

NAIA - NÚCLEO DE APOIO INTENSIVO AO ALUNO: CONTRIBUINDO COM O (AUTO)DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL DOS ALUNOS ATRAVÉS DE PRÁTICAS EXITOSAS

Cassia Cristina Silvestrini¹

RESUMO: A Educação a Distância (EaD) exige dos alunos habilidades específicas, como disciplina, organização e autonomia. Para auxiliar no desenvolvimento dessas competências, a professora Patrícia Paiva Gonçalves Bispo criou o Núcleo de Apoio Intensivo ao Aluno (NAIA) na Faculdade Focus. A autora deste capítulo foi convidada a implementar e coordenar o NAIA, que visa fomentar habilidades socioemocionais e comportamentais, essenciais para o sucesso acadêmico e profissional. Soft skills, como inteligência emocional e comunicação assertiva, são cada vez mais valorizadas no mercado de trabalho. No entanto, muitos estudantes ainda carecem dessas competências. O NAIA busca preencher essa lacuna por meio de oficinas criativas de autodesenvolvimento, que promovem o crescimento pessoal e profissional dos alunos. Essas oficinas envolvem atividades práticas, como relaxamento e escrita terapêutica, que ajudam a melhorar a autoestima, a autoimagem e a clareza mental dos alunos, preparando-os para superar desafios acadêmicos e profissionais. As oficinas também abordam temas como organização, gestão do tempo, comprometimento e foco, oferecendo estratégias para melhorar o desempenho acadêmico e desenvolver hábitos saudáveis. Os resultados dessas atividades são positivos, com relatos de alunos que se tornaram mais organizados, focados e confiantes. O objetivo é proporcionar uma transformação duradoura, preparando os alunos não apenas para a conclusão do curso, mas também para enfrentar os desafios do mercado de trabalho e da vida.

PALAVRAS-CHAVE: Educação a Distância (EaD), Habilidades Socioemocionais, Autodesenvolvimento.

INTRODUÇÃO

A educação a distância (EaD) tem se tornado uma modalidade de ensino cada vez mais relevante, especialmente no contexto das mudanças tecnológicas e sociais que facilitam o acesso ao conhecimento. No entanto, essa forma de aprendizado exige que os estudantes desenvolvam uma série de habilidades comportamentais e socioemocionais, como disciplina, gestão do tempo, organização e autonomia, para que possam se engajar efetivamente e prosperar em seus estudos e, reconhecendo essa necessidade, a Faculdade Focus criou o Núcleo de Apoio Intensivo ao Aluno (NAIA). O objetivo do NAIA é incentivar os alunos a participarem de atividades que desenvolvam essas competências essenciais, promovendo o sucesso acadêmico e preparando-os adequadamente para o mercado de trabalho.

¹Pós-graduada em Psicologia Transpessoal. Especialista em Psicopedagogia e em Arteterapia. Coordenadora do Núcleo de Atendimento Intensivo ao Aluno (NAIA) na Faculdade Focus. E-mail: silvestrini.cassia@gmail.com

A responsabilidade pelo próprio aprendizado é um dos principais desafios enfrentados pelos estudantes de EaD. Apesar da flexibilidade de estudar em qualquer horário e local, essa modalidade exige que os alunos assumam uma postura proativa, cumprindo prazos e mantendo-se motivados sem a supervisão constante de um professor tutor. As habilidades socioemocionais, ou soft skills, têm se mostrado fundamentais não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para a vida profissional. Em um mundo cada vez mais interconectado e colaborativo, a inteligência emocional se torna tão importante quanto a capacidade intelectual.

No entanto, muitos alunos de EaD ainda carecem dessas competências, o que pode resultar em baixa autoestima e falta de confiança. Para que esses alunos se sintam capazes de atingir suas metas e enfrentar desafios acadêmicos, é necessário promover o florescimento de seus aspectos mais saudáveis e de seu potencial intrínseco. A experiência pessoal da autora deste capítulo, aliada à sua formação em Psicologia Transpessoal, evidencia a importância de contribuir para o bem-estar emocional dos profissionais e dos estudantes, desenvolvendo habilidades que lhes permitam navegar com eficácia em ambientes de trabalho desafiadores.

