

EDUCAÇÃO, SAÚDE E VIDA (ACADÊMICA): RELATO DE EXPERIÊNCIA INSTITUCIONAL NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

EDUCATION, HEALTH AND (ACADEMIC) LIFE: REPORT ON INSTITUTIONAL EXPERIENCE IN UNIVERSITY EXTENSION

Suzana Lopes Cavalcanti¹
Leila Cristina Gomes Alencar²

¹ Especialista em Educação e Cultura, Professora aposentada da Universidade de Pernambuco/UPE, Coordenadora da área de educação do Ponto de Cultura Nordestina. Recife, Pernambuco, Brasil.

² Mestra em Ciências da Linguagem, Coordenadora da área de educação do Ponto de Cultura Nordestina e da Criação Assessoria. Recife, Pernambuco, Brasil.

E-mail da autora correspondente: lgalencar@gmail.com

RESUMO

O curso de extensão “O autoconhecimento e a autoeducação como premissas à vida (acadêmica) feliz” foi uma ação de iniciativa da Pró-reitora de Extensão e Cultura da Universidade de Pernambuco – PROEC/UPE e da equipe interdisciplinar de profissionais em uma ação educativa e voluntária. O desenho retórico deste relato pretende expressar o porquê, o como e o para que as ações educativas foram definidas, a partir de uma perspectiva holística de educação. Um aspecto importante é o caráter convergente da proposta às especificidades do tempo e do espaço de pandemia e isolamento social, cenário a impactar a vida estudantil e o fazer docente de distintas maneiras. Assim, o objetivo foi desenvolver temáticas e estratégias relacionadas à ampliação e ao aprofundamento do autoconhecimento acerca de habilidades, capacidades e talentos pessoais, sem ignorar os medos, as angústias e outros sentimentos e necessidades próprias da situação de isolamento social. As bases teóricas do curso inscrevem-se na educação humanística e libertadora, na proposta de cultura de Paz, em pressupostos filosóficos, entre outras. Os resultados indicam uma avaliação positiva, isto é, aquela considerada muito favorável e favorável, em quatro (04) dos cinco (05) tópicos avaliados pelos estudantes.

Palavras-chave: Autoconhecimento; Saúde mental; Autoeducação; Extensão.

ABSTRACT

The extension course 'Self-knowledge and Self-education as a Premise to a Happy Academic Life' was an initiative of the Pro-Rector of Extension and Culture at the University of Pernambuco - PROEC/UPE, along with the voluntary and educational actions of an interdisciplinary team of professional educators. The persuasive design of this report intends to express why, how and what educational actions were defined from a holistic perspective of education. An important aspect is the convergent character of the proposal to the specifics of time and space of pandemic and social isolation, a scenario that impacts student life and teaching practice in diverse ways. Thus, the objective was to develop themes and strategies related to the expansion and deepening of self-knowledge about personal skills, abilities and talents, without ignoring the fears, anxieties and other emotions and needs typical of the situation of social isolation. The theoretical basis of the course is inscribed in humanistic and liberating education, in the proposal of a culture of peace, and in philosophical assumptions, among others. The results indicate a positive evaluation, that is, one considered very favorable and, the others, favorable, in four (04) of the five (05) topics evaluated by the students.

Keywords: *Self-knowledge; Mental health; Self-education; Extension.*

1. INTRODUÇÃO

A narrativa a seguir apresenta a experiência acadêmica de iniciativa conjunta entre a Pró-reitoria de Extensão da Universidade de Pernambuco – PROEC/UPE e a equipe de profissionais envolvida. A ação foi realizada no primeiro semestre de 2021 na modalidade curso de extensão *on-line*.

Tal curso, intitulado “O autoconhecimento e a autoeducação como premissas à vida (acadêmica) feliz,” inscreveu-se como uma resposta efetiva a necessidades realçadas pelo cenário de pandemia e seus impactos no estado de saúde mental da população. Assim, a comunidade acadêmica (estudantes, educadores e funcionários em geral) foi o grupo alvo da intervenção.

