoa naquele momento, a idade, a presença ou não de outra doença concorrente e outros dados, relacionados ao indivíduo.

Nota: O Serviço de Apoio às Situações Especiais (SASE) é composto por um grupo de psicólogos que acolhem, orientam e encaminham (quando necessário) pessoas que necessitam de apoio psicológico.



BRASIL

é o país com maior taxa de transtornos de ansiedade no mundo

9,3% da população mundial
5º Lugar em taxa de casos de depressão



Público feminino é o maior afetado

7,7% das mulheres sofrem ansiedade

e **5,1%** sofrem depressão



Pessoas entre 55 a 74 anos

UNIVERSITÁRIOS:

8 em cada 10 alunos sofrem de ansiedade

6% dos alunos têm ideias de morte

4% têm pensamentos suicidas

RECONHECIMENTO ÀS LUTAS E CONQUISTAS DA MULHER

Colaboradoras participam de celebração em homenagem às mulheres

A mulher da atualidade é conhecida por ser multitarefas. A maioria delas desempenha diferentes papéis na sociedade, entre eles, profissional, de mãe, esposa e dona de casa. De acordo com um estudo realizado pelo Ministério do Trabalho em 2016, elas representam a maioria com Ensino Superior completo no país e com carteira assinada. Na UniCesumar, elas representam cerca de 50% do quadro de colaboradores da instituição.

Pensando em homenagear todas as conquistas da mulher em meio a tantas tarefas, o Núcleo de Apoio Integral (NAI) promoveu uma celebração para marcar o Dia Internacional da Mulher.

A homenagem aconteceu no mês de março e foi realizada na capela com o apoio de vários outros departamentos. O evento teve início com a apresentação de um grupo musical e, em seguida, a diretora de Gestão e Qualidade do EAD, Dayane Almeida, contou um pouco da sua trajetória pessoal e como a prática da oração foi benéfica para sua vida pessoal. “A oração é a ferramenta que nos leva à

intimidade com Deus. Esta intimidade nos leva à uma vida de aperfeiçoamento do nosso caráter. Este aperfeiçoamento nos leva a amar mais”.

A diretora do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde e do curso de Medicina da UniCesumar, Solange Arroyo Lopes, fez uma reflexão sobre a importância de mantermos a alegria e um alvo nobre, independente dos problemas e circunstâncias do cotidiano. “Aprendi que muitas vezes temos que passar pelos vales, onde há lutas e aflições, mas nosso destino são os lugares altos, as montanhas, onde Deus nos habilita a andar”.

As colaboradoras que participaram saíram motivadas, alegres e gratas pela atenção e o carinho dispensados a ela. E pediram para que mais eventos semelhantes a esse sejam realizados na capela.



Participantes da celebração na Capela Cristã UniCesumar



Solange Arroyos falou sobre como manter a alegria



Dayane Almeida falou sobre a prática da oração

OS DESAFIOS DE SER MÃE E PROFISSIONAL, AO MESMO TEMPO



VIDA PESSOAL E TRABALHO

45% DAS MULHERES AFIRMAM QUE O **PRINCIPAL PROBLEMA** ENFRENTADO É CONCILIAR VIDA PESSOAL E TRABALHO.

EMPREENDEDORISMO

MULHERES COM CRIANÇAS DEMONSTRAM **3 VEZES MAIS** INTERESSE EM INVESTIR NO PRÓPRIO NEGÓCIO.



METAS

50% DAS MULHERES BRASILEIRAS **DEIXARAM DE LADO** ALGUMAS METAS E AMBIÇÕES DEPOIS QUE TIVERAM FILHOS.



ESTAR EMPREGADA

É UM OBJETIVO COMUM ENTRE MÃES (29%) E NÃO MÃES (8%).

CULPA

47% DAS MULHERES COM FILHOS E QUE NÃO TRABALHAM FORA DE CASA CONCORDAM COM A AFIRMAÇÃO DE QUE SÃO **BOAS MÃES**.

APENAS **27%** DAS QUE TRABALHAM ACHAM QUE SÃO BOAS MÃES.