Dados de um estudo da Michael Page sobre a importância das competências socioemocionais na América Latina revelam que 60% dos candidatos a empregos não possuem essas habilidades essenciais. No Brasil, a falta de competências sociais é um fator determinante em 68,7% das decisões de desligamento de funcionários. As habilidades mais valorizadas incluem inteligência emocional, trabalho em equipe e comunicação assertiva. Essas estatísticas ressaltam a necessidade urgente de preparar os alunos não apenas academicamente, mas também emocional e socialmente, para que possam se destacar no mercado de trabalho.

Para promover o desenvolvimento dessas habilidades nos alunos de EaD, a autora propõe a implementação de oficinas criativas de autodesenvolvimento. Essas oficinas, baseadas na Abordagem Integrativa Transpessoal, visam estimular o crescimento pessoal e profissional dos alunos por meio de atividades vivenciais que fomentam o autoconhecimento e a transformação pessoal. As oficinas incluem técnicas como relaxamento e escrita terapêutica, que ajudam a aliviar o estresse e a ansiedade, promovendo um estado de clareza mental e receptividade ao aprendizado.

A oficina "Características de um bom aluno", por exemplo, composta por três encontros, aborda temas como organização, gestão do tempo, comprometimento, objetivo, metas, planejamento e foco. Essas oficinas têm mostrado resultados positivos, com relatos de alunos que se sentiram mais organizados, motivados e confiantes após participar das atividades propostas.

Ao proporcionar um ambiente que estimula o desenvolvimento dessas competências, o NAIA contribui significativamente para o sucesso acadêmico e profissional dos estudantes de EaD. Ao promover o autoconhecimento e a transformação pessoal, essas iniciativas se mostram estratégias eficazes pois não apenas melhoram o desempenho acadêmico, mas também preparam os alunos para se tornarem profissionais qualificados e resilientes, capazes de enfrentar os desafios do mercado de trabalho contemporâneo.

1. DESENVOLVENDO HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS PARA O SUCESSO ACADÊMICO E PROFISSIONAL

Considerando que a modalidade de ensino a distância (EaD) requer que o educando tenha uma considerável disciplina, visto que, faz-se necessário que saiba gerenciar o tempo e os prazos, que seja organizado, que tenha autonomia nos estudos e sinta-se devidamente motivado, a professora Patrícia Paiva Gonçalves Bispo, entendeu a necessidade de criar um núcleo que fosse proativo, que incentivasse os educandos a participarem de atividades que estimulassem e/ou potencializassem o despertar destas e de outras habilidades comportamentais e socioemocionais, as quais, os ajudarão a prosperar enquanto estudantes do EaD e a se tornarem profissionais qualificados para atender ao mercado de trabalho, o que culminou no convite à autora deste capítulo para implementar e a coordenar o Núcleo de Apoio Intensivo ao Aluno – NAIA, na Faculdade Focus.

Não é porque o estudante do EaD tem a liberdade de estudar e fazer as suas atividades em local e horário que desejar, que ele está isento da realização destas, muito pelo contrário, ele precisa assumir a responsabilidade pelo seu aprendizado e pela realização e entrega das atividades nos prazos, neste caso, sem a necessidade da cobrança por parte do professor tutor.

As habilidades socioemocionais e comportamentais são aquelas habilidades que ajudam na interação social por meio do controle das emoções: são as chamadas *soft skills*. Essas aptidões estão se tornando cada vez mais importantes nos ambientes sociais e nas relações de trabalho. Essas competências são valiosas em um mundo cada vez mais conectado e colaborativo, em que a inteligência emocional é tão importante quanto a inteligência intelectual.

