



PRAEstudar

Para estudar melhor!

Boletim informativo

1ª Edição



PRAEstudar



Sumário

Apresentação do projeto PRAESTUDAR 3

Entrevista com equipe de serviço social da PRAE 8

Dicas de orientação pedagógica 17

Planejamento a médio prazo 20

Apresentação da equipe do PRAEstudar 27



Apresentação do projeto PRAEstudar

O PRAEstudar é um projeto de extensão e apoio acadêmico, criado em 2023 pelas profissionais das Unidades de Pedagogia da UAPS (Unidade de Apoio Psicossocial), e registrado tanto na Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) quanto na Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC) da Universidade Federal do Paraná (UFPR).




Em seu primeiro ano de execução, o PRAEstudar foi coordenado pela Professora Dr^a Gabriela Isabel Reyes Ormeño. Em 2024, a coordenação está a cargo da Técnica Administrativa em Educação - Pedagoga M^a Cíntia Aparecida Paião.

O Projeto PRAEstudar tem como objetivo geral promover a orientação pedagógica acerca de boas práticas de autorregulação da aprendizagem e autonomia no ambiente universitário. Para isso, o projeto se dedicará à criação e divulgação de materiais de orientação pedagógica, bem como à promoção de espaços de diálogo voltados para o desenvolvimento acadêmico da comunidade discente.



A equipe de execução do PRAEstudar é composta por servidoras(es) da PRAE, docentes e estudantes da UFPR. O valioso trabalho da comunidade discente é o fio condutor do projeto, pois, com seu conhecimento e experiência como estudantes da UFPR, os(as) estudantes bolsistas e voluntários(as) atuam em todas as fases do projeto, desde a criação e edição dos materiais. A proximidade com a realidade da comunidade acadêmica é essencial para tornar os materiais de orientação pedagógica mais acessíveis e relevantes.

Neste 1º Boletim Informativo do PRAEstudar, os temas abordados foram escolhidos com base na análise dos dados da Pesquisa de Temas para o Boletim, disponibilizada para toda a comunidade discente. De acordo com os dados, os três principais temas de interesse da comunidade estudantil da UFPR foram:

- 
- Dúvidas sobre o PROBEM
 - Dicas de orientação pedagógica
 - Conhecimento sobre a PRAE (Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis) e os serviços oferecidos



Participe da nossa pesquisa de temas de interesse e nos ajude a construir um Boletim Informativo realmente voltado para suas necessidades de informações e orientações. Para participar, basta responder ao formulário disponível no link:
<https://forms.office.com/r/3KWfnJL8nd>



Com o objetivo de atender às dúvidas, curiosidades e necessidades da comunidade discente, esta 1º edição do Boletim Informativo PRAEstudar traz nesta primeira edição uma entrevista com a equipe da Unidade de Serviço Social da UAPS, que oferece orientações valiosas sobre o trabalho e sobre o **PROBEM.**

Também, apresentamos a seção permanente "Dicas de Orientação Pedagógica". Nela, abordamos temas como desafios e oportunidades da vivência universitária, técnicas de estudo e gestão do tempo.

A autorregulação da aprendizagem, definida como um processo de autorreflexão e ação no qual a pessoa estudante estrutura, monitora e avalia o próprio aprendizado, está associada a uma melhor retenção de conteúdo, maior envolvimento com os estudos e melhor desempenho acadêmico.



ENTREVISTA

com EQUIPE DE
SERVIÇO SOCIAL

da PRAE



A Unidade de Serviço Social da UAPS/CAE/PRAE da UFPR Curitiba é composta por 06 profissionais que atuam com dedicação e responsabilidade para garantir a permanência estudantil e promover os direitos sociais da comunidade acadêmica. Fazem parte dessa equipe as Assistentes Sociais Natalia Luiza de Souza, Sandra Maria Cabral Souza da Silva, Vanessa Paula Pascoali, Taynara Fitz Patriarcha e os Assistentes Sociais Guilherme Lopes Latini e Wanderson Fagundes.

Durante entrevista realizada com assistentes sociais, Taynara e Wanderson, foi possível perceber a amplitude do trabalho desempenhado pela equipe, que não se limita à análise socioeconômica para concessão de auxílios, mas se estende à orientação em casos de discriminação, necessidades de saúde mental, moradia, e articulações com outros setores dentro e fora da universidade. Esse comprometimento reflete o objetivo maior da PRAE: garantir a permanência da comunidade discente em sua trajetória acadêmica, com atenção especial aos contextos de vulnerabilidade e inclusão.

A entrevista foi conduzida pela estudante do Curso de Pedagogia Isabel Zanon e pelo estudante do Curso de Letras Italiano - Licenciatura, David Cavalcanti, estudantes que compõem a equipe do Projeto PRAEstudar.

Isabel: Gostaríamos de começar pedindo que vocês se apresentem e falem um pouco sobre as suas funções dentro da equipe de serviço social da PRAE.

Taynara: Bom, meu nome é Taynara, sou Assistente Social aqui na equipe da Pró- Reitoria de Assuntos Estudantis. Em relação às funções da equipe de serviço social, a gente precisa ressaltar que, na verdade, a função da PRAE, o objetivo maior, é a permanência estudantil. Então, a equipe de Serviço Social como as outras equipes também têm esse objetivo em comum. Claro que cada equipe vai atuar de uma forma diferente, cada uma dentro das suas particularidades. O Serviço Social tem uma atuação muito ampla dentro da Assistência Estudantil, prevendo algumas atuações à frente de auxílio da comunidade estudantil, à frente de articulação com outras equipes, outros setores da universidade, fora da universidade, trabalhando dentro da perspectiva de direitos da pessoa estudante que buscam atendimento.