Na **CampuStore** você pode **MAIS**

LIVRARIA
PAPELARIA
PRESENTES

UNIFORMES
ACESSÓRIOS
RELÓGIOS

INFORMÁTICA
PERFUMARIA
SEMI JOIAS

CHOCOLATES
SORVETERIA
BOMBONIERE



CAMPU **S**TORE

 campustore.com.br   /campustoreunicesumar

 Unicesumar, Bloco 8, Térreo  44 3269.1541  44 9 9890.9066

 De segunda a sexta das 8h às 21h30 e sábado das 9h às 13h



CANTATAS DE PÁSCOA REÚNEM PAIS E ALUNOS NA CAPELA

Cerca de 2 mil pessoas participaram das tradicionais celebrações da Páscoa do Colégio Objetivo

Alunos da Educação Infantil e Ensino Fundamental I do Colégio Objetivo participaram das tradicionais celebrações de Páscoa, que, pela primeira vez, foram realizadas na Capela UniCesumar - em dias diferentes no mês de abril. Os eventos também contaram com a participação do reitor da UniCesumar, Wilson de Matos Silva, e dos pais e familiares que se alegraram com as apresentações musicais de seus filhos. Ao todo, cerca de 2 mil pessoas participaram das apresentações em três dias (16, 17 e 18 de abril deste ano).

A cantata sobre a morte e a ressurreição de Jesus Cristo foi apresentada por cada turma de crianças. Na abertura, o reitor falou da importância da iniciativa. “É um grande prazer receber a todos para mais uma grande celebração de nossa instituição. Sabemos da responsabilidade que temos em auxiliar no desenvolvimento intelectual, profissional, emocional e espiritual de nossas crianças e faremos o que estiver ao nosso alcance para que eles sejam grandes cidadãos”.

Júlia de Melo Lima Meller Silva tem 7 anos de idade e estuda no 2º ano do Ensino Fundamental do colégio. É a quarta vez que ela participa da cantata de Páscoa e se sente muito feliz. “Gosto muito de participar porque posso me divertir cantando. É muito bom ver minha família e meus amigos juntos comigo na cantata”, diz ela.

O odontólogo Alessandro

Gavazzoni é pai de João, de 6 anos. Para ele, “em iniciativas como essa, são transmitidos valores tão importantes quanto saber ler e escrever, para que tenhamos cidadãos, no futuro, comprometidos e preocupados com a sociedade”.

Segundo Roney de Carvalho, coordenador do curso de Teologia EAD, eventos como a cantata do Colégio Objetivo são importantes para reforçar os valores familiares e cristãos. “Também entendo que é importante essa aproximação da família com o Colégio e entre os próprios pais dos alunos; isso ajuda a reforçar os laços afetivos e dá muito mais segurança para os pais, além, é claro, de desenvolver nas crianças características musicais, artísticas e de conhecimento da história cristã. É uma prova de que o grupo UniCesumar pensa a educação de maneira integral”.



OS PERIGOS DO BULLYING NA ESCOLA

Conheça o projeto: omundodeotavio.com.br

Programa 'O Mundo de Otávio' fala sobre bullying com alunos do Ensino Fundamental do Colégio Objetivo

“Já me chamaram de gordo na escola.” “Falaram que meu cabelo é feio”. “Os meninos ficavam me chamando de baixinho”. Esses foram alguns dos relatos das crianças durante o bate-papo com o Otávio, personagem do programa O Mundo de Otávio, que trabalha com crianças sobre temas de seus interesses, abordando sempre a importância de Deus e dos princípios cristãos para enfrentar os desafios do dia-a-dia.

No Colégio Objetivo, o progra-

ma é desenvolvido em parceria com o NAI com uma turma da Educação Infantil e cinco turmas do Ensino Fundamental. No mês de março, mais de 200 crianças dos quarto e quinto anos do Ensino Fundamental participaram de quatro encontros que abordaram o tema “bullying” no auditório do colégio.

