



**Instituto de Psicologia - Departamento de Psicologia Escolar e
do Desenvolvimento - PED**

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

**XI CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOPEDAGOGIA
CLÍNICA E INSTITUCIONAL**

Coordenação: Profa. Dra. Maria Helena Fávero

TRABALHO FINAL DE CURSO

INTERVENÇÃO PSICOPEDAGÓGICA

O TEMPO EM QUESTÃO

Apresentado por: Josely Gomes Guimarães

Orientado por: Lúcia Helena Cavasin Zabotto Pulino

BRASÍLIA, 2015

Apresentado por: Josely Gomes Guimarães

Orientado por: Lúcia Helena Cavasin Zabotto Pulino

RESUMO

Uma preocupação no Instituto Federal de Brasília é a grande taxa de evasão de estudantes. Diante disso, os estudantes foram orientados a buscar o serviço de Psicologia do IFB antes de decidirem a respeito de sua saída. Nos atendimentos realizados foi possível detectar que os estudantes relatavam ter dificuldades para realizar as tarefas demandadas, “por falta de tempo”. Esta afirmação foi interpretada pela psicóloga como “dificuldade de administração do tempo”. Este trabalho relata o processo de intervenção psicopedagógica junto a um estudante de Licenciatura do IFB. Com o objetivo de orientar o estudante para a administração do tempo foram realizadas três sessões de avaliação e cinco sessões de intervenção, sendo esta a elaboração do *feedback* do estudante, dois meses após a intervenção. As avaliações consistiram em entrevistas e preenchimento de Quadro-Rotina e Lista de Atividades. As intervenções se basearam na análise dos resultados das avaliações, e consistiram na formulação de um novo Quadro-Rotina, uma Lista de Prioridades e o agendamento dessas atividades pelo estudante. A partir do *feedback* do estudante, concluiu-se que a intervenção teve sucesso. Ele elencou suas conquistas: conscientização do uso do tempo, melhora na qualidade das produções acadêmicas, estabelecimento da rotina viável e sua permanência no curso.

Palavras-chaves: Educação; Administração do Tempo; Tempo; Intervenção

Psicopedagógica

ÍNDICE

I – Introdução.....	07
• Objetivo Geral	07
• Objetivos Específicos	07
II - Fundamentação Teórica	08
• Sobre o Tempo	11
• Tempo na perspectiva da Psicologia	12
• Tempo para a Psicologia do Desenvolvimento Humano	13
• Uso do tempo/procrastinação	14
III - Método de Intervenção.....	18
• 3.1 - Sujeito e Instituição.....	19
• 3.2 - Procedimentos Adotados (descrição geral)	19
IV - A intervenção psicopedagógica: da avaliação psicopedagógica à discussão de cada sessão de intervenção.....	19
4.1 Avaliação Psicopedagógica.	19
• <u>Sessão de avaliação psicopedagógica 01 (02/03/2015)</u>	19
• <u>Sessão de avaliação psicopedagógica 02 (10/03/2015)</u>	20
• <u>Sessão de avaliação psicopedagógica 03 (16/03/2015)</u>	21
4.2 As Sessões de Intervenção.	21
• <u>Sessão de intervenção psicopedagógica 01 (24/03/2015)</u>	21
• <u>Sessão de intervenção psicopedagógica 02 (30/03/2015)</u>	21
• <u>Sessão de intervenção psicopedagógica 03 (06/04/2015)</u>	22
• <u>Sessão de intervenção psicopedagógica 04 (16/04/2015)</u>	22
• <u>Sessão de intervenção psicopedagógica 05 (18/06/2015)</u>	23

V - Discussão geral dos resultados da intervenção psicopedagógica.....	24
VI - Consideração finais.....	29
VII - Referências Bibliográficas.....	32
ANEXOS.....	34
Anexo 01: Quadro - Rotina	35
Anexo 02: Lista de Atividades	36
Anexo 03: Lista de Prioridades	37
Anexo 04: Novo Quadro - Rotina	38
Anexo 05: Carta de <i>Feedback</i>	39

Índice de Quadros

Quadro 01 - Sessões de Avaliações e Intervenções	27
--	----

I - Introdução

No contexto do Instituto Federal de Brasília - IFB, a grande evasão de alunos e os relatos dos mesmos e dos professores sobre os fatores que poderiam contribuir para tal evasão, apontavam para a possibilidade de essas desistências serem advindas de um planejamento inadequado das atividades e da rotina, ou seja, um mau uso do tempo.

Dessa forma, foi solicitada ao serviço de psicologia, pela coordenação pedagógica do *campus*, a elaboração de alguma proposta, a fim de se fornecer orientação para os estudantes de modo que fosse reduzida a evasão.

A partir dessa demanda, os estudantes foram orientados a buscar o Serviço de Psicologia antes de tomarem a decisão de deixarem seus cursos. Neste sentido, um estudante solicitou atendimento com o intuito de obter orientação sobre como administrar seu tempo.

Neste trabalho, é apresentado um relato dessa experiência de Intervenção Psicopedagógica junto ao aluno mencionado.

O Objetivo Geral e os Específicos da Intervenção Psicopedagógica, conforme abaixo apresentados, precedem a Fundamentação Teórica utilizada e o Método de Intervenção.

A seguir, tem-se a Intervenção Psicopedagógica (Avaliação e Sessões de Intervenção), a Discussão Geral dos Resultados da Intervenção, as Considerações Finais e as Referências Bibliográficas.

Objetivo Geral

- Construir com um estudante do Campus Riacho Fundo I do IFB, um espaço de orientação para a administração do seu tempo.

Objetivos Específicos

- Estabelecer Rotina
- Listar atividades por prioridades
- Usar o agendamento das atividades.

II - Fundamentação Teórica

Para Leonardi (2005) o psicopedagogo tem um papel complexo, pois ele trabalha na proposta de mudanças, preocupando-se com um novo olhar sobre o que já se sabe a respeito do processo de ensino-aprendizagem de uma pessoa. Assim, fica encarregado de buscar instrumentos para avaliar o processo e, a partir do que identificar, buscar novos rumos para o trabalho. Para isso é necessária uma formação transdisciplinar do profissional, que busca, em áreas específicas para cada caso, propostas de intervenção para possibilitar mudanças.

Pinheiro (1999) afirma que “o educador não pode usar seus sentidos de forma comum: ele precisa ter uma escuta especializada, uma percepção especializada. Para isso, é importante treinar o ouvir, o ver, o fazer”. (Pinheiro, 1999, citado por Leonardi, 2005, pag.03)

Assim, podemos afirmar que o psicopedagogo precisa buscar o sentido do processo de ensino-aprendizagem através da relação entre os diversos saberes. Ele pode recorrer aos conhecimentos de várias ciências, sem perder o enfoque educativo nas suas articulações sociais mais amplas.

Maciel & Pulino (2008) enfatizam a importância da psicologia do desenvolvimento na educação, considerando dois aspectos: a filogenética e a ontogenética. A filogenética se refere ao processo de desenvolvimento humano na história e a ontogenética se refere ao desenvolvimento de cada pessoa em sua vida, em que a educação exerce um papel fundamental.

Andery e cols (1996) reforçam que a ação humana não é determinada somente pela genética como nos animais, mas sofre influências das experiências compartilhadas e construídas dentro da história das gerações de seres humanos. A transmissão dessas experiências é um fator humano intermediado pela cultura e educação. Assim se dá, portanto, a própria produção da existência humana.

