

RESUMO: Uma das dificuldades com que os universitários se deparam ao iniciar o curso superior é a forma de administrar o tempo de modo a contemplar os estudos e as demandas da vida acadêmica. Em função disso, o Núcleo de Apoio ao Estudante da UFRGS oferece aos estudantes de graduação da UFRGS a oficina denominada Como Organizar o Tempo na Graduação. Essa atividade tem por objetivo auxiliar o universitário na identificação de suas principais dificuldades em relação ao uso que fazem do tempo e no modo como isso pode afetar o seu papel de estudante ao longo da graduação. Além disso, apresenta possibilidades de estratégias mais eficientes para a sua gestão do tempo, produtividade e bem-estar. Essa oficina possui carga horária total de uma hora, realizada em um único encontro presencial, com uma apresentação expositiva sobre o tema e com o desenvolvimento de atividades vivenciais. Primeiramente, aborda-se a importância da gestão do tempo na graduação e a relação com os papéis de vida desempenhados pelos estudantes junto de seus objetivos acadêmicos, profissionais e pessoais. Define-se o que significa gerenciar o tempo e apresenta-se de que formas é possível identificar desperdiçadores de tempo, bem como a lidar com eles e com a procrastinação, possibilitando produzir melhores resultados. Apresentam-se estratégias que permitem otimizar o tempo, tornar-se mais produtivo e ter mais momentos de lazer, além de conseguir diferenciar tarefas urgentes e importantes, possibilitando a definição de prioridades. Ao final, propõe-se a reflexão sobre as atitudes e hábitos do estudante em relação à gestão do tempo para conquistar mais qualidade de vida. A avaliação é feita através de um formulário com perguntas abertas e fechadas sobre a atividade.