O assunto chamou ainda mais atenção da sociedade brasileira e mundial após o massacre que aconteceu em Suzano, no estado de São Paulo, quando dois jovens entraram atirando em uma escola, mataram 9 pessoas e, em seguida, suicidaram-se. Foi com esse fato que o personagem Otávio, interpretado por Weglison Cavalaro, abriu a palestra para as crianças.

Ele alertou os alunos sobre as consequências dessas atitudes de discriminação, isolamento e

agressões que ocorrem na escola e trouxe um jogo de blocos de madeira, chamado Jenga, para ilustrar a conversa. Ele explicou que a medida que a criança sofre um tipo de agressão, seja ela verbal ou física, vai sendo “destruída”, assim como no jogo, quando as peças da torre são retiradas uma a uma, até que a torre caia no chão. “Quanto mais você bate com palavras, agressões ou isolamento, mais a pessoa vai sendo desvalorizada, até que ela não se sinta importante e chegue até a pensar em suicídio”, enfatizou Otávio.

Durante a conversa, as crianças foram incentivadas a cuidar do coração e também das pessoas que estão ao redor delas. “Temos diferenças, mas temos um Deus que nos escolheu para ter algo diferente para compartilhar com os outros”.



TRINTA MINUTOS PARA FALAR SOBRE ADOLESCÊNCIA

Projeto “Meia Hora” aborda conflitos da adolescência por meio da arte. Alunos se sentem à vontade para contar experiências e tirar dúvidas

Quatro turmas do Ensino Fundamental e três do Ensino Médio do Colégio Objetivo participam durante todo o ano letivo do projeto Meia Hora, promovido pelo Núcleo de Apoio Integral (NAI). A proposta do projeto é tratar de assuntos de interesse dos adolescentes e promover uma reflexão sobre a espiritualidade, de forma que a compreensão dela possa ajudar a superar conflitos comuns nesta faixa etária. O projeto é realizado pelo ator Hudson Zanoni, que aborda os temas com o auxílio de ferramentas artísticas, como música, teatro e ações circenses. Em março, as turmas do Ensino Médio e do 9º ano do Ensino Fundamental II participaram dos encontros.

No intervalo de 30 minutos, que normalmente acontece entre uma aula ou outra, os alunos são levados para um auditório do Colégio Objetivo para

participar de uma bate-papo informal sobre temas relativos à adolescência. Por seu método criativo, o Meia Hora costuma gerar interesse após as palestras. “Os adolescentes me procuram para conversar”, diz Zanoni. Para o ator, o projeto é um composto por ações rápidas, como o próprio nome diz, mas funciona como se fosse um refúgio, um lugar seguro para o adolescente abrir o coração, receber uma palavra de conforto, desafio e de mudança. “É um lugar para que ele possa recarregar as baterias dele no meio em que ele está inserido”, completa. São abordados temas como identidade, família, relacionamento, bullying, uso da internet, drogas, violência, todos eles utilizando arte com princípios e valores cristãos. “Sabemos que o adolescente, na maioria das vezes, prefere ouvir um amigo ou um professor, ao invés de atender a orientações dos pais. Entendemos isso como uma oportunidade, e, como o adolescente é muito visual, a arte se encaixa como uma luva nesse processo de educação.”

Só nesse ano, já foram realizados cinco encontros do projeto Meia Hora. No último, o tema abordado foi “Roda da Vida”. “É uma dinâmica em que todos participam, e os alunos anotam pilares que são importantes na vida do adolescente.

NOTAS E EVENTOS



CASAMENTOS NA CAPELA

Desde que foi inaugurada, já foram realizados seis casamentos na Capela, e mais quatro estão agendados para esse ano, o que é motivo de festa e muita alegria para dezenas de famílias. Com isso, a UniCesumar expande seu espaço para além das salas de aula e

proporciona ambientes familiares e sociais que tornam-se referência para a cidade e região.

As reservas e agendamentos para casamentos podem ser feitos pelo site: www.unicesumar.edu.br/capela/ ou pelo ramal 3681 (Wesley Carvalho).