O tornar-se humano começa antes mesmo de nascermos. Como reafirmam Maciel e Pulino (2008) quando estamos sendo gerados já fazemos parte de uma cultura, somos produtos de expectativas compartilhadas que já nos influenciam. Quando nascemos somos um ser desconhecido e ao mesmo tempo conhecido, já que desejado e projetado. Sempre

diferente do que é esperado, nascemos sempre como um outro, um ser radicalmente novo e encontramos um mundo estranho para nós, que começa a participar da construção de nossa identidade, em diálogo com a identidade construída antes de nosso nascimento. Começa, assim, a construção social da identidade da pessoa, que apreende o mundo de forma original, num processo dialético e dinâmico com o mundo em que vive, com as pessoas com quem convive e com a cultura que compartilha.

Entender-se o processo de devir, de vir a ser do humano é necessário para que a educação possibilite a construção de visões de mundo, do saber olhar para si estando dentro e estando fora, uma visão de sua ontologia e de sua filogenia respectivamente.

Leonardi (2005) ainda afirma que ao analisar diferentes aspectos do sujeito, considerando suas influências de diferentes fatores em sua aprendizagem, é possível relacionar afeto e cognição, compreendendo a realidade do sujeito e buscando transformá-la a fim de buscar uma melhor qualidade de vida.

A capacidade de planejar *a priori* diferencia as ações humanas das ações dos animais. Segundo Andery & cols (1996), estes reagem aos estímulos e desafios em sua frente, enquanto o humano pode inferir, planejar e até testar instrumentos antes do desafio imposto. Isso possibilita que ele construa conhecimento, e que tenha consciência de que o faz.

A produção da existência humana tem caráter social. É necessário que essas experiências sejam compartilhadas, construídas, reelaboradas assim fomentando uma identidade de cultura humana e um sentimento de pertencimento. Isso se dá pelo trabalho.

Um dos autores da psicologia que defende as origens da psicologia cognitiva, bem como, as preocupações com o funcionamento dos processos cognitivo, é Bruner (1997), que sustenta que o entendimento de como funcionam os processos cognitivos não pode ser basear em comparação com máquinas. Para ele, cada sujeito constrói sua realidade e a si mesmo, a partir de suas relações com o mundo.

Nessas interações com o mundo, com o social, consideramos a questão básica da *Volkerpsychologie*/Psicologia popular ou cultural de Wundt citado por Bruner (1997) que defende que é nas relações sociais que se dá o processo de construção, negociação e transformação de significados, a necessidade de se estudar mais esse fenômeno aparece.

Pensar que é na cultura e através dela que o sujeito se constrói, muda totalmente o ponto de vista das ciências, que até então estava voltada para o indivíduo em si. Além disso, o caráter de constância dinâmica, ou seja, mudar constantemente para manter o equilíbrio, que a psicologia popular possui é mais um desafio para os estudos. Um desafio de grande porte, já que essa mudança no âmbito popular se dá pelas pessoas da sociedade e não necessariamente por acadêmicos, ou seja, dar importância ao senso comum é encarado como algo insensato por alguns, porém para os estudos de psicologia popular é de fundamental importância.

Outro autor que defende a premissa de que fatores sociais na constituição das subjetividades influenciam o estágio de conhecimento atual da psicologia e das outras ciências, é Souza (2006).

Este autor, ao estudar a queixa escolar, afirma que esta tem sua gênese no universo escolar e tem como atores o estudante, sua escola e sua família.

Para ele, a queixa escolar, aluno e fracasso escolar são temas recorrentes, porém, o que ele propõe é que se entenda que a queixa escolar como um momento de reflexão das próprias práticas escolares, um *feedback* dado de forma natural pelos alunos. Entende-se que esse *feedback* possibilita o movimento para a modificação da posição passiva do aluno que é esperada pelos demais atores escolares inclusive pelos seus pares, para uma posição mais ativa em seus estudos, em suas tomadas de decisões, um vir ser estudante (agente do estudo). É necessário que esse movimento aconteça, para que a jornada prossiga. Fracasso escolar ou êxito escolar dependem do filtro do olhar: ideias inatistas, passividade do estudante, práticas tradicionais - elementos de êxito para o fracasso escolar.

Essa visão negativista do estudante influencia as escolhas comportamentais dos estudantes. Ser visto e/ou rotulado *a priori* negativamente dificulta mudanças de comportamentos necessárias para a adaptação das demandas escolares.

Em seu trabalho, Chiaparini (2013), afirma que as pessoas têm preferência pelo lazer ao trabalho e/ou estudo. Muitas pessoas não utilizam seu tempo com atividades voltadas ao lazer, e a autora infere que isso pode estar associado à grande carga horária de trabalho e tarefas cotidianas. Além disso, ressalta o desinteresse dessas pessoas, e a falta de estímulos para realizar atividades de lazer.

Ainda segundo o trabalho dessa autora, para que as pessoas possam se desenvolver integralmente é importante manterem um equilíbrio entre seus tempos: o do lazer e o do trabalho. Refere-se, especialmente, aos estudantes que são submetidos a jornadas de trabalho duplas e triplas durante todo o ano, sem opção de mudança da rotina diária.

Educar para o uso do tempo é perceber dicotomias sobre rotinas antigas e novas rotinas necessárias a demandas externas. Pensando no público educacional - os estudantes, suas demandas os fazem forçosamente escolher o que fazer e o que não fazer. Solucionar descompassos entre tempo e demandas está intimamente ligado à vida acadêmica.

Sobre o Tempo

Para definição padrão das medidas, usa-se o Sistema Internacional de Unidades - SI. Nesse Sistema, o segundo (s), a unidade de tempo, era antes definido como a fração $1/86400$ do dia solar médio. Mas como há irregularidades na rotação da Terra, segundo o INMETRO (2003), na 11ª Conferência Geral de Pesos e Medidas (CGPM), foi sancionada

outra definição fornecida pela União Astronômica Internacional, e baseada no ano trópico. Na mesma época, pesquisas haviam demonstrado que um padrão atômico de intervalo de tempo, baseado numa transição entre dois níveis de energia de um átomo, ou de uma molécula, poderia ser realizado e reproduzido com precisão muito superior. (INMETRO, 2003 citado por Umbelina, 2014, pag. 27)

O tempo, além de sua definição padrão como citado acima, pode também ser medido de acordo com as funções fisiológicas das pessoas, com ciclos determinados pelo funcionamento orgânico. Como afirma Umbelina (2014)

o ciclo de sono e vigília é um exemplo familiar de ritmo circadiano, porque se repete aproximadamente a cada 24 horas. O ciclo menstrual das mulheres e a hibernação de alguns animais são exemplos de ritmos mensais e anuais, respectivamente. Existe uma variedade de ciclos com frequência menor que 24 horas, como o batimento

cardíaco, estágios do sono dentre outros. (Marques & Menna -Barreto, 1997 citado por Umbelina, 2014 pag. 28)

O tempo é definido diferentemente nas áreas do conhecimento, dentro da Filosofia, por exemplo, Umbelina (2014) citando diversos autores, afirma:

Começando pela Filosofia, podemos afirmar que nessa prevalece o princípio do tempo subjetivo, mas tempo também foi identificado em conjunto com o movimento, e considerado por Platão e Aristóteles como algo real, podendo ser usado como medida (Rabello, 1938). Kant (2001) postulou que a noção de tempo é adquirida por operações mentais que formam representações de diferentes sensações nas relações temporais, e que é uma habilidade inata. Bergson (1922, 2006) distinguiu o tempo vivenciado pelas pessoas, e o tempo exterior, mensurável, de caráter essencialmente espacial. Para ele existe o tempo físico-matemático, que equivale ao espaço como na concepção de Einstein, e o tempo-duração que é o verdadeiramente percebido pela consciência humana como um desenrolar contínuo. (Umbelina, 2014, pag. 26)

É importante entender a concepção de tempo em outras áreas de conhecimento assume uma perspectiva interdisciplinar para defini-lo.

