

Transformação

O PODER DA AMIZADE

Pesquisas revelam que a amizade pode evitar doenças e promover uma vida saudável

SUPERAÇÃO

Aluna de Educação Física vence o medo da água e surpreende professores

p. 10

HAITI

Estudantes de Medicina visitam órfãos de Porto Príncipe e vivem experiências inesquecíveis

p. 12

ESCOLHA

A difícil decisão de escolher sua profissão e encontrar propósito nela

p. 30

Missão
e profissão
Juntas
ao mesmo
tempo.



Conheça a UniMissional

Unindo curso de graduação ou pós-graduação + disciplinas bíblicas e de preparo missional + diversas vivências e atividades dentro e fora do campus, a UniMissional foi criada para que jovens cristãos sejam relevantes para a sociedade atuando de forma missional na profissão e profissional na missão.



Conectada com as necessidades do mundo e da sociedade



Excelência profissional



Formação bíblica, integral e contemporânea



Experiência como plataforma de aprendizado

INSCRIÇÕES ABERTAS



44 3027-6373 
@unimissional 
unimissional.org.br 





OLHO NO OLHO

Chegamos à terceira edição da revista *Transformação*, do Núcleo de Apoio Integral (NAI) da UniCesumar. Dessa vez, trazemos ao leitor a importância dos relacionamentos humanos como tema de capa. As páginas referentes mostram dados, depoimentos e opiniões de especialistas sobre como é fundamental caminharmos junto com outros em nossa jornada. Quando o assunto é o período universitário ter amigos se torna particularmente valioso, já que é a etapa da vida em que somos submetidos a grandes pressões e, ao mesmo tempo, temos a oportunidade de descobrirmos que rumos desejamos para nossa carreira profissional e para o nosso futuro.

Mas não são somente os universitários que precisam de amigos. Todos nós, seja discente ou docente. Por isso, precisamos descobrir e enfrentar os desafios contemporâneos que podem prejudicar o desenvolvimento de amizades verdadeiras. Um dos conselhos é não cair na tentação de achar que os relacionamentos virtuais podem tomar o lugar das relações reais, o famoso “olho no olho”. Podem potencializar, mas nunca substituem.

As demais páginas da revista *Transformação* trazem informações qualificadas sobre as principais ações do NAI no segundo semestre de 2019, bem como oferecem oportunidades de desenvolvimento a partir de eventos e projetos que têm acontecido regularmente na UniCesumar.

Vale dizer que a abordagem editorial da revista *Transformação* tem como base a compreensão de que a educação deve ser integral e que afeta todas as áreas do ser humano. Por isso, trazemos mais do que informações; também valores e conceitos saudáveis que, se bem compreendidos, serão de grande ajuda ao desenvolvimento humano de nossos alunos, colaboradores e professores.

Boa leitura!

ANO 2 Nº 03
2º SEMESTRE DE 2019

Reitor
Wilson de Matos Silva

Diretor de Relações Institucionais
Wesley Matos

Equipe Editorial
Lissânder Dias do Amaral
Talita Amaral

Revisão
Sarah Cocato

Fotos
Ivan Amorin
Victor Martins Rutka
Acervo UniCesumar
Acervo iTSBR

Projeto Gráfico
Ana Cláudia Massolin

Capa
Shutterstock

Diagramação e Arte
Victor Martins Rutka

Impressão
Gráfica Massoni

Tiragem
1.500

Entre em contato:
Núcleo de Apoio Integral (NAI)

 Atendimento de segunda
à sexta das 8h às 22h30

 Whatsapp
(44) 99115-4930

 Telefone
(44) 3029-6360 - ramal 1173

 E-mail
nai@unicesumar.edu.br

 Mais informações
www.unicesumar.edu.br/nai

SUMÁRIO

AMIZADE E SAÚDE EMOCIONAL

Ter amigos é melhor do
que você imagina!



21



A cada dois
universitários, um não
está com boa saúde
mental

08



NAI ajuda aluna
a superar medo
excessivo de água

10



Medicina,
compaixão e
alegria

12



UniCesumar promove
casamento coletivo

18

Notas
e eventos

06

Acolhimento
pode prevenir o
suicídio

14

Espiritualidade ajuda
jovens a se afastarem
das drogas

16

“Eu chorava muito e
tinha pensamentos
ruins”

25

Agenda

27

Burnout atinge 30%
dos trabalhadores
brasileiros

28

A difícil decisão
de escolher uma
graduação

30

Semana Kids encanta
pais e crianças
durante as férias
escolares

32

Gui e Gu:
amigos mais que
especiais!

34

PRIMEIRA PALAVRA



VALORIZE OS AMIGOS!

Ser universitário representa um período de grandes oportunidades. Oportunidades de crescimento acadêmico, de consolidação de habilidades e de descoberta de vocações.

Eu fui aluno da primeira turma de Direito da UniCesumar em 1994 e ainda me lembro de como aprendi a ser uma pessoa melhor a partir dessa experiência. Depois fiz outros cursos de graduação e pós-graduação como Teologia e Mestrado em Liderança nos Estados Unidos. Enfim, aproveitei as oportunidades de aprendizado que tive.

Mas sempre entendi que estudar vai além da experiência individual. Também é uma chance de crescermos na companhia dos outros. O aspecto da sociabilidade é fundamental no processo educacional.

É verdade que, em muitos momentos, precisamos desenvolver a disciplina do estudo solitário, mas quando estamos em uma universidade, o aprendizado se dá, na maioria das vezes, coletivamente. Nos reunimos em uma sala de aula ou na biblioteca, ouvindo, argumentando, interagindo; participamos de projetos experimentais e sociais até mesmo em outros países, que expandem nossos horizontes e nos proporcionam novos valores e conceitos. Enfim... considerando sua natureza, a universidade nos proporciona muito mais do que um diploma; somos formados como pessoas de forma integral.

Ao mesmo tempo, sabemos que o período como universitário traz consigo muita pressão emocional. É o tempo de testarmos a nós mesmos sobre nossas afinidades e nossa capacidade de desenvolvimento.

Nesse sentido, “sofrer” faz parte do processo, é um aspecto importante para a maturidade e para a resiliência. É no momento de crise que descobrimos o quanto somos fortes.

Essa descoberta torna-se mais consistente e nítida quando confrontamos nosso egoísmo e decidimos traçar caminhos junto com outros por meio do desenvolvimento de amizades saudáveis e sinceras.

Essa edição da revista *Transformação*, do Núcleo de Apoio Integral (NAI), evidencia o valor dos relacionamentos como uma dimensão fundamental para a saúde emocional e espiritual, o que pode redundar também em um desempenho acadêmico positivo. As amizades não podem ser substituídas por “likes” ou fotos com filtros. Precisamos de presencialidade e até dos desconfortos gerados pela franqueza dos amigos que, de fato, sabem quem somos.

Como universidade, temos um grande desafio de promover iniciativas que valorizem os relacionamentos humanos. Essa é a essência e disso a UniCesumar não tem fugido.

É muito importante contarmos com os outros em nossa jornada de vida, e, em especial, no período acadêmico. Por vezes, exige mais esforço para lidarmos com outros, mas o resultado é compensador. Como diria o sábio conselho bíblico, “melhor é serem dois do que um; porque, se um cair, o outro levanta o seu companheiro” (Eclesiastes 4.9-10 – ARC).

Wesley Matos

Diretor de Relações Institucionais / NAI





NOTAS E EVENTOS

VESTIBULANDOS NA CAPELA

Pais e acompanhantes dos alunos que fizeram vestibular no dia 13 de outubro aproveitaram o tempo de espera para visitar a Capela UniCesumar. Mais de 150 pessoas passaram pelo local e a equipe do NAI teve a oportunidade de conversar sobre a instituição e o departamento e, ainda, falar sobre os pilares emocional e espiritual. Os visitantes se impressionaram com a construção e elogiaram o trabalho do NAI na UniCesumar

CONGRESSO DA FAMÍLIA

Mais de 1.200 pessoas participaram do Congresso Estadual da Família, realizado no ginásio da UniCesumar, no dia 6 de julho. O congresso foi organizado pela Igreja Quadrangular e aconteceu em outras sete cidades. O objetivo do encontro, que contou com palestras, apresentações musicais e atividades em grupo, foi fortalecer os valores da família. O NAI foi um dos apoiadores do evento.



