

Oficinas Prae ampliam o público e visam colaborar para o bem-estar estudantil

Rafaela Bobsin / 31 de agosto de 2023 / Reportagens



Vida acadêmica | A Pró-reitoria de Assuntos Estudantis iniciou seis oficinas de interesses diversos abertas a estudantes de graduação e pós-graduação. As atividades oferecem um momento de distração das atividades de sala de aula

*Foto: Oficina realizada na Casa do Estudante Universitário (CEU) (Ana Luiza Freire)

Se você, leitor, se encontra em um período de fragilidade, sugerimos que busque [acolhimento](#) e volte ao texto em outro momento.

A música instrumental calma tocando no celular de Carolina Marculino, graduanda de Fisioterapia e ministrante de oficina de alongamento, ajuda a ditar o ritmo dos exercícios. Os participantes da atividade, espalhados em seus tatames pela sala ampla da Casa do Estudante Universitário (CEU), aproveitam para começar a se movimentar. Havia seis tatames posicionados, nem todos ocupados, mas não seriam o suficiente para os alunos do dia. O relógio marca 12h05, e Carolina dá início às atividades. Pés afastados, mãos juntas, braços erguidos em direção ao teto. Dessa forma inicia a oficina de alongamento do dia 18 de agosto. Nos minutos seguintes, mais alguns participantes iriam chegar e ocupar os espaços que sobravam. Os mais atrasados precisariam montar mais tatames ao fundo da sala. Formou-se uma turma de oito alunos que, durante cerca de uma hora, acompanharam os movimentos guiados por Carolina.

Francisco Conte é aluno de Jornalismo e chegou em sua primeira aula, no dia 11 de agosto, dizendo estar animado. Ele se inscreveu nas oficinas de alongamento, pois estava com dores nas costas. "Eu sinto que, sem a ajuda necessária, sem um acompanhamento, tem machucado um pouco as minhas costas, e isso tem prejudicado um pouco a minha rotina", conta. Para ele, a oficina apresenta uma oportunidade de aprender a se alongar de forma correta e ainda melhorar seu dia a dia. Por sua vez, Themis Horn, estudante de Agronomia, por conta de um joelho machucado, acabou há pouco um período de sessões de fisioterapia. Enquanto não consegue se inscrever em uma academia, a oficina pareceu uma boa opção para que ela não ficasse totalmente parada.

Já nas tardes de terça-feira os estudantes da oficina de desenho se juntam em volta de uma mesa grande e oval na Sala de TV da CEU e treinam seus traços sobre o papel. A ministrante Constanza Menine, graduanda de Design de Produto, antes de cada oficina, compartilha no grupo de WhatsApp os slides para aquele dia. Durante a tarde ela reveza o tempo em explicações teóricas e exercícios práticos. Enquanto realizam a atividade optam por colocar música. Inicialmente escolhem uma música clássica, mas logo o ritmo muda para o pop, com cantoras como Taylor Swift e Olivia Rodrigo, sons que se mesclam aos dos lápis riscando o papel.

Meili Pereira é estudante de Design de Produto e, mesmo que desenhasse por entretenimento, ela nunca havia estudado desenho formalmente. O interesse pelo tema e a vontade de aproveitar as oportunidades dentro da UFRGS motivaram a sua participação. Embora ainda não perceba mudanças em sua rotina, além de ter mais uma atividade para participar, a estudante já mostra orgulhosa um de seus desenhos.

"Por ser muito dinâmica e ter entrada e saída de alunos recorrentemente, acaba que a oficina tem um caráter mais avulso, e isso de certa forma é bom porque um aluno pode aproveitar algo mesmo não indo toda semana. Por outro lado, atrapalha no desenvolvimento contínuo e pode dar um senso de pouco progresso para os alunos", relata Constanza. Para contornar essa situação, ela planeja acrescentar projetos as oficinas, após passar por conceitos mais básicos. Um deles é a criação de um mascote, o qual ela mesma criará com a ajuda dos alunos. A ideia é usá-lo para exemplos posteriormente. O outro é permitir que cada participante escolha um personagem de histórias conhecidas e estilize de acordo com seus gostos. Dessa forma, o estudante expande o seu conhecimento e adquire um desenho próprio.

Ambas as oficinas fazem parte de uma iniciativa da Pró-reitoria de Assuntos Estudantis (Prae). No final de julho, foi divulgada a possibilidade de inscrição em cinco novas oficinas denominadas: Alongamento, Cinema e Vídeo, Desenho & Ilustração, Violão e Cantar: Direito de Todes. Alguns dias depois, no [Instagram da Prae](#), foram divulgadas duas [oficinas de bordado](#), que ocorreram nos dias 12, 19 e 20 de agosto. As inscrições eram abertas a todos os estudantes de graduação e pós-graduação da UFRGS.

Maria Isabel Gay cursa Arquitetura e Urbanismo e está participando de quatro oficinas. No primeiro dia de aula de Desenho & Ilustração chegou um pouco atrasada pedindo para assistir a atividade mesmo em lista de espera. Apesar de não ter a vaga, decidiu ir, pois alguém poderia faltar e sobriaria espaço para ela. Desde então foi a todas as aulas. Também esteve presente em todas as oficinas de alongamento até o momento. Para ela, os exercícios no alongamento poderiam ser modificados para evoluir; além disso, fazer dois dias seguidos não era sua preferência, porém ainda assim está gostando. Já nas oficinas de desenho fica evidente sua satisfação ao não parar de desenhar nem mesmo no intervalo ou enquanto conversa.