Então, é uma atuação bastante ampla. Aqui na PRAE, o foco do nosso trabalho acaba sendo os auxílios estudantis, principalmente com os auxílios referentes ao edital do PROBEM, que prevê auxílios financeiros para estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica. A equipe do Serviço Social é responsável pela análise e avaliação das solicitações de auxílio estudantil, mas é uma atuação que vai muito além da concessão de auxílio estudante.

Há, frequentemente, uma percepção equivocada de que nosso trabalho se limita à dimensão econômica, mas nossa atuação abrange muito mais, por exemplo se a pessoa estudante apresenta algum necessidade de moradia,

encaminhamento para o setor de saúde, de CAPS, por exemplo, o Centro de Atenção Psicossocial, encaminhamentos para outros setores da universidade, se é uma estudante PCD, uma pessoa estudante que sofreu racismo, que sofreu homofobia, dentre outras opressões, o Serviço Social também está aqui para fazer orientações de direito.

Portanto, embora a análise socioeconômica seja uma parte importante do nosso trabalho, é fundamental destacar que a atuação do Serviço Social vai muito além, abrangendo uma ampla gama de demandas e contribuindo para a garantia de direitos e a permanência estudantil. Assim, nossas principais funções aqui na PRAE envolvem, principalmente, a gestão dos auxílios para a comunidade discente, mas também a prestação de orientações diversas relacionadas ao campo dos direitos, especialmente os direitos sociais.

Wanderson: Eu sou o Wanderson, assistente social da equipe. Em relação às funções desempenhadas, atualmente a equipe de Serviço Social se organiza para atender às demandas da comunidade estudantil, incluindo o atendimento aos(as) estudantes e a avaliação socioeconômica dos editais. Não há diferenciação entre as funções desempenhadas pela equipe.

Para garantir esse atendimento, a equipe se divide de maneira a oferecer suporte ininterrupto de segunda a sexta-feira, durante 12 horas diárias. Assim, todos os(as) assistentes sociais da Unidade realizam as mesmas atividades, assegurando que o atendimento e os serviços sejam prestados de forma contínua.

David: Nós gostaríamos de saber um pouco sobre os programas e a assistência estudantil à comunidade estudantil. Então, quais programas de assistência estudantil estão disponíveis para a comunidade estudantil da UFPR? Por exemplo, o programa PROBEM, o que é o PROBEM e como ele funciona? Vocês poderiam explicar brevemente?

Taynara: Sim. Em relação aos programas de Assistência Estudantil, é importante destacar que o PROBEM é apenas um deles. Dentro da PRAE, contamos com outros programas que também integram as políticas de Assistência Estudantil e Permanência Estudantil.

O PROBEM (Programa de Benefícios Econômicos para a Manutenção do/da Estudante da UFPR) , especificamente, é um Programa que oferece auxílios financeiros, divididos em quatro tipos: auxílio-moradia, auxílio-refeição, auxílio-creche e auxílio-permanência. Vale ressaltar que, entre esses, apenas o auxílio-refeição não é depositado diretamente na conta do(a) estudante. Esse auxílio é utilizado diretamente nos Restaurantes Universitários (RUs), permitindo que o(a) estudante realize até três refeições diárias gratuitamente, com acesso disponível sete dias por semana, de segunda a domingo.

Como ele funciona: o PROBEM é regulamentado por edital, com dois editais lançados anualmente. O primeiro edital é voltado para estudantes ingressantes, enquanto o segundo é destinado a estudantes veteranos(as). Contudo, estudantes que não se inscreveram no primeiro edital também podem participar do segundo, embora a maioria das inscrições seja de veteranos(as).

O processo segue algumas etapas. A primeira é a inscrição, na qual o(a) estudante, atendendo às regras do edital, organiza e envia a documentação necessária para a avaliação socioeconômica. A segunda etapa é a análise socioeconômica, realizada pela equipe de Serviço Social. Após essa análise, o resultado é divulgado no site da PRAE.

Por fim, há a etapa de recurso. Estudantes que tiveram seus auxílios indeferidos podem solicitar a revisão da decisão, apresentando justificativas e documentos comprobatórios. Esse recurso passa por uma nova análise para verificar a procedência das informações apresentadas.

Isabel: E quais seriam os requisitos exatamente para se candidatar a participar do PROBEM?

Wanderson: Primeiramente, o(a) estudante precisa fazer a solicitação pelo sistema de gestão de bolsas e realizar sua inscrição. O primeiro passo é, na verdade, ler atentamente todo o edital. No edital estão descritos os critérios de renda, que atualmente estabelecem um limite de até um salário mínimo e meio por pessoa na residência.

Para calcular a renda per capita, o(a) estudante deve somar toda a renda familiar e dividir pelo número de integrantes; esse valor não pode ultrapassar o limite estabelecido de um salário mínimo e meio por pessoa.

Após a inscrição, o(a) estudante deve anexar toda a documentação exigida no edital para todos(as) integrantes de sua composição familiar. Esse é um critério essencial, pois, sem a documentação completa, não é possível que o(a) assistente social realize a avaliação socioeconômica. Nesse caso, o pedido será indeferido por documentação incompleta.

Além disso, há critérios pedagógicos que devem ser atendidos, como estar regularmente matriculado(a) e frequentar as atividades acadêmicas. É importante lembrar que este é um programa de permanência, ou seja, o estudante precisa permanecer ativo(a) na universidade para continuar recebendo o auxílio, condicionado à disponibilidade orçamentária.