Sabemos, no entanto, que na prática, muitos educandos ainda não apresentam as competências e habilidades necessárias para prosperarem como estudantes do EaD e, também, apresentam autoestima baixa e falta de confiança em si mesmos. Para que o educando se sinta capaz de alcançar as suas metas e de cumprir, com sucesso, a sua jornada acadêmica, sendo o protagonista de sua própria história, é necessário proporcionar a ele o florescimento de seus aspectos mais saudáveis, bem como, de seus potenciais, que além de ajudá-lo durante a sua formação, o preparará adequadamente para o mercado de trabalho.

Assim como a autora, certamente muitas outras pessoas, já vivenciaram ou vivenciam, em suas relações de trabalho, situações de estresse, conflitos e problemas de comunicação, bem como, já presenciaram inúmeros colegas de trabalho passando pelas mesmas circunstâncias. No entanto, após sua formação na pós-graduação em Psicologia Transpessoal, compreendeu que é possível contribuir com o bem-estar emocional dos profissionais desse ambiente tão desafiador, assim como, auxiliar os educandos de cursos de graduação, para que estes saiam da faculdade melhor preparados para o mercado de trabalho, a partir do desenvolvimento de habilidades socioemocionais e comportamentais.

Um estudo da Michael Page, empresa com relevância mundial em recrutamento especializado, que opera em mais de 30 países, realizou um estudo na América Latina sobre a importância das competências sociocomportamentais, com a participação de aproximadamente 3.000 líderes e tomadores de decisão. Segundo o citado estudo, 60% dos candidatos não possuem as competências comportamentais necessárias, e o Brasil encontra-se entre os três países com maior dificuldade em contratar talentos que possuam essas competências.

Os executivos da América Latina garantem que as habilidades sociais influenciam em 41% na tomada de decisão quando se trata de desligamento, e o país que dá mais relevância à falta de habilidades sociais para tomar essa deliberação é o Brasil, com 68,7%. No Brasil, as três principais habilidades sociais mais valorizadas no mercado de trabalho são: inteligência emocional (42,9%), trabalho em equipe (38,4%) e comunicação assertiva (32,1%).

Para estimular o despertar de habilidades socioemocionais e comportamentais nos educandos, a autora propõe a realização de oficinas criativas de autodesenvolvimento, cujo propósito é promover aos mesmos o seu crescimento pessoal e profissional, bem como, o autoconhecimento, capacitando-os a aumentarem o seu potencial e a superarem desafios em suas vidas, inclusive em sua jornada acadêmica.

Uma oficina pode ser constituída por um ou mais encontros e, em cada encontro uma atividade é aplicada, coerente com a proposta a ser trabalhada. Essas atividades estimulam o educando a sair do condicionamento cotidiano e a expandir a sua consciência, e, as reflexões sobre os resultados obtidos, fomentam as suas forças restauradoras, melhorando a sua autoimagem e autoestima, a partir de uma consciência renovada que muito colabora para a construção de novas maneiras de pensar, sentir e agir, pois a percepção da realidade encontra-se menos limitada, possibilitando, portanto, a expressão de seus potenciais mais elevados, que estavam adormecidos e, ao se manifestarem, podem trazer benefícios significativos ao seu desenvolvimento pessoal e profissional, além de despertá-lo para um importante processo evolutivo.

Com essas atividades, o educando pode se tornar mais autônomo nos estudos, autorresponsável, organizado, mais criativo, independente e motivado, bem como, a conquistar mais foco e concentração e a desenvolver hábitos mais saudáveis. O educando é instigado a interessar-se pelo conhecimento e pelo autoconhecimento.

O educando poderá, ainda, a partir das atividades propostas, potencializar habilidades já conhecidas, descobrir novas habilidades, aprender a ver a vida e as adversidades sob uma nova perspectiva, a entender e a sentir mais confiança em si mesmo e a fortalecer sua autoestima, possibilitando, também, o despertar do interesse e da motivação pelo aprendizado, que já existem, pois são inerentes ao Ser, mas até então, não estavam disponíveis.

Os encontros das oficinas são vivenciais, que são essenciais para que o educando adquira um novo comportamento, uma nova forma de pensar e de agir, mais assertiva e saudável. Caso contrário, o educando ficaria apenas com o conhecimento teórico, e a teoria é apenas parte integrante do processo. É a partir da vivência das atividades propostas que a transformação acontece.

