

Jornada Universitária

*Um guia de preparação
emocional para estudantes
de graduação*



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL**

Saudações, estudante!

Aqui, você tem um “guia” simplificado para ajudá-lo a se preparar emocionalmente para o que vai encontrar na jornada universitária, ele tem sugestões e estratégias que podem auxiliá-lo em cada etapa e, principalmente, fala sobre as diferentes emoções que este momento da vida despertam.

Você chegou à UFFS! Aproveite a jornada!



Você vai ter muita história para contar sobre a sua UFFS.



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL**

O que o espera na UFFS!

A Universidade é um lugar com **muito conhecimento para além da sala de aula**, há grupos de pesquisa, iniciação científica, experiências práticas, estágios, enfim... muita coisa boa para participar e aprender!

O primeiro desafio talvez seja a ambientação com todas as novidades. **Veja estas dicas básicas que vão facilitar a sua vida acadêmica:**



Conheça o seu campus, principalmente os setores de atendimento, as salas de aula, o restaurante universitário (RU) e a biblioteca;



Converse com seus colegas, professores e dê oportunidade para a criação de vínculos. No começo, talvez você se sinta deslocado, mas esse sentimento também é compartilhado pelos colegas;



Leia o projeto pedagógico do curso (PPC), essa leitura é importante para evitar surpresas ao longo da sua trajetória na UFFS;



Explore o que a Universidade oferece: participe de atividades de cultura, pratique atividades físicas, conheça o centro acadêmico (CA) de seu curso, o diretório central dos estudantes (DCE) e as atléticas;



Informe-se sobre como funciona o serviço de saúde municipal, faça seu cadastro e saiba onde se localiza a unidade de saúde mais próxima.



Ao mesmo tempo que é animador viver novas experiências, prepare-se para emoções, dúvidas e inseguranças, afinal, o que é novo causa um certo estranhamento! Escolha algumas das dicas e comece a colocá-las em prática! <3



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL

Se você se sentir triste ou deslocado...



Em alguns momentos, você pode se sentir um pouco triste, afinal, mudanças positivas acontecem e **algumas coisas podem ter ficado para trás ou distantes**: os amigos do ensino médio, a rotina de casa, a família e tantas coisas mais.

Essas emoções são parte do processo de adaptação e costumam ser amenizadas com a ambientação e os novos vínculos. O tempo necessário é diferente para cada pessoa, por isso, **respeite o seu tempo e a sua caminhada**, assim como a de seus colegas. Entretanto, se a tristeza persistir e você perceber que não está fácil, peça ajuda.

Como pode imaginar, a partir das suas experiências educacionais anteriores, na universidade também existem avaliações, trabalhos individuais e em grupo e outras demandas acadêmicas. E, nessas horas, **organização e rotina de estudos são parceiras e contribuem para evitar ansiedade e para que se sinta mais confiante.**



Assuntos que merecem a sua atenção



hábitos saudáveis

Organize seu dia, ter uma rotina e torná-la saudável influencia nas suas emoções.

Durma cerca de 7 a 8 horas por noite, preferencialmente, no mesmo horário, tanto durante a semana quanto nos finais de semana.

Pratique atividade física regular, se não puder realizar todos os dias, estabeleça dias fixos para a prática.

Alimente-se bem, priorizando alimentos naturais e saudáveis em vez dos não tão saudáveis (ricos em gorduras e açúcares). **O RU é um excelente aliado nesse quesito.**

Lazer é um item indispensável, encontre em sua rotina alguns momentos em que possa relaxar ou fazer uma atividade prazerosa, sem cobrança, e que cause sensação de bem-estar.

Cultive convivências agradáveis, construa rede de apoio, peça e ofereça apoio sempre que precisar e puder.



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL

Planejamento de estudos



Uma rotina planejada e organizada será muito mais produtiva e dará a sensação de que as coisas estão sendo realizadas dentro das possibilidades.

Tenha uma agenda, física ou digital: coloque todos os seus compromissos, inclusive os momentos de autocuidado, atividade física etc.

Fez o planejamento? Ótimo!
Agora coloque-o em prática.

Planeje sua rotina com
antecedência suficiente.

Evite fazer várias coisas ao mesmo tempo, reduza os estímulos enquanto estuda, desative as notificações do celular, organize seu ambiente físico.

Faça intervalos durante o tempo de estudo.