Acervo Vocare

DESPERTANDO VOCAÇÕES

A quinta edição do congresso Vocare reuniu mais de mil jovens de todo o Brasil na UniCesumar, dos dias 20 a 23 de junho deste ano. O evento, que faz parte de um movimento que mobiliza organizações, igrejas e pessoas em todo o Brasil, apresentou um pouco da realidade atual e dos desafios contemporâneos, relacionando-os com a importância de se descobrir e vivenciar, integralmente, as vocações e talentos. “A UniCesumar é uma das fundadoras do Movimento Vocare porque, como universidade, acreditamos que mais do que obter conhecimento, o jovem precisa descobrir sua vocação, ou seja, o que dá um sentido maior à sua escolha profissional; ele precisa entender qual o seu papel no mundo de hoje”, afirma Wesley Matos, diretor de Relações Institucionais. A programação diversificada contou com palestras, *storytellings*, pequenos grupos, apresentações musicais, visita a estandes, caminhada de oração, aconselhamentos, oficinas, entre outros.

APRENDENDO A VALORIZAR O SER HUMANO

Alunos do quarto e quinto ano do Ensino Fundamental do Colégio Objetivo participaram, no dia 4 de setembro, do Projeto Meia Hora, desenvolvido pelo Núcleo de Apoio Integral (NAI), em parceria com o colégio, na Capela UniCesumar. Eles assistiram a uma peça teatral sobre a importância de se cultivar os

valores do ser humano. O projeto Meia Hora acontece regularmente e é destinado à alunos dos Ensinos Fundamental e Médio do Colégio Objetivo. A proposta é que os estudantes conversem sobre temas importantes ligados às áreas espiritual e emocional, utilizando ferramentas artísticas, como teatro, e dinâmicas coletivas.



Victor Martins Rutka



Victor Martins Rütka

A CRIANÇA E OS PROBLEMAS NA VIDA ESCOLAR E FAMILIAR

Alunos do Ensino Fundamental do Colégio Objetivo têm encontros marcados periodicamente com o Otávio, personagem interpretado pelo educador Weglissson Cavallaro, que coordena o Grupo “O Mundo de Otávio”. No encontro, realizado na semana do Dia das Crianças, ele falou sobre a importância das crianças e de como elas podem superar problemas e carências no meio

escolar e familiar. Os alunos interagiram explicando porque eles acham que são importantes e do que sentem mais falta. Muitos deles falaram da necessidade de atenção e tempo de qualidade por parte dos pais. Em sua mensagem, Otávio ressaltou o quanto as crianças precisam se sentir amadas para, assim, transbordar amor na vida de outras pessoas.



Ivan Amorim

ENTÃO, É NATAL!

Alunos da Educação Infantil e Ensino Fundamental I do Colégio Objetivo, encantaram pais e docentes com mais uma bela apresentação para celebrar o Natal, nos dias 26 e 27 de no-

vembro. O colégio faz questão de ensinar, todos os anos, o verdadeiro significado da festa cristã, que é celebrada em todo o mundo. As canções falavam do nascimento de Jesus, o maior presente dado por Deus aos homens.

SEMANA DO ESTUDANTE

Na programação da Semana do Estudante, que aconteceu entre os dias 3 e 8 de agosto deste ano, o NAI promoveu o evento “Conexão com Alunos”, para divulgar as ações de grupos focados em atividades espirituais. Além disso, aconteceu, também, o Mindfulness, técnica de incentivo à busca pela atenção plena. Os alunos aproveitaram de atrações gastronômicas no espaço de *food truck* e atrações musicais nos períodos diurno e noturno.



Arquivo NAI

APOIO EMOCIONAL E ESPIRITUAL A IMIGRANTES

Durante o curso de Concerto e Costura, ministrado, na UniCesumar, aos imigrantes e refugiados, o NAI promoveu encontros de reflexão sobre temas espirituais e emocionais. Além disso, os alunos também puderam participar de aconselhamentos individuais voltados ao contexto que vivem, como cidadãos distantes de seus países de origem e com dificuldades de adaptação em uma “nova casa”.

Os encontros devocionais já ocorrem, ao longo do ano, em todos os setores de trabalho da UniCesumar, com a presença de centenas de colaboradores.



A CADA DOIS UNIVERSITÁRIOS, UM NÃO ESTÁ COM BOA SAÚDE MENTAL

NAI promove eventos para discutir sobre carreira e principais problemas enfrentados pelos acadêmicos durante a graduação

Ansiedade, angústia, desânimo e frustração. Esses são alguns dos problemas enfrentados pela maioria dos estudantes universitários. Segundo uma pesquisa feita pela

psicóloga Karen Graner com discentes de cursos da área da saúde, o sofrimento psíquico aflige 30% dos estudantes brasileiros. Em escala mundial, esse número sobe para 49,1%, ou seja, a cada dois universitários, um não está com uma boa saúde mental. Na UniCesumar, o Núcleo de Apoio Integral (NAI) é um dos locais onde os alunos podem procurar ajuda para este tipo de problema. A instituição oferece aconselhamento para alunos, professores e colaboradores em geral.

Esses sintomas de ansiedade, angústia e outros sentimentos negativos que podem levar ao diagnóstico de um transtorno

mental são consequência de diversos fatores. A coordenadora de Psicologia da UniCesumar, Maria Estela Martins Silva, acredita que esse não é um problema específico de jovens universitários, mas sim dos jovens em geral. “Aquele período de moratória, em que os adolescentes podem depender dos pais e não precisam arcar com as suas responsabilidades, tem se estendido demais. Alguns chegam até 30 anos morando com os pais e dependendo totalmente deles. Acredito que, hoje em dia, há uma atenção especial aos filhos. Os pais têm uma preocupação excessiva, e os filhos e eles

acabam ficando muito despreparados para enfrentar obstáculos comuns à vida. Nesse sentido, o ambiente universitário demanda que o jovem arque com dificuldades. Eles vão passar por obstáculos e frustrações. A falta dessa autonomia pode gerar tais problemas emocionais”, explica Maria Estela.

Ela ressalta que os jovens que passam por grandes sofrimentos vão perceber isso na instabilidade do sono e na alimentação. “Uma pessoa que está no princípio de

depressão vai começar a se isolar e, nesse caso, deve procurar ajuda”.

A psicóloga enfatiza que os jovens não só precisam de ajuda, mas também precisam ser orientados a enfrentarem as dificuldades de tal forma que alcancem uma independência. “Para quem está passando por uma situação como essa, o ideal é buscar psicoterapia, que é uma forma de se conhecer melhor e desenvolver novas habilidades. Também é aconselhável a parti-

cipação em grupos terapêuticos”.

O NAI promove eventos, como o Vocação Day, que trata sobre conflitos sobre a escolha da carreira e dificuldades em rela o   permanência na universidade, além de coordenar o programa “Conexão de Alunos”, que reúne universitários em grupos diferentes nos intervalos das aulas para falar sobre espiritualidade e compartilhar experiências de vida.

