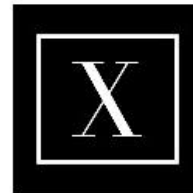


# O QUE FAZER QUANDO QUADRIMESTRE REAL ESTÁ LONGE DO IDEAL

**QUADRIMESTRE IDEAL**

BIS0005-15 Bases Computacionais da Ciência	BCS0001-15 Base Experimental das Ciências Naturais	BIS0003-15 Bases Matemáticas	BIK0102-15 Estrutura da Matéria	BI10304-15 Evolução e Diversificação da Vida na Terra	BIJ0207- Bases Conceituais Energia
0 2 2 0 3 2	4 0 5	3 0 4	3 0 4	3 0 4	2 0
BCM0504-15 Natureza da Informação	BCJ0204-15 Fenômenos Mecânicos	BCN0402-15 Funções de Uma Variável	ECL0306-15 Biodiversidade - Interações entre Espécies	BCN0404-15 Geometria	
0 4	3 1 1	3 1 1	3 1 1	3 1 1	6
BCN0505-15 Processamento da Informação	BCJ0203-15 Fenômenos Térmicos	BCN0407-15 Funções de Várias Variáveis	ECL0307-15 Transformações Químicas		
3 2 5	3 1 1	3 1 1	3 1 1		
DCM0506-15 Comunicação e Redes	BCJ0203-15 Fenômenos Eletromagnéticos	BCN0408-15 Diferenciais Ordinárias	BCN0409-15 Introdução à Programação e à Estatística	BIR0004-15 Bases Epistemológicas e da Ciência Moderna	
3 0 4	4 1 0	4 0 4	3 0 4	3 0 4	
ECL0308-15 Bioquímica. Estrutura, Propriedade e Funções de Biomoléculas	BCN0103-15 Física Quântica	BIQ0602-15 Estrutura e Dinâmica Social	ESTO012-17 Princípios de Administração	ESTO005-17 Introdução às Engenharias	MCTB009 Cálculo Numérico
3 2 0	3 0 4	3 0 4	2 0 4	2 0 4	4 0



Profa. Katerina Lukasova  
 Prof. Marcelo S. Caetano  
 Katarina Duarte  
 Prograd/PEAT  
 ProAP/Seção Psicossocial

# Como percebemos os acontecimentos?

**Sempre** fui **o melhor** aluno da minha classe durante **todo** o ensino fundamental e médio, **todos sempre** afirmando o quanto **meu** futuro seria **brilhante**.

Ao entrar direto em uma Universidade pública, sem cursinho, logo fiquei maravilhado com o mundo de possibilidades que se abria para mim, afinal **sempre** ouvi que esses seriam **os melhores anos** da minha vida.

Fazemos atribuições

➤ é estável/imutável:  
sempre / todo tempo

➤ é global:  
todas as pessoas  
meu futuro

➤ é interna:  
eu sou o melhor

# Como percebemos os acontecimentos?

“os cavaleiros do apocalipse” ...

Durante o quadrimestre senti mais que nunca que não **sabia absolutamente nada**, era o **único** a não entender **uma palavra** do que os professores explicavam, mas não perguntava nada por **vergonha** da minha ignorância. Muitas vezes **queria apenas sair** da sala de tão confuso que ficava, no meio da aula tinha crises de **falta de ar e um desespero** que não sabia como lidar. Pensei em **trancar** o quadrimestre, mas quando me dei conta, o prazo já havia encerrado; como consequência reprovei em quase todas as disciplinas.