O Tempo na perspectiva da Psicologia

Se recapitularmos a história da Psicologia, podemos observar que a questão do tempo é antiga. Como afirma Umbelina (2014),

Wundt (1886, citado por William James, 1950/1890), iniciou os estudos de percepção do tempo e de medições de tempos entre estímulos e respostas. E William James (1950/1890), que compreendia o conceito de tempo como tão central para a Psicologia, que no seu livro “The Principles of Psychology” dedicou um capítulo inteiro ao tema. Ou mais recentemente, Paul Fraisse, psicólogo francês conhecido por

seu trabalho sobre a percepção do tempo compilados no livro “Psychologie du temps” (1957). (Umbelina, 2014, pag. 29)

Zimbardo e Boyd (1999) afirmam que o behaviorismo influenciou a visão do tempo na Psicologia focando nas consequências das experiências baseadas no tempo.

Para a psicologia organizacional, o tempo é tratado como o tempo do relógio, preciso e quantitativo. Mas também é tratado como constructo subjetivo decorrente de formulação social. Assim, o tempo transcorre como afirma Ancona, Okhuysen e Perlow (2001):

um contínuo não espacial, no qual os eventos ocorrem em uma sucessão, aparentemente irreversível do passado, passando pelo presente em direção ao futuro (Ancona, Okhuysen & Perlow, 2001, pag. 513).

Para Martins (1999), o tempo pode ser subjetivamente construído, como

algo dinâmico e complexo, presente em nossas relações, atividades, consciência, sentimentos, ao mesmo tempo em que fornece material para analisar as relações e a subjetividade. (Martins, 1999, pag. 118).

Porém, Batista & Codo (2002) defendem seu teor objetivo, afirmando que o tempo pode ser uma “objetivação/subjetivação de uma espécie métrica destinada a pôr ordem nos gestos infinitos dos homens” (Batista & Codo, 2002, pag.401).

Tempo para a Psicologia do Desenvolvimento Humano

Piaget (1946/1976, citado por Umbelina, 2014), considerou que os conceitos de tempo, distância e velocidade são construtos, e como tais não estão presentes *a priori* na mente da criança, mas requerem uma construção ontogenética. Da mesma forma, o tempo também é visto pelos estudiosos da psicologia do desenvolvimento como um construto e requer construção.

Para chegar a essa conclusão, Piaget testou empiricamente as proposições filosóficas que consideram o tempo como sendo uma coordenação dos movimentos, ou seja, "o deslocamento físico ou de movimentos no espaço, ou de movimentos simplesmente esboçados, antecipados ou reconstruídos pela memória, mas cujo término é também espacial" (Umbelina, 2014, pag. 29).

A visão da psicologia piagetiana do desenvolvimento é que todo conhecimento é fruto de uma construção da relação do indivíduo com o meio externo. Assim também se dá o conhecimento temporal, que não advém unicamente de funções endógenas, e sim de uma construção da potencialidade do indivíduo com situações externas que ele vivencia. Piaget também afirma que "a noção de que o tempo é fundamental no desenvolvimento intelectual das crianças, mas que essa noção também depende do desenvolvimento intelectual das mesmas" (citado por Umbelina, 2014, pag.30).

Uso do Tempo/Procrastinação

Umbelina (2014) nos mostra em uma revisão dos estudos sobre procrastinação, que no Brasil não foram encontrados estudos empíricos específicos sobre o tema. A autora cita Levine (1997, citado por Umbelina, 2014) em seu estudo comparando o valor da pontualidade em vários países. Neste estudo o Brasil e os brasileiros têm uma atitude flexível em relação a horários. Oliveira (2001, citado por Umbelina, 2014) aponta que

as características de tempo policrônico brasileiro [...]. Para essa autora, dependendo das relações pessoais, a pontualidade poder ficar em segundo plano. Concluir um assunto de uma conversa ou parar para cumprimentar alguém é, no Brasil, mais importante do que chegar pontualmente a um encontro/compromisso. Segundo a autora também há diferenças regionais na concepção do tempo, nas cidades mais industrializadas do Brasil, como Rio e São Paulo, os profissionais tendem a se aproximar mais do tempo americano ou do tempo suíço. (Oliveira, 2001 citado por Umbelina, 2014, pag.36)

O bom uso do tempo é importante pois o tempo é um recurso fundamental e não renovável, igualmente partilhado, pois todos possuem as mesmas vinte e quatro horas num dia, como afirma Dolmo (2008). Para ele

a medida do uso do tempo pode tornar-se uma unidade internacional, podendo ser usada em diferentes culturas para quantificar os tipos, a duração, a sequência e a coordenação das atividades humanas. A partir de uma análise lógica de atividades e comportamentos de uso do tempo, são identificadas três dimensões inseparáveis para a relação tempo-atividade: 1) a própria atividade ou ação, significando o comportamento observável; 2) onde ela é realizada, significando o local ou contexto físico e 3) na presença de quem ela é realizada, significando a interação ou contexto social. (Dolmo, 2008, pag.1134).

Nos estudos de vários autores, Umbelina (2014) afirma que em relação à organização do uso do tempo, foram encontrados três aspectos nos estudos: administração, estruturação e orçamento de tempo.

A administração do tempo baseia-se no princípio de que o tempo é uma comodidade ou um recurso valioso a ser preenchido com atividades produtivas. As pessoas devem identificar as suas metas, colocá-las em ordem de prioridade ou importância e, então, alocar tempo e recursos adequadamente". (Britton & Tesser, 1991; Macan, 1994, 1996; Leite, Günther & Tamayo, 2003 citados por Umbelina, 2014).

O termo administração de tempo é usado genericamente em diversas áreas do conhecimento, e não há atualmente uma definição universalmente aceita de administração de tempo e nenhum acordo sobre as habilidades e comportamentos que constituem a administração de tempo. E, de acordo com Hellsten (2012 citado por Umbelina, 2014) a administração de tempo é mais comumente definida por: (a) análise de tempo, (b) planejamento, (c) estabelecimento de metas, (d) priorização, (e), agendamento, (f)

organização, e (g) estabelecimento de novos e melhorados hábitos de administração de tempo.

A mesma autora defende que o uso eficaz do tempo tem sido reconhecido como um fator crucial para o sucesso em diversas áreas e práticas, e o desenvolvimento de técnicas visando melhorar a administração de tempo. Em geral, os resultados dos estudos empíricos demonstram que o melhor uso do tempo e de comportamentos de administração de tempo conduz a melhores desempenhos, ou seja, mais eficazes, e a percepção do controle do tempo é um aspecto importante para se conseguir uma boa administração do mesmo.