Atualmente, o auxílio permanência é universal, o que significa que toda pessoa estudante com documentação completa e dentro dos critérios estabelecidos pelo Edital recebe o benefício. No entanto, para o auxílio moradia, não é possível atender a todos(as) os(as) estudantes que têm direito, o que gera uma fila de espera. Nem todos os deferidos são beneficiados imediatamente com o auxílio moradia.

Para a classificação, são utilizados critérios de vulnerabilidade socioeconômica, que incluem a renda per capita e outros fatores de agravamento social. Esses critérios são avaliados e pontuados pelo Serviço Social durante o processo de análise.

Isabel: Quanto tempo que a pessoa estudante pode receber esses benefícios do PROBEM, e eles podem ser suspensos ou renovados?

Taynara: Atualmente, contamos com um edital que está em processo de aperfeiçoamento. Até o momento, é necessário que o(a) estudante se inscreva anualmente. Ou seja, mesmo que tenha recebido o auxílio no ano anterior, é obrigatório realizar uma nova inscrição no edital deste ano.

Para os próximos anos, os editais ainda estão sendo elaborados, mas já está em estudo a possibilidade de ampliar o período de validade da análise socioeconômica. Isso reduziria a necessidade de o(a) estudante apresentar a documentação todos os anos. No entanto, essa proposta ainda está em fase de discussão e desenvolvimento pela equipe de Serviço Social em conjunto com a gestão.

David: Obrigado! Vocês poderiam compartilhar algumas dicas para a comunidade para quem deseja acessar os serviços oferecidos?

Wanderson: Acompanhar a Pró-Reitoria no Instagram é uma boa dica, e também acompanhar o site oficial. É possível acessar o site via Instagram, pois consegue visualizar mais rápido. Essa é uma dica. Outra dica para quem quer acessar o PROBEM é ler o edital com atenção.

Em primeiro lugar, ler. É fundamental que o(a) estudante leia o edital antes de se inscrever, pois recebemos muitos casos em que, por não lerem o documento, as pessoas acabam deixando de enviar alguma documentação necessária ou ficando com dúvidas que poderiam ser evitadas.

Para o atendimento, não é necessário agendar previamente, e também é possível entrar em contato pelo e-mail do Serviço Social, onde as dúvidas podem ser respondidas. Outra dica essencial é não deixar a inscrição para o último dia. A lista de documentos exigidos é extensa, e como nosso trabalho é auditado, precisamos solicitar diversos documentos para realizar uma análise socioeconômica completa. Deixar para última hora pode causar problemas, pois o(a) estudante pode não conseguir reunir a tempo todos os documentos necessários, incluindo aqueles relacionados à família, devido à logística familiar.

Taynara: Também temos um telefone: (41) 3888-7772 ou (41) 3888-7776. Além disso, disponibilizamos o e-mail servicosocialpraecuritiba@ufpr.br. Outra dica que gostaria de compartilhar é que, no site da PRAE, há uma seção de perguntas e respostas. Normalmente, recebemos perguntas muito semelhantes todos os anos, e essa aba foi criada para auxiliar com dúvidas frequentes sobre o edital e o processo seletivo. Por exemplo: "Qual é o limite de renda?", "O que é considerado grupo familiar?" ou "Como faço para emitir determinado documento?". Então, temos isso também que pode, de alguma maneira, auxiliar.

Acho que, como o Wanderson falou, a primeira coisa que o(a) estudante precisa fazer é se inscrever no edital, fazer a leitura na íntegra deste edital, isso é muito importante. O edital tem a primeira parte, que é a regulamentação do processo, e a segunda parte tem os anexos. Os anexos têm a lista de documentação, os formulários que a gente solicita também no processo. Então, é a primeira coisa que o(a) estudante precisa fazer é essa inscrição. Leu o Edital, não conseguiu entender alguma coisa ou ficou com dúvidas? Procura a equipe de Serviço Social, a gente está presencialmente na PRAE, de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h, incluindo o horário de almoço.

Também atendemos via e-mail e telefone, dentro das nossas possibilidades. Respondemos às dúvidas dentro do tempo disponível e estamos sempre à disposição para tornar esse processo o mais acessível possível para os(as) estudantes.

Isabel: Muito obrigada, Wanderson e Taynara, pela entrevista! Eu e o David agradecemos, em nome da equipe do projeto PRAEstudar e de todos(as) os(as) estudantes!

Contatos:

E-mail da Unidade de Serviço Social:

servicosocialpraecuritiba@ufpr.br

**Telefones da Unidade de Serviço Social: (41) 3888-7772 ou
(41) 3888-7776**

Link de perguntas e respostas PROBEM:

<https://prae.ufpr.br/programas-da-prae/probem/perguntas-frequentes-2/>

Dicas de orientação pedagógica



ORGANIZAÇÃO DO SEMESTRE E REGISTRO DE TAREFAS

No dia a dia acadêmico, um bom planejamento é fundamental para garantir que suas atividades sejam realizadas de forma organizada e com qualidade.

Neste guia, vamos falar sobre algumas práticas essenciais para você transformar sua rotina e alcançar melhores resultados acadêmicos.

Essas práticas não só ajudam a reduzir as preocupações, como também contribuem para um equilíbrio saudável entre os estudos e a vida pessoal.

POR QUE A GESTÃO DO TEMPO É IMPORTANTE?

Gerenciar bem o tempo envolve planejar e priorizar suas atividades. Isso permite que você tenha uma compreensão ampla e de fácil acesso do que precisa ser feito e de como organizar seus compromissos.

Além disso, a gestão do tempo facilita o alcance de metas a curto, médio e longo prazo, promovendo um aproveitamento mais equilibrado das oportunidades de aprendizado.



PLANEJAMENTO DO TEMPO: COMO ORGANIZAR SEU SEMESTRE

No ambiente universitário, o planejamento é uma ferramenta essencial para garantir o sucesso acadêmico. Para ajudar você a organizar melhor suas tarefas, vamos abordar sobre três etapas fundamentais do planejamento, que aqui nomeamos de Trindade Temporal Estudantil:



Planejamento a Longo Prazo: O Horizonte dos Sonhos e Metas
Planejamento a Médio Prazo: A Épica Organização Semestral
Planejamento a Curto Prazo: O Desafio Semanal

Planejamento a Longo Prazo: O Horizonte dos Sonhos e Metas

Envolve seus sonhos e metas maiores, é o planejamento de suas aspirações de futuro.

Planejamento a Médio Prazo: A Épica Organização Semestral

Toda conquista complexa é uma sequência de conquistas, é preciso aprender a quebrar o sonho grande e distante em metas pequenas e próximas. Exemplo: Sonho grande e distante: formar-se no curso universitário. Metas pequenas e próximas: planejamento, execução e avaliação de estudo semanal, mensal e semestral. Não importa quão complexa seja a tarefa, tudo é sempre uma sequência de passos. "Construir uma casa começa com colocar o primeiro tijolo."

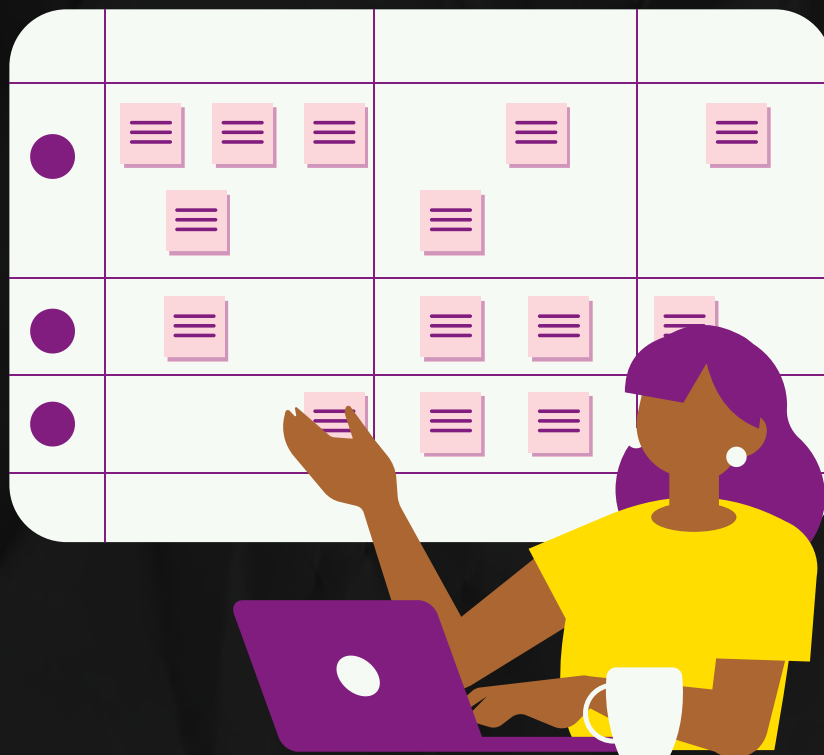


No ambiente universitário, para alcançar o sonho da formação acadêmica é preciso ter atenção especial à organização semestral, que deve ser realizada no início de cada semestre e ajustada conforme necessário.

Essa etapa ajuda a definir metas intermediárias, ajustar o curso conforme o semestre avança e distribuir as tarefas de forma equilibrada.

Planejamento a Curto Prazo: O Desafio Semanal

Focado no dia a dia, o planejamento a curto prazo envolve a organização das suas atividades semanais e diárias. No próximo Boletim PRAEstudar vamos trazer dicas de como organizar uma agenda semanal de estudos.



PLANEJAMENTO A MÉDIO PRAZO

Dicas para o planejamento semestral:

1) CONSULTAR O CALENDÁRIO ACADÊMICO E OS CRONOGRAMAS DAS DISCIPLINAS:

No início de cada semestre, acesse o Calendário Acadêmico da UFPR no site da Pró-Reitoria de Graduação e Educação Profissional.

<http://www.prograd.ufpr.br/portal/>

COMUNICA BR | ACESSO À INFORMAÇÃO | PARTICIPE | LEGISLAÇÃO | ÓRGÃOS DO GOVERNO

Ir para o conteúdo | Ir para o menu | Ir para a busca | Ir para o rodapé

ACESSIBILIDADE | ALTO CONTRASTE | MAPA DO SITE

PROGRAD
Pró-Reitoria de Graduação e Educação Profissional

Buscar no portal

Início | Organograma | Contatos | Office 365 | Intranet | UFPR | SEI | Ouvidoria

COORDENAÇÕES | GABINETE | COPEG | COPAC | COPAP | COAFE | COSIS | CIPEAD | NC

ACESSO RÁPIDO

- Painel da Avaliação da Graduação da UFPR
- PROVAR
- Comunicados
- Calendário Acadêmico**
- Cronogramas da UFPR
- Histórico escolar UFPR: saiba como emitir
- CPA – Avaliação Institucional
- Prograd Informa

A PROGRAD ESTÁ DE PORTAS ABERTAS PARA VOCÊ!

Horário de atendimento presencial: das 8h às 12h - 13h às 17h
Contatos: atendimento@ufpr.br | (41) 3310-2665

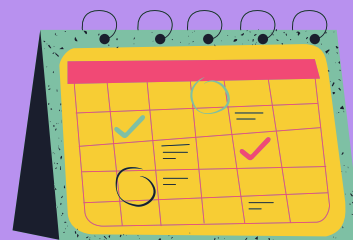
INFORMATIVOS

REU Informa
Data de Publicação: 24/10/2024
Nova edição do PROGRAD Informa já está disponível

Bolsas PIBID
Data de Publicação: 22/10/2024
Bolsas PIBID: inscrições prorrogadas até 27 de outubro



Os calendários acadêmicos contêm informações importantes sobre datas de início e término das aulas, prazos de matrícula, períodos de avaliações e outros eventos essenciais.



Calendário Acadêmico

CALENÁRIO ACADÊMICO 2024: CONFIRA OS DOCUMENTOS OFICIAIS

A PROGRAD disponibiliza para toda a comunidade acadêmica da UFPR os documentos que norteiam o calendário acadêmico 2024. São quatro resoluções aprovadas pelo CEPE (Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão):

Calendário Geral:



Calendário Acadêmico Geral
CLIQUE AQUI E CONFIRA

[RESOLUÇÃO Nº 11/24-CEPE \(geral\)](#) estabelece o calendário acadêmico dos cursos de graduação de 15 a 18 semanas da UFPR para o ano letivo de 2024.

Calendário Medicina:



Calendário Acadêmico Curso de Medicina
CLIQUE AQUI E CONFIRA

[Resolução 13/2024 \(Medicina\)](#) estabelece o calendário acadêmico detalhado dos cursos de graduação e educação profissional e tecnológica da UFPR para o ano letivo de 2023/2-2024 (cursos de 20 semanas no semestre).

Calendário Litoral:

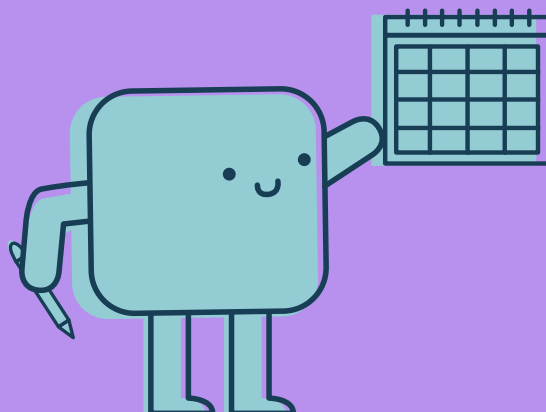


Calendário Acadêmico Setor Litoral
CLIQUE AQUI E CONFIRA

[Resolução n. 12/2024 – CEPE \(Litoral\)](#) estabelece o calendário acadêmico dos cursos de graduação do setor Litoral da UFPR para o ano letivo de 2024.

ACESSO RÁPIDO

- Painel da Avaliação da Graduação da UFPR
- PROVAR
- Comunicados
- SIGA
- Calendário Acadêmico**
- Manual para Estudantes da UFPR
- Histórico escolar UFPR: saiba como emitir
- CPA – Avaliação Institucional
- Prograd Informa
- Contato das Coordenações
- Currículos
- Diplomas Emitidos
- Formulários
- Enade
- Indicadores
- PIM- Monitoria
- PVA
- PIBID – RP
- PET
- Licenciar
- Recredenciamento Institucional
- Formação de professores
- Conecta UFPR

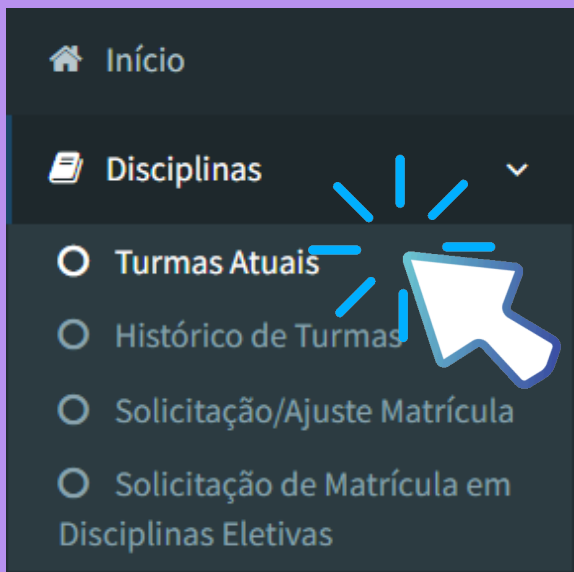


2) CONSULTAR A FICHA 2 DE CADA DISCIPLINA NO SIGA:



No SIGA, com seu e-mail institucional, você pode acessar a Ficha 2 de cada disciplina, que contém o cronograma completo com prazos para a entrega de trabalhos, datas de provas e outros eventos importantes.





Turmas Atuais

Curso	Período/Ano	Período de aulas	Horário das aulas	Situação	Ficha 2	Ações
CM310 - PRÉ-CÁLCULO - MECD	2º Semestre/2024	02/09/2024 - 14/12/2024	<ul style="list-style-type: none">Segunda-Feira - 15:30 - 16:30Segunda-Feira - 16:30 - 17:30Quarta-Feira - 15:30 - 16:30Quarta-Feira - 16:30 - 17:30	Matriculado	Visualizar Ficha 2	Solicitar Cancelamento
CEG019 - EXPRESSÃO GRÁFICA A - B	2º Semestre/2024	02/09/2024 - 14/12/2024	<ul style="list-style-type: none">Segunda-Feira - 13:30 - 14:30Segunda-Feira - 14:30 - 15:30Quarta-Feira - 13:30 - 14:30Quarta-Feira - 14:30 - 15:30	Matriculado	Visualizar Ficha 2	Solicitar Cancelamento
CM303 - INTRODUÇÃO À GEOMETRIA ANALÍTICA E ÁLGEBRA LINEAR - ECIVIL A	2º Semestre/2024	02/09/2024 - 14/12/2024	<ul style="list-style-type: none">Terça-Feira - 13:30 - 14:30Terça-Feira - 14:30 - 15:30Quinta-Feira - 13:30 - 14:30Quinta-Feira - 14:30 - 15:30	Matriculado	Visualizar Ficha 2	Solicitar Cancelamento

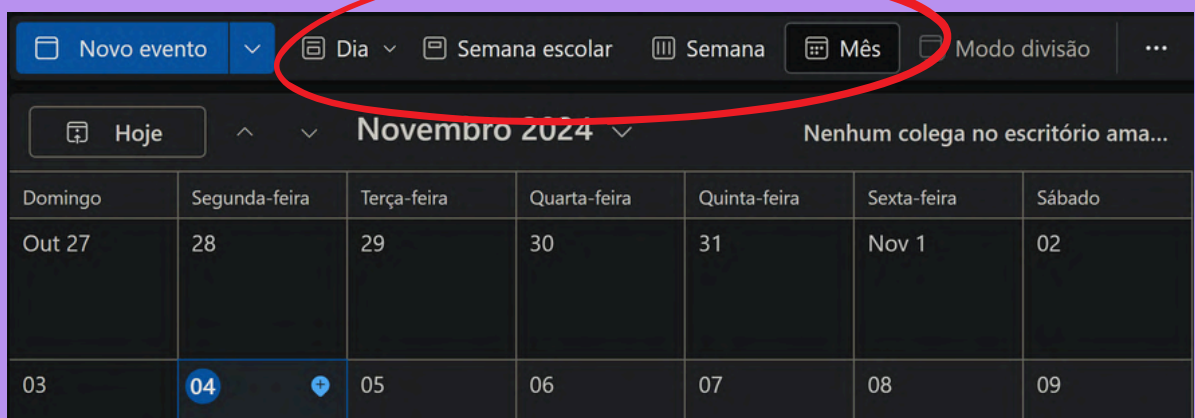
Essas informações são fundamentais para organizar o seu semestre.



3) INSERIR AS DATAS NO CALENDÁRIO DO OFFICE 365:

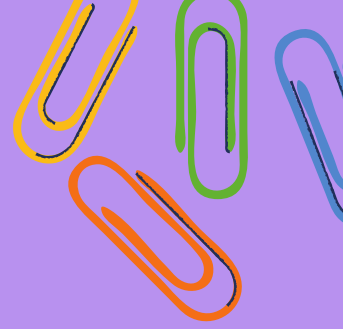
Depois de consultar os calendários da UFPR e a Ficha 2 de cada disciplina, você pode inserir as datas mais importantes no Calendário do Office 365, aplicativo que está disponível para estudantes com e-mail institucional.

Você pode organizar suas tarefas por Dia, Semana, Semana escolar e por Mês.

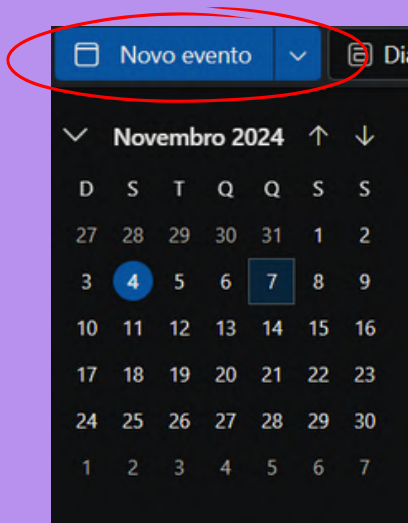


Esse recurso digital facilita muito a sua organização, permitindo que você crie eventos personalizados, defina lembretes, adicione descrições detalhadas e até anexe documentos relevantes.



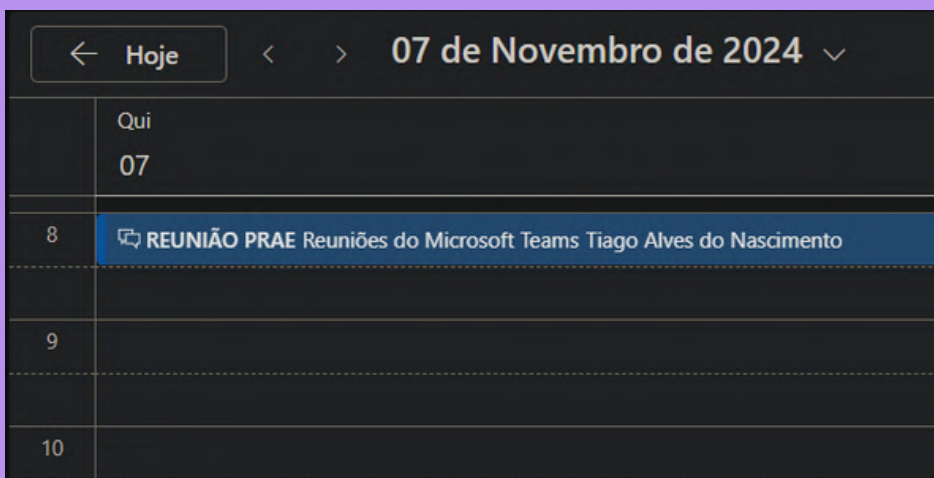
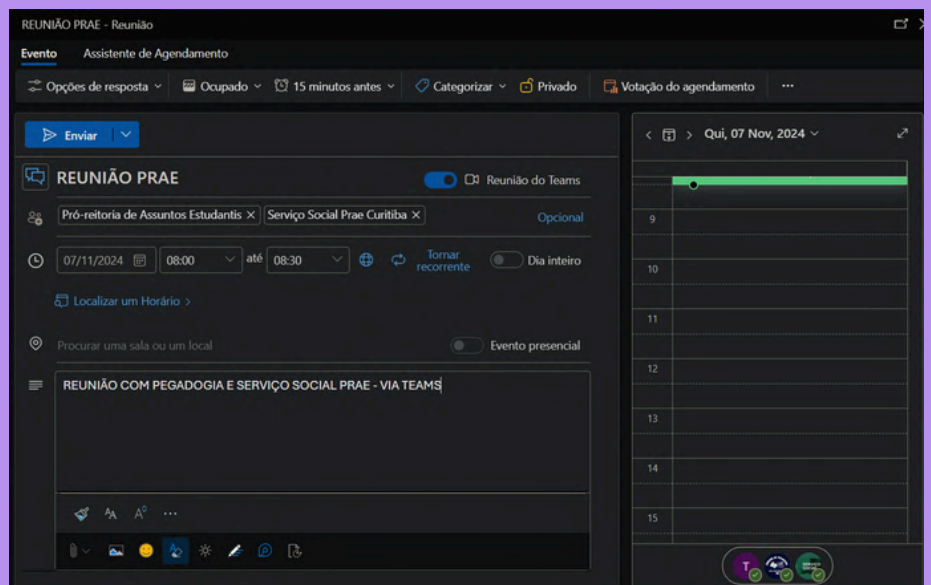


Para inserir um novo evento é fácil!



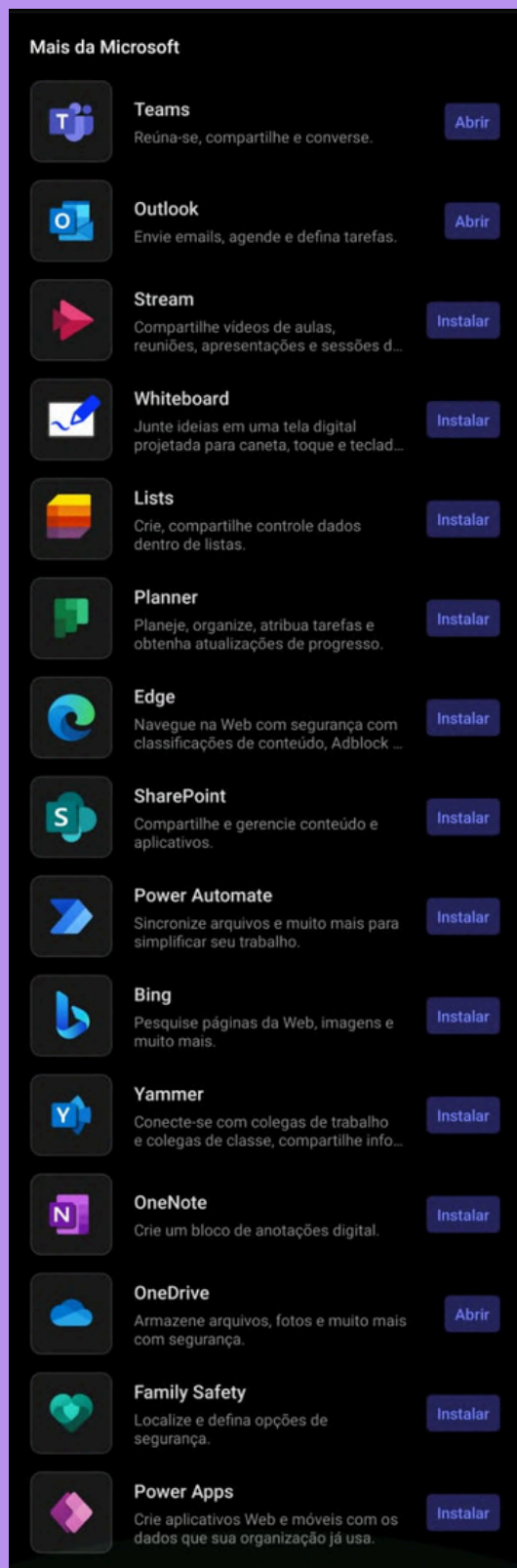
Selecione: Novo evento.

- Defina o dia, hora, nome da reunião.
- Convide pessoas.
- Descrição.
- Insira arquivos.
- Envie.



Sua reunião estará salva em seu calendário.

USAR FERRAMENTAS INTEGRADAS DE GESTÃO DE TEMPO:



Além do Calendário, você pode utilizar ferramentas como o To-Do e o Planner, ambas integradas ao Office 365, que também oferece acesso a diversos outros aplicativos.

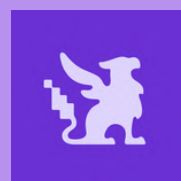


Existem várias ferramentas de gerenciamento de tempo disponíveis. Vale a pena explorar e encontrar aquela que melhor se adapta às suas necessidades!

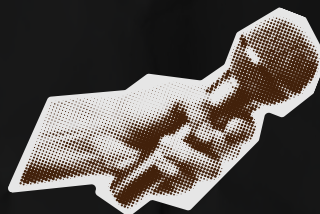
NOTION



HABITICA



apresentação da equipe



Cíntia Paião

Pedagoga formada pela UENP, especialista em Políticas Públicas para a Educação pela mesma instituição e Mestra em Ensino de Matemática pela UTFPR. Atuo há mais de 10 anos na Assistência Estudantil em universidades federais. Inspirada no pensamento de bell hooks, aprendi que a educação é, essencialmente, um compromisso, e que a práxis da liberdade é sempre coletiva e voltada para a transformação.

Professora do Departamento de Terapia Ocupacional da UFPR, desde 2016. Foi chefe da Unidade de Apoio Psicossocial (UAPS) da PRAE de 2018 a 2020.
Coordenadora da Coordenadoria de Apoio aos Estudantes e Entidades Estudantis (CAEE) da PRAE - 2020 a 2024.



Lauren Machado



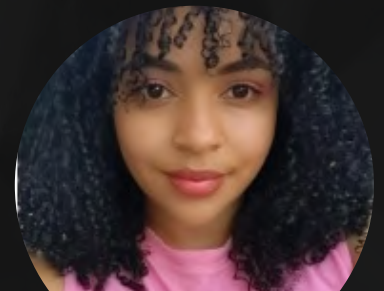
Mariane Ramos

Mestre em Educação, pedagoga que atua na assistência estudantil, na UAPS da UFPR desde 2022. Nascida na Bahia e com muito orgulho solteropolitana, resido no Paraná há 8 anos. Acredito firmemente que a educação e a Universidade têm o poder de transformar realidades diversas. Juntos, podemos fortalecer nossa comunidade estudantil e viver essa jornada com garra, equilíbrio e leveza!



Melissa Vicentini

Olá! Sou pedagoga na UFPR e, há 16 anos tenho atuado em programas de acompanhamento pedagógico e políticas de permanência estudantil. Possuo especialização em Educação Inclusiva e sou mestranda em Educação pelo PPGE- UFPR. Sou mãe de dois jovens e ativista anticapacitista.



Rafaela R. Carneiro

Assistente administrativa e de trabalho na UFPR desde 2023, na PRAE, especificamente na unidade CAEE. Uma das minhas responsabilidades é cuidar do programa PRAEstudar, minha função é realizar envio termos de compromisso para os alunos aprovados para bolsa e, mensalmente, acompanhar os relatórios de frequência dos estudantes e encaminhar os processos para pagamento ao setor financeiro. O PRAEstudar é um programa pelo qual tenho uma grande apreço, e fico feliz em fazer parte dele.



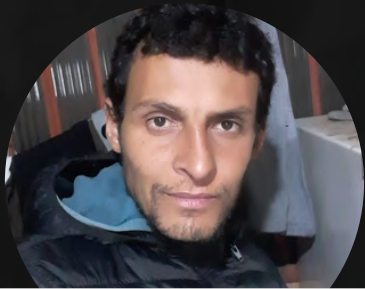
Amanda Michaelides

Taurina, 23 anos, estudante de Pedagogia, pesquisadora em formação e professora da Educação Infantil. Sou do noroeste paulista, mas vivo em Curitiba há 3 anos. Vivo intensamente a vida acadêmica e tenho o desejo de contribuir para que mais estudantes se sintam bem na Universidade.

**Estudante bolsista do projeto Praestudar 2024
e aluno da UFPR de Letras - Italiano**



David Cavalcanti



Maiko Furquim Rosa

Sou estudante de Educação Física - Bacharelado. Quero muito ensinar como a prática de exercícios físicos é fundamental para uma vida feliz.

Hello! Sou Renata e tenho 21 aninhos. Curso pedagogia e sou Profª Auxiliar da Educação Infantil, e sempre que possível deixo claro como amo essa profissão e que através dela a gente pode mudar o mundo! Estou muito contente em fazer parte desse projeto!



Renata Silva



Tiago A. Nascimento

Oi, eu sou O Tiago! Tenho 26 anos e curso Engenharia Civil. Sou apaixonado pela vida e meu propósito é poder ajudar as pessoas com meu conhecimento. É uma alegria estar nesse projeto para auxiliar os estudante da Universidade!

OMG HI :) . Me chamo Violeta, tenho 21 anos e estou cursando Artes Visuais. Pesquiso principalmente a representação do feminino na cultura pop. Também sou ilustradora. Estou bem feliz de poder ajudar nesse projeto da nossa divina PRAE



Violeta Arantes C.



Isabel C. Zanon

Tenho 22 anos, estou finalizando a graduação no curso de Pedagogia. Amo ensinar, trabalhei dentro de sala de aula por 3 anos, porém saí para poder me dedicar mais em atividades acadêmicas da Universidade. É um prazer fazer parte deste projeto!

Olá! tenho 27 anos e sou estudante de Educação Física. Sou apaixonada por práticas de autocuidado, que acredito serem essenciais para manter o equilíbrio e a saúde na rotina acadêmica e pessoal. Além disso, sou mãe, o que me traz um propósito ainda maior em todos os meus projetos!



Thairini da P. Souza



www.prae.ufpr.br



@prae_ufpr



(41) 3888-7757

(41) 3361-3356



R. Ubaldino do amaral
321 Alto da Gloria.
Centro de Convivência -
Campus Politécnico
(em frente ao RU)