Atribuições refletem  
nossas CRENÇAS

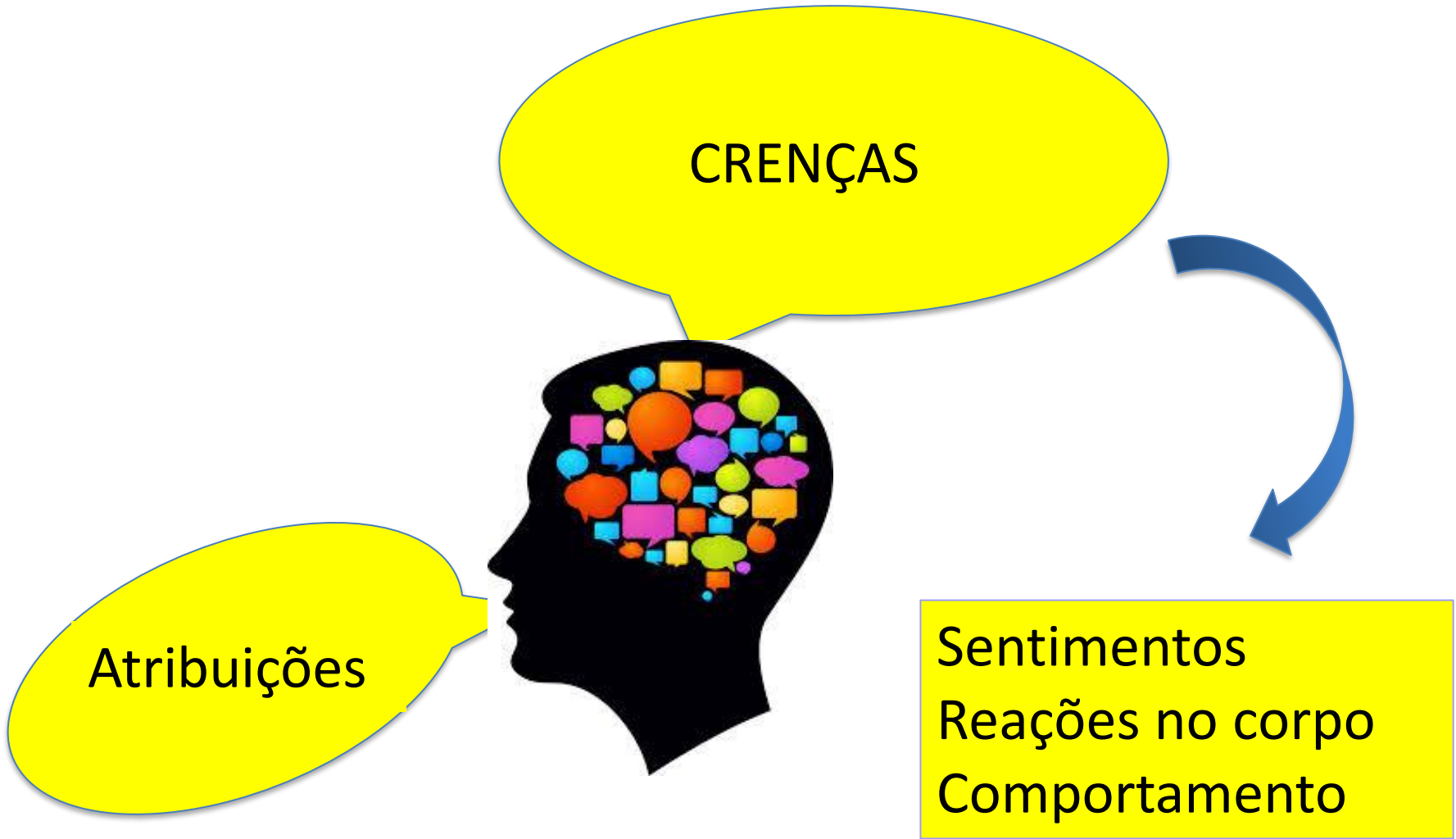
- sentimentos
- reações no corpo
- comportamentos

# Como percebemos os acontecimentos?

Como já estava matriculado nas disciplinas no terceiro quadrimestre, tentei fazer, mesmo tendo reprovado as recomendadas, e senti cada vez mais que não aprendi **absolutamente nada** no meu ensino médio, que eu **era uma fraude**, que **enganei** a todos os que achavam que **eu** tinha algum potencial.

Atribuições refletem  
nossas CRENÇAS

➤ sou uma fraude



E mesmo que por **um milagre** consiga passar, não sei se compensa continuar, sempre penso em **desistir** de tudo, pois a UFABC **não é para mim**. Com o **CR destruído** pelas reprovações, não consigo pegar as disciplinas e turmas que quero, isso atrasa cada vez mais meu curso, e ainda nem estou cursando as disciplinas específicas do curso que passei **minha vida toda** achando que queria. Minha dificuldade me faz duvidar da **minha capacidade de conseguir seguir** e de fazê-lo, talvez esse curso também **não seja para mim**.

# E o meio? O que ele acha?

- acabei me afastando dos meus amigos do ensino médio
- não consigo fazer amigos, mesmo nas disciplinas com trabalhos em grupo, a interação não passa da necessária para realização do trabalho, logo em seguida o grupo é deletado e nunca mais falo ou encontro ninguém
- Minha família não entende que eu não estou no curso que sempre falei que cursaria, e que tenho que passar pelo BI antes, e sempre me cobra uma previsão de quando vou me formar e começar a trabalhar na área



Ideal X Real

O que fazer?