*Veja a cartilha Guia do estudante.
Nela, você encontra muitas
estratégias de estudo, facilitadores
de estudo e pesquisa e muitas outras
informações.*



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL



¡ IMPORTANTE: ○

nem tudo acontece como o planejado. Seja disciplinado, mas também tenha tolerância com os imprevistos, flexibilidade emocional é fundamental.

Programa de Monitorias

Aproxima você de experiências com a docência e promove a qualidade do ensino e aprendizado.

Auxilia na redução de dificuldades de aprendizagem.

Você poderá ser monitor ou buscar apoio de um.

Saiba mais sobre o [Programa de Monitorias](#).

Horários de atendimento dos professores

Todos os professores dispõem de horas semanais para atendimentos aos estudantes.

Se você ficou com alguma dúvida sobre o conteúdo, consulte o plano de curso, para saber o horário que seu professor está disponível e converse com ele.

Informe-se também sobre como participar de grupos de pesquisa e/ou de projetos de iniciação científica, ensino, cultura, extensão e outras atividades extracurriculares. Muitos projetos dispõem de bolsas, elas poderão auxiliar na sua permanência na Universidade



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL



Apoio psicológico e pedagógico

Busque, sempre que necessário, o suporte dos profissionais da Psicologia e da Pedagogia nos campi em que há esse serviço.

Informe-se no Setor de Assuntos Estudantis (SAE) do seu campus ou coordenação do seu curso sobre quais serviços estão disponíveis, como funcionam e onde solicitar.

Aproveite, em especial, as atividades oferecidas em grupo: rodas de conversa, palestras, cines, entre outras. Participar de ações coletivas é muito mais interessante, porque encontrará nos colegas formas diferentes de lidar com as experiências da universidade e, com isso, poderá ter bons aprendizados a partir da observação e das vivências dos demais.



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL**

ONDE EU ENCONTRO?

Navegando pelos sistemas da UFFS

Na UFFS, muitas informações estão no site institucional. Além disso, existem sistemas informatizados importantes para gerenciar a vida acadêmica. Vamos conhecer um pouco mais sobre isso, a fim de evitar aquele desespero na hora que precisar:



Dentro do site da UFFS, há uma aba chamada **ESTUDANTE**, um espaço que reúne a maioria das informações direcionadas a você.



PORTAL DO ALUNO: nesse espaço, estão disponíveis informações das disciplinas que está cursando, como: plano de curso, material didático, fórum da disciplina, contato dos professores e, também, é o local através do qual as atividades dos componentes curriculares(CCRs) são enviadas. Nesse mesmo local, você realiza: matrícula, rematrícula, matrícula extraordinária, suspensão de programa, trancamento de matrícula, registro de atividades autônomas e solicitação de aproveitamento de disciplinas.



SISTEMA DE ANÁLISE SOCIOECONÔMICA (SAS): utilize para realizar e acompanhar o cadastro socioeconômico, a inscrição nos editais de auxílios socioeconômicos etc.



BIBLIOTECA: gerencie os empréstimos com a biblioteca, verifique a disponibilidade de materiais físicos ou solicite empréstimos de materiais de outros campi da UFFS. Também é possível acessar o material disponível on-line, como e-books.



E-mail institucional: utilize seu ID UFFS (o mesmo utilizado para acessar as suas credenciais de gerenciamento dos sistemas da UFFS), que, geralmente, é composto por **nome.sobrenome** e **@estudante.uffs.edu.br**. A senha é a mesma utilizada para acessar os sistemas da UFFS.

Aprender como os sistemas funcionam e criar uma boa estratégia para usá-los pode mexer com suas emoções: muita satisfação e alegria surgem por aqui!



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL

Seguindo a caminhada

Nos primeiros semestres, é esperado sentir um certo cansaço, alegrias e frustrações. Depois, você pode se deparar com momentos em que começa a pensar “**Esse curso não acaba mais não?**”. Nessas horas, lembre-se de manter o foco no objetivo pelo qual você está na universidade.



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL

Seguindo a caminhada

Dúvidas podem surgir: se escolheu o curso certo, se é a profissão que gostaria de ter etc... Talvez, as dúvidas possam estar relacionadas a alguma disciplina isolada que não achou tão interessante. Nesse sentido, questionamentos sobre seguir, trancar, mudar de curso, desistir, persistir mais um tempo, entre outros, podem aparecer e gerar uma certa preocupação. Momentos assim também podem ocorrer, afinal, as pessoas estão em constante processo de mudança, o que pode significar que, talvez, seu interesse tenha mudado ou, apenas, que é uma fase de dúvidas que pode passar com um pouco de tempo. Pode ser interessante conversar com alguém — um professor, o coordenador do curso, um pedagogo ou psicólogo do campus, seus familiares etc. — que o compreenda e ajude a refletir sobre o assunto.