Para tanto, a autora utiliza alguns dos recursos da abordagem integrativa transpessoal para compor e aplicar as atividades, quais sejam:

a) Relaxamento:

O relaxamento visa o equilíbrio e o autodesenvolvimento, trazendo alívio da tensão, do estresse e da ansiedade. Esta técnica pode ser proposta, por exemplo, através do controle da respiração, convidando os participantes a respirarem de forma lenta e profunda por algumas vezes, observando mentalmente, o ar que entra e sai do corpo, proporcionando, desta forma, uma respiração mais consciente que, pouco a pouco, diminui a tensão física e desacelera os pensamentos. O relaxamento auxilia a desfadigar o corpo, a aquietar a mente e equilibrar as emoções, possibilitando, por conseguinte, clareza mental, o favorecimento da expansão da consciência e a receptividade ao novo.

b) Escrita terapêutica:

A escrita terapêutica integra os quatro elementos do desenvolvimento psíquico (Razão, Emoção, Intuição e Sensação), pois trata-se de uma atividade neuropsíquica. O ato de escrever ajuda a reorganizar os pensamentos, ocasionando a liberação das emoções e o alívio do estresse, o que favorece um olhar mais ampliado sobre si mesmo e sobre a vida, fazendo-o enxergar os desafios acadêmicos e da própria existência sob uma nova perspectiva, emergindo, desta forma, novos significados, mais genuínos e coerentes com os seus valores pessoais mais saudáveis, tornando-o mais resiliente. A escrita terapêutica é um estímulo à intuição e à criatividade. A escrita terapêutica, como citado por Saldanha & Acciari (2019):

Promove reflexões profundas e favorece o autoconhecimento de maneira muito significativa por facilitar a interlocução interna e ampliar estados de consciência, pois permite a exploração de recônditos profundos do mundo interior de forma atemporal, ancorando a experiência de forma concreta no aqui e agora, possibilitando reflexões futuras a respeito. (SALDANHA & ACCIARI, 2019, p. 73).

No referencial da Abordagem Integrativa Transpessoal (Saldanha & Acciari, 2019), a aprendizagem se dá de forma dinâmica quando se promovem

processos de ampliação da consciência ao estimular e integrar os eixos experiencial e evolutivo por meio dos citados recursos técnicos. O eixo experiencial é constituído por quatro funções psicológicas e do desenvolvimento humano: Razão, Emoção, Intuição e Sensação.

a) razão: refere-se ao pensamento e ao sentimento. Aspecto da psique que se refere à cognição, à análise conceitual e lógica, ao julgamento de certo e errado e ao tempo linear (passado, presente, futuro irreversível). Mas também se refere às crenças e apreciação de valores, gosto ou não gosto, impressões pessoais da beleza e estética. Tem estreita relação com o funcionamento egóico e contextualização cultural;

b) emoção: o ser humano é capaz de experimentar incontáveis emoções como raiva, tristeza, alegria, medo, entre outras; e sua manifestação tem relação direta com o sistema límbico e associação com evidentes reações físicas como alteração da respiração, batimentos cardíacos, rubores na pele, tremores, choro, aumento ou diminuição da saliva, sudorese, entre outras. Favorece a identificação com contextos, situações e pessoas. Do latim *movere*, significa mover-se para fora ou afastar-se. No contexto da abordagem integrativa transpessoal, pode implicar um distanciamento dos níveis essenciais do ser e identificação com níveis de função do ego;

c) intuição: é uma percepção ou conhecimento claro, direto, imediato e espontâneo, sem que haja raciocínio prévio. Favorece percepções mais ampliadas da realidade, especialmente conteúdo dos estados expandidos de consciência. Do latim *intuire*, significa ver por dentro;

d) sensação: refere-se ao funcionamento fisiológico da percepção, envolve os cinco sentidos (visão, audição, tato, olfato e paladar) e a percepção espacial, de temperatura e equilíbrio. No contexto terapêutico, educacional e organizacional envolve a escuta do corpo em relação ao ambiente e as situações. (SALDANHA & ACCIARI, 2019, p. 55)