DIFICULDADES EMOCIONAIS

entre universitários brasileiros

83,5%

Relataram dificuldades emocionais

63,6%

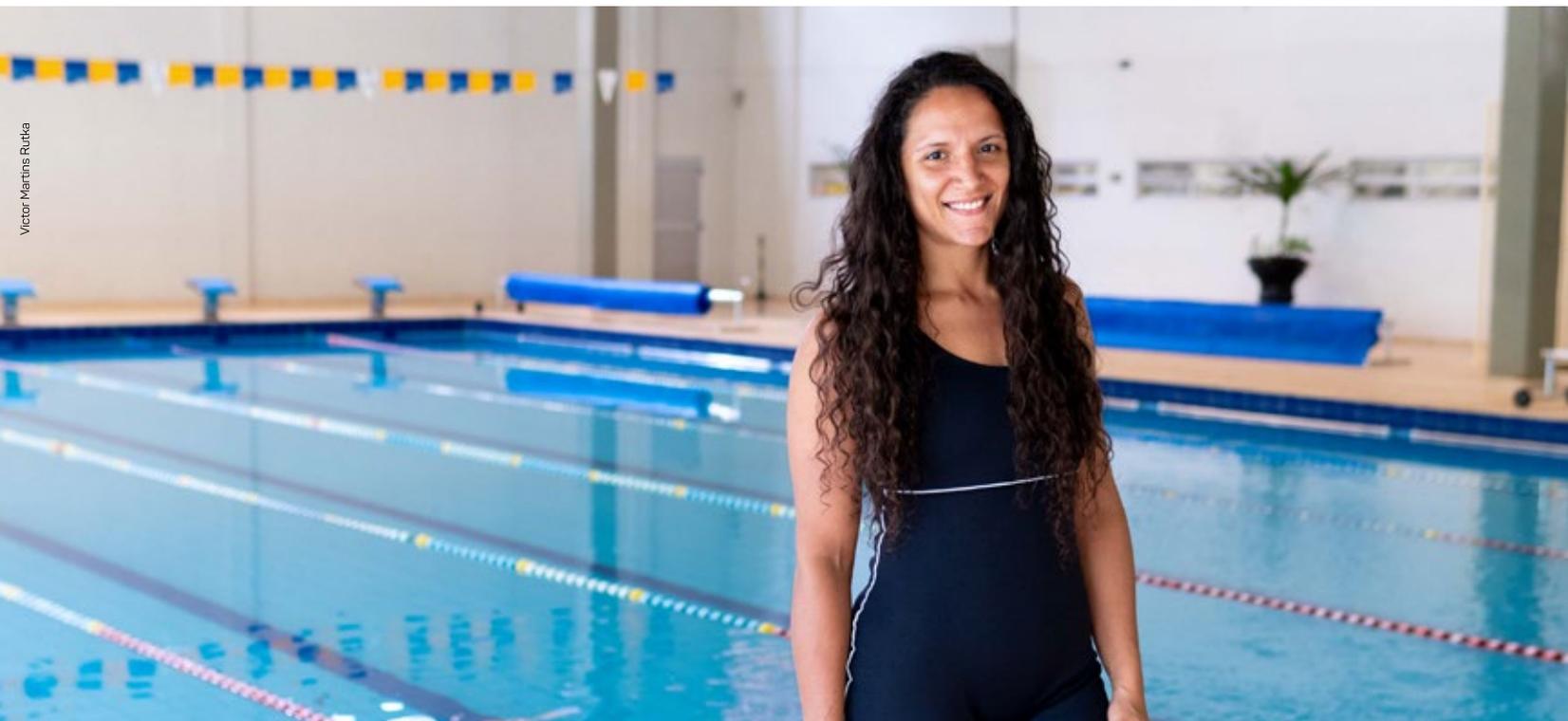
Ansiedade

45,6%

Desânimo ou desmotiva o



Fonte: V Pesquisa Nacional de Perfil Socioecon mico e Cultural dos (as) graduandos (as) das IFES(2018)



NAI AJUDA ALUNA A SUPERAR MEDO EXCESSIVO DE ÁGUA

Medo de água impedia aluna de Educação Física de participar das aulas de natação na UniCesumar

A aluna Stefany dos Santos Cruz está no terceiro ano do curso de Educação Física na UniCesumar. Quando precisava entrar na piscina, era dominada

por um medo intenso. De acordo com o professor do curso, Elton Costa, só de falar que teria aula prática de natação, ela já ficava desesperada. Depois de perceber essa reação da aluna, o professor conversou com o coordenador do curso e foi orientado a procurar o Núcleo de Apoio Integral (NAI), que atende alunos, professores e colaboradores em geral com acompanhamentos psicológicos e orientações nas áreas espiritual e emocional.

“Quando comentei sobre esse problema com o coordenador do

curso, ele me pediu para falar com os colaboradores do NAI, porque já tinha passado por ocasiões como esta e os alunos conseguiram superar o medo”, explicou Elton.

A aluna passou pelo atendimento e a reação dela em relação a entrar na água foi mudando a cada dia. “Ela frequentou as aulas de natação mesmo com medo e começou a se soltar aos poucos. Ao final dos atendimentos, surpreendeu-nos porque conseguiu fazer os quatro nados propostos na aula”, contou Elton.

O psicólogo do NAI, Jorge Calazans, explicou que, além dos aconselhamentos psicológicos, “foi possível orientar a aluna sobre o quanto Deus estaria dando suporte espiritual para que ela se sentisse fortalecida diante desses desafios que, até então, ela achava que não teria possibilidade de superar”.

Ela sentiu angústia e ansiedade por não saber nadar e pensava sobre o que poderia acontecer com ela. Atualmente, Stefany faz as aulas de natação; nos horários vagos, vai na piscina para nadar e isso se tornou algo agradável para ela. “O atendimento foi excelente. Eu fui acolhida com carinho e atenção. Foi um diferencial para

que eu me sentisse mais segura e confiante, meu porto seguro para perder a fobia de água”, disse a aluna.

“Foi muito bacana trabalhar com ela e ver esses resultados tão rápidos. Hoje, Stefany nada melhor do que outros alunos que já tinham contato com a água”, comemorou o professor.

HIDROFOBIA

A hidrofobia – também denominada de aquafobia – é um transtorno psicológico caracterizado pelo medo excessivo ou irracional de água. Este tipo de fobia específica leva as pessoas a evitarem qualquer passeio em via navegável (mar, rio, lago) como também evitam entrar em piscinas, represas, cachoeiras, lagos, rios e mares, com medo de se afogarem. Mesmo quando a água não representa uma ameaça (como visualizar uma piscina), sensações

de pânico, terror, ansiedade, taquicardia, sudorese, náuseas, hiperventilação (respiração rápida e profunda) e tremores ocorrem nos indivíduos hidrofóbicos, que podem, inclusive, desmaiar. Algumas vítimas de hidrofobia podem evitar entrar em uma simples banheira de hidromassagem ou, até mesmo, evitar as duchas (chuveiros), em casos mais extremos.

As causas da hidrofobia podem estar relacionadas com algum evento traumático que o indiví-

duo sofreu em sua vida, como presenciar alguém se afogando e, conseqüentemente, desenvolveu um medo de água. Esse medo pode, ainda, ser piorado quando a pessoa assiste a filmes, lê livros ou notícias de casos de afogamento. Além disso, pode ser ocasionado devido a fatores genéticos, em que o indivíduo possui uma predisposição maior para desenvolver este tipo de transtorno.



Victor Martins Rutia



Acervo UniCesumar

MEDICINA, COMPAIXÃO E ALEGRIA

Viagem humanitária
ao Haiti fortalece
aspectos emocional
e espiritual de
estudantes
de Medicina

Treze estudantes do curso de Medicina da UniCesumar fizeram uma viagem inesquecível de 2 a 10 de agosto ao Haiti - um país despedaçado pela extrema pobreza, tragédias naturais, violência e governos corruptos. A viagem uniu os princípios da futura profissão com o nobre sen-

timento da compaixão e a alegria que tomou conta dos encontros com crianças órfãs abrigadas em seis orfanados da cidade de Porto Príncipe.

Acompanhados por uma equipe técnica acostumada com viagem a países em condições de pobreza e por dois médicos que trabalharam como coordenadores técnicos, os estudantes foram desafiados a colocar em prática os conceitos aprendidos no curso de Medicina. Para isso, fizeram exames e deram diagnósticos, com atendimento básico, forneceram medicamentos e receitas médicas. Houve casos mais difíceis de crianças seriamente doentes, que, após o diagnóstico preliminar fei-

to pelos estudantes e os médicos, foram encaminhadas para consultas a hospitais mais próximos.

No entanto, mais do que aplicar conceitos técnicos, eles experimentaram algo muito profundo: compaixão e amor por e de crianças que vivem em situações de extrema carência tanto econômica quanto afetiva.

“É difícil explicar, porque no meio da tristeza, vimos muita alegria nas crianças e nós tivemos uma experiência maravilhosa, sentimos muito amor e extraímos muita coisa boa. Recebemos muito mais do que doamos”, relembra Beatriz Lamas, 20 anos, que estuda o terceiro ano de Medicina.

Entre as inúmeras lições que a

equipe aprendeu, uma delas foi o valor da espiritualidade. Diariamente, o grupo conversava sobre a importância da fé num contexto tão necessitado e como o encontro com as crianças fortaleceu a própria espiritualidade dos estudantes. Uma das alunas afirmou que ela foi para o Haiti com um vazio existencial e lá Deus preencheu esse vazio. Outra lembrou que, mesmo tendo apenas uma refeição por dia, as crianças de um dos oito orfanatos não comiam antes de orar a Deus pelo alimento. O coordenador de logística da equipe, Hudson Zanoni, é missionário e colaborador do NAI (Núcleo de Apoio Integral). Um dos principais trabalhos de Hudson é levar, por meio da arte e das brincadeiras como palhaço, esperança e fé em Deus. Na viagem ao Haiti, Hudson ajudou os estudantes brasileiros a lidarem com as diferenças culturais e religiosas que encontraram no Haiti.

Aliada ao aspecto espiritual, a viagem também permitiu um desenvolvimento da área emo-

cional dos alunos. Foram muitos contrastes de sentimentos, como já lembrou Beatriz. Mas a compaixão e a alegria, de fato,



Acervo Unicesumar

sobrepuseram-se na viagem, mesmo diante da escassez e do desconforto material. Para o líder da equipe e diretor de Relações Institucionais, Wesley Silva, “o projeto quer, de fato, proporcionar ao aluno da UniCesumar essa

experiência integral, que envolve tanto a vida acadêmica quanto a administrações de sentimentos e espiritualidade. Esse foi um dos êxitos da viagem”.