INTERAÇÃO ARTÍSTICA

Em ocasião da Páscoa, na Semana Santa, o NAI promoveu, em parceria com a JOCUM (Jovens com um Missão), diversos momentos de interação artística com alunos e colaboradores da UniCesumar. O ambiente alegre permitiu reflexões sobre o significado da celebração cristã que rememora a morte e a ressurreição de Jesus Cristo. As apresentações aconteceram nos intervalos das aulas nos períodos da manhã e noite.



CIÊNCIA E FÉ

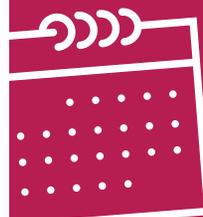
Foi realizado nos dias 08 e 09 de março no Simpósio Filosofia & Fé, com a presença do palestrante Rodrigo Silva e convidados. Rodrigo é Doutor em Arqueologia Clássica pela Universidade de São Paulo (USP), professor do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp), curador do museu arqueológico Paulo Bork, e apresentador do programa Evidências, da TV Novo Tempo. O palestrante discutiu as diferenças entre o Criacionismo e o Evolucionismo, e como o primeiro não pode ser ignorado no debate sobre o assunto.



MAIS PERTO DO CORAÇÃO E DA ALMA

Todas as iniciativas do NAI têm em sua base o acolhimento de colaboradores e alunos em suas dificuldades emocionais e espirituais. Para isso, desenvolvemos diversas ações de caráter individual ou em grupo. De janeiro a 14 de junho deste ano, tivemos:

- 356 momentos de reflexão com colaboradores
- 234 encontros dos pequenos grupos do Conexão de Alunos
- 35 pessoas atendidas individualmente



AGENDA

JUNHO

20 A 23 **Congresso Vocare:** evento vocacional promovido pelo Movimento Vocare.

JULHO

11 A 13 **Experience Lab:** são cursos de férias promovidos pelo Instituto TeenStreetBrasil.

16 A 19 **Semana Kids:** colônia de férias promovida pelo OMundoDeOtávio, Instituto Missional e NAI.

AGOSTO

02 A 10 **Viagem humanitária** para o Haiti.

16 A 18 **Treinamento de Líderes X-Chance** promovido pelo Instituto TeenStreetBrasil.

Receba a agenda atualizada do NAI pelo Whatsapp (44) 99115-4930.

ENTREVISTA COM ILZAMARA CARDOSO — PSICÓLOGA DA UNICESUMAR



APOIO EMOCIONAL AOS FUTUROS MÉDICOS

Estudantes do curso de Medicina da UniCesumar têm acesso a atendimento psicológico especializado com o objetivo de minimizar a rotina estressante que os estudos exigem. Como estes alunos, às vezes, possuem uma carga horária diferenciada e ainda precisam lidar com demandas complexas no atendimento ao público, como a dor e o sofrimento do luto de outros, fez-se necessário a criação de medidas para tornar o período em que passam na universidade um pouco mais leve. Esse atendimento é realizado, em parceria com o NAI, por uma equipe de psicólogos e conselheiros, entre eles, a psicóloga Ilzamara Cardoso. A seguir você, Cardoso conta como funciona o atendimento aos alunos de Medicina.

1. Como surgiu a ideia desse trabalho de atendimento específico para os alunos de Medicina?

Cursar Medicina exige desse acadêmico determinação, foco, organização e disciplina nas rotinas diárias de estudo. Devemos considerar que muitos desses acadêmicos saíram da casa dos pais em busca desse sonho e, nessa jornada, acabam desenvolvendo comportamentos desajustados em relação à má alimentação, privação do sono e, muitas vezes, são

influenciados a determinados riscos (uso de substâncias psicoativas). Diante dessa preocupação, o Núcleo de Apoio ao Estudante de Medicina – NAE-ME foi criado em julho de 2018, com o propósito de orientá-los em relação a esses comportamentos.