O cenário referido fortaleceu a articulação entre a equipe interdisciplinar e a Universidade de Pernambuco (UPE), pois houve correspondência acerca da defesa do tempo e do espaço acadêmicos como vias fundamentais à educação da pessoa humana em sua inteireza, por meio da perspectiva de educação holística. Portanto, a partir da articulação com os gestores da UPE, nas pessoas do reitor Pedro Falcão e do Pró-reitor Luiz Alberto, houve a possibilidade de reafirmar a vocação humanística dessa instituição de ensino superior. Vocação há tempos reconhecida e

efetivada em ações didático-pedagógicas de equipes coesas e comprometidas com os princípios basilares da UPE. É válido citar, desse contexto, os professores e as professoras Carmem Monteiro, Vera Samico, Renato Medeiros, José César, Waldemar Vieira de Melo, Paulo Cabral e aqueles ainda presentes na instituição, tais como Agostinho Rosas e Marcílio Souza, entre outros.

A garantia do fluxo à inovação foi decisiva na ação realizada ao encontro da complexidade do contexto de vida estudantil em isolamento. Portanto, um compromisso amplo e fundamental foi assumido, localizado para além de competências e habilidades cognitivas, tradicionalmente atendidas nos programas dos cursos de graduação.

A convergência entre as necessidades do contexto e as intenções educativas defendidas, potencializou um ciclo efetivo à formação da primeira turma de extensão da UPE, destinada a ampliar e aprofundar a consciência acerca de habilidades, capacidades e talentos pessoais, sem ignorar os medos, as angústias e a solidão a nos desafiar, diariamente.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

No dia 16 de junho de 2021 houve a aula inaugural do curso de extensão “O autoconhecimento e a

autoeducação como premissas à vida (acadêmica) feliz”, um momento marcante para a equipe de profissionais e ao grupo de estudantes, residentes em diferentes municípios pernambucanos, possibilidade ampliada no modelo *on-line de educação*. O curso constituiu-se por uma carga horária total de dez horas (10h), divididas em cinco (05) encontros semanais com duração de duas horas (2h). Segue a apresentação da experiência em tela, sistematizada em tópicos, a fim de favorecer a narrativa em suas especificidades constituintes:

2.1 Processo de construção da proposta.

O processo empreendido para transformar o curso “Tópicos Especiais em Educação, Saúde e Felicidade” em um curso de extensão/projeto piloto “**O autoconhecimento e a autoeducação como premissas à vida (acadêmica) feliz**” foi a forma indicada pela Pró-reitoria de extensão e cultura - PROEC/UPE ao ponta pé inicial à realização dessa ação educativa. A equipe de profissionais engajada no projeto respondeu positivamente, sem titubear e assumiu uma ação voluntária em torno de prática pedagógica interdisciplinar.

A equipe, formada por pedagoga, psicóloga, terapeutas integrativas e especialista em meditação, foi um potente diferencial a possibilitar o acesso às várias dimensões constituintes da pessoa humana. Por

meio de uma proposta holística de educação, a equipe encontrou-se, previamente, durante quatro meses, em reuniões semanais, a sistematizar as bases didático-pedagógicas do curso. Tais bases foram inspiradas nos princípios teóricos de Paulo Freire¹, na proposta de cultura de Paz de Weil², nos pressupostos filosóficos de grandes mestres, tais como Sêneca³, nas recentes discussões sobre a Psicologia Positiva aplicada às instituições escolares⁴, entre outras referências.

Portanto, a complexa atividade educativa, concebida em caráter interdisciplinar, possibilitou percorrer um caminho inovador, capaz de abarcar distintas dimensões relacionadas às várias formas de ser, sentir, pensar e agir no mundo.