No aspecto social, o projeto distribuiu roupas, kits de higiene e lanches às crianças. Tudo fruto de doações recebidas no Brasil, envolvendo mobilização em igrejas e redes de relacionamentos dos próprios alunos.

A equipe voltou para casa com a bagagem repleta de boas lembranças e lições preciosas para toda a vida. O senso de propósito da futura profissão foi fortalecido e surgiram novas amizades, baseadas na admiração e no respeito.

A Missão Haiti foi a primeira viagem do projeto “Educação Que Transforma”, criado pela Diretoria de Relações Institucionais, com apoio do Departamento de Relações Internacionais e do Núcleo de Apoio Integral.

Veja como foi a experiência dos alunos em depoimentos, fotos e vídeos da viagem



Acervo Unicesumar



Acervo Unicesumar



Victor Martins Rutka

ACOLHIMENTO PODE PREVENIR O SUICÍDIO

UniCesumar realizou diferentes atividades de conscientização no mês de setembro

As estatísticas preliminares são alarmantes. Atualmente, 32 pessoas se suicidam a cada dia no Brasil. No mundo, ocorre uma morte a cada 40 segundos, de acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). Ao mesmo tempo, nove em cada dez mortes por suicídio poderiam ser evitadas, isso eleva a possibilidade de ajuda e atenção adequadas.

Consciente destas estatísticas e da urgência de ações para combater o suicídio, a UniCesu-

mar desenvolve, todos os anos, atividades de conscientização para evitar que pessoas tentem tirar a vida e, ainda, para prevenir doenças e distúrbios que levem ao suicídio, tais como depressão e ansiedade.

Durante todo o mês de setembro, o Núcleo de Apoio Integral (NAI), em parceria com o Núcleo de Apoio Acadêmico (NAAC), promove palestras e atividades, como entrega de fitas amarelas aos colaboradores, lançamento do Guia de Prevenção ao Suicídio da UniCesumar, oficinas sobre a administração da ansiedade, atividades físicas e murais com depoimentos e mensagens motivadoras.

Para a coordenadora do NAAC, Sabrina Camargo Silva Leva, as pessoas participaram bastante das

atividades e mostram interesse em falar sobre assuntos relacionados à depressão e ansiedade. “Durante as oficinas sobre administração da ansiedade, tivemos uma presença significativa, e as pessoas pediram também uma palestra sobre como lidar com a depressão. São assuntos que ainda são tratados com muito preconceito e muitas pessoas não sentem abertura para conversar a respeito do que estão enfrentando. Por isso é tão importante promover atividades como essas”, explicou a coordenadora.

Entre as programações do “Setembro Amarelo” (campanha brasileira de conscientização sobre a prevenção do suicídio, iniciada em 2015), aconteceu o evento “Celebração da Vida”, realizado na Capela UniCesu-

mar, no dia 17. Neste dia, docentes, alunos e colaboradores participaram de um bate-papo abrangendo o tema: “a vida é para ser vivida”. A conversa foi mediada pelo psicólogo do NAI, Jorge Calazans. Ele abordou sobre como identificar possíveis sintomas de sentimentos que geram a perturbação e podem provocar o isolamento e afastamento. Também foram convidados um aluno de Psicologia e professores que contaram sobre experiências pessoais.

“A ideia era permitir que as pessoas se sentissem acolhidas por meio dos testemunhos contados durante a conversa. A partir das experiências de outras pessoas, discutimos quais seriam as formas de resolver esses problemas e ressaltamos que a melhor solução é pedir ajuda, em vez de se afastar ou se isolar”, explicou o psicólogo.

No dia 27, o campus da UniCesumar, em Ponta Grossa

“SÃO ASSUNTOS QUE AINDA SÃO TRATADOS COM MUITO PRECONCEITO E MUITAS PESSOAS NÃO SENTEM ABERTURA PARA CONVERSAR A RESPEITO DO QUE ESTÃO ENFRENTANDO.”

Sabrina Camargo Silva Leva
coordenadora do NAAC

(PR), também realizou uma ação em alusão ao mês de prevenção ao suicídio. Em parceria com os serviços de Saúde Mental do

município, alunos do departamento de Ciências da Saúde foram até ao parque ambiental de Ponta Grossa para dar orientações à população sobre prevenção aos transtornos mentais e ao suicídio.

O objetivo, segundo a psicóloga e professora da UniCesumar de Ponta Grossa, Camila da Silva, foi conscientizar a população sobre a importância do cuidado com a saúde mental e prevenção de agravos relacionados a ela. “Os alunos orientaram as pessoas sobre assuntos relacionados à saúde e à prevenção do suicídio. Nossa intenção foi informar ao maior número de pessoas e contribuir com a promoção da saúde mental”, explicou Camila, ressaltando que a ação serviu para conscientizar as pessoas de que os transtornos mentais podem ser prevenidos, desde que haja informação e ajuda quando necessário.



Victor Martins Rutika



Victor Martins Rutika



Leia o Guia de Prevenção ao Suicídio





ESPIRITUALIDADE AJUDA JOVENS A SE AFASTAREM DAS DROGAS

UniCesumar, por meio do NAI, realiza trabalho específico com internos do Marev

A religião e a espiritualidade são ferramentas importantes para afastar jovens e adolescentes das drogas e são pilares para melhorar a qualidade de vida dos dependentes químicos. A constatação foi apresentada este ano, durante o Seminário Intersetorial de Prevenção, Conscientização e Combate às Drogas, que aconteceu no dia 7 de junho, em Brasília.

Em sintonia com esses e outros estudos que comprovam os benefícios da busca pela religião e espiritualidade, a UniCesumar

mantém uma parceria com o Associação Maringá Apoiando a Recuperação de Vidas (Marev) e trabalha com 53 internos no sentido de apoiar no tratamento da dependência química.

Desde o mês de maio deste ano, a UniCesumar, por meio do Núcleo de Apoio Integral (NAI), retomou um projeto de visitas semanais e momentos de reflexão com os internos do Marev. Uma vez por semana, o psicólogo do NAI, Jorge Calzans, conversa com os dependentes químicos que estão em tratamento e faz trabalhos ligados aos desafios que eles enfrentam durante o período em que estão na casa de recuperação. “Fazemos uma roda de conversa e falamos sobre as dificuldades que mais afloram nesse processo e nesse contexto, falo sobre a importância do cuidado

com a área espiritual durante essa vivência”.

De acordo com o psicólogo, os encontros têm sido muito proveitosos, porque proporcionam momentos de reflexão e, também, “oportunidades para que eles falem sobre seus conflitos e observem a importância da existência de Deus na vida deles, independentemente da religiosidade”.

O convênio entre a UniCesumar e o Marev já existe há três anos e permite que pessoas que superaram a dependência química tenham a oportunidade de cursar o Ensino Superior (por meio de bolsas de estudo), além de outras iniciativas que apoiam o conhecimento profissional e a inserção dos internos no mercado de trabalho.

PESQUISA SOBRE RELIGIÃO E ESPIRITUALIDADE

Na apresentação da pesquisa sobre religião e espiritualidade no seminário realizado em Brasília, o pesquisador Alexander Almeida Moreira apresentou vários estudos sobre como a religião tem papel de destaque no apoio às pessoas que já utilizaram algum tipo de droga.

Um deles mostrou que, nos Estados Unidos, cerca de 9% da população já teve algum problema com entorpecentes e que quase a metade desse número conseguiu superá-lo com apoio de grupos de ajuda mútua; outros 27% procuraram entidades religiosas. “A grande mensagem que fica é a abertura de um repertório de opções de tratamento que deve ser ofertado à população. Cada pessoa vai se adequar a uma. O que nós defendemos é uma abordagem bio-psico-socio-espi-

ritual, ou seja, abordar todos os aspectos do paciente, de modo integrado”, explicou o pesquisador.

“A ESPIRITUALIDADE É UM ASPECTO IMPORTANTE PARA A POPULAÇÃO, UM DOS MAIORES FATORES PROTETORES E QUE É ÚTIL NO TRATAMENTO PARA GRANDE PARTE DOS PACIENTES”.

Alexander Moreira
Psiquiatra e pesquisador

“A espiritualidade é um aspecto importante para a população, um dos maiores fatores protetores e que é útil no tratamento para grande parte dos pacientes”, destacou Alexander Moreira. Para o professor, as comunidades terapêuticas e os grupos religiosos sofrem, ainda, muito preconceito, mas que podem ser reconhecidos como um *case* de sucesso, exemplo da Pastoral da Saúde, que contribuiu para uma mudança de cenário no Brasil. “Elas criam um ambiente de prevenção com a aquisição de habilidades sociais, modelo de comportamento saudável, senso de sentido existencial e valores que promovem a vida, os vínculos familiares e a ausência de substâncias”.