ESTUDO APONTA QUE 41% DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DESENVOLVEM SINTOMAS DEPRESSIVOS

Um estudo de doutorado da psicóloga Fernanda Brennissen Mayer, cujo título foi “Sintomas de depressão e ansiedade em estudantes de Medicina – Um estudo multicêntrico,” realizado com uma amostra de 1350 estudantes de Medicina de 22 escolas médicas por todo o País, apontou que os sintomas depressivos foram atestados em 41% dos estudantes, 81,7% apresentaram ansiedade estado (estado ansioso, momentâneo) e 85,6% apresentaram ansiedade

traço (característica de personalidade, a pessoa é propensa a reagir de forma mais ansiosa às situações adversas). Calouros do curso de Medicina, muitas vezes, desenvolvem ao longo dos anos nos cursinhos pré-vestibulares um elevado grau de ansiedade, desencadeado pelo individualismo, pela competitividade e pela cobrança familiar em relação à aprovação e trazem esses sintomas ao adentrarem na faculdade.

2. Quantos alunos você atende em média por mês?

Uma média de 65.

3. Os alunos procuram o atendimento ou são encaminhados pelos docentes?

Os encaminhamentos podem ocorrer via coordenação, líderes de série, professores ou por livre demanda, em que o próprio aluno procura o Núcleo e solicita o acolhimento.

4. Existe uma linha específica da Psicologia para atender esses futuros profissionais?

Não, trabalhamos com um plano de apoio breve (acolhimento, hipótese diagnóstica, aconselhamento e, se necessário, encaminhamento).

5. Quais as características do curso de Medicina que demandam o atendimento aos alunos?

A complexidade do curso, a carga horária, o lidar com a dor do outro e o sofrimento diante da morte, são requisitos intensos que justificam essa demanda de atendimentos aos acadêmicos de medicina.

6. Quais são as principais queixas desses alunos?

Ansiedade, estresse, sintomas depressivos são as principais queixas não somente de nossos alunos, mas é uma realidade mundial.

7. A ansiedade é uma das principais causas de transtornos e outras patologias. Nesse grupo específico, a ansiedade também afeta muito os alunos?

Sim, é um grande fator que prejudica muito o desempenho acadêmico desses alunos. Como afirmamos anteriormente, a ansiedade já estava presente na maioria dos casos.

8. Como você realiza o atendimento aos alunos?

Acolhimento, aconselhamento (abordagem breve) e, quando detecta a necessidade de uma abordagem mais específica e prolongada (terapia/medicamentos), a psicóloga fará os encaminhamentos para os profissionais do serviço da Psicologia e/ou Psiquiatria (sistema público ou privado), de acordo com a necessidade e solicitação do acadêmico. No caso da queixa ser em relação a notas e faltas, o encaminhamento é feito para Serviço Social (NAEME) e Psicopedagoga (interna da instituição ou privada).

A psicóloga Ilzamara Cardoso tem 46 anos e integra o NAEME desde seu início em julho de 2018. Entre suas atividades, o Núcleo oferece apoio emocional específicos aos alunos do curso de Medicina da UniCesumar.

SINTOMAS EMOCIONAIS ENTRE FUTUROS MÉDICOS:

- os sintomas depressivos foram encontrados em 41% dos estudantes;
- 81,7% tinham estado de ansiedade;
- 85,6% apresentaram traços de ansiedade;
- as mulheres mostraram os maiores índices de sintomas de ansiedade e depressão;
- estudantes de escolas que estão nas capi-

tais sofrem mais com esses sintomas do que os alunos de outras regiões;

- estudantes bolsistas têm maior prevalência de ansiedade, e não tantos sintomas ou depressão;
- o cansaço, a autocobrança, a irritabilidade e o distúrbio do sono também foram citados com frequência.



ADOLESCENTES DE TODO O BRASIL APRENDEM LIÇÕES PARA A VIDA

Summer Camp reuniu quase 2 mil adolescentes na UniCesumar. Jovens contam o que aprenderam e como saíram do acampamento

Cerca de 2 mil adolescentes de 12 estados brasileiros participaram, no início deste ano, do Summer Camp, evento já é tradicional na cidade e na UniCesumar.

Organizada pelo Instituto TeenStreetBrasil (iTSBR), o congresso, nos moldes de um acampamento e versão, ocorreu de 18 a 27 de janeiro, com programação intensa voltada ao público de 12 a 18 anos. Voluntários maiores de 18 anos receberam treinamentos e palestras sobre liderança e trabalho em equipe, podendo aplicá-los durante o evento.

O *Summer Camp* acontece todos os anos no campus de Maringá, onde os participantes desfrutaram dos mais variados ambientes e recursos que a UniCesumar disponibiliza, com atividades nos auditórios, ginásio e complexo esportivo com suas quadras e

piscina, restaurantes, museu, laboratórios de informática e outros. Além dos adolescentes que se inscrevem para passar os cinco dias na instituição, o público da cidade pode participar em duas noites em uma programação aberta a todos. O *Summer Camp* tem o objetivo de desafiar, de forma criativa e contextualizada, a juventude a fazer diferença nos dias atuais. Este ano, além de trazer temas ligados à espiritualidade e ao cotidiano dos jovens, o foco foi a promoção da sustentabilidade, evitando o uso de copos e canudos descartáveis e incentivando a coleta seletiva. Com o tema “Cápsula”, a edição de 2019 foi inspirada no momento em

que Jesus permaneceu no deserto como preparação para cumprir sua missão. “Acreditamos que o tema escolhido causou um grande impacto nos jovens e os ajudou a descobrir o sentido para a jornada de suas vidas”, compar-

tilhou o diretor nacional do iTSBR, Rodolfo Gois.

O diretor de Relações Institucionais da UniCesumar, Wesley Matos, é também um dos fundadores no Instituto no Brasil. Ele compreende que eventos como

este fazem parte do DNA da instituição porque promovem valores eternos e formam mentes movidas por propósitos. “A sociedade precisa de profissionais com propósitos nobres”, diz ele.

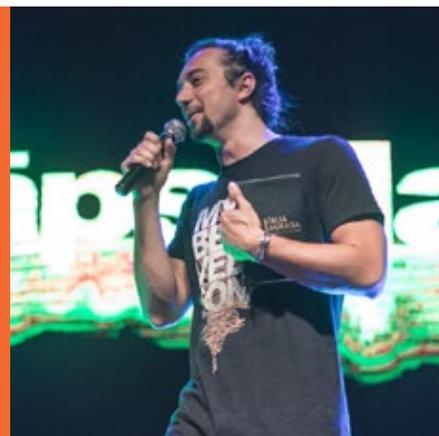


COSPLAY PARTY

Uma das novidades desse ano foi um encontro de fãs e apaixonados por Star Wars, Guardiões da Galáxia, astronautas, e outros personagens do cinema relacionados ao tema espacial. Os participantes se fantasiaram com roupas ligadas aos referidos personagens e também participaram de games, concursos e desfiles em um ambiente saudável de descontração e alegria.

UM DOS PRELETORES É DIGITAL INFLUENCER

Luca Martini foi um dos preletores principais da jornada com a CÁPSULA durante o SummerCamp 2019. Ele é um jovem *digital influencer*, com quase 600 mil inscritos no Youtube, que viaja pelo mundo desafiando seus ouvintes a viverem uma vida mais profunda, inspirada por Jesus Cristo. Martini vive sua vida pautada nos ensinamentos da Bíblia e acredita que, ao pregar esses ensinamentos, pode melhorar a vida das pessoas.



HISTÓRIA

O Instituto TeenStreetBrasil é uma organização cristã que trabalha para oferecer ferramentas e motivar adolescentes e jovens a, a partir de sua fé, influenciar positivamente a sociedade. Criado em 2004, o Instituto TeenStreetBrasil desenvolve diversos programas, como a realização de congressos

para adolescentes e jovens cristãos (*Summer Camp* e *Reload*), publicação de material devocional (“A Grande Aventura”), treinamento e desenvolvimento de liderança (Treinamento de Líderes), impacto nas comunidades locais (*TeenXpress*), assessoria e apoio a

adolescentes e igrejas na organização ministerial (*Conecteen*), mobilização de adolescentes e jovens para celebração e interação (*Teencontrei*), participação em programas sociais (*Less is More*), ministério musical através da TS Band, entre outros.