À equipe de educadores foi exigido o desprendimento de ações solas e o mergulho coletivo por entre ensaios, acertos e dúvidas, debates e ajustes assertivos, sem deixar de validar toda aprendizagem disponível nas singularidades. O grupo, afinado com as diferentes notas de uma mesma composição, lançou-se ao propósito compartilhado: o fazer docente como uma tomada de decisão a impactar, construtivamente, a trajetória de jovens vidas em um novo e desafiador cenário.

2.2 Perfil do grupo de estudantes

Inscreveram-se na turma 24 pessoas, ou seja, 23 estudantes e 01 professor de graduação da UPE. O percentual de estudantes era, em relação às áreas de estudos, aproximadamente, 66% da área de humanas, 22% da área de saúde e

12% da área de exatas. Quanto à faixa etária, a maioria (75%) estava entre os dezessete (17) e os trinta (30) anos e desse total, 72% definiu-se no gênero feminino. Quando perguntados acerca de suas prioridades, 37,5% respondeu ter como meta/foco principal a conclusão do curso de graduação em andamento. Outro dado interessante, indicado em 41,6% das respostas do questionário, gerado para definir o perfil do grupo, foi o reconhecimento da impossibilidade em acessar suas potencialidades, principalmente na pandemia.

Tais dificuldades foram previstas, uma vez que no isolamento social decorrente da pandemia, instalaram-se novas e difíceis situações relacionadas à saúde mental da pessoa/estudante/educador (a), fato corroborado em distintas pesquisas internacionais⁵ e nacionais, como por exemplo, a promovida pelo Instituto Semesp⁶. Neste cenário de investigação, os resultados coincidem com as características do perfil da turma, relacionadas aos impactos na saúde mental, pois segundo a pesquisa sobre adoção de aulas remotas, realizada entre maio/junho com 2.920 estudantes do ensino superior em todo Brasil,

“É alarmante o percentual de alunos que afirmaram ter tido problemas de saúde mental na pandemia: 91,1% nas IES privadas e 94,2% nas públicas”⁶.

A narrativa sobre a avaliação do processo e os resultados visíveis será apresentada mais à frente, na intenção de analisar o grau de convergência entre os objetivos da proposta do curso e o *feedback* da turma.

2.3 A modalidade de aulas remotas: um desafio metodológico

A tarefa de acessar as próprias potencialidades para preservar a saúde mental diante de uma situação de risco de vida, diante do movimento desconhecido e ainda ser capaz de seguir realizando as atividades acadêmicas, domésticas, profissionais, relacionais, solidárias, entre outras, foi e está sendo um grande desafio. Assim, tomar uma atitude ao encontro das necessidades psicopedagógicas a impactar a comunidade educativa da Universidade de Pernambuco (UPE) inscreveu-se como uma iniciativa primordial e afetiva, a exemplo de experiência realizada na extensão da Universidade do Estado de Minas Gerais⁷.

Após a decisão pelo desenvolvimento do curso de extensão enquanto projeto piloto, um primeiro desafio a enfrentar foi a modalidade de curso on-line, uma situação a limitar o poder olhar nos olhos, ficar frente a frente com todos os sentidos a serviço da proposta: nossos cheiros, nossos movimentos corporais, o som da fala com suas nuances impactadas pelo conjunto de distintas presenças, o sorriso, a gargalhada a escapar espontânea diante de alguma situação inesperada. Estas possibilidades, entre tantas outras capazes de provocar ricas interações por meio da presença física em coletividade, ficaram impossibilitadas de agregar benefícios ao processo.

Entretanto, o conjunto específico das condições às aulas remotas foi, justamente, o elo forte entre o propósito do curso e a motivação de cada pessoa a constituir a turma. Nesse cenário, a equipe de

educadores sempre esteve presente, com no mínimo quatro profissionais em cada encontro, a fim de responder aos seguintes passos, didaticamente articulados:

2.4 Acolhida

Momento inicial reservado à participação de uma pessoa (estudante ou educador (a), previamente definido), a fim de compartilhar uma ideia de escolha pessoal a sensibilizar o grupo em torno do propósito do curso.

