



A VIDA ACADÊMICA

E O QUE ACONTECE

DEPOIS DA

GRADUAÇÃO

edição 28



Conheça a equipe

MUNDO DA PUBLICIDADE



Rosana Paza

A Professora Rosana é a responsável pela correção de todas as matérias de cada nova edição da Mundo da Publicidade.



Thiago Santos

O coordenador do curso é responsável por administrar esta equipe, além de escrever a Carta ao Leitor e a Nota dos Editores.



Gabriely Bertolin

É a responsável pelo design gráfico da revista. A melhor companhia para dar vida a cada edição é uma boa playlist no Spotify.



Marieli Freitas

A Mari é quem busca os assuntos das edições. Adora escutar podcasts e ficar de olho no Youtube para trazer novas ideias.



Caroline Izuck

Carol é responsável por matérias de diversos universos.



Bianca Beuting

A Bianca adora a área de planejamento publicitário e ama estar por dentro das trends.



Maria Eduarda Baumgartner

A Madu é responsável por matérias incríveis que envolvem o mundo de Publicidade e Propaganda.



Emily Taissa

A Emily chegou entregando matérias incríveis na revista e também está na Rádio de PP.



Anah Ribeiro

A Anah é a responsável por matérias maravilhosas sobre série, filme, cultura pop. E também adora o mundo da moda.



Ana Luiza

A Ana Luiza adora tudo o que for relacionado a publicidade e a comunicação. Escrever e falar sobre esses assuntos é com ela mesma!



Luana Grandi

A Luana chegou para somar no nosso time, trazendo conteúdos lindos.



Talita Gonçalves

A Talita é a mais nova integrante da revista que chegou garantindo seu espaço na revista :)

GRUPO UNI

Conheça o



TV UNI

O estúdio é um espaço para que os acadêmicos compreendam os processos de criação, desenvolvimento e transmissão desse meio de comunicação e aproxima os nossos alunos dessa área de trabalho tão expressiva e que demanda habilidades criativas que precisam ser desenvolvidas ainda na universidade. A TV UNI já iniciou suas atividades com quatro programas semanais, voltados à ciência, pesquisa e extensão.

RÁDIO UNI

Laboratório desenvolvido para possibilitar o contato dos acadêmicos de Publicidade e Propaganda com mais uma realidade do mercado de trabalho. Totalmente digital, possui uma programação criada pelos estudantes do próprio curso, com transmissão 24 horas por dia, sete dias por semana. Com foco informativo e musical o veículo é um canal de comunicação entre a universidade e a comunidade em geral.



NOTA DOS EDITORES

Caro leitor e estimada leitora,

É com grande entusiasmo que trazemos a vocês mais uma edição da nossa revista, dedicada àquilo que mais amamos: Publicidade e Propaganda. A vida universitária é um período de descobertas, desafios e crescimento pessoal. É nesse contexto que os futuros profissionais de Publicidade e Propaganda se encontram imersos, prontos para absorver conhecimento, desenvolver habilidades e deixar sua marca no mundo da comunicação.

Nesta edição, buscamos abordar todos os aspectos que compõem essa trajetória tão especial. Queremos mostrar a vocês o dia a dia dos estudantes, suas conquistas e suas superações. Afinal, sabemos que a universidade não é apenas sobre a sala de aula, mas também sobre as amizades que se formam, os projetos em equipe, as noites de estudo e as experiências que ficaram para sempre na memória.

Ao longo das próximas páginas, você encontrará artigos escritos por nossos talentosos alunos, que abordam desde as disciplinas fundamentais do curso até as tendências mais atuais do mercado publicitário. Queremos inspirá-los a pensar fora da caixa, a explorar novas abordagens criativas e se manter atualizados com as constantes desta indústria dinâmica.

Também não consegui deixar de mencionar as inúmeras oportunidades que a vida universitária oferece. Desde participar em agências renomadas até a participação em eventos e competições, há um leque de possibilidades para que cada aluno viva experiências enriquecedoras e amplie sua rede de contatos. Acreditamos no poder dessas vivências e incentivamos nossos leitores a aproveitá-las ao máximo.



A vida universitária é um capítulo crucial na história de cada formação publicitária. É o momento de sonhar, de se dedicar, de experimentar e de se preparar para o futuro que está logo adiante. Por isso, desejamos que esta edição de nossa revista seja uma fonte de inspiração e conhecimento para todos aqueles que estão trilhando esse caminho extraordinário.

Aproveitem cada página, cada palavra e cada imagem que preparamos com carinho para vocês. E lembrem-se: a vida universitária é uma jornada única, cheia de oportunidades e desafios, e estamos aqui para acompanhá-los nessa incrível aventura.

Com carinho,
Equipe Mundo da Publicidade.



CURSOS DE CURTA DURAÇÃO

 POR MARIA EDUARDA BAUMGARTNER

Muitas pessoas optam por investir em cursos de curta duração depois da graduação, e outras têm dúvidas se o curto espaço de tempo compromete a qualidade da formação. Diferente dos cursos de longa duração que buscam a inserção do estudante em uma determinada área do conhecimento, os cursos curtos são aqueles com carga horária igual ou inferior à sessenta horas, que acabam sendo mais diretos com foco no desenvolvimento de competências para o desempenho de um conjunto específico de atividades. São geralmente oferecidos por instituições de educação superior certificadas pelo MEC ou por outras plataformas.