Outro tema que se relaciona com a administração do tempo é a procrastinação. E numerosos estudos têm sido realizados a este respeito, mas com resultados não satisfatórios. A administração do tempo está relacionada à redução da procrastinação em estudantes (Vodanovich & Seib, 1997, citado por Umbelina, 2014, pag. 37).

Segundo Lacourse (2000), a procrastinação é descrita como

um déficit da motivação ou o uso inadequado do tempo. Procrastinadores são descritos como incapazes de manter prioridades e de estabelecer estratégias para o término das tarefas: alocam um tempo insuficiente para as tarefas e mantêm atividades alternativas. (Lacourse, 2000, citado por Umbelina, 2014, pag. 37).

Porém, o mesmo autor defende que para o uso racional do tempo acontecer, as pessoas necessitam, além do tempo estruturado, de algum tempo pessoal desestruturado, sem comprometimento de limite temporal. E destaca a importância de que também seu tempo seja discricionário, ou seja, sequências distintas de tempo de trabalho e de tempo pessoal (Lacourse, 2000, citado por Umbelina, pag. 38).

Sob esta perspectiva, Dolmo (2008) afirma que

pesquisadores avaliaram o uso do tempo como um indicador de competência comportamental e bem-estar psicológico e, o que é mais importante, respeitando e levando em consideração os efeitos das limitações funcionais na execução das atividades cotidianas. Para esses autores, o modo como o indivíduo utiliza seu tempo

possui uma variedade de determinantes, incluindo oportunidades ambientais, personalidade, eventos particulares e saúde funcional, fazendo-os considerar o uso do tempo como um indicador de estilo de vida de uma pessoa ou grupo. (Dolmo, 2008, pag. 1134)

Umbelina (2014) ainda destaca que estudantes que percebem que controlam o seu tempo, ou seja que têm percepção de controle do tempo, avaliam melhor seu desempenho, geralmente têm maior satisfação no trabalho e, além disso, sofrem menos tensão física, corporal. Quando lhes é proporcionada uma boa administração do tempo, orientando para a determinação de prioridades, programando horários e organizando-se, o indivíduo ganha um senso de domínio sobre a alocação de tempo. Comportamentos de administração de tempo que levam à percepção de controle sobre o tempo conseqüentemente tornam as pessoas menos estressadas, mais eficientes e mais satisfeitas.

III - Método de Intervenção

A avaliação psicopedagógica é um processo técnico que tem como finalidade identificar e avaliar as demandas educacionais. O processo de avaliação psicopedagógica nos permite alcançar dados do indivíduo no âmbito de suas potencialidades e limitações educativas. Ou seja, como afirma Colomer, Masot, Navarro (2001), a avaliação psicopedagógica é:

um processo compartilhado de coleta e análise de informações relevantes da situação de ensino-aprendizagem, considerando-se as características próprias do contexto escolar e familiar, a fim de tomar decisões que visam promover mudanças que tornem possível melhorar a situação colocada (Colomer, Masot, Navarro, 2001, pag. 16).

Dessa forma, após a aquisição dos dados advindos do processo de avaliação psicopedagógica, formatam-se Intervenções Psicopedagógicas a fim de conscientizar o indivíduo de suas potencialidades e de orientá-lo em suas dificuldades, para uma melhor adaptação ao contexto em que ele está inserido e a suas demandas. Assim, a intervenção pode ser dita como uma interferência do profissional no processo de ensino-aprendizagem. Baseado nas ideias de Zona de Desenvolvimento Proximal, Vigotski que afirma que,

a zona de desenvolvimento proximal é a distância entre o nível do desenvolvimento real, que se costuma determinar através da solução independente de problemas, e o nível de desenvolvimento potencial, determinado através da solução de problemas sob a orientação de um adulto ou em colaboração com companheiros mais capazes. (Vigotski, 1984, pag.112)

Com a interferência de um profissional nas demandas advindas da avaliação psicopedagógica, se constrói um processo de Intervenção Psicopedagógica (conjunto de avaliações e intervenções psicopedagógicas) para aquele indivíduo, com base em suas demandas específicas.

3.1 - Sujeito e Instituição

O presente estudo é resultado de atendimentos e intervenções com um estudante, sexo masculino, 27 anos que cursa o primeiro ano do curso de Licenciatura em Letras – Língua Inglesa do Instituto Federal de Brasília – IFB, Campus Riacho Fundo I com principal queixa de falta de tempo para suas atividades, com possível evasão escolar.

3.2 - Procedimentos Adotados (descrição geral)

Os procedimentos adotados foram:

Na fase de Avaliação:

1. Entrevistas individuais para análise de demanda (3 sessões);
2. Apresentação pelo estudante de sua forma de administrar o tempo.

Na fase de Intervenção

3. Encontros individuais para intervenção quanto à queixa apresentada (4 sessões);
4. Encontros individuais de acompanhamento e orientação durante o processo de administração do tempo.
5. Encontro de *Feedback* (1 sessão);

IV - A Intervenção Psicopedagógica: da avaliação psicopedagógica à discussão de cada sessão de intervenção.

4.1 - Avaliação Psicopedagógica

- Sessão de avaliação psicopedagógica 01 (02/03/2015)

- objetivo: Sondagem da demanda;

- procedimento e material utilizado: foi realizada entrevista não estruturada individual para sondagem da demanda. Após esse momento, foram feitos questionamentos sobre as dificuldades enfrentadas. Foram utilizados papel A4 para registro das demandas, bem como assinatura da presença no atendimento.

- resultados obtidos e discussão: foi relatado pelo estudante dificuldades enfrentadas em conciliar as atividades acadêmicas e a rotina desejada pelo estudante, segundo ele, por falta de tempo.

O estudante cursa licenciatura no Instituto Federal de Brasília - IFB, no período vespertino, e cursa Faculdade SENAC no período da noite. Faz uso de transporte público que o faz chegar em casa muito tarde, não consegue seguir seus planos. Queixa-se de muita correria e cansaço.

- Sessão de avaliação psicopedagógica 02 (10/03/2015)

- objetivo: preenchimento e visualização do Quadro-Rotina;

- procedimento e material utilizado: foi fornecido ao estudante um Quadro-Rotina para o seu preenchimento com as atividades já executadas atualmente pelo estudante, ou seja, um retrato fiel da rotina atual que o estudante tem. Dessa forma, o estudante teve a possibilidade de visualizar seus horários, como é o seu uso do tempo. O material usado foi a ficha Quadro-Rotina, lápis e borracha.

- resultados obtidos e discussão: a visualização do Quadro-Rotina e identificação dos momentos nos quais ocorre a perda de tempo e os momentos que estão carregados de atividades.

Seus horários são preenchidos, todos os dias, no período vespertino de 13h30 até as 18h00 pelo curso de Licenciatura no IFB, no período noturno pela Faculdade SENAC, das 19h00 às 22h00. Faz uso de transporte público e sua chegada em casa é perto da meia-noite. Ele relata que consegue dormir somente às 3h da manhã e tenta acordar às 8h30, para fazer alguma atividade física e as atividades acadêmicas demandadas, mas ultimamente prefere tentar fazer as atividades acadêmicas de madrugada já que não consegue dormir cedo para acordar cedo, assim, acordando somente a tempo para ir ao IFB.