Victor Martins/Rutka

Espiritualidade no Tratamento da Dependência Química
Assista à entrevista do médico Fabrício Oliveira





UNICESUMAR PROMOVE CASAMENTO COLETIVO

NAI participou da equipe que preparou os casais para o matrimônio

Oito casais de Maringá e região participaram, durante dois meses, de vários encontros de preparação espiritual e emocional para o casamento coletivo que aconteceu na Capela da UniCesumar, no dia 8 de novembro deste ano. A iniciativa foi desenvolvida pelo Cejusc (Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania) em parceria com o curso de Moda Presencial e outros cursos da instituição. No primeiro encontro, os casais

participaram de uma palestra de orientação na perspectiva espiritual, conduzida pelo NAI (Núcleo de Apoio Integral) da UniCesumar.

Antes do casamento, os casais passaram por várias etapas. Eles participaram de uma entrevista psicossocial; fizeram a assinatura do termo de compromisso; as noivas tiveram suas medidas conferidas para a confecção dos vestidos pelos alunos do curso de Moda Presencial; atendimento jurídico com informações sobre documentação necessária para a habilitação do casamento civil, pelos alunos de Direito; e atendimento psicológico e de serviço social. Também participaram do atendimento na área de direito

para tratar de questões jurídicas da família.

Durante o primeiro encontro, o coordenador do NAI, Wesley Carvalho, deu algumas orientações sobre o casamento, principalmente citando princípios para a união conjugal e compartilhando experiências pessoais. “Foi um momento bastante especial. Os casais participaram falando das suas vivências e tirando dúvidas”, explicou Carvalho.

Para a coordenadora do Cejusc e responsável pelo projeto, Andrea Lago, “a ideia é desenvolver uma ação multidisciplinar, com cada curso atuando em uma área relacionada ao casamento”. No total, os casais tiveram oito encontros antes do casamento.

SONHO REALIZADO



Ivan Amorim

Suzana foi um das noivas

Para Suzane Isabela de Martins Pereira, uma das noivas que participou do casamento coletivo, a iniciativa da UniCesumar foi muito especial. “Nós tínhamos o sonho de fazer uma cerimônia de casamento, mas acabamos ficando sem condições financeiras. No início do ano, a gente comprou um apartamento e eu fiquei desempregada. Aí a

gente se viu sem condições para realizar esse sonho”, disse Suzane.

A noiva ainda lembra do dia em que pediu a Deus por condições para realizar a cerimônia. “Tive muita fé e acreditei. Foi quando apareceu a Andreia Lago, coordenadora do Cejusc, com esse projeto de realizar o casamento. Ela disse que era um sonho dela que se tornou real e eu digo o mesmo. Era um sonho que se tornou real e veio no momento certo”, diz.

Suzane contou que quem ficou sabendo do projeto primeiro foi a cunhada dela. Depois disso, fizeram a entrevista e conseguiram participar. “O projeto não só cuidou da parte de cerimonial e estética que é um sonho dos noivos, mas também procurou incentivar o planejamento durante os cursos oferecidos para os casais”.

Ela conta que cada curso foi voltado para um tema: financeiro, familiar, e um dos últimos foi sobre a violência verbal e a física.

“Eles fizeram uma dinâmica para o casal saber como reagir e agir nesses momentos, justamente porque alguns não têm uma boa experiência de relacionamentos dentro de casa e não encontram bons conselheiros. Eu achei essa palestra muito importante”.

Suzane ressaltou que a UniCesumar buscou todos os recursos para realizar o casamento e foi muito gentil, sempre ouvindo as opiniões dos casais. “Todos os detalhes foram cuidados, como o vestido e o dia da noiva antes do casamento. Foi colocado muito carinho para realizar esse projeto”.

Ela ainda enfatiza que se sente honrada por participar. “Saber que nós fazemos parte do grupo dos primeiros noivos desta iniciativa nos faz sentir gratos e honrados. É um projeto que vai marcar a UniCesumar e a nossa vida. Espero que realize o sonho de outros noivos que também não têm as condições suficientes para fazer o casamento”, concluiu Suzane.



Ivan Amorim



Ivan Amorim



Veja a
cerimônia de
casamento na
íntegra





AMIZADE E SAÚDE EMOCIONAL

Ter amigos é melhor do que você imagina!

Afeição, estima, dedicação recíproca entre pessoas, relacionamento social, ação que demonstra bondade ou compreensão. Essas são algumas das definições do dicionário da língua portuguesa para a palavra “amizade”. O que muitos não sabem é que esta palavra tão comum pode ajudar, de fato, a prevenir o indivíduo de problemas emocionais. Cientificamente, a amizade é considerada como um fator de

proteção para transtornos mentais e até para o risco de suicídio. Mais do que proteger dos problemas emocionais, as amizades também podem ser responsáveis pela garantia de uma vida saudável.

É o que indica o estudo desenvolvido pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, e mencionado na revista *Superinteressante*. A pesquisa mostra que são os amigos que fazem uma pessoa ser saudável. De acordo com a coordenação deste

levantamento, os hormônios da adrenalina atuam no sistema nervoso, que é responsável pelo nível de estresse no corpo de uma pessoa. A ocitocina é o hormônio das relações que estimula as pessoas a se socializarem. Esse hormônio age como oposto da adrenalina, reduzindo o número de batimentos cardíacos e a pressão no sangue. Isso faz com que a probabilidade de ataque cardíaco diminua drasticamente.

CONEXÕES

Ciente da importância das relações de amizade, a Unicesumar, por meio do Núcleo de Apoio Integral (NAI), tenta estreitar o convívio entre os acadêmicos, dando suporte aos grupos do programa “Conexão de Alunos”, que tem o objetivo de reunir os estudantes durante os intervalos das aulas para que eles tenham um tempo de conversa, troca de experiências e ajuda mútua, por meio da vivência espiritual e emocional.

Atualmente, seis grupos do

projeto Conexão com Alunos, se reúnem todas as semanas, de segunda à quinta-feira, na Unicesumar.

Essa partilha de ideias tem trazido bons resultados que refletem,

até mesmo, na vida acadêmica dos alunos. Foi o que aconteceu com Thais Mayara Oliveira, que está cursando o terceiro ano do curso de Arquitetura e Urbanismo. Ela conta que estava muito triste e





Victor Martins Rutka

enfrentando uma depressão por causa das pressões do estudo. “Por meio do convívio no grupo, uma vez por semana, propus-me a ser mais comunicativa, olhar mais para o próximo e tentar ajudar outras pessoas, em vez de pensar somente nos problemas pessoais. Isso me ajudou muito e, hoje, consegui reestruturar meu caráter, aliando fé e razão para enfrentar as dificuldades que surgem durante a graduação”, explicou Thais.

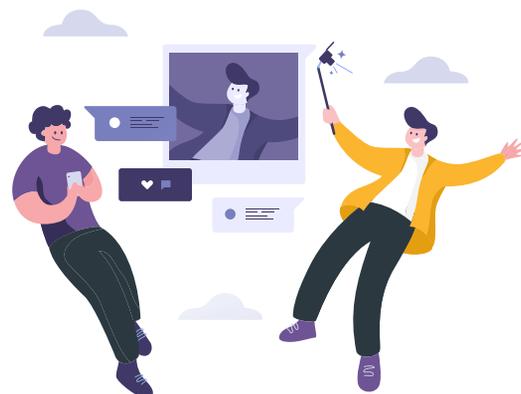
De acordo com a psicóloga Lígia Rocha, as amizades genuínas têm o poder de colaborar com a saúde emocional de um indivíduo. “As relações verdadeiras são construídas baseadas em respeito, convívio, consideração, afeto, empatia, espontaneidade, e estes bons e verdadeiros vínculos trazem consigo a capacidade de enxergar o outro e, se houverem

mudanças que sinalizem a necessidade de apoio emocional, o amigo verdadeiro estará à disposição tanto para ouvir e apoiar ou sinalizar a necessidade de busca por ajuda quanto acompanhando a ida a um profissional”, explica a psicóloga.

Ela afirma que os amigos verdadeiros se fundamentam, não na quantidade, mas na qualidade das relações duradouras e reais. “O amigo não substitui um profissional para o tratamento de problemas emocionais, mas é um coadjuvante fundamental para auxiliar na melhoria da saúde emocional de alguém que esteja enfrentando sofrimentos e até pode ser, sim, alguém que ajude a prevenir o adoecimento. Saúde relacional tem reflexos em boa saúde emocional”.

Para o diretor de Relações Institucionais, Wesley Matos, a

educação tem um potencial incrível tanto do aprendizado quanto do fortalecimento das emoções por meio de relacionamentos saudáveis. “O período universitário proporciona uma oportunidade única de integrar conhecimento técnico e experiência humana, proporcionando um verdadeiro crescimento pessoal e social. É o que a Unicesumar anseia para cada um dos nossos estudantes, e estamos aqui para ajudá-los nessa jornada”, finaliza Matos.



REAL VERSUS VIRTUAL?

Apesar de estudos que comprovem os benefícios emocionais da amizade, muitos não a valorizam em seu verdadeiro sentido. Com o surgimento das redes sociais, proliferam-se os amigos virtuais, sem, porém, o convívio presencial, que permite experiências espontâneas, diretas e não mediadas por bolhas de assunto, hiperlinks ou algoritmos. Mesmo assim, com equilíbrio e intencionalidade, é possível desenvolver amizades genuínas na internet.

Para a aluna do curso de Moda da UniCesumar, Maria Gabriella Siolari, as redes sociais ajudaram muito quando ela passou por um momento difícil da vida. “Conversei com amigos de outros estados, conheci pessoas diferentes e isso foi muito legal, mas acho que o excesso pode ser prejudicial. Se uma pessoa fica muito nas redes, deixa de se encontrar, esquece dela mesma”, comentou a aluna.

É o que pensa também a estudante de Moda, Aline Ferracina. “Às vezes, a correria do dia a dia não permite que a gente tenha tempo de se encontrar, então podemos conversar pelas redes sociais, mas é preciso ter uma

medida. É importante reservar um horário específico para isso e viver a vida real também”.

“PESSOAS, HOJE,
RESOLVEM,
ATRÁS DE TELAS,
CONFLITOS QUE
PRECISAM DA
INTERAÇÃO
HUMANA
PARA, DE FATO,
SEREM MELHOR
RESOLVIDOS”.

Lígia Rocha
Psicóloga

A psicóloga Lígia Rocha alerta que essa exposição excessiva pode colaborar com o aumento de problemas emocionais, se levarmos em conta o aparecimento e manutenção de quadros de sofrimento provenientes da não resolução de conflitos no contato presencial, deixando lacunas de

elaboração de processos psicológicos importantes desde o rompimento de relacionamentos afetivos (se escreve, mas não se fala olho no olho sobre o assunto) até a resolução de brigas por diferenças de opiniões.

“Há namorados que conversam mais por redes sociais do que quando estão frente a frente, o que sinaliza mudanças muito preocupantes na dinâmica das relações interpessoais na atualidade. Pessoas, hoje, resolvem, atrás de telas, conflitos que precisam da interação humana para, de fato, serem melhor resolvidos”, exemplifica Lígia. Ela acrescenta que há estudos orientados para a constatação do aumento de problemas emocionais em decorrência das redes sociais, pois como o homem é um ser relacional, o prejuízo das relações reais pode acarretar em um aumento de estados ansiógenos e depressivos.

Uma pesquisa divulgada pelas empresas *We Are Social* e *Hootsuite*, por meio do relatório *Digital in 2019: The Americas*, revelou que 66% da população brasileira é ativa nas redes sociais, o que



representa 140 milhões de pessoas. Esse relatório aponta que o tempo médio diário utilizado na internet é de nove horas, sendo que dentro desse tempo, mais de três horas são gastas utilizando diferentes mídias sociais, e que 85% da população utiliza a internet diariamente.

A pesquisa feita pela *TIC Kids Online Brasil* aponta que crianças de seis anos já começam a criar perfis nas mídias sociais e que 90% dos jovens entre 9 e 17 anos

de idade possuem, ao menos, um perfil em rede social.

Estudos, como *“Limitar o uso das mídias sociais diminui a solidão e a depressão”* (HUNT; MARX; LIPSON; JORDAN, 2018), indicam que limitar o tempo de uso nas mídias sociais para até 30 minutos diários é um fator eficaz de redução no número de casos de depressão e problemas emocionais.

Da mesma forma, outra pesquisa divulgada pela empresa *Cigna*

revela que o problema da solidão não está no uso das mídias sociais, pois elas nos permitem manter o contato com amigos e criar comunidades. O problema está na quantidade de horas que são dedicadas a essa interação e na forma como é feito esse uso, pois se as mídias sociais chegam a substituir as conexões reais, então o sentimento de solidão e outras implicações na saúde emocional provavelmente irão piorar.

AMIZADE ENTRE UNIVERSITÁRIOS

Um estudo realizado pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) revela que, no ingresso na universidade, os laços familiares se fragilizam e a busca por novidades aumenta. Nessa fase, os relacionamentos são determinantes para a construção da identidade do indivíduo e para a construção dos seus ideais, valores e objetivos para a vida adulta, além do sentimento de pertencimento e de autoestima.

Ainda nesta pesquisa, foram entrevistados jovens entre 17 e 22 anos, e mais da metade manifes-

tou ter medo de perder um amigo. Além disso, a dor existencial de não ter amigos também apareceu como preocupação nessa amostra.

Para combater e evitar o aumento de transtornos mentais e problemas emocionais, a psicóloga Lígia Rocha reforça a importância dos relacionamentos verdadeiros e reais. “Em um mundo mergulhado nas cobranças com relação à gestão de tempo, entrega de muitos resultados profissionais e de forma rápida, agendas lotadas, competi-

tividade, praticidade extrema, facilidade do contato digital, esfriamento da importância das relações reais que as redes sociais trazem (“relações líquidas”), um mecanismo de acomodação é acionado e tem sido retroalimentado por todo um sistema que desvaloriza a importância da preservação e do cuidado com os vínculos pessoais, e isso têm gerado todos esses problemas”, conclui.



Fonte: Pesquisa “Global Digital 2019” produzida pela agência We Are Social em parceria com a plataforma de mídia Hootsuite.



Victor Martins Rutka

“EU CHORAVA MUITO E TINHA PENSAMENTOS RUINS”

Diagnosticada com um nódulo, Chris Elen passou meses de angústia até saber o resultado da biópsia

Foram, aproximadamente, seis meses de angústia e apreensão da zeladora da UniCesumar, Cris Elen Batista Francisco, após perceber a ocorrência de um nódulo na mama. Ela foi a um especialista e precisou fazer uma cirurgia para a retirada do nódulo. A espera do resultado da biópsia para saber se era positivo ou negativo a abalou emocionalmente. Contudo, nesse período, ela recebeu a ajuda de profissionais do Núcleo de Apoio Integral

(NAI), que a aconselharam e estiveram presentes durante todo o processo de tratamento.

“Fiquei muito mal. Não conseguia trabalhar e nem tinha vontade de sair de casa. Imagina você ter 27 anos, uma filha de 11 anos e saber que pode ter um câncer? Já comecei a imaginar meu cabelo caindo e pensar o que as pessoas iriam falar de mim”, desabafou Cris Elen.

Ela acrescentou que se não fosse a ajuda do NAI e amigas do trabalho não sabe o que teria acontecido. “Eu só chorava e tinha pensamentos ruins. Fiquei desesperada mesmo. Quando eu não podia ir ao NAI por causa das minhas tarefas, eles iam no meu local de trabalho para conversar comigo”.

Ela descobriu o nódulo fazendo um autoexame em casa e ainda demorou um ano para procurar

o médico. Decidiu buscar ajuda profissional porque percebeu que o nódulo estava crescendo e, quando chegou ao médico, recebeu a informação de que havia 50% de chance de ser benigno e 50% de ser maligno. “Por isso é tão importante que as pessoas façam o autoexame”, ressalta ela.

Felizmente, o diagnóstico foi positivo e tudo terminou bem. Ao contar essa história, Cris Elen ainda se emociona, mas agradece a ajuda que recebeu e incentiva outras mulheres a sempre fazerem exames de prevenção.

O NAI atende colaboradores, alunos e professores da UniCesumar com aconselhamento e devocionais nos departamentos, além de diferentes eventos com foco no bem-estar integral do ser humano.

Volta às aulas Objetivo 2020

CONCORRA A

***50%**

DE DESCONTO

NAS MENSALIDADES
DO COLÉGIO OBJETIVO

PARCELE EM ATÉ
5X SEM JUROS*

*Parcela mínima de R\$ 50.

PAGAMENTO À VISTA OU NO DÉBITO:

10% OFF

 PAPELARIA
E UNIFORMES

5% OFF

 LIVROS DIDÁTICOS
E OUTROS

***REGULAMENTO:**

Compre R\$ 500,00 em produtos escolares na CampuStore e concorra à promoção.

Desconto válido para o período relativo a 06 meses de mensalidade.

Período da campanha: 16/12/2019 a 31/01/2020.