Ou seja, não há uma diferença entre o tempo e qualidade, mas sim a finalidade profissional que você busca no momento. Essas são opções simplificadas que ajudam o profissional graduado permitindo se atualizar com as tendências da área escolhida. Nesse sentido, o estudante normalmente já inicia os estudos com uma visão clara das atividades que exercerá no futuro.

Um dos benefícios é a flexibilidade de horários, há cursos presenciais, *on-line* ou híbridos, e o fato é que não há pré-requisitos e limitações para fazê-los. Além de oferecer a oportunidade de adquirir habilidades especializadas, manter-se atualizado, expandir sua rede de contatos e crescer profissionalmente.

É importante dizer que a modalidade não se confunde com a formação de nível técnico, ainda que, em muitos casos, seja chamada de tecnóloga. O diploma recebido será o de nível superior, como nas graduações mais longas.

Uma pesquisa do UOL Terra deste ano listou algumas dicas de cursos de curta duração que pode alavancar sua carreira em 2023:

- **LGPD e Compliance – Privacidade e Proteção de Dados na Prática**

A Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) já é uma realidade no Brasil e o curso ajuda a entender como usá-la para ajudar na gestão da sua pequena empresa. O programa aborda abrangência, princípios e aplicabilidade da LGPD.

- Customer experience

Um curso com cases atuais do mercado da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) apresenta ferramentas, técnicas e tendências envolvendo as diferentes áreas da empresa, para um relacionamento consciente e construtivo entre a marca e seu público.

- Fundamentos da Experiência do Cliente

Esse é um curso gratuito de curta duração da Track.uni indicado para profissionais que queiram se aperfeiçoar na área de experiência do cliente. O curso é dedicado para profissionais de Customer Experience, de Atendimento ao Cliente e a quaisquer profissionais que querem aprender mais sobre o tema.

- E-commerce, Design e Redes Sociais: Monte sua Loja Virtual

Este é um curso de 40 horas do IPOG (IPOG – Cursos de Pós-graduação e MBA em Florianópolis) que aborda desde os primeiros passos e planejamento. O primeiro módulo enfoca a escolha das plataformas, estrutura e funcionamento, estratégias em SEO para e-commerce e integração com marketplaces, entre outros. O segundo módulo, é mais voltado para conteúdo e design de e-commerce, abordando ferramentas para produção de conteúdo, venda em rede social, e-mail marketing e SAC.

- Excel Avançado

Dependendo da área, o editor de planilhas será sua ferramenta de trabalho. Esse curso de curta duração do Certificado Cursos *On-line* tem 60 horas e aborda validação de dados, tabela dinâmica, filtro avançado, gráficos dinâmicos e dashboards e ferramentas de análise de dados.

- Gestão de pessoas

Este é um curso do Sebrae, gratuito e on-line e com duração de 8 horas. Dividido em cinco módulos, o objetivo do curso é esclarecer o que é gestão de pessoas e capacitar o participante a identificar ferramentas e estratégias que permitam gerenciar atração, desenvolvimento e retenção de profissionais da equipe.

- Criação de site simples

Nesse curso gratuito de duas horas de duração da Fundação Bradesco, você aprende a criar um site simples usando HTML, CSS e JavaScript.

O mercado como um todo é muito exigente e está em constante evolução tecnológica, por isso cabe aos profissionais sempre ter esse gostinho pelo conhecimento e estar disposto a encarar as demandas dos próximos anos. Com tantos profissionais saídos das universidades, os cursos de curta duração estão entre as principais alternativas na hora de destacar o currículo, ainda mais entre os profissionais que têm em mente a área ou o cargo que pretendem seguir.

FONTES:
TERRA.COM.BR;

COMO PLANEJAR A VIDA PROFISSIONAL E ACADÊMICA?

POR MARIELI FREITAS

Todo mundo já ouviu frases clichês sobre planejamento, e uma das minhas favoritas vem do filósofo Sêneca: "Não existe vento favorável para o marinheiro que não sabe para onde ir". Essa citação pode ser aplicada em várias áreas da vida. O planejamento da vida profissional e acadêmica é fundamental para alcançar objetivos e assegurar um futuro promissor. Com um planejamento adequado, é possível estabelecer metas claras e tomar decisões estratégicas para impulsionar sua carreira e educação. Essas são algumas dicas para ajudá-lo a planejar sua vida profissional e acadêmica de forma eficaz:

- **Autoavaliação:** Comece refletindo sobre seus interesses, habilidades e paixões. Considere suas aptidões naturais, valores pessoais e o que o motiva. Isso ajudará a direcionar suas escolhas acadêmicas e profissionais para algo que você goste e seja bom.

- **Busque equilíbrio:** Encontre um equilíbrio saudável entre sua vida acadêmica e profissional, bem como sua vida pessoal. Lembre-se de reservar tempo para atividades de lazer, família e amigos. O equilíbrio ajudará a evitar o esgotamento e a manter a motivação em longo prazo.

- **Defina metas claras:** Estabeleça metas específicas e mensuráveis para sua vida profissional e acadêmica. Pergunte a si mesmo: onde você quer estar daqui a cinco anos? Quais habilidades você deseja adquirir? Quais cargos ou posições você almeja alcançar? Ter metas definidas ajudará a orientar suas decisões e mantê-lo focado.