Uma das oficinas produzidas pela autora é a “oficina criativa: características de um bom aluno”, composta por 03 (três) encontros ao vivo, que tem por objetivo elevar o interesse do educando pelo conhecimento e a confiança em si mesmo. No primeiro encontro os temas abordados são: organização, gestão do tempo e comprometimento, destacando para o educando a importância do comprometimento, ajudando-o a compreender que todo compromisso firmado com alguém ou alguma instituição, antes foi firmado consigo próprio, ou seja, o compromisso de estudar não foi apenas firmado com a faculdade, mas consigo mesmo; entendendo, ainda que, honrar com os seus compromissos, o fortalece, e o contrário também é verdade, o descumprimento enfraquece a sua força de vontade.

Comprometer-se consigo mesmo é um aspecto crucial para o desenvolvimento pessoal e profissional, visto que, envolve fazer escolhas

conscientes e assumir responsabilidade pela própria vida, sendo assim, o educando é estimulado a refletir sobre o seu objetivo com o curso, para que possa ir percebendo, gradativamente, que é necessário resistir a impulsos de prazeres imediatos em favor de objetivos a médio e longo prazo. Neste primeiro encontro, o educando refletirá e responderá aos seguintes questionamentos:

- a) Qual é exatamente o seu objetivo com o seu curso?
- b) Pensando de forma mais ampla: qual é o seu objetivo com o curso? Até onde você quer chegar com ele?
- c) Vamos supor que a sua semana seja intensa e cansativa, qual será a sua frase poderosa para você manter a sua rotina de estudos?

No segundo encontro os temas são: objetivo, metas e planejamento. O objetivo é uma declaração ampla e geral do que se pretende alcançar, que fornece uma direção de um estado desejado no futuro. As metas são passos específicos e mensuráveis que ajudarão o educando a atingir um objetivo, são mais elaboradas e concretas, e, além disso, possuem prazos a serem cumpridos.

O planejamento é o processo de criar um roteiro ou estratégia para atingir uma meta e, por extensão, realizar o objetivo, bem como, envolve a identificação de recursos necessários, a definição de etapas específicas e a alocação de tempo e esforço de maneira eficiente.

Considerando que o objetivo do educando é concluir o curso de graduação, uma meta a ser definida é quantos dias na semana e quantas horas por dia ele irá estudar. O planejamento é a definição de um cronograma de estudo, observada a matriz curricular apresentada pela instituição de ensino. Neste encontro, o educando irá refletir e responder aos seguintes questionamentos:

- a) Quais recursos você precisa para honrar o seu planejamento?
- b) Quais obstáculos podem surgir ao longo do tempo?
- c) Qual será a sua estratégia para superar esses eventuais obstáculos?

No terceiro e último encontro desta oficina o tema a ser trabalho é o foco. O foco é uma qualidade fundamental para que o educando possa superar desafios, maximizar o seu desempenho e alcançar o seu objetivo. Assim como

qualquer outra habilidade, o foco pode ser desenvolvido e aprimorado com práticas regulares, então, algumas estratégias são sugeridas ao educando, como por exemplo:

- a) **Prática da Atenção Plena (*mindfulness*):** a atenção plena envolve estar completamente presente no momento atual. A prática regular da atenção plena pode fortalecer a capacidade de foco e concentração, através de exercícios de respiração, observando a própria respiração, as suas sensações e os seus pensamentos, sem se deixar envolver por eles, permitindo, assim, uma ampla tomada de consciência de seus processos mentais e de suas ações e comportamentos.
- b) **Exercício de foco visual:** focar o olhar em um objeto específico por alguns minutos; isso pode ajudar a fortalecer a capacidade de concentração.
- c) **Eliminar distrações:** identificar e minimizar as distrações ao seu redor, o que normalmente inclui o desligamento de notificações de dispositivos eletrônicos e, também, a criação de um ambiente de trabalho limpo, iluminado e silencioso.
- d) **Estabelecer limites:** o educando precisa estabelecer limites para que consiga gerir o tempo de forma eficiente e cumprir o seu cronograma de estudos e, além disso, preservar a sua saúde mental e emocional. Neste sentido, o educando precisa entender que, por vezes, será necessário dizer "não", para defender seus próprios limites e prioridades, o que não significa ser egoísta, mas ao contrário, é uma demonstração de autorrespeito e autocuidado. Em casa, o educando deve conversar com sua família, para explicar porque decidiu estudar, bem como, avisá-los de que precisará, em determinados horários, se dedicar exclusivamente aos estudos, não podendo ser interrompido, lembrando-os disso quantas vezes forem necessárias.