2.5 Meditação

O espaço dedicado à meditação foi garantido em todos os encontros, aproximadamente dez minutos, conduzido pelo facilitador Felipe Lapa. Além da meditação em si, houve a escuta de algumas partilhas acerca da experiência. Tal *feedback* foi sempre positivo, uma resposta a destacar os benefícios de meditar antes dos encontros, uma ação a gerar bem-estar e a ampliar o foco, estes estendidos por todo o tempo de duração dos encontros. Os comentários no *chat* e alguns áudios confirmaram a situação positiva referida.

2.6 Texto base para leitura prévia

O aporte bibliográfico, realizado por meio de indicação de textos base, funcionou como subsídio ao debate, às reflexões e às propostas de atividades. Um recurso a garantir os pontos de partida à sistematização e

ao aprofundamento de conhecimentos em foco. Nesse sentido, observou-se que as reflexões registradas nas produções escritas foram beneficiadas, duplamente: os referenciais teóricos disponibilizados foram articulados às trocas de experiências, estas relacionadas a aspectos da singularidade dos/das estudantes.

3. DISCUSSÃO

As proposições introdutórias, relacionadas aos eixos norteadores dos encontros, intencionaram provocar problematizações acerca do conhecimento prévio do grupo. Tal intenção encontrou obstáculos, pois houve pouca participação tanto com a câmera ligada quanto por meio de áudio (sempre as mesmas pessoas a participar). Entretanto, o *chat* foi o espaço em que melhor se encontrou a voz da turma, característica observada em experiências de aulas virtuais anteriores e confirmada no curso em tela. Diante de tal característica recorrente, a equipe de profissionais/educadores funcionou, estrategicamente, como via à problematização e à garantia do espaço a significativas reflexões.

Outro aspecto a destacar, inicialmente, refere-se à definição das temáticas e ao desenvolvimento didático-metodológico dos encontros, pois ambos estiveram a serviço das prerrogativas a promover o autoconhecimento e a autoeducação. A ação de caráter psicopedagógico e interdisciplinar manteve-se voltada à análise do funcionamento pessoal interno e à reflexão sobre o poder da pessoa sobre si mesma, dois eixos

norteadores a ampliar os domínios da consciência que, segundo Sêneca³, é não só uma dádiva, mas também a chave para se encontrar a tranquilidade do espírito, a quietude da mente e o domínio das emoções.

Assim, o desenvolvimento do curso foi realizado por entre ações e conteúdos voltados ao pedagógico da vida em movimento, aos fluxos mentais à resolução de situações-problemas e à clareza de objetivos articulados às condições disponíveis no tempo e no espaço presentes, entre outros pontos correlatos.

Tal processo instigou o pensar sobre a história pessoal e suas nuances: social, profissional, familiar, estudantil, a fim de garantir o foco principal de intervenção do curso. Sem perder de vista a complexa e múltipla constituição da pessoa/estudantes/educadores.

Na intenção de gerar um fluxo contínuo entre os encontros semanais, desde a aula inaugural até o último encontro, estabeleceram-se atividades semanais enquanto elos de articulação entre teoria e prática. Tal fluxo foi garantido por meio de distintas demandas, tais como: o preenchimento de ficha de auto-observação das emoções, a leitura e análise de texto base⁸, proposta de experiência prática à organização do tempo em relação às demandas diárias de vida (acadêmica), entre outras atividades.

O complexo movimento entre teoria e prática revelou-se efetivo aos propósitos da intervenção educativa de inspiração holística ora relatada. Nesse cenário, destaca-se a

intervenção direta e o apoio psicopedagógico por meio de *feedback* individual às/aos estudantes em cada atividade postada na sala de aula virtual/classroom.

A intenção de gerar o tal fluxo contínuo, correlaciona-se com a concepção de Paulo Freire⁹ em relação ao fazer educativo, quando ele afirma que a educação deve propor "...a reflexão sobre si mesmo, sobre seu tempo, sobre suas responsabilidades, sobre seu papel no novo clima cultural da época de transição..."⁹.

O Relatório da Comissão Internacional sobre a Educação para o Século XXI, escrita para a Unesco, afirma em suas palavras iniciais que

"Uma nova concepção ampliada de educação deveria... revelar o tesouro escondido em cada um de nós... Isto supõe que se ultrapasse a visão instrumental de educação... e se passe a considerá-la em toda a sua plenitude: realização da pessoa que, na sua totalidade, aprende a ser"¹⁰.

Portanto, o percurso metodológico realizado cuidou para manter-se orientado à nova concepção ampliada defendida há mais de duas décadas, em Delors.

Avaliação – um olhar curioso sobre o processo e seus resultados

Toda ação voltada ao cuidar de si envolve a necessidade de mudar a forma do olhar rotineiro, aquele apegado ao exterior e acomodado às aparências da realidade, capaz de validar o senso comum por meio de

uma rotina “ligada no automático. ”Tal mudança de olhar requer uma atitude investigativa sobre si e pede um estado de presença comprometido em desvendar o desconhecido ou adormecido e a assumir a rejeição à superficialidade.

Ser consciente de que a “felicidade” exposta, por exemplo, nas postagens das mídias sociais, entre outras figurações supervalorizadas e esvaziadas na essência, podem ser causas a fabricar uma falaciosa sensação de todo mundo feliz o tempo todo. Esse fenômeno midiático pode confundir conceitos ao reproduzir referências “fakes” sobre sucesso e felicidade e perturbar, mental e emocionalmente, os propósitos e as escolhas de vida em desenvolvimento, sujeita a permanentes questionamentos.

A oportunidade a desenvolver este curso a estudantes e educadores da Universidade de Pernambuco/UPE foi uma resposta à necessidade de investimento de tempo e espaço acadêmicos a proposições voltadas para a essência do ser, único e diverso, por meio de uma experiência estudantil, institucionalmente validada.

Um aspecto destacado na avaliação do curso, realizada pelo grupo de estudantes, foi a afirmação de que houve a possibilidade de se refletir sobre limitações, potencialidades e tantas outras aprendizagens possíveis, a partir de um processo educativo na perspectiva holística.

A tabela a seguir apresenta os dados do *feedback* registrado por meio de ficha de avaliação do curso.

TÓPICOS AVALIADOS	MF	F	PF	DES.
CONTEÚDO/temáticas	89%	11%	-	-
METODOLOGIA	78%	11%	11%	-
RELAÇÃO PROF./ESTUD.	89%	11%	-	-
COMUNICAÇÃO	100%	-	-	-
EQUIPE INTERDISCIPLINAR	100%	-	-	-

Legenda: **MF** (Muito favorável); **F** (Favorável); **PF** (Pouco Favorável), **DES.** (Desfavorável)

Os valores percentuais tabelados indicam a assertividade da proposta em seus mais distintos aspectos, pois há 100% de avaliação positiva, isto é, considerada muito favorável e favorável, em quatro (04) dos cinco (05) tópicos avaliados. A fim de ilustrar a avaliação positiva, segue o relato de um (a) estudante sobre a relevância das temáticas e o percurso metodológico desenvolvidos no curso:

Gostei muito de como os orientadores desenvolveram as aulas do curso, pois mesmo sendo um curso de pouca duração (5 semanas) e com apenas 2h de aulas, eles conseguiram abranger bastante conteúdo... com o decorrer do encontro eram nos dada várias oportunidades/momentos para que nós fizéssemos uma autoavaliação. Não era algo obrigatório, exigido, apenas natural. Pode-se tomar como exemplo o momento da meditação.¹¹

Outro destaque a merecer espaço, a fim de reafirmar os resultados positivos do processo didático-pedagógico em tela, refere-se aos depoimentos de estudantes acerca de como o curso contribuiu para a vida pessoal e acadêmica/profissional em contexto de pandemia. Seguem pontos destacados dos registros avaliativos a compor a documentação pedagógica avaliativa.