- **Plano de ação:** Crie um plano de ação realista para atingir suas metas. Identifique os passos que você precisa seguir para alcançar seus objetivos, como adquirir experiência relevante, fazer cursos adicionais, obter certificações ou obter um diploma específico. Divida seus objetivos em etapas menores e estabeleça prazos para cada uma delas.

- **Pesquise e informe-se:** Faça uma pesquisa detalhada sobre as opções acadêmicas e profissionais disponíveis. Explore diferentes áreas de estudo, programas de graduação, cursos de pós-graduação, especializações e carreiras. Converse com profissionais que já estão trabalhando nas áreas que você está considerando e busque informações sobre as tendências do mercado de trabalho.

- **Desenvolva habilidades:** Identifique as habilidades essenciais para o sucesso em sua área escolhida e procure oportunidades para desenvolvê-las. Isso pode incluir a participação em programas de estágio, voluntariado, cursos on-line, workshops e networking com profissionais da área. Quanto mais habilidades relevantes você adquirir, maiores serão suas chances de sucesso.

- **Acompanhe seu progresso:** Regularmente, avalie seu progresso em relação às metas estabelecidas. Faça ajustes no plano de ação conforme necessário. Fique atento a oportunidades que possam surgir ao longo do caminho e esteja disposto a adaptar seus planos com base em novas informações ou circunstâncias.



SERÁ QUE DEVO APOSTAR em uma segunda GRADUAÇÃO

POR LUANA GRANDI

Qualquer pessoa, que tenha concluído o ensino médio e seja aprovada em um processo seletivo para cursar uma graduação, pode fazer faculdade e não há limite de quantas faculdades alguém pode fazer ao longo da vida.

Depois de completar com as informações mais burocráticas, podemos trazer para os nossos dias atuais. Você já percebeu como o mercado de trabalho está se transformando? Em razão da tecnologia ter tomado conta de nossas vidas, a chamada era digital fez surgir profissões nunca antes pensadas. Caso você já tenha um diploma de ensino superior, saiba que uma segunda graduação pode ampliar seus horizontes profissionais ou mesmo levar você a dar outro rumo para sua carreira.

E sim, a segunda licenciatura é autorizada pelo MEC pela Resolução CNE/CP 2/2019, e o grau obtido é oficial e formal, da mesma forma que a Primeira Licenciatura. Porém, é sempre importante ficar atento em relação à instituição de ensino superior na qual irá cursá-la.

Além disso, fazer uma segunda faculdade permite agregar conhecimentos à sua área de atuação, o que oferece maior visibilidade. Em quesito de realização, podemos agregar algumas ideias se você estiver sem vontade de começar uma nova graduação, entre elas, uma mudança de carreira; especializar-se em áreas diversas; e até mesmo como realização pessoal. Essas são um dos vários motivos que podem ser extremamente relevantes para um novo ciclo em sua vida.

A trajetória normal dos profissionais, hoje, é concluir a graduação e depois fazer cursos de aperfeiçoamento e especialização para enriquecer o currículo. Ter dois cursos universitários pode não ser exatamente um diferencial como muitos pensam.

Uma pesquisa da Proactive revelou que os empregadores valorizam mais, em termos salariais, quem enriquece o currículo com cursos de mestrado ou especialização. E aquele profissional que apresenta dois diplomas de áreas completamente díspares no currículo, pode ser interpretado pelo avaliador como sem foco na carreira. Em contrapartida, em alguns casos, voltar à faculdade pode ser uma atitude positiva para a carreira. Para o profissional é sempre bom avaliar os caminhos que a carreira está tomando, principalmente, porque a maioria das pessoas são obrigadas a escolher uma carreira precocemente, sem conhecê-la direito. O certo, de fato, é que para bancar uma segunda graduação é preciso ter convicção dos objetivos que se espera conquistar com ela.

Se você está indeciso de qual rumo tomar, aqui estão algumas dicas de que, se você sente isso, você deve sim encarar o desafio e começar uma segunda graduação. Se você não se sente insatisfeito na sua área (está realmente infeliz): Lembre-se de que a insatisfação não deve ser apenas com o chefe, ou problemas passageiros. Se você já experimentou a área diversas vezes, esgotam as possibilidades e, ainda assim, continua desmotivado, então a mudança valerá a pena.

Se você precisa adquirir conhecimentos técnicos: Se você precisa adquirir conhecimentos técnicos de outra área como complemento na sua formação, outro curso será a melhor ferramenta para um apoio. Se você quer ter um plano B: Não há nada de errado em pensar no futuro e fazer um investimento de longo prazo. Até os profissionais bem estabelecidos pensam em um caminho alternativo para o futuro, que pode exigir um diploma de graduação específico.

Se você tiver tempo e oportunidade para encarar uma segunda graduação, faça isso. Uma das grandes vantagens dessa decisão é se tornar um profissional versátil e ampliar o seu leque de atuação. Por fim, para saber se vale a pena fazer a segunda graduação, você também deve avaliar se o seu momento de vida é ideal para isso em termos de rotina, disponibilidade e até de finanças. Afinal, um curso superior exige dedicação para que o aprendizado seja completo e que gere muitos e muito resultados para o seu futuro, e não que seja somente mais uma graduação.

FONTE:
BLOG.UNIDERP;
BLOG.UNYLEYA;

OPÇÕES DE

PÓS-GRADUAÇÃO PARA PUBLICITÁRIOS

★
POR BIANCA BEUTING

Sabemos que a área de Publicidade e Propaganda é bem ampla e permite que a pessoa formada nesse curso se especialize nos mais variados campos de atuação. Apesar de o curso de Publicidade e Propaganda já possuir algumas matérias em sua grade curricular das pós-graduações citadas abaixo, a pós abrange mais conceitos e se torna mais específica para determinada área a que é voltada.

Abaixo, listamos algumas opções de cursos de pós-graduação que um publicitário poderá fazer:

1. Marketing

Como se sabe, a Internet atualmente é um dos principais, se não o principal, meio de publicidade, no qual as empresas investem na divulgação de sua marca, serviços e produtos. O curso de Marketing Digital busca capacitar o profissional a usar esses modelos digitais para alavancar os negócios da empresa.

Além da pós em Marketing Digital no geral, há também a pós de Marketing Digital voltada para o E-commerce, visto que, nessa especialização, o profissional aprende técnicas para otimizar sites e impulsionar campanhas com a finalidade de engajar e atrair mais clientes. Verá funil de vendas, canais de comunicação, publicidade on-line e redes sociais.

2. Negociação e Vendas

Um curso voltado para a área de vendas e negócios, permite aos profissionais conduzirem de maneira adequada o relacionamento com clientes ou outros negócios. A área é muito importante para o Marketing se alinhar ao comercial da empresa e otimizar as negociações para que vendas ocorram da melhor forma.

3. Assessoria e Gestão de Comunicação

O curso de Assessoria e Gestão da Comunicação forma profissionais para se envolverem com estratégias e planejamentos para gerenciar uma comunicação que traga resultados positivos para a pessoa ou empresa. Também é ligada à comunicação interna da empresa, bem como à assessoria de imprensa e a relações públicas.

4. Comunicação, Branding e Storytelling

Com esse curso, o profissional fica atualizado e conectado com as tendências do mercado de marketing, aprendendo a aplicar também técnicas e conceitos de branding e storytelling na rotina. É voltada para quem atua com ferramentas de comunicação.

5. Design Thinking e Criatividade nas Organizações

Esse curso é a opção para quem trabalha com soluções criativas e novas perspectivas de pensamento crítico nas organizações. É uma ótima escolha para quem quer desenvolver a colaboração e criatividade nas empresas. A grade curricular dessa pós-graduação foca no aperfeiçoamento do profissional para atuar em organizações de qualquer segmento do mercado.

6. Escrita Criativa e Produção Literária

A pós em Escrita Criativa é uma opção para quem está buscando desenvolver melhor sua escrita dentro do Marketing. A grade curricular foca na atuação do escritor criativo no mercado, na raiz da leitura e da produção textual e no impacto social dessa prática.

7. Gestão de Eventos

Essa é a especialização para quem deseja aprender a organizar eventos de diferentes tamanhos dentro de organizações. O curso aborda gestão de equipes, planejamento, patrocínio de eventos, marketing, finanças e demais conhecimentos e boas práticas sobre esse mercado.

8. Neuromarketing

Na pós-graduação em Neuromarketing, o profissional aprenderá estratégias que estimulam o cérebro a encorajar uma resposta positiva de um cliente. O curso prepara o estudante para compreender profundamente o que estimula as pessoas a realizar uma compra.

9. Audiovisual

As aulas da pós-graduação de Produção Audiovisual trazem elementos que abrangem a linguagem audiovisual, considerando a sua aplicação na prática e os mais diversos tipos de expressões, como cinema, rádio, vídeo, TV, peças publicitárias, fotografia e web design.

MESTRADO: PROFISSIONAL E ACADÊMICO

 POR CAROLINE IZUCK


courage

Você sabe qual a diferença entre o mestrado profissional e o mestrado acadêmico?

Após a graduação, para muitos, o estudo não para, seja com cursos mais rápidos ou especializações, o importante é sempre estar atualizado e informado sobre o universo de conteúdos que envolvem a área que se pode escolher para estudar e trabalhar. Dentro dos graus acadêmicos existem alguns níveis hierárquicos dos estudiosos, incluindo o mestrado: profissional e acadêmico.

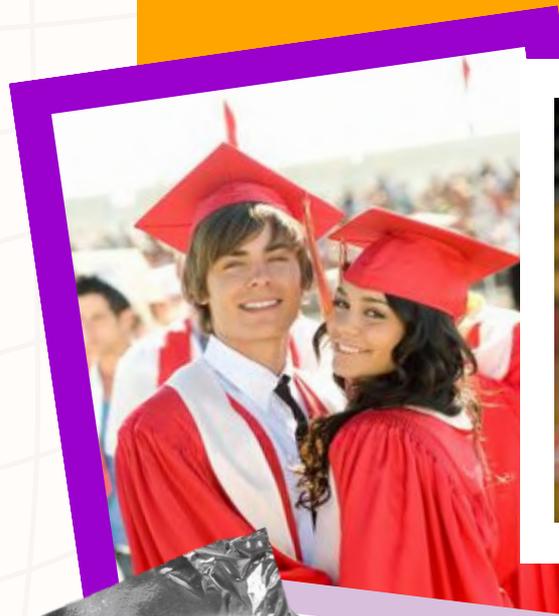
O mestrado profissional é focado na capacitação de profissionais para o mercado de trabalho. Seu objetivo é agregar um nível maior de competitividade e produtividade dentro das empresas e auxiliar no aprimoramento da gestão de setores sociais. Em geral, cursos de mestrado profissional possuem estruturas curriculares orientadas para um campo de atuação profissional específico.

Para a apresentação do trabalho final do curso, geralmente, pede-se uma dissertação e uma monografia em formato de projeto ou estudo de caso e deve ser vinculado a problemáticas reais, envolventes à área de atuação do profissional-aluno e à finalidade do curso.

Já o mestrado acadêmico é uma especialização voltada para o desenvolvimento de conhecimentos científicos que possam contribuir para a sociedade com ensinamentos e pesquisas, também já preparando o estudante que deseja lecionar ou se tornar um pesquisador.

O mestrado acadêmico, pede uma dissertação para o trabalho de conclusão de curso e obtenção da titulação. Os projetos não precisam ser sobre temas ou métodos inéditos, mas o aluno deve mostrar suas habilidades na realização de estudos científicos e seguir os princípios aprendidos na área de atuação escolhida.

O mestrado, como uma modalidade de ensino pós-graduação, pode auxiliar muito o profissional na especialização de um campo específico em que se deseja atuar. E é muito interessante ver como esses conhecimentos podem fazer a diferença nas diversas áreas do mercado de trabalho, contribuindo para o desenvolvimento de novos métodos, ensinamentos e descobertas.



FONTE:
BLOG.MACKENZIE;
NUCLEODOCONHECIMENTO;
GOV.BR;

MUNDO DA PUBLICIDADE
EDIÇÃO 28



INTERCÂMBIOS QUE PODEM AGREGAR NO CURRÍCULO

POR ANA LUIZA

Estudar em uma universidade internacional é e pode ser uma realidade para nós estudantes. Os intercâmbios são experiências enriquecedoras que podem agregar significativamente ao currículo profissional. Embarcar nessa vivência amplia horizontes, e ajuda a desenvolver habilidades que são altamente valorizadas no mercado de trabalho.

Aspectos como, melhora na compreensão de diferentes culturas, práticas profissionais e sistemas educacionais, dominância de um idioma estrangeiro, experiência com networking e crescimento pessoal são apenas algumas habilidades que podem ser exploradas e aprimoradas durante o intercâmbio.

Conheça na lista abaixo cinco Programas de Intercâmbios, oferecidos aqui no Brasil, que farão você despertar a vontade de cursar sua graduação fora do país e, assim, acrescentar seu currículo.

1. Programa de Intercâmbio do Ministérios da Educação (MEC): O MEC possui parcerias com diversos países para promover intercâmbios culturais para estudantes brasileiros. Esses programas oferecem a oportunidade de estudar em universidades estrangeiras, habilidades linguísticas aprimoradas, vivenciar diferentes culturas e ampliar a visão de mundo.

2. Programa de Intercâmbio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq): O CNPq oferece bolsas de estudo e programas de intercâmbio no exterior. Participar desses programas pode fortalecer o currículo acadêmico, ampliar o conhecimento em determinada área de estudo e promover a colaboração científica internacional.

3. Programa de Intercâmbio do Santander Universidades: O Santander Universidades possui parcerias com diversas instituições de ensino superior ao redor do mundo, oferecendo bolsas de estudo e oportunidades de intercâmbio para estudantes brasileiros. Participar desses programas pode mostrar iniciativa, vontade de aprender em um ambiente internacional e networking global.

✦ 4. Programa de Intercâmbio do Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia (INCT): O INCT oferece programas de intercâmbio científico e tecnológico para estudantes e pesquisadores brasileiro em instituições renomadas no Brasil e no exterior. Participar desse programa pode enriquecer a experiência acadêmica, promover networking e desenvolver habilidades de pesquisa.

✦ 5. Programa de Intercâmbio Acadêmico UNIFEFE: O programa de Intercâmbio Acadêmico em Universidades Internacionais, oferecido pela UNIFEFE, conta com a colaboração de Convênios de Cooperação com 13 instituições de ensino superior, os estudantes têm a oportunidade de vivenciar a mobilidade acadêmica sendo presencial ou virtual, em países da América, Europa e Ásia. Participar do programa melhora da habilidade linguística, bem como oportunidade de crescimento estudantil e networking global.

É sempre importante verificar os requisitos e critérios de cada programa de intercâmbio, bem como as áreas de estudo contempladas, a fim de escolher aqueles que estejam de acordo com as metas e interesses profissionais. Além disso, é fundamental buscar informações atualizadas sobre esses programas com os responsáveis.

Em resumo, os intercâmbios proporcionam uma série de benefícios que agregam valor ao currículo profissional. Eles fornecem uma perspectiva global, habilidades linguísticas, competências sociais, oportunidades de networking e crescimento pessoal. Participar de programas assim, pode destacar um currículo, tornando-o mais atraente para empregadores em um mercado de trabalho cada vez mais global e competitivo.

DICAS PARA EQUILIBRAR VIDA PESSOAL E VIDA ACADÊMICA

POR EMILY TAISSA

Calma, estamos juntos nessa, sei como é difícil muitas vezes equilibrar a vida acadêmica com a vida pessoal. Eu, por exemplo, trabalho durante o dia e estudo à noite. No começo foi (e ainda é, às vezes) cansativo estudar e conseguir fazer coisas que eu gosto. Por isso, estou aqui especialmente para te dar umas dicas que eu gostaria de ter ouvido quando comecei a faculdade, do que fazer para ter um equilíbrio nisso tudo e não surtar :)

1- Estabeleça prioridades:

Defina prioridades e identifique o que é mais importante para você, tanto na vida acadêmica quanto na vida pessoal. Isso vai ajudar você a direcionar seu tempo e energia para as coisas que realmente importam.

2. Crie um cronograma:

Elabore um cronograma que inclua tanto suas atividades acadêmicas quanto suas atividades pessoais. Reserve tempo para estudar, fazer trabalhos, participar de aulas e também para se envolver em atividades fora da faculdade, como hobbies, tempo com a família e amigos, exercícios físicos e lazer.

3. Gerencie seu tempo:

Aprenda a gerenciar seu tempo de forma eficiente. Identifique os momentos do dia em que você é mais produtivo e reserve esses períodos para realizar tarefas acadêmicas que exigem mais concentração. Utilize técnicas de organização, como a técnica Pomodoro, que consiste em trabalhar em blocos de tempo, intercalados com pequenas pausas.

4. Estabeleça limites:

É importante definir limites claros entre sua vida acadêmica e pessoal. Saiba quando dizer "não" a atividades extras que possam sobrecarregar sua agenda e comprometer seu tempo pessoal. Defina horários específicos para se dedicar aos estudos e respeite esses períodos, evitando a procrastinação.

5. Pratique o autocuidado:

Reserve um tempo regularmente para cuidar de si mesmo. Isso pode incluir atividades como exercícios físicos, ir à praia, hobbies, leituras por prazer, ou qualquer outra coisa que o ajude a relaxar e recarregar as energias.

6. Seja organizado:

A organização é fundamental para conciliar tudo. Utilize ferramentas de gerenciamento de tarefas, como aplicativos de produtividade ou um calendário físico, para acompanhar suas obrigações e prazos. Isso ajudará a evitar a sensação de sobrecarga e garantirá que você esteja sempre em dia com suas responsabilidades.

7. Aproveite o tempo livre com eficiência:

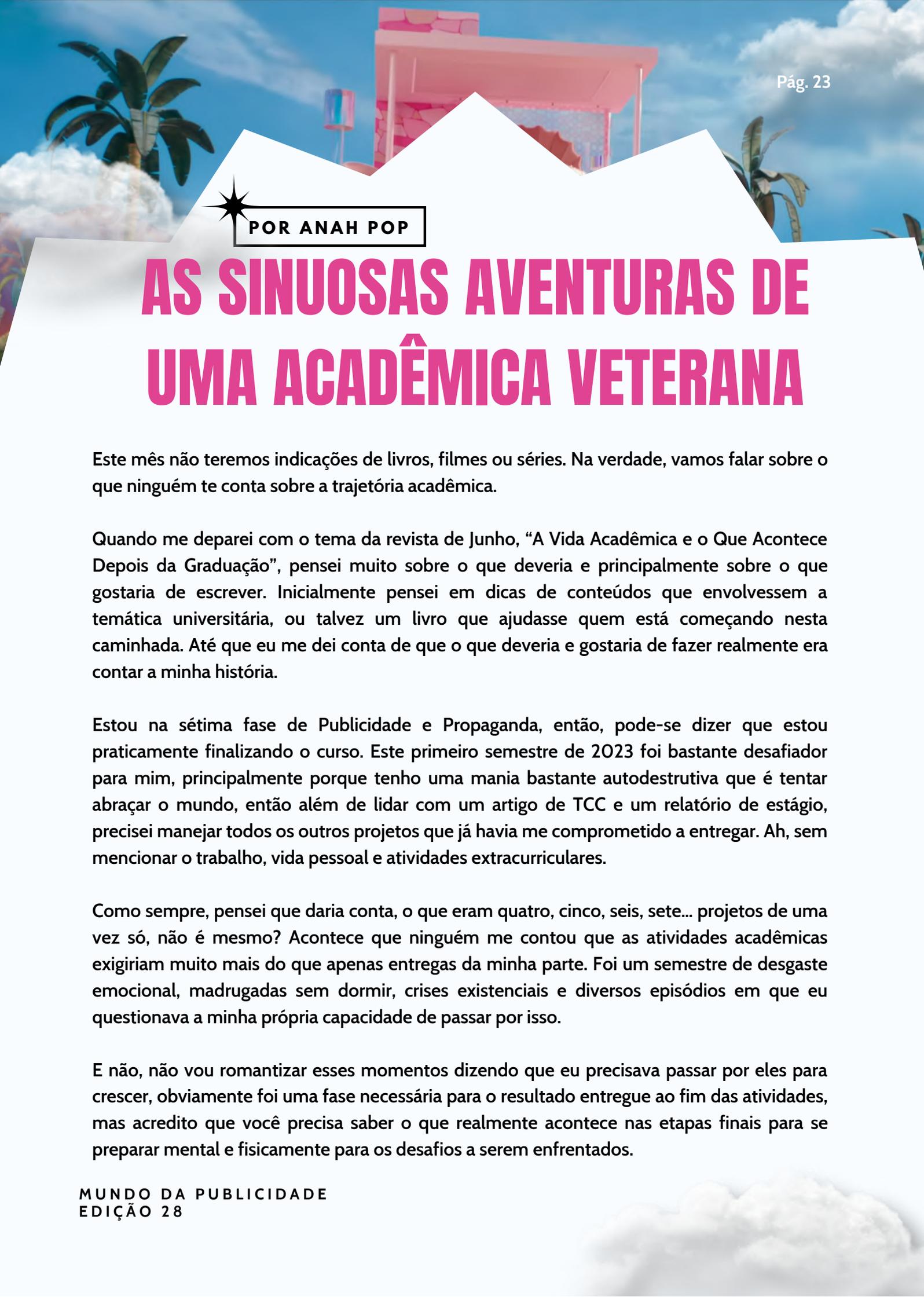
Quando tiver tempo livre, faça bom uso dele. Planeje atividades de lazer que te divirtam, mas também busque maneiras de se manter produtivo. Por exemplo, aproveite os intervalos entre as aulas para revisar material de estudo ou adiantar tarefas acadêmicas. Isso permitirá que você tenha mais tempo disponível para atividades pessoais no futuro.

Espero que essas dicas te ajudem daqui para frente. A prática de autocuidado e a organização são as principais para mim, confesso que conciliar tudo ficou muito mais fácil depois que comecei a focar bastante nisso. Só é preciso encontrar a prática que mais funciona com você.



FONTE:
PROFESSORA.ADRIANA
FIGUEIREDOCURSOS;

MUNDO DA PUBLICIDADE
EDIÇÃO 28



POR ANAH POP

AS SINUOSAS AVENTURAS DE UMA ACADÊMICA VETERANA

Este mês não teremos indicações de livros, filmes ou séries. Na verdade, vamos falar sobre o que ninguém te conta sobre a trajetória acadêmica.

Quando me deparei com o tema da revista de Junho, “A Vida Acadêmica e o Que Acontece Depois da Graduação”, pensei muito sobre o que deveria e principalmente sobre o que gostaria de escrever. Inicialmente pensei em dicas de conteúdos que envolvessem a temática universitária, ou talvez um livro que ajudasse quem está começando nesta caminhada. Até que eu me dei conta de que o que deveria e gostaria de fazer realmente era contar a minha história.

Estou na sétima fase de Publicidade e Propaganda, então, pode-se dizer que estou praticamente finalizando o curso. Este primeiro semestre de 2023 foi bastante desafiador para mim, principalmente porque tenho uma mania bastante autodestrutiva que é tentar abraçar o mundo, então além de lidar com um artigo de TCC e um relatório de estágio, precisei manejar todos os outros projetos que já havia me comprometido a entregar. Ah, sem mencionar o trabalho, vida pessoal e atividades extracurriculares.

Como sempre, pensei que daria conta, o que eram quatro, cinco, seis, sete... projetos de uma vez só, não é mesmo? Acontece que ninguém me contou que as atividades acadêmicas exigiriam muito mais do que apenas entregas da minha parte. Foi um semestre de desgaste emocional, madrugadas sem dormir, crises existenciais e diversos episódios em que eu questionava a minha própria capacidade de passar por isso.

E não, não vou romantizar esses momentos dizendo que eu precisava passar por eles para crescer, obviamente foi uma fase necessária para o resultado entregue ao fim das atividades, mas acredito que você precisa saber o que realmente acontece nas etapas finais para se preparar mental e fisicamente para os desafios a serem enfrentados.



Então, sim, vai ser difícil, desgastante, vai requerer muito de você, talvez mais do que você acredite conseguir. Você vai se sentir uma péssima amiga por não conseguir responder os seus amigos quando eles te mandarem uma mensagem precisando de você, talvez você acredite ser uma filha horrível por precisar faltar a mais um compromisso familiar porque precisa dedicar todo o fim de semana à escrita. Haverá momentos de completa solidão porque você vai sentir como se ninguém entendesse a agonia e pressão que parecem viver constantemente em seu peito, outros que você só vai desejar que o mundo inteiro se desligasse por um momento e que todas as responsabilidades sumissem para que você pudesse ficar um pouco sozinha.

Talvez você duvide se o curso escolhido era realmente uma boa ideia, pensamentos duvidosos por vezes invadirão a sua mente como as perguntas incessantes de “E se eu abandonasse tudo e virasse criminóloga?” ou “E se, na verdade, a minha vocação é ser TikToker de dancinhas?”. Escute, você vai duvidar de si mesma, mas no fim do dia, conseguirá terminar aquele capítulo sabendo que era o melhor que poderia fazer naquele momento.

Pode ser que este texto pareça um pouco triste e frustrante, mas não é, eu juro. Começar a faculdade foi uma das melhores coisas que fiz por mim mesma e sei que a pessoa que eu era quando iniciei o curso, estaria muito orgulhosa da que escreve esse texto hoje, mas tenho que admitir que a minha visão romantizada da faculdade contribuiu para que eu tivesse diversos episódios de surto nos quais eu pensei que a vida acabaria se eu não me doasse ao máximo a algum projeto.

Então o que gostaria de te dizer é que vai ser sim cansativo, estressante e você vai querer desistir durante o trajeto, mas no fim você vai se orgulhar do quão longe chegou e do quanto evoluiu como pessoa e acadêmico.

- Faça escolhas por você, escolha o curso que te faz genuinamente feliz, encontre aquele que leve brilho aos seus olhos e te dê vontade de acordar todos os dias.
- Não se doe tanto assim, seja fiel aos seus limites e entenda que o melhor que você pode dar, às vezes não é o melhor que esperam receber, e tudo bem! O importante é que você não cruze suas limitações.
- O seu tempo é só seu, você não precisa pegar todas as matérias naquele semestre e se sobrecarregar de tarefas para terminar mais rápido, o importante é respeitar o seu ritmo.

Apesar de pensar que não vai conseguir, eu prometo que, se é o que você realmente quer, vai conseguir sim. O esforço vai valer a pena e você vai se orgulhar de tudo que alcançou. Viva esse momento intensamente, faça amigos, vá a festas e se arrependa no dia seguinte, maratone aquela série mesmo tendo aula no dia seguinte, entregue trabalhos mirabolantes, use a calça chamativa na faculdade, use esses anos incríveis para se descobrir, se desmontar, se reinventar e entender que existem inúmeras possibilidades dentro de si mesma(o).

E só para não dizer que eu não te indiquei nada esse mês, tenho estado obcecada por “Eu Nunca...” da Netflix, uma ótima opção sobre dramas adolescentes e perfeita para um fim de semana de inverno.

Beijocas, se cuidem, Anah!



CARTA ao leitor

A Jornada da Vida Acadêmica: Um Caminho de Descobertas e Oportunidades

A vida acadêmica é uma fase fundamental na formação de publicitários, repleta de desafios, aprendizados e momentos inesquecíveis. É nesse ambiente vibrante e estimulante que os estudantes de Publicidade e Propaganda encontram a oportunidade de explorar sua criatividade, desenvolver habilidades e construir as bases para uma carreira promissora.

Ao ingressar nesse universo, os acadêmicos embarcam em uma jornada repleta de desafios. Lidar com prazos apertados, equilibrar as demandas de diversos projetos e disciplinas, e encontrar a inspiração necessária para criar campanhas memoráveis são apenas algumas das tarefas apresentadas enfrentadas pelos alunos. No entanto, é justamente nessas situações que eles descobrem sua resiliência, capacidade de trabalhar sob pressão e importância da colaboração com seus colegas.

A vida acadêmica também oferece um ambiente propício para a experimentação e a inovação. Nas salas de aula e laboratórios, os estudantes são incentivados a explorar novas ideias, desafiar conceitos alcançados e buscar soluções criativas para problemas complexos. Essa liberdade criativa é essencial para o desenvolvimento de uma gestante, tão valorizada no mercado publicitário.

Além disso, a vida acadêmica proporciona oportunidades únicas de interação com professores experientes e profissionais renomados da área. Esses encontros proporcionaram insights valiosos, mentorias e networking que podem abrir portas para ganhos, parcerias e até mesmo oportunidades de trabalho. A troca de conhecimento e experiência com os professores e colegas de classe enriquece o aprendizado e fortalece os laços que serão fundamentais ao longo da carreira.

No entanto, a vida acadêmica não se resume apenas a estudos e projetos. Ela também está repleta de momentos de diversão, convívio social e descoberta pessoal. Participar de eventos universitários, integrar-se a grupos e coletivos, e explorar as diversas atividades extracurriculares oferecidas pelo curso são maneiras de expandir horizontes, desenvolver habilidades interpessoais e criar memórias duradouras.

Enquanto se preparam para o mercado de trabalho, os estudantes de Publicidade e Propaganda devem aproveitar ao máximo essa fase acadêmica. É o momento ideal para explorar todas as possibilidades, experimentar, cometer erros e aprender com eles. Cada desafio superado e cada conquista alcançada contribuirão para a formação de profissionais resilientes, criativos e preparados para enfrentar os desafios da indústria publicitária.

Portanto, caros acadêmicos, abracem a jornada da vida acadêmica com entusiasmo e competência. Valorizem cada experiência, cada projeto, cada conexão feita ao longo do caminho. Aproveitem a oportunidade para expandir seus horizontes, desenvolver habilidades e construir uma base sólida para o sucesso futuro. A vida acadêmica é um presente valioso, que moldará o profissional que vocês se tornarão.

E como não mencionar os laços que se formam ao longo dessa jornada? Os amigos que se tornam como irmãos, compartilhando risos, dúvidas e sonhos. São as risadas compartilhadas durante as aulas, as conversas profundas na biblioteca e as festas que nos unem em um laço de amizade indestrutível. Juntos, somos mais do que estudantes e professores; somos uma família que se apoia, inspira e incentiva a alcançar o impossível.

Queridos estudantes, (e principalmente, aqueles que atuam nesta revista): eu acredito em vocês! Acredito em sua capacidade de mudar o mundo por meio da criatividade e da comunicação. Sejam corajosos em seus sonhos, persistentes em seus objetivos e comprometidos em deixar sua marca no mercado. Vocês têm o potencial de serem os líderes, inovadores e contadores de histórias que irão moldar o futuro da Publicidade e Propaganda. Então, sigam em frente com confiança, abracem os desafios com coragem e nunca deixem de acreditar no poder que vocês possuem. O mundo espera por suas ideias brilhantes



Com carinho, Thiago :)