COMO ENCONTRAR O EQUILÍBRIO NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

Psicopedagoga incentiva pais a encontrarem o ponto de equilíbrio entre a superproteção e a negligência na educação dos filhos

Trabalhar, levar os filhos para a escola, fazer compras, cuidar da casa, brincar com as crianças, ter tempo de qualidade em família e administrar as finanças da casa. Essas são apenas algumas das tantas tarefas que homens e mulheres desempenham depois que decidem formar uma família.

A rotina que acaba consumindo os pais e gerando até alguns transtornos pode ser bem administrada se houver um equilíbrio durante a organização de todos esses afazeres. Essa foi uma das principais reflexões feitas durante a palestra “Somos todos Heróis”, ministrada aos pais da Educação Infantil do Colégio Objetivo, no último mês de março.

O assunto foi abordado pela psicopedagoga clínica e institucional, Ana Maria Tono Cavalaro, que iniciou a conversa falando da importância dos pais encontrarem um equilíbrio entre a negli-

gência e a superproteção.

Ela explicou que toda vez que os pais superprotegem seus filhos, acabam impedindo que eles se tornem independentes em algumas situações. Cavalaro ainda ressaltou que essa é a causa da metade dos casos de dificuldade na aprendizagem que chegam no consultório onde atende. “A criança fica tão dependente dos pais que isso acaba refletindo na escola”, comentou, enfatizando que é preciso deixar que os filhos resolvam alguns problemas sozinhos e, inclusive, desempenhem algumas tarefas, por mais que seja demorado e trabalhoso para os pais.

“OS PAIS NÃO SÃO SUPER-HERÓIS. TEMOS QUE PENSAR NELES E SAIR DESSA VIDA DE APARÊNCIA”

Ana Maria Tona Cavalaro
Psicopedagoga

Já o oposto dessa superproteção, que é a negligência, também pode afetar diretamente no aprendizado e no desenvolvimento das

crianças. “Na necessidade de suprir tudo o que os filhos precisam, muitos pais se sobrecarregam no trabalho e transferem a educação dos filhos para outras pessoas, negligenciando principalmente o afeto e atenção”, afirma a psicopedagoga.

Por isso é tão importante que os pais aprendam a educar de forma correta, encontrando também um equilíbrio entre afeto e autoridade. Ela explica que o afeto está basicamente ligado ao estar junto, próximo do filho, e os limites estão ligados à autoridade. “Quem consegue esse equilíbrio, pode ser considerado um pai participativo”, esclarece Ana Maria.

Ela também comenta que um estudo recente sobre o assunto mostra que, nas grandes cidades, 45% dos pais são negligentes, 10% são autoritários, 12% são super protetores, e 33% são participativos.

Por fim, a psicopedagoga incentiva os pais a disponibilizarem mais tempo para os relacionamentos com seus filhos, proporcionando pelo menos uma refeição por dia em que todos os membros estejam juntos e reconhecer que não são super-heróis. Temos que pensar neles e sair dessa vida de aparência, muito cobrada pela sociedade”, disse Ana Maria, incentivando os pais a pedirem perdão também quando errarem.



Bebidas Quentes



Bebidas Geladas



Frappuccinos



Combos



CAFÉ
UNIVERSITÁRIO

  ucafebr

Unicesumar, em frente ao bloco 7

PESSOAS MELHORES E AMBIENTES ACOLHEDORES



Whatsapp - NAI:
(44) 99115-4930



Telefone para contato:
(44) 3027 6360 - ramal 1173



Atendimento:
de segunda a sexta
das 8h às 22h30



Mais informações:
www.unicesumar.edu.br/nai



E-mail:
nai@unicesumar.edu.br



Instagram:
[@nai.maringa](https://www.instagram.com/nai.maringa)