Atribuições

CRENÇAS

Sentimentos  
Reações no corpo  
Comportamento



# O que fazer?

- observe e admita
- planejamento inteligente e personalizado
- busque parceiros



# SEÇÃO PSICOSSOCIAL / PROAP

## ACOLHIMENTO PSICOSSOCIAL

O ACOLHIMENTO É REALIZADO POR ASSISTENTE SOCIAL OU PSICÓLOGA DA EQUIPE PSICOSSOCIAL QUE PODERÁ AUXILIAR NO PROCESSO DE REFLEXÃO SOBRE AS QUESTÕES APRESENTADAS NO MOMENTO DA PROCURA.

OS ATENDIMENTOS SÃO REALIZADOS POR ORDEM DE CHEGADA, NOS SEQUITES DIAS E HORÁRIOS\*:

### SANTO ANDRÉ:

**SEGUNDA-FEIRA**, DAS 16 ÀS 20 HORAS, NA SEÇÃO PSICOSSOCIAL (BL. A, TÉRREO, TORRE 1).

### SÃO BERNARDO DO CAMPO:

**QUARTA-FEIRA**, DAS 10H ÀS 14H, NA SEÇÃO PSICOSSOCIAL (SALA 19, BL. DELTA, TÉRREO).

E **QUINTA-FEIRA**, DAS 10H ÀS 14H, NA SEÇÃO PSICOSSOCIAL (SALA 19, BL. DELTA, TÉRREO).

\* HORÁRIOS VÁLIDOS PARA O 3º QUAD. DE 2018.

### CONTATO:



proap.psico@ufabc.edu.br  
4996-7980 (Santo André)  
2320-6216 (São Bernardo)

## AÇÕES COLETIVAS

RODAS DE CONVERSA SOBRE SAÚDE MENTAL  
(2 POR QUADRI)  
EM PARCERIA COM ENTIDADES ESTUDANTIS E COLETIVOS

ENCONTROS TEMÁTICOS  
(MENSAIS)

OFICINAS CRIATIVAS  
(2 POR QUADRI)

### CONTATO:



proap.psico@ufabc.edu.br  
4996-7980 (Santo André)  
2320-6216 (São Bernardo)



# DEAT – Divisão de Ensino e Aprendizagem Tutorial/ PROGRAD

Orientação sobre planejamento de matrícula, quais disciplinas priorizar, matriz sugerida para os Bacharelados Interdisciplinares, troca de BI, tempo de integralização do BI e apoio acadêmico

Horário de atendimento: Segunda a sexta, das 9h às 21h  
Localização: *Campus* Santo André, Bloco A, Torre 1, Piso Térreo – 4996-7911  
*Campus* São Bernardo do Campo, Bloco Alfa, Piso Térreo – 2320-6111  
e-mail: [deat.prograd@ufabc.edu.br](mailto:deat.prograd@ufabc.edu.br)

# Programa de Ensino e Aprendizagem Tutorial (PEAT)

- Além das oficinas, como esta que você está acompanhando, o PEAT oferece a oportunidade de tutoria individualizada com um professor que pode lhe auxiliar na adaptação à vida universitária e na tomada de decisões em seu percurso acadêmico.
- Como participar? Basta encontrar um professor que concorde em ser seu tutor, preencher a ficha de aceite que está na página do PEAT e entregar na DEAT. Na página do PEAT também temos uma lista com um banco de tutores, isto é, uma lista de professores que já se dispuseram a participar do Programa e pode ajudar você a encontrar um tutor.

# Apoio didático

- **Curso de Revisão de Matemática e Curso de Revisão de Física**
- Os dois cursos têm como objetivo revisar conteúdos essenciais de matemática e preencher eventuais lacunas deixadas na trajetória do aluno ao longo do Ensino Médio. São ofertados durante o recesso (à noite) e durante o quadrimestre (à tarde).
- Maiores informações sobre calendário e inscrição, na página da graduação, perfil Aluno.
- Também: <http://prograd.ufabc.edu.br/curso-de-matematica-revisao-de-topicos-do-ensino-medio>
- <http://prograd.ufabc.edu.br/curso-de-fisica-revisao-de-topicos-do-ensino-medio>

# Para lembrar

- Reprovações devem ser encaradas com naturalidade, especialmente na UFABC
- Caminhos tortos não são ruins
- Vocês não precisam estar sozinhos nesta jornada