Seguindo a caminhada

Busque tornar essa experiência a melhor possível! Divirta-se com seus colegas e novos amigos, aprenda e estude da melhor forma. Se puder, tenha experiências acadêmicas com pesquisa, extensão, monitoria, faça aquilo que fizer sentido para você e que encaixe na sua realidade.

Sabe aquela frase **“Quando menos esperava, o tempo passou”**? Pois é, escutamos bastante entre os acadêmicos e egressos. Aproveite bem sua trajetória pela Universidade e guarde boas memórias.



Quaaaaaaase lá!

Os últimos semestres, geralmente, são um misto de “**quero que termine logo**” com “**não quero que acabe**”. Esse período tem muitas emoções e está bastante relacionado a sua trajetória e experiências. Costuma ser a fase de colocar em prática os conhecimentos, através dos estágios, escrever o trabalho de conclusão de curso (TCC) e fazer o planejamento para o período após a universidade.



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL

Quaaaaaaase lá!

Com essas experiências, podem surgir medo, ansiedade, preocupação, frustração, descobertas, bem como alegria, realização, empolgação etc. **Isso é considerado saudável em certa medida, quando não cause sofrimento ou prejuízo que interfiram negativamente no contexto pessoal ou social do estudante.**

Um pouquinho de preocupação e ansiedade podem ser saudáveis, pois fazem com que ocorra um movimento pessoal em direção à preparação e ao enfrentamento do “obstáculo” pela frente!

Os estágios serão importantes para você se perceber nas práticas, observar com o que se identifica e que rumos gostaria de dar para seu futuro profissional.

Dicas para os

estágios e TCC

Converse com seus colegas que já passaram por essas experiências e compartilhe as estratégias.

Reforce o apoio a colegas de turma, peça auxílio e, principalmente, ajude. Ao oferecer apoio, você se sentirá bem.

Converse com o professor orientador para se sentir mais seguro.

Assista a bancas de defesa de TCC de outros estudantes para se familiarizar com esse momento da formação acadêmica.

Esteja aberto a essa experiência e retire dela o melhor para sua formação.

Aos poucos, planeje o período posterior à graduação, pesquise, converse, troque experiências.



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL

ser
universitário
envolve
muitas
emoções!



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL

Este conteúdo foi pensado a fim de favorecer a sua preparação emocional para as vivências universitárias. São muitas variáveis que estão relacionadas a como será sua experiência. Por isso, cuide-se, tenha hábitos saudáveis, observe-se e não hesite em pedir ajuda quando sentir necessidade.

Tenha amigos e conhecidos com quem possa compartilhar as alegrias, bem como os momentos difíceis.

Familiarize-se com a Universidade, utilize os espaços e serviços, participe das atividades com objetivo de promover seu desenvolvimento pessoal e profissional, bem como para sentir a UFFS como um lugar agradável de estar.



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL**

con- tatos para ter salvo



Erechim sae.er@uffs.edu.br

Passo Fundo daeaem.pf@uffs.edu.br

Cerro Largo sae.cl@uffs.edu.br

Chapecó sae.ch@uffs.edu.br
assessoria pedagogica.ch@uffs.edu.br

Realeza sae.re@uffs.edu.br

Laranjeiras do Sul sae.ls@uffs.edu.br

Departamento de Alimentação e Saúde Mental
proae.dasm@uffs.edu.br

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis
proae@uffs.edu.br



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL**

Elaboração

Claudia Dallagnol

Colaboração

Josiane Luisa Brand

Bruna Roniza Mussio

Amanda Trindade Castro da Silva

Jusiene Denise Lauermann

Jéssica Santos Silva

Ana Victoria Gomes da Silva

Elisângela Ribas dos Santos

Thaís Daniela Cavalaro S. Machado

Rosileia Lucia Nierotka

Elenice Scheid

Pedro Adalberto Aguiar Castro

Janaita da Rocha Golin

Diagramação e Revisão

Diretoria de Comunicação Social



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL**

jor
na
da uni
ver
sitá
ria



*Um guia de preparação
emocional para estudantes
de graduação*



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL