

Arquivo pessoal



“Às vezes fico sabendo de crimes perto, acabo ficando preocupado”

Davi Oliveira, estudante de ADS

Arquivo pessoal



“Eu perco um tempo que poderia estar aproveitando de outra maneira”

Nicole Damando, estudante de administração

Pedro Pinheiro



“Aulas menos expositivas e mais práticas”

Daniel Amaral, professor universitário

trabalham durante o dia para pagar a universidade. Outro perfil apontado é de jovens que, se não tivessem a opção noturna, não poderiam estudar ou recorreriam ao ensino a distância, por não conseguirem conciliar a universidade com outras atividades. O aluno mostra-se esforçado para receber o diploma, equilibra estudo, trabalho, lazer e ainda tem a necessidade de sentir o que está aprendendo. O docente defende que esse jovem é o protagonista. Sem perda de tempo nas atividades acadêmicas, ele tem que sair da faculdade e perceber que sua dedicação terá retorno.

Segundo Amaral, o estudante enxerga a faculdade como uma mudança de vida. “Muitos que estudam de manhã têm o suporte financeiro, mas os que estudam à noite muitas vezes se sustentam enxergando o estudo como uma forma de ascensão social”, comenta. “É comum ver alunos do período matutino matando aula, mas isso não acontece com os alunos do noturno”, finaliza.

Nicole Damando, estuda administração e trabalha no período da manhã. Sua rotina começa cedo, quando embarca no ônibus do Riacho Fundo para o Lago Sul.

No total, são quase duas horas de ida e volta. Após cumprir o horário do estágio, a jovem volta para casa, chegando aproximadamente às 15h e sem ao menos conseguir descansar e terminar as tarefas da faculdade, ela se prepara para a universidade que fica localizada na W3 Sul. São duas idas ao centro de Brasília. “Por ser muito longe, eu perco um tempo que poderia estar aproveitando de outra maneira”.

O cansaço é pertinente na rotina dos que trabalham e estudam à noite. Há pessoas que aprendem melhor no período noturno, porém, também têm aqueles que se sentem exaustos demais por conta das atividades exercidas antes da aula. “O vaivém me deixa mentalmente esgotada para prestar atenção na aula. Além do mais, a preocupação em ir direto para casa por conta do horário do ônibus também deixa mais desatenta durante a faculdade”, Nicole desabafa.

Para Davi Oliveira, estudante de Análise e Desenvolvimento de Sistemas (ADS), trabalhar o dia inteiro e estudar de noite é desafiador. Empregado no regime celetista, ele trabalha das 8h às 18h e de segunda a sexta. Após o expedien-

te, rapidamente se desloca até a universidade. “Chego em casa, tomo banho, janto e vou dormir por volta de meia-noite”, explica. Em sua semana, é difícil encontrar momentos de lazer e descanso.

Outro ponto que o graduando menciona é a dificuldade em encontrar tempo para realizar trabalhos e atividades da faculdade. “Normalmente, estudo para as provas nos finais de semana e se for muito urgente na semana faço depois que chegar da faculdade e mato uma noite de sono”, relata. Ele diz que, a redução da jornada de trabalho, seria ideal para conseguir descansar e equilibrar os estudos durante a semana.

Estudo e segurança

Além dos desafios dentro de sala, os graduandos se preocupam com a segurança. Nos arredores das universidades em Brasília, segundo dados da Secretaria de Segurança Pública do Distrito Federal (SSP/DF) as ocorrências mais comuns são arrombamento de veículos e furto de objetos deixados no interior dos carros, como mochilas e notebooks. Também há registros de roubos e assaltos a transeuntes em áreas isoladas e

nos arredores das instituições. A mobilidade urbana também preocupa os jovens, já que os horários dos transportes públicos podem afetar o horário de saída dos universitários. “Tem aula que acaba às 22h e vários alunos que moram longe e em regiões perigosas precisam sair cedo para conseguir pegar o ônibus. A gente como professor se envolve com essas situações. Sempre recomendo a eles andar em grupos e por lugares iluminados e cheios”, ressalta o docente do IESB.

Além da rotina que não para, alunos que estudam no período noturno precisam estar atentos aos riscos do local em que estudam. “É perigoso, às vezes saem notícias de crimes recentes que ocorreram em volta da faculdade, acabo ficando preocupado”, conta. Portanto, em prol da sua segurança, Davi costuma sempre ir acompanhado para aparada de ônibus e evita utilizar fones de ouvido quando está andando na rua.

Realidade acadêmica

Além de revelar a rotina intensa dessa parcela jovem da população, a pesquisa da Fiocruz destaca os impactos dessa sobrecarga.

Segundo o documento, conciliar estudo, trabalho e cuidados pode provocar esgotamento físico e mental, reduzir o tempo destinado ao descanso, ao lazer e à convivência social e, em muitos casos, obrigar os jovens a abandonar uma dessas atividades.

Essa conciliação é ainda mais exigida para os alunos do período noturno. Uma das maiores dificuldades é lidar com as distrações que o cansaço proporciona. À primeira vista, estudar após a rotina de trabalho pode não parecer cansativo, mas ao final do dia e, principalmente, da semana, o cansaço pode apresentar *sinais*. Especialistas afirmam que em rotinas de dupla jornada, o descanso não é uma recompensa, mas um combustível biológico essencial. Focar nos objetivos, reservar os momentos adequados de lazer e fazer o uso inteligente do tempo livre é crucial para os acadêmicos.

Conciliar uma jornada de trabalho ou estágio com a graduação exige planejamento rígido e autodisciplina para muitos jovens brasileiros que almejam um futuro melhor.

***Estagiário sob supervisão de Marília Milhomen**