- Sessão de avaliação psicopedagógica 03 (16/03/2015)

-objetivo: Listagem de atividades demandadas

- procedimento e material utilizado: fazer a listagem das atividades que precisam ser feitas pelo estudante, o material utilizado foram folhas A4, lápis e borracha.

- resultados obtidos e discussão: uma lista com as demandas a serem executadas, consiste de leituras densas e extensas do curso de Licenciatura das diversas matérias, bem como projetos no *AutoCad* do SENAC. Todas as atividades estão fora do prazo e sem planejamento para efetuar. O estudante relata que para fazer alguma atividade, se prende nela até conseguir concluí-la ou parar por cansaço.

4.2 - As Sessões de Intervenção

- Sessão de intervenção psicopedagógica 01 (24/03/2015)

-objetivo: priorizar as atividades da Lista de atividades

- procedimento e material utilizado: com a lista de atividades em mãos, fazer uma análise das atividades por prazos e eleger as mais urgentes e importantes em relação às que são menos urgentes e importantes de acordo com orientação dada. O material utilizado foram papel A4, lápis e borracha.

- resultados obtidos e discussão: com esse procedimento foi obtida uma Lista de Prioridade das atividades demandadas, por urgência e importância dentro do contexto acadêmico do estudante.

O prazo dos projetos de *AutoCad* estavam mais apertados do que as leituras, então a ênfase foi dada aos projetos. Sendo que em cada projeto há dois momentos: um criativo que requer muita energia e criatividade, que é a elaboração do esboço do projeto, e o outro momento, mais mecânico, de colocar o esboço dentro do *AutoCad*.

As leituras da Licenciatura foram divididas em leituras mais fluídas até as mais densas, separadas por prazo e matérias.

- Sessão de intervenção psicopedagógica 02 (30/03/2015)

-objetivo: confrontar o Quadro-Rotina com a Lista de prioridades

- procedimento e material utilizado: diante do estudante foi colocado o Quadro-Rotina e a Lista de Prioridades para ele conseguir fazer uma análise dos porquês em relação a sua rotina do não cumprimento de suas atividades e quais atividades que ele consegue cumprir. O material utilizado foram o Quadro-Rotina, a Lista de prioridades.

- resultados obtidos e discussão: análise do Quadro-Rotina, e as causas dentro da rotina do acúmulo de atividades por fazer e momentos de perda de tempo.

Assim, foi possível analisar que a duração do sono estava menor do que precisava, e o cansaço não viabilizava a execução das atividades. Outro ponto visto foi a manhã não utilizada adequadamente: como o estudante por muitas vezes não dormia pela noite, e sim ao amanhecer, o turno matutino não lhe proporciona um sono de qualidade, por haver diversos barulhos e interrupções. Ao analisar as atividades noturnas, elas não tinham planejamento e muitas eram de lazer, pelo cansaço do dia e falta de concentração. Primeira mudança acordada foi o horário do sono.

- Sessão de intervenção psicopedagógica 03 (06/04/2015)

-objetivo: viabilizar a execução das prioridades dentro do Quadro-Rotina

- procedimento e material utilizado: com base na análise do Quadro-Rotina juntamente com a Lista de Prioridades, o estudante foi orientado a construir um novo Quadro-Rotina e dentro desse novo tentar fazer adequações para possibilitar as execuções das atividades demandadas.

- resultados obtidos e discussão: elaboração de um novo Quadro-Rotina que viabilizaria a execução das demandas, por meio do ajustamento do Quadro-Rotina anterior.

O estudante fez o teste de mudança do sono, tentando adormecer mais cedo para acordar mais cedo e tentar executar algumas atividades pela manhã. Planejou atividades físicas e execução das demandas acadêmicas em dias alternados, pela manhã.

- Sessão de intervenção psicopedagógica 04 (16/04/2015)

-objetivo: orientar para o uso da agenda

- procedimento e material utilizado: com o Novo Quadro-Rotina feito, agora foi o momento de orientação para o uso da Agenda. Assim, dentro da estrutura dada da agenda

foi dada orientação para a construção de agendamentos para cada item da Lista de prioridades, conforme o novo Quadro-Rotina, viabilizando a execução progressiva das atividades. Assim, uma atividade maior pode ser dividida em vários agendamentos. Material utilizado: o Novo Quadro-Rotina, a Lista de Prioridades e Agenda, lápis e borracha.

- resultados obtidos e discussão: Foi realizado um processo de agendamento das atividades da Lista de Prioridades conforme o novo Quadro-Rotina, sem sobrecarregar nenhum momento, bem como, adequar o uso do tempo para que não houvesse perda de tempo e que houvesse momentos de descanso e lazer.

O estudante começou um agendamento de atividades acadêmicas, desde as mais fluidas e simples até as mais densas e complexas de ambas faculdades. Dessa forma, dentro dos intervalos de sua semana, como uma aula que acabará mais cedo, um momento de espera de fila, ele separou material de fácil manejo referentes a tarefas por fazer, aproveitando os intervalos livres para realizá-las. As atividades mais complexas e que precisariam de mais tempo e atenção, o estudante as dividiu em partes e as alocou em espaços livres na agenda da semana, como um dia sem aula, uma tarde no final de semana específico, dentre outros momentos. Ele fez uso de sua autonomia para escolher os melhores momentos para executar suas atividades, respeitando os prazos e sua pré-disposição.

- Sessão de intervenção psicopedagógica 5 (18/06/2015)

-objetivo: *feedback* após 02 (dois) meses da intervenção

- procedimento e material utilizado: foi pedido ao estudante que relatasse em uma carta livre os avanços de seus estudos após as intervenções

- resultados obtidos e discussão: Ao falar de como estava quando solicitou atendimento psicológico, o estudante diz “mais perdido que cego em tiroteio, pois não sabia o que faria para continuar estudante sem dinheiro, o volume de atividades de duas graduações ao mesmo tempo era desgastante e foi por isso que a procurei”. Em relação a colocar em prática as orientações dadas durante as intervenções, o estudante diz: “Busquei melhorar a administração do meu tempo, as formas de leitura e produção de conteúdo para

as aulas. O que foi bastante proveitoso, pois ajustei os horários e consegui entregar todas as atividades do semestre”. Ele também ressalta um avanço nas tomadas de decisão, segundo ele “consegui clarear meus caminhos, decidir prioridades e tentei, ainda que de maneira capenga, devido ao grande volume de problemas [...] posso não ter vencido ainda... preciso enfatizar o ainda, pois tenho certeza que vencerei. Hoje, consigo ver uma perspectiva positiva em meio a tormenta da minha vida. Os acompanhamentos [...] foram momentos que serviram de norte para uma caminhada por entre uma densa névoa”.

V - Discussão geral dos resultados da intervenção psicopedagógica

A Intervenção Psicopedagógica desse estudo se baseia na Zona de Desenvolvimento Proximal, definida por Vigotski (1984) como a distância entre o Nível de Desenvolvimento Real, ou, o que o sujeito já realiza de forma autônoma, e o Nível de Desenvolvimento Proximal que é o que o indivíduo tem como potencialidade de desenvolvimento. Para o autor, a educação formal, sistemática, deve ocorrer neste espaço de transição. Essa zona pode ser criada por atividades lúdicas, recursos pedagógicos, ou por uma relação com outras pessoas, como colegas mais experientes, ou educadores preparados, que sejam mais desenvolvidos no assunto que se esteja sendo ensinado-aprendido. Dessa forma, a pessoa mais desenvolvida, colega ou o educador, pode usar recursos e materiais ou estratégias didáticas para fazer a mediação do sujeito com o conteúdo a ser construído. Seu Nível de Desenvolvimento Potencial, assim, torna-se Real e surge um novo Nível de Desenvolvimento Proximal para ser alcançado. Este é o movimento do processo de ensino-aprendizagem.

No caso estudado, a pesquisadora que aqui se coloca no papel do adulto mais capaz, a psicopedagoga, ao interagir com o indivíduo estudado para que ele se desenvolva no sentido da administração de seu tempo. Foi constatado neste estudante um Nível de Desenvolvimento Real em relação a Administração do Tempo, e foi elaborado uma Intervenção Psicopedagógica para atividades que ele ainda não conseguia realizar sozinho (Desenvolvimento Potencial), mediando suas ações e criando ferramentas e estratégias para

ele conseguir elaborar e utilizar a Lista de ações, as prioridades, o Quadro Rotina e a Agenda.

Umbelina (2014) encontrou em seus estudos que no uso do tempo há três aspectos em comum que são: administração, estruturação e orçamento do tempo. Seguindo essa ideia, Umbelina citando Britton & Tesser (1991), Macan (1994, 1996) e Leite, Günther & Tamayo (2003) afirmam que o termo administração do tempo é comumente definida como (a) análise de tempo, (b) planejamento, (c) estabelecimento de metas, (d) priorização, (e), agendamento, (f) organização, e (g) estabelecimento de novos e melhorados hábitos de administração de tempo.

O estudante, em seu relato inicial, apresenta comportamentos procrastinadores em relação as suas atividades e sua rotina. Segundo Lacourse (2000), procrastinação é um déficit da motivação ou o uso inadequado do tempo. Procrastinadores são incapazes de manter suas prioridades e de estabelecer estratégias para findar suas atividades.

Assim, os instrumentos criados e utilizados no processo foram: Quadro – Rotina (Anexo 01), Lista de Atividades (Anexo 02), Lista de Prioridades (Anexo 03), Novo Quadro-Rotina (Anexo 04). Como afirma Dolmo (2008) todos possuem as mesmas vinte e quatro horas em um dia e, para ele, o uso do tempo pode ser tornar uma unidade internacional, bastando analisar a relação tempo-atividade.

Os resultados advindos das sessões de avaliação psicopedagógica são a base para a formulação das sessões de intervenção. Segue-se uma relação de cada sessão avaliativa com sua respectiva sessão interventiva.

Verifica-se que na primeira sessão de avaliação o estudante relata que estava com dificuldades de conciliar as atividades acadêmicas e de manter a rotina desejada, por falta de tempo. O uso de transporte público e chegar em casa muito tarde, dificulta seguir seus planos. Relata correria e cansaço.

Nas primeira e segunda sessões de intervenções foram tratados a Lista de Prioridades, conciliando o tipo de atividade demandada e separando-as em blocos, sobre sua urgência e complexidade. E na segunda foi orientado em relação a qualidade e duração do sono, usando-se o Quadro-Rotina para visualização de momentos de sobrecarga de atividades e

momentos ociosos. Verificou-se que a falta de qualidade no sono estava interferindo no andamento da Rotina.

Na segunda sessão de avaliação psicopedagógica foi feita a visualização do Quadro-Rotina, com os momentos de perda de tempo e de sobrecarga e análise da execução de suas atividades atualmente. Na terceira sessão de intervenção foi proposta a elaboração de um novo Quadro-Rotina que viabilizasse a execução das atividades demandadas. O estudante ajustou e acrescentou atividades físicas pela manhã em dias alternados com execução de atividades acadêmicas, além de fazer teste de dormir mais cedo para conseguir executar tais planejamentos.

Na terceira sessão de avaliação psicopedagógica, o estudante formulou a Lista de atividades demandadas por ambas as faculdades com seus respectivos prazos, relatando que ao fazer as atividades se prendia a uma e somente começava a próxima quando findava a anterior, ou até desistir por cansaço. Na quarta sessão de intervenção psicopedagógica, foi colocado em questão o agendamento das atividades da Lista de Prioridades já feita anteriormente, de acordo com o novo Quadro-Rotina, respeitando os horários de descanso e de melhor produtividade, além disso, analisando quais as melhores atividades a serem agendadas, de acordo com a urgência e seu grau de complexidade. Nessa sessão, já verifica-se um melhor nível de autonomia, pois o agendamento não foi totalmente instruído, a tomada de decisão por cada agendamento se deu pelo estudante.

Após dois meses de terminadas as sessões de intervenção, foi solicitado ao estudante que relatasse em carta livre (anexo 05) como via seu processo de uso do tempo antes e depois. Em trechos dessa carta, ele descreve que ao começar as sessões se encontrava perdido com tantas demandas e sem saber o que fazer e como as realizar. Com as mediações e orientações sendo feitas, ele relata que buscou melhorar o seu uso do tempo para a execução de suas atividades, além de melhorar a qualidade de suas leituras e de produção acadêmicas. E em relação à tomada de decisões e aquisição de autonomia ele relata que sua percepção de si mudou, consegue decidir suas prioridades, tem uma perspectiva positiva mesmo com as dificuldades. Aí se percebe que a administração do tempo foi sendo internalizada por ele, como desenvolvimento real.

Umbelina (2014) afirma que estudantes que têm percepção de controle sobre o tempo avaliam melhor seu desempenho, geralmente têm maior satisfação no trabalho e sofrem menos de tensão física. O que se observa no estudante ao término da Intervenção Psicopedagógica, corroborando a afirmativa da autora.

No Quadro a seguir, estão presentes os dados coletados nas sessões de avaliação psicopedagógica e a intervenção feita a partir dos dados da avaliação.

Quadro 01. Sessões de Avaliações e Intervenções

AVALIAÇÕES	INTERVENÇÕES
<p>Avaliação 01 (02-03-2015)</p> <p>- resultados obtidos e discussão: foi relatado pelo estudante dificuldades enfrentadas em conciliar as atividades acadêmicas e a rotina desejada pelo estudante, segundo ele, por falta de tempo.</p> <p>O estudante cursa licenciatura no Instituto Federal de Brasília - IFB, no período vespertino, e cursa Faculdade SENAC no período da noite. Faz uso de transporte público que o faz chegar em casa muito tarde, não consegue seguir seus planos. Queixa de muita correria e cansaço.</p>	<p>Intervenção 01 (24-03-2015)</p> <p>- resultados obtidos e discussão: com esse procedimento foi obtida uma Lista de Prioridade das atividades demandadas, por urgência e importância dentro do contexto acadêmico do estudante.</p> <p>O prazo dos projetos de <i>AutoCad</i> estavam mais apertados do que as leituras, então a ênfase foi dada aos projetos. Sendo que cada projeto há dois momentos: um criativo que requer muita energia e criatividade, que é a elaboração do esboço do projeto, e o outro momento mais mecânico de colocar o esboço dentro do <i>AutoCad</i>.</p> <p>As leituras da Licenciatura foram divididas em leituras mais fluídas até as mais densas, separadas por prazo e matérias.</p>
	<p>Intervenção 02 (30-03-2015)</p> <p>- resultados obtidos e discussão: análise do Quadro-Rotina, e as causas dentro da rotina do acúmulo de atividades por fazer e momentos de perda de tempo.</p> <p>Assim, foi possível analisar que a duração do sono estava menor do que precisava, assim o cansaço não viabilizava a execução das atividades. Outro ponto visto foi a manhã não utilizada adequadamente, como o estudante por muitas vezes não dormia pela noite, e sim ao amanhecer, o turno matutino não lhe proporciona um sono de qualidade, por haver diversos barulhos e</p>

	<p>interrupções. Ao analisar as atividades noturnas, elas não tinham planejamento e muitas eram de lazer, pelo cansaço do dia e falta de concentração. Primeira mudança foi o horário do sono.</p>
<p>Avaliação 02 (10-03-2015)</p> <p>- resultados obtidos e discussão: a visualização do Quadro-Rotina e identificação dos momentos no qual ocorre a perda de tempo e os momentos que estão carregados de atividades.</p> <p>Seus horários são preenchidos, todos os dias, no período vespertino de 13h30 até as 18h00 pelo curso de Licenciatura no IFB, no período noturno pela Faculdade SENAC, das 19h00 às 22h00, faz uso de transporte público e sua chegada em casa é perto da meia-noite. Ele relata que consegue dormir somente às 3h da manhã e tenta acordar as 8h30, para fazer alguma atividade física e as atividades acadêmicas demandadas, mas ultimamente prefere tentar fazer as atividades acadêmicas de madrugada já que não consegue dormir cedo para acordar cedo, assim, acordando somente a tempo para ir ao IFB.</p>	<p>Intervenção 03 (06-04-2015)</p> <p>- resultados obtidos e discussão: elaboração de um novo Quadro-Rotina que viabilize a execução das demandas, por meio do ajustamento do Quadro-Rotina anterior.</p> <p>O estudante fez o teste de mudança do sono, tentando adormecer mais cedo para acordar mais cedo e tentar executar algumas atividades pela manhã. Planejou atividades físicas e execução das demandas acadêmicas em dias alternados, pela manhã.</p>
<p>Avaliação 03 (16-03-2015)</p> <p>- resultados obtidos e discussão: uma lista com as demandas a serem executadas, consiste de leituras densas e extensas do curso de Licenciatura das diversas matérias, bem como projetos no <i>AutoCad</i> do SENAC. Todas as atividades estão fora do prazo e sem planejamento para efetuar. O estudante relata que para fazer alguma atividade, se prende nela até conseguir concluí-la ou parar por cansaço.</p>	<p>Intervenção 04 (16-04-2015)</p> <p>- resultados obtidos e discussão: obter um processo de agendamento das atividades da Lista de Prioridades conforme o novo Quadro-Rotina, sem sobrecarregar nenhum momento, bem como, adequar o uso do tempo para que não haja perda de tempo e que haja momentos de descanso e lazer.</p> <p>O estudante começou um agendamento de atividades acadêmicas, desde as mais fluídas e simples até as mais densas e complexas de ambas faculdades. Dessa forma, dentro dos intervalos de sua semana, seja uma aula que acabará mais cedo, um momento de espera de fila, ele separou material de fácil manejo para fazer. As atividades mais complexas e</p>

	<p>que precisa de mais tempo e atenção, o estudante as dividiu em partes e as alocou em espaços na agenda que tenha dentro da semana, como um dia sem aula, uma tarde no final de semana específico, dentre outros momentos. Ele fez uso de sua autonomia para escolher os melhores momentos para executar suas atividades, respeitando os prazos e sua pré-disposição.</p>
<p>Sessão de Feedback 18/06/2015 (2 meses após o término da Intervenção Psicopedagógica)</p> <p>Ao falar de como estava quando solicitou atendimento psicológico, o estudante diz ' mais perdido que cego em tiroteio, pois não sabia o que faria para continuar estudante sem dinheiro, o volume de atividades de duas graduações ao mesmo tempo era desgastante e foi por isso que a procurei'. Em relação a colocar em prática as orientações dadas durante as intervenções o estudante diz: ' busquei melhorar a administração do meu tempo, as formas de leitura e produção de conteúdo para as aulas. O que foi bastante proveitoso, pois ajustei os horários e consegui entregar todas as atividades do semestre'. Ele também ressalta um avanço nas tomadas de decisão, segundo ele ' consegui clarear meus caminhos, decidir prioridades e tentei, ainda que de maneira capenga, devido ao grande volume de problemas [...] posso não ter vencido ainda... preciso enfatizar o ainda, pois tenho certeza que vencerei. Hoje, consigo ver uma perspectiva positiva em meio a tormenta da minha vida. Os acompanhamentos [...] foram momentos que serviram de norte para uma caminhada por entre uma densa névoa'.</p> <p>O estudante relata seu percurso, desde a solicitação do atendimento até a mudança de perspectiva em relação a sua própria situação acadêmica. Um estudante com risco de evasão para um estudante consciente do seu potencial.</p>	

VI - Consideração finais

Esse relatório relata processo de intervenção que consistiu em resposta a uma demanda do IFB em relação a uma das principais causas de evasão escolar: a falta de tempo dos estudantes. Assim, essa intervenção foi realizada com um estudante, com o intuito de orientar sobre como administrar o tempo, como usar a agenda, como estabelecer uma rotina viável, além de saber priorizar sua lista de atividades.

O trabalho psicopedagógico é um trabalho técnico e afetivo, que considerando a subjetividade e o contexto do sujeito, e abrangendo diversas áreas do conhecimento com o

intuito de propor mudanças, sempre olha para o indivíduo como agente de potencialidades e transgressor de suas limitações no processo de ensino-aprendizagem, ou seja, um olhar positivo.

O papel do psicopedagogo está em atuar na Zona de Desenvolvimento Proximal defendida por Vigotski, na qual este autor afirma que é a zona entre o desenvolvimento real do indivíduo e o potencial, pois o trabalho proporciona o desenvolvimento de habilidades que o indivíduo por si somente, teria mais dificuldades em desenvolver.

No caso, os resultados foram evidenciados pelo próprio estudante que relatou melhora em relação a tomada de decisões e na sua autonomia. Ele relata que sua percepção de si mudou, consegue decidir suas prioridades, tem uma perspectiva positiva mesmo com as dificuldades. Pode-se afirmar que houve influência em sua autoestima, já que ao solicitar atendimento o estudante relata que passava por um período que não sabia o que fazer com tantas demandas e dificuldades. Esse nível de consciência de si e do uso do tempo foi um dos resultados da intervenção psicopedagógica, que proporcionou melhor conscientização de si e do seu controle sobre seu tempo, e maior percepção de controle em sua vida, incluindo a sua rotina e o uso do tempo.

Da mesma forma, o estágio do curso de especialização se faz necessário por sintetizar os conhecimentos teóricos adquiridos nas aulas ministradas durante dois semestres, bem como, confrontar a teoria com a realidade, com as dificuldades reais tanto para o profissional que intervém como àqueles que são atendidos.

A área de conhecimento que abrange o estudo do Tempo dentro da Psicologia, embora o tema seja há muito conhecido, até hoje é pouco explorado. Esse estudo foi um começo para que novos estudos sejam feitos, e embora os dados tenham sido positivos, pouco se pode generalizar, já que se faz necessário mais estudos e um grupo de intervenção que seja mais significativo da população estudada.

Fazer todo o processo de avaliação, análise e planejamento do trabalho psicopedagógico abrange as possibilidades e as limitações que a profissão tem. Por outro lado, nos mostra os campos ainda não explorados da área. O curso nos fornece ferramentas educacionais importantes para o profissional em educação atuar nas demandas acadêmicas dos estudantes. É necessário um olhar positivo para o estudante que se atende, bem como

entender que ao ser pesquisador todos somos estudantes, e que muitos problemas por eles enfrentados, também o são por nós.

VII - Referências Bibliográficas

Ancona, D. G., Okhuyse, G. A. & Perlow, L. A. (2001). Taking time to integrate temporal research. *The Academy of Management Review*, 26 (4), 512-530.

Andery, M. A. P. A. & cols (1996). Introdução: Olhar para a História: Caminho para a compreensão da Ciência Hoje. Em *Para Compreender a Ciência. Uma perspectiva Histórica*. São Paulo/Rio de Janeiro. Educ/Psyco e Tempo. pp. 09-15

Batista, A. & Codo, W. (2002). O trabalho e o tempo. Em M. G. Jaques & W. Codo (Orgs.) *Saúde mental & trabalho: Leituras* (pp. 401-420). Petrópolis: Vozes.

Bruner, J. (1997). O Estudo adequado do homem. Em *Atos de Significação*. Porto Alegre: Artmed. pp.15-38.

Chiaparini G., Alves, G.G., Mendes Junior, J. F. & Leite, U.R. (2013). Estudar ou se divertir: estudo da relação entre lazer e perspectiva de tempo em universitários. In: *Anais do VII Congresso de Iniciação Científica da Universidade de Rio Verde*, Rio Verde – GO. Retirado do: <http://www.eventosfesurv.com.br/fckfiles/files/Cicurv2013.PDF>

Colomer, T., Masot, M.T. Navarro, I. (2008). A avaliação psicopedagógica. Em Sánchez-Cano, Bonals & cols (Orgs), *Avaliação Psicopedagógica* (pp. 15-25). Porto Alegre: Artmed.

Dolmo, L.A.; Derntl, A. M.; Lago, O. C. (2008). O uso do tempo no cotidiano de mulheres idosas: um método indicador do estilo de vida de grupos populacionais. *Ciência & Saúde Coletiva*, 13 (4): 1133-1142

Leite, U. R. (2014). *Perspectiva de tempo: Teoria, Medida e Impacto no Estresse*. Tese de Doutorado. Universidade de Brasília.

Leonardi, G. (2005). A atuação da psicopedagogia no terceiro setor: em busca de um espaço amplo de ação em resgate da cidadania. *Construção Psicopedagógica*, (13), 10.

Maciel, Diva. A. & Pulino, Lúcia H. (2008). Módulo 5: A Psicologia e a Construção do Conhecimento. Brasília: LGE EDITORA, pp. 21-27.

Martins, M. M. (1999). Tempo e trabalho nas organizações: Estudo psicossocial com trabalhadores que têm horário fixo e flexível. *Psicologia e Sociedade*, 11 (2), 116-133.

Souza, Beatriz de Paula. (2006). Orientação à queixa escolar: considerando a dimensão social. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 26(2), 312-319.

Vigotski, L. S. (1998). *A formação Social da Mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. (J. C. Neto, L.S. M. Barreto, S. C. Afeche, Trad.). São Paulo: Martins Fontes (Trabalho original publicado em 1984).

Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.

ANEXOS

Anexo 01: Quadro – Rotina

QUADRO ROTINA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
8-10							
10-12							
12-14							
14-16							
16-18							
18-20							
20-22							
22-00							
Sono							

Anexo 03: Lista de Prioridades

ATIVIDADES (Prioridades)

O que tenho que fazer?	Qual meu prazo?
Pensando no que eu tenho que fazer, o que preciso fazer primeiro, o Passo 1?	Quanto tempo demoro para fazer isto?
E depois de feito o Passo 1, qual o Passo 2 que preciso fazer?	Quanto tempo demoro para fazer isto?
Passo 3	Tempo que demoro para fazer
Passo 4	Tempo

Anexo 04: Novo Quadro – Rotina

REGISTRO DE ROTINA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Anexo 5: Carta de *Feedback*

Carta de Evolução e Acompanhamento Psicológico

Olá, sou o acompanhado “X”, mas você pode me chamar de Seth. Sou solteiro, brasileiro, um adulto que não cresceu, ou talvez tenha crescido demais. Mais até do que eu conseguiria controlar. E foi por esse motivo que eu, Seth, procurei os acompanhamentos psicológicos da Super Josely, a “salvadora” do meu ser... se bem que o mais correto seria dizer minha “super-conselheira”. Pois bem, Josely e eu já temos uma história... é curtinha, mas pode ser que ela me conheça mais do que muita gente que convive comigo desde criança.

Quando comecei os acompanhamentos com ela, lá em outubro de um 2014 “calmo” e sim, o calmo está entre aspas, pois a calma é apenas em relação a 2015. No ano em questão, eu tinha acabado de pedir demissão para poder estudar, o que me causou, e causa, ainda hoje, um grande transtorno financeiro em minha vida. O fato é que entrei “calmo”, porém, mais perdido que cego em tiroteio, pois não sabia o que faria para continuar estudando sem dinheiro, o volume de atividade de duas graduações ao mesmo tempo era desgastante e foi por isso que a procurei. Com suas orientações, busquei melhorar a administração do meu tempo, as formas de leitura e produção de conteúdo para as aulas. O que foi bastante proveitoso, pois ajustei os horários e consegui entregar todas as atividades do semestre. Ela entrou de férias e fiquei a míngua... peraí, a míngua não, continuei com as orientações e fui evoluindo até 2015.

Com o início de outro semestre, diversas coisas mudaram, muitas atribulações novas surgiram e tudo deslanchou... por isso a denominação de 2014 como um ano “calmo”. Então vamos aos fatos... 2015, ao menos o primeiro semestre, foi a transcrição literal e personificada da palavra martírio. Pai diagnosticado com Parkinson, mãe entrando em depressão, tia que morreu, amigo indo parar internado em UTI e por aí vai. Conversar com a “Super-Jô” foi minha válvula de escape. Foi com ela que consegui clarear meus caminhos, decidir prioridades e tentei, ainda que de maneira capenga, devido ao grande volume de problemas.

Como diria o fulano... (aquele, cujo o nome não lembro) posso dizer: “Vi, vivi, venci”... bem, ainda não venci, de fato... mas como como diriam as “gurias” do Destiny’s Child “I’M A SURVIVOR!!!”... Posso não ter vencido, AINDA... preciso enfatizar o ainda, pois tenho certeza que vencerei, pois sou vencedor e assim sairei, Vitorioso, com “V” maiúsculo.

Fazendo um comparativo lá de outubro do ano passado para o mês de junho de 2015, posso dizer que, graças aos acompanhamentos psicológicos, sugestões de melhoria e técnicas de administração do tempo, hoje, consigo ver uma perspectiva positiva em meio a tormenta de minha vida. Os acompanhamentos psicológicos não foram apenas um momento de desabafo, mas foram momentos que serviram de norte para uma caminhada por entre uma densa névoa. Classifico assim, uma importância sem limites e uma ajuda que foi imprescindível para que eu não morresse na praia. Obrigado, Super-Jô.