 @campustoreunicesumar

Unicesumar

Bloco 08 - Térreo - Av. Guedner, 1610 - Maringá - PR

Segunda à Sexta das 8h às 19h

Sábado das 9h às 13h

Período de recesso: 24/12/2019 a 05/01/2020

CHOCOLATES
BRASILCACAÚ

gelaboca
DOCE

CAMPU**S**STORE



AGENDA

JANEIRO



20 A 25

SUMMER CAMP

Jovens e adolescentes de todo o Brasil já estão se preparando para mais um Summer Camp, que acontecerá entre os dias 20 e 25 de janeiro de 2020. O evento é realizado anualmente, na UniCesumar. No ano passado, participaram

cerca de 2.500 jovens e adolescentes. O Instituto TeenStreetBrasil é uma organização voltada para jovens e adolescentes cristãos e busca, de forma criativa, motivar, contagiar e mostrar que é possível fazer a diferença no mundo.

www.itsbr.org.br



28

INSPIRA 2020

O ano de 2020, na UniCesumar, começa com um evento voltado aos professores da Educação Presencial, EAD e Colégio Objetivo. Eles participarão, mais uma vez, do Inspira, que começa no dia 28 de janeiro. Durante uma semana, os docentes têm acesso a oficinas, palestras e treinamentos voltados para a área de

atuação. É uma forma de preparar os profissionais para o início do ano letivo e incentivá-los a compartilhar boas práticas pedagógicas desenvolvidas na sala de aula e na instituição. O NAI também estará presente, dando as boas-vindas aos docentes.

www.unicesumar.edu.br/inspira

FEVEREIRO



10 E 11

BOAS-VINDAS

A UniCesumar está preparando diferentes atividades para recepcionar os calouros e veteranos que iniciarão o ano letivo de 2020. Todos os anos, a instituição recebe os alunos com apresentações artísticas, atrações musicais, espaço para *food trucks*, entre outras atividades. No

próximo ano, o evento vai ser realizado nos dias 10 e 11 de fevereiro, e o Núcleo de Apoio Integral (NAI) também dará as boas-vindas aos alunos, falando sobre o trabalho realizado no departamento e oferecendo ajuda emocional e espiritual a todos os acadêmicos.

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



BURNOUT ATINGE 30% DOS TRABALHADORES BRASILEIROS

Doença foi oficializada recentemente pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma síndrome crônica

Você já sofreu de insônia? Sentiu desmotivação, desânimo, fadiga ou taquicardia? Alguns desses sintomas estão cada vez mais frequentes na vida dos trabalhadores, mas nem sempre eles se dão conta de que

podem estar doentes. Se isso tem acontecido com intensidade e, muitas vezes, durante o seu cotidiano, é preciso procurar ajuda. Esses sintomas, normalmente, estão ligados à síndrome de *Burnout*.

Estima-se que 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros sofrem com o problema, segundo pesquisa realizada pela International Stress Management Association (Isma). De acordo com a psicóloga e mestre em Desenvolvimento Humano, Michelle dos Santos, essa patologia se caracteriza por uma exaustão emocional aguda que gera um esgotamento físico e, principalmente, emocional

relacionado ao trabalho.

A psicóloga alerta que, diante da correria do dia a dia, do costume de se automedicar e do medo de ter que apresentar um atestado no trabalho, muitas pessoas ignoram esses sintomas, os quais acabam se agravando. “A questão é avaliar a frequência, duração e a intensidade com que estes sintomas aparecem e podem interferir na qualidade de vida da pessoa. A medida em que estes prejudicam a rotina do indivíduo, é importante procurar uma ajuda profissional”, orienta Michelle.

A realidade do mercado de trabalho atual é a principal causa de cada vez mais trabalhadores diagnosticados com o

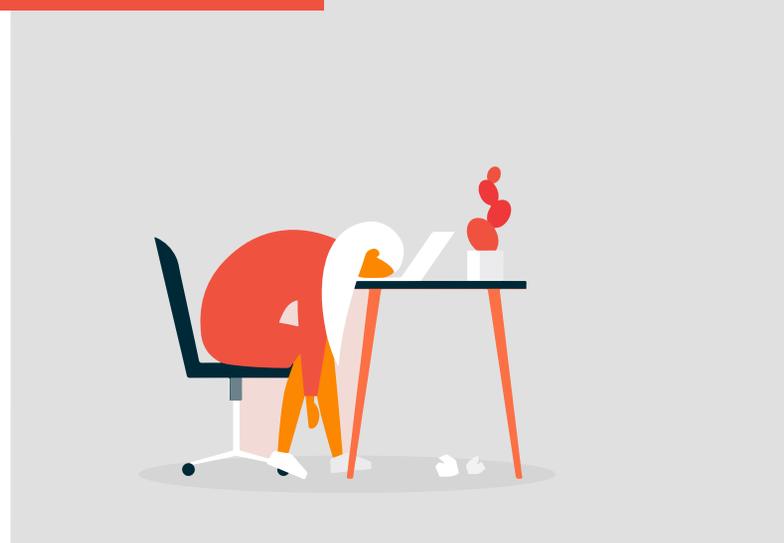
burnout. “Como a concorrência no mercado de trabalho é grande, naturaliza-se condições precárias e, em alguns casos, até desumanas no contexto do trabalho. Sobrecarga de funções, carga horária de trabalho elevada, rotina estressante desencadeada por exigências profissionais,

conflitos interpessoais, falta de reconhecimento do gestor, assédio moral, corte de gastos, falta de autonomia, entre outros fatores podem ser motivos para desencadear a síndrome”, ressalta Michelle. Depois de diagnosticada a doença, é preciso mudar totalmente o estilo de

vida. A psicóloga explica que, na maioria dos casos, é preciso que haja uma intervenção psicológica ou psiquiátrica. E como a doença está ligada ao trabalho, normalmente é necessário que haja um afastamento.

PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

- Cansaço excessivo, físico e mental
- Dor de cabeça frequente
- Dificuldade de concentração
- Insônia
- Alterações no apetite
- Pressão alta
- Sentimento de derrota ou desesperança
- Negatividade constante



Fonte: www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout

ORIENTAÇÕES PARA EVITAR A SÍNDROME DE BURNOUT

- Prática de atividades físicas.
- Investimento em atividades de lazer.
- Aumento dos relacionamentos sociais fora do contexto de trabalho.
- Busca por novos projetos pessoais e profissionais.
- Evitar o consumo de álcool, cigarro e outras drogas.
- Psicoterapia.

Leia a Cartilha Síndrome de Burnout - O que você precisa saber para enfrentar





A DIFÍCIL DECISÃO DE ESCOLHER UMA GRADUAÇÃO

Em uma das edições do Vocação Day, alunos compartilharam suas histórias de vida e encorajaram outros a não desistirem dos estudos

“Sempre estudei em escola pública e minha família não tinha muitas condições para pagar a faculdade. Foi quando minha mãe me orientou a fazer o Enem

e eu fui, mesmo desanimado, depois de ter tirado uma nota não muito boa no vestibular de uma faculdade pública. Para minha surpresa, tive um ótimo desempenho no Enem e, apesar de gostar de Gastronomia, segundo a orientação da minha mãe, escolhi Direito. Foi desta forma que decidi o que iria cursar e hoje gosto muito do curso”, contou, Thales Freire Viana, aluno de Direito da UniCesumar.

Esse foi um dos relatos de alunos e profissionais que participaram do Vocação Day, no dia 9 de setembro, realizado

pelo Núcleo de Apoio Integral (NAI), da UniCesumar, no auditório Joaquim Lauer e que evidencia como é difícil escolher que profissão seguir. Ao todo, 300 alunos dos cursos de Direito, Administração, Ciências Contábeis e Publicidade e Propaganda participaram do evento, que tem o formato de um *talk-show*, com o objetivo de discutir e conversar sobre os desafios da carreira profissional e dilemas das áreas emocional e espiritual vivenciadas durante a graduação.

Outro aluno que também contou um pouco de como

decidiu o que iria estudar foi o aluno do segundo ano de Direito, Carlos Rodrigues. Ele disse que casou-se muito novo e por isso acabou não fazendo uma graduação. Depois que a filha dele se formou, o incentivou a fazer uma faculdade também. “Nunca é tarde para correr atrás dos nossos sonhos. Minha filha me inspirou e, hoje, tenho apoio de toda família e amigos para continuar buscando meus objetivos”.