De acordo com Carolina, "a ideia é ir mudando alguns exercícios com o tempo, variando um pouco e aumentando a dificuldade. Mas isso vai depender da frequência dos alunos nas aulas". Além disso, durante as oficinas ela dá indicações de como o exercício pode ser realizado de maneira mais difícil.



Primeira edição da oficina de cinema, realizada em 2022, na Casa do Estudante da UFRGS - CEU (Foto: Bruno de Oliveira)

Promoção do bem-estar na Universidade

Integrante da equipe de Coordenação de Acompanhamento Social e Pedagógico da Prae e coordenadora do projeto, Amanda Martins relata que foram 344 inscritos no total, o que tornou necessário encerrar as inscrições e criar listas de espera. Em caso de pouca adesão, outros estudantes serão chamados e novas inscrições, realizadas.

De acordo com ela, as oficinas objetivam a "promoção de saúde dentro da Universidade – e a gente entende a saúde não apenas como o tratamento quando algo já aconteceu, mas como prevenção". Ela ressalta que muitos ainda estão reaprendendo a conviver no pós-pandemia e as atividades são uma oportunidade de promoção de encontros entre pessoas de diferentes cursos. Além disso, por serem ofertadas por estudantes, as oficinas se tornam mais horizontais.

Desde 2018, com alguns períodos de pausas, foram ofertadas diferentes oficinas, como dança e ioga. Inicialmente eram realizadas por voluntários e atendiam apenas o público da casa do estudante. Conforme o projeto foi se consolidando, passou a oferecer bolsa aos instrutores, e o público atendido foi ampliado. Uma das maiores dificuldades é encontrar espaços grandes disponíveis nos horários desejados.

Ludymilla Mallmann, pró-reitora de assuntos estudantis, afirma que, embora a função primária da Universidade não seja o bem-estar, entende-se que quando o estudante está bem ele consegue aprender melhor. O bem-estar é uma questão complexa, pois pode depender de fatores externos à Universidade, o que impõe algumas limitações. Por isso, as oficinas surgem como um espaço para os estudantes que seja distinto do ambiente de sala de aula.

As ações de promoção de bem-estar estudantil seguem em construção. A Prae ofereceu recentemente formação aos servidores voltada a essa questão, além de rodas de conversas para os estudantes e as oficinas. O setor planeja oferecer novas formações e rodas de conversa, assim como pretende passar a ofertar oficinas em outros câmpus da Universidade.

Ludymilla ainda reforça a importância de os estudantes procurarem as ações oferecidas. Muitas das oficinas apresentam uma grande diferença entre o número de inscritos e o de frequentadores. De acordo com ela, os alunos também são promotores do seu bem-estar, então é importante que eles frequentem esses espaços.

Para quem teve o interesse despertado, basta acompanhar o [Instagram da Prae](#), onde são divulgadas as atividades.



Oficina de Bordado, que acontece aos fins de semana na sala X da CEU (Foto: Nina Costa)

Acolhimento

Se você está em sofrimento ou conhece alguém que esteja, pode procurar o [Centro de Valorização da Vida \(CVV\)](#), que oferece acolhimento e apoio emocional gratuito. O atendimento é feito por [chat](#) ou pelo telefone 188.

Para jovens de 13 a 24 anos, o serviço [Pode Falar Unicef](#) oferece escuta e acolhimento gratuito por meio de um [chat](#). Também é possível acompanhar o perfil no instagram [@canal.podefalar](#).

Para informações sobre como acessar o atendimento de saúde mental na rede pública e em centros de formação em Porto Alegre, região metropolitana e litoral norte, acesse o site [Saúde Mental UFRGS](#).

:: Posts relacionados



Pesquisa do PPG em Zootecnia revela alta qualidade da carne de cordeiros nativos

Da sala de aula às ruas devastadas do Sarandi

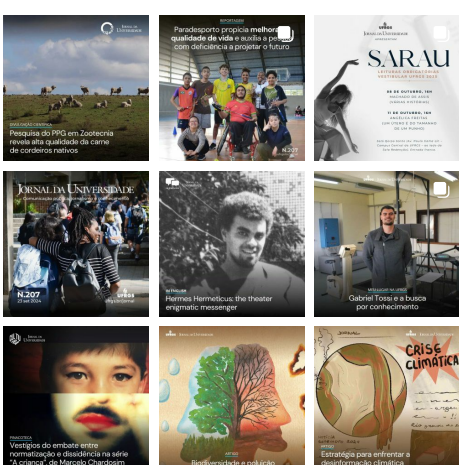
Extensão popular para mudar a Universidade!

Como auxiliar pessoas com sinais de sofrimento emocional?

INSTAGRAM

[jornaldauniversidadeufrgs](#)

Follow



[View on Instagram](#)

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE



CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8. andar | Câmpus Centro |
Bairro Farrroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:
90040-060

[@ufrgs](#) (51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br