Educandos que participaram desta oficina relatam que alcançaram resultados positivos, afirmando que: as atividades ajudaram a organizar a rotina e a gerir melhor o tempo; estão mais interessados nos estudos; puderam se conhecer melhor; a confiança em si mesmos aumentou; sentiram-se mais

focados em seus objetivos esentem-se mais motivados a se esforçarem, confirmando, desta forma, que as oficinas realizadas pela autora proporcionam resultados significativos, evidenciando, portanto, tratar-se de um projeto exitoso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A implementação do Núcleo de Apoio Intensivo ao Aluno (NAIA) representa um marco significativo na educação a distância (EaD), voltado ao desenvolvimento das habilidades socioemocionais e comportamentais dos educandos. Este núcleo é uma resposta à necessidade de preparar os estudantes para os desafios inerentes ao EaD, que exigem autodisciplina, gerenciamento de tempo, organização e motivação intrínseca. A criação do NAIA visa fornecer suporte contínuo aos alunos de EaD, ajudando-os a desenvolver habilidades essenciais para seu sucesso acadêmico e futuro profissional. As oficinas criativas de autodesenvolvimento promovem o crescimento pessoal e profissional dos educandos, proporcionando-lhes autoconhecimento e capacitação para superar desafios. A estrutura das oficinas, com atividades vivenciais, é fundamental para a transformação prática dos estudantes, indo além do conhecimento teórico.

Os recursos da abordagem integrativa transpessoal, como relaxamento e escrita terapêutica, são ferramentas valiosas que auxiliam os educandos a equilibrar emoções, reorganizar pensamentos e desenvolver uma consciência ampliada. Essas técnicas favorecem o autoconhecimento, a resiliência e a criatividade, aspectos cruciais para o desenvolvimento pessoal e profissional. Os resultados obtidos pelos educandos que participaram das oficinas mostram um aumento na organização, gestão do tempo, interesse pelos estudos e autoconfiança. Esses feedbacks positivos evidenciam a eficácia das atividades propostas e reforçam a importância de projetos como o NAIA na formação de estudantes mais preparados e competentes para o mercado de trabalho.

Em suma, o NAIA destaca-se como um projeto exitoso que vai além da simples transmissão de conhecimento. Ele proporciona uma verdadeira transformação, preparando os educandos para serem protagonistas de suas próprias histórias, com habilidades que lhes permitirão enfrentar os desafios do

mundo moderno de forma assertiva e saudável. O propósito da autora é contribuir com o desenvolvimento pessoal e profissional do educando, proporcionando a ele uma verdadeira e duradoura transformação. O educando com maior conhecimento de si mesmo, com considerável autoestima e mais autoconfiante, estará melhor preparado para os desafios da vida.

REFERÊNCIAS

PAIGE, M. **Habilidades 360: América Latina 2020 – impulse seu negócio com talentos híbridos.** Disponível em: <https://www.michaelpage.com.br/files/habilidades_360deg_america_latina_2020_-seu_negocio_com_talentos_hibridos-1-33_1.pdf>; Acesso em: dez. 2023.

SALDANHA, V. **Psicologia Transpessoal: abordagem integrativa: um conhecimento emergente em psicologia e consciência.** Ijuí: Unijuí, 2008.

SALDANHA, V; ACCIARI, A. S. **Abordagem Integrativa Transpessoal. Psicologia e Transdisciplinaridade.** São Paulo: Inserir, 2019.