O mesmo sonho também está sendo realizado pela Kátia de Souza que, quando adolescente, queria fazer Odontologia, e por não ter condições de pagar a faculdade, desistiu do sonho e seguiu trabalhando. Ela se casou, formou uma família e se dedicou ao cuidado dos filhos. Nos últimos anos, decidiu que deveria retomar o que não havia concluído: a formação acadêmica. Depois de todo esse tempo, os objetivos e pensamentos mudaram e, agora, ela queria cursar Gastronomia ou Direito. Fez os dois vestibulares e passou. Na dúvida entre qual seria a

melhor escolha, optou por fazer os dois e está muito feliz com a trajetória na faculdade. “Nunca desista dos sonhos de vocês, por

“MAIS QUE APENAS FAZER UM CURSO E TER UMA CARREIRA BEM-SUCEDIDA, PENSE NA IMPORTÂNCIA DE DEIXAR UM LEGADO DE VIDA, ALGO QUE FIQUE MARCADO PARA AS PRÓXIMAS GERAÇÕES”.

Raphael Farias
Publicitário

mais que pareçam difíceis.

Nunca é tarde para recomençar”, incentivou Kátia, agradecendo aos colegas e professores da UniCesumar, pelo apoio que

recebe nas horas difíceis.

Para a aluna do quinto ano de Direito, Ana Maria Pereira Silva, a escolha também foi certa. “Sempre me disseram que eu levava jeito para ser advogada porque eu sempre estava no meio das confusões, querendo dizer quem estava certo ou errado. Fiz o curso de Direito, mas descobri uma paixão pela pacificação para a resolução de problemas”, explicou a aluna. “Deus tem direcionado os meus caminhos e eu descobri, ainda, uma habilidade pela escrita na área de Direito. Fui surpreendida pelo curso e cada dia me apaixono mais por esta profissão”, destacou a aluna.

Ao final do evento, o publicitário Raphael Farias também contou sua experiência na escolha da profissão e encorajou os alunos a deixarem um legado para as futuras gerações. “Mais que apenas fazer um curso e ter uma carreira bem-sucedida, pense na importância de deixar um legado de vida, algo que fique marcado para as próximas gerações”.



Victor Martins Rutka



Victor Martins Rutka

Alunos interagem em uma edição do Vocação Day



SEMANA KIDS ENCANTA PAIS E CRIANÇAS DURANTE AS FÉRIAS ESCOLARES

Crianças de 6 a 11 anos aprenderam e se divertiram durante quatro dias na UniCesumar

“Foi demais! Todos os dias meu filho Davi ficava ansioso pela hora de ir e até queria chegar mais cedo. Parabéns a todos pela organização, pelo cuidado com os detalhes e, principalmente, pelo conteúdo trabalhado com

os nossos filhos”, disse Rogério Araújo, pai de uma das crianças que participou da Semana Kids, que aconteceu na UniCesumar, de 16 a 19 de julho. O evento foi promovido pelos educadores do Grupo “O Mundo de Otávio”, em parceria com o Núcleo de Apoio Integral (NAI) da UniCesumar, Instituto UniCesumar, Instituto Missional e Livraria CampusStore.

Uma semana intensa, com muitas brincadeiras, gincanas, bate-papos e diversão. Assim foi a programação realizada, na UniCesumar, para mais de 150

crianças de 6 a 11 anos, filhos de colaboradores da instituição, alunos do Colégio Objetivo e crianças da comunidade em geral.

Nos quatro dias, os pequenos aprenderam sobre valores da família, desenvolveram a criatividade com atividades lúdicas e, ainda, gastaram muita energia durante as atividades esportivas. “Aprendi que a família é a coisa mais incrível que Deus criou e também gostei muito das brincadeiras”, disse Sophia Candido, de 9 anos. Para a mãe, Gissely Andrea, a semana foi

um tempo muito bom para as crianças. “Organização, pessoal envolvido, segurança e conteúdo nota 10”, resumiu Gissely.

Para a professora mediadora da UniCesumar, Elisangela Luana Soares, a programação foi excelente. “Minha filha Natália adorou as músicas, danças e também as atividades esportivas. Para nós, que trabalhamos aqui, ficou super prático. O evento poderia se estender para duas semanas ou três”, sugeriu a mãe.

No último dia da programação, a psicopedagoga, Ana Maria Tono Cavalaro, falou com os pais sobre a importância da família, por meio da palestra “O Legado dos Descendentes”. Ela tratou sobre os diversos modelos de família na atualidade e sobre a importância de ter a visão clara do que vamos deixar como legado

para os nossos filhos. Também falou sobre a importância de se construir uma identidade familiar, tendo tempo de qualidade com os filhos e permitindo que eles façam parte de alguns planejamentos e decisões familiares. “Precisamos construir o senso de pertencimento. A criança precisa entender que ela pertence a uma família, pois quanto mais compreensão disso, menos ela vai querer o convívio com estranhos”, reforçou a psicopedagoga. Para Gissely, a palestra aos pais foi bem acessível ao entendimento de todos, com dicas práticas e úteis.

“Entendemos que a UniCesumar tem essa oportunidade de levar valores e princípios positivos às famílias dos nossos colaboradores, alunos e sociedade em geral. A Semana Kids foi o primeiro projeto de alcance de crianças

que desenvolvemos no NAI. O impacto foi muito positivo”, afirma Wesley Matos, diretor de Relações Institucionais.

O missionário Weglison Cavalaro, que faz o personagem Otávio, explicou que a Semana Kids não foi somente para as crianças, mas também para pais e todos que cuidam das crianças. “Durante esses dias, falamos sobre o tema ‘Descendentes’, que enfatizou fortemente o valor da família e que, com a ajuda de Deus, todas as famílias podem contar histórias transformadoras. Precisamos deixar esse legado para o mundo”, completou Weglison.



Victor Martins Pictlia



Victor Martins Pictlia

Assista à palestra “O Legado dos Descendentes”,
direcionada aos pais





Victor Martins Rutka

GUI E GU: AMIGOS MAIS QUE ESPECIAIS!

**Voluntários do NAI
dão exemplo de
superação e fé**

Eles são conhecidos e queridos em vários departamentos da UniCesumar. Por onde passam, distribuem abraços, elogios, palavras de amor e muita alegria. Estamos falando do Guilherme de Oliveira Barbosa, o “Gui”, e do Gustavo de Oliveira Barbosa, o “Gu”. Dois irmãos que ajudam como voluntários no Núcleo de Apoio Integral (NAI).

Guilherme é portador de síndrome de down e Gustavo tem encefalite, o que em nada os impede de conversar, brincar, trabalhar, ajudar e principalmente orar por quem precisa. Os dois participam dos cultos com as zeladoras da instituição, que acontecem todas às terças-feiras

na Capela da UniCesumar.

Durante essas reuniões, não existe quem não se alegre com a vida deles e com o exemplo de superação que a dupla mostra na forma como agem e tratam quem está próximo a eles. O que para outras pessoas poderia ser um obstáculo ou um motivo para não sair de casa, para eles não. Eles são muito alegres e carinhosos e fazem com que as pessoas percebam o quanto devem agradecer pela vida.

Guilherme e Gustavo também acompanham os colaboradores do NAI em devocionais e outros eventos do departamento. “Foram eles que idealizaram esse encontro com as zeladoras, uma vez por semana, e ficam responsáveis pela parte de oração e das canções. As colaboradoras sempre testemunham do quanto a presença deles aqui é importante para elas e sentem falta quando eles

não estão”, conta Jesuleia Boeck, colaboradora do NAI. Guilherme e Gustavo tocam violão e cantam nos encontros. Gustavo é o responsável por convidar as pessoas a participarem tanto do culto na capela quanto dos encontros nos departamentos.

“Por onde eles passam, só falam em Deus e em esperança. São uns meninos de ouro”, disse a zeladora Maria Lúcia de Oliveira Santos. Para a Solange de Andrade Hotta, também colaboradora da UniCesumar, eles são muito amáveis e essenciais nos encontros semanais: “dão um toque especial aos cultos na Capela. Amo a vida deles”.

O trabalho de voluntariado é muito bem-vindo ao NAI. Há sempre oportunidades de ajudar outros que precisam de suporte emocional e espiritual, e todos podem se envolver. Gustavo e Guilherme são exemplos.

QUE TAL UM Café?

Promoção de
volta às aulas!

• Café •
em dobro

Na compra de um expresso
duplo ganhe um expresso
pequeno.*

*Consulte o regulamento.



A sua cafeteria no
Universo do
Conhecimento

Em frente ao Bloco 7
UniCesumar.



Lucro revertido
em causas sociais.

PÓS-GRADUAÇÃO PRESENCIAL UNICESUMAR.

Sua carreira em movimento.

A experiência leva você a novos desafios.

E também te ajuda a superá-los.

O que importa é sair do lugar.

-
- **Laboratórios completos de última geração.**
 - **Aulas práticas que vivenciam o mercado de trabalho.**
 - **Visitas técnicas e oportunidades profissionais.**

INSCRIÇÕES ABERTAS.

Mais de **40 cursos** em diversas áreas.

Conheça todos em unicesumar.edu.br