Possibilidade de focar no equilíbrio emocional...Controle da ansiedade e organização como foco. Ser você mesma, independentemente de qualquer coisa. Poder parar alguns minutos e ficar no presente na meditação. Aplicar o conhecimento na própria vida. Abrir caminhos para seguir com mais autocontrole. Ver que outras pessoas passam pelo mesmo problema. Não ao medo, sim à ação.¹¹

Portanto, as instituições de ensino superior podem cumprir uma ação educativa, também na perspectiva holística, por meio da defesa dos princípios pedagógicos de Paulo Freire, da Filosofia e da Psicologia Positiva. Um posicionamento a fortalecer a garantia de tempo e de espaço psicopedagógicos destinados a apoiar estudantes, educadores e funcionários no processo de autoconhecimento e de autoeducação. Posição significativa ao bem-estar, à produtividade e ao olhar consciente e criativo diante das complexidades da vida (acadêmica), aprofundadas em tempo de pandemia e de isolamento social.

Uma palavra para tecer novas pontes— considerações em processo.

Há consenso quando a temática analisada é a função indispensável das escolas e dos institutos de ensino superior, enquanto espaços e tempos diferenciados ao processo de desenvolvimento de crianças e jovens. Porém, a consensualidade termina quando a análise gira em torno do academicismo exacerbado, ainda presente em incontáveis diretrizes curriculares, em dissonância com os princípios

defendidos à educação no século XXI.

É certo que a pandemia acelerou tomadas de decisão destinadas a alcançar a pessoa em suas múltiplas formas de ser, estar e sentir no mundo. Há um clima favorável a gerar movimentos em prol da perspectiva de educação integral e a alguns diálogos pedagógicos atentos às inovadoras abordagens da educação positiva.

Em consonância com a concepção de educação para o século XXI, o relato de experiência ora apresentado suscita reflexões específicas, estas realçadas pelo cenário de pandemia a exigir tomadas de decisão inovadoras. Assim, a realidade instável e inédita nas relações interpessoais, o impacto na saúde mental decorrente do estresse ampliado no cotidiano em plena pandemia, entre outros, são fatores a reafirmar a assertividade da ação educativa realizada pelo curso de extensão da PROEC/UPE.

Portanto, este é o início de uma complexa e necessária transição entre a negligência da pessoa em sua inteireza e o direito de estudantes, professores e funcionários ao autoconhecimento e à autoeducação como um benefício garantido, institucionalmente. Nesse sentido, a triangulação entre pessoa, sociedade e natureza é um dos fundamentos de uma consciência holística comprometida com a garantia de espaço e tempo pedagógicos à educação e à saúde integrais, também no ensino superior e além.

ⁱ Equipe interdisciplinar -Felipe Lapa (Meditação), Leila Alencar (Pedagogia/Coord. Pedagógica), Luciana Coutinho (Terapia Natural), Patrícia Beldi(Terapias integrativas), Raissa Peregrino(Psicologia) e Suzana Cavalcanti (Coordenação geral).

REFERÊNCIAS

1. FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários a prática educativa.** São Paulo: Paz e Terra, 1996.
2. WEIL, P. **A arte de viver em paz: por uma nova consciência, por uma nova educação.** São Paulo: Gente, 1993.
3. SÊNECA. L. A. **Da felicidade: seguido de Da vida retirada.** Porto Alegre, RS: L&PM, 2012. Disponível em <https://pt.scribd.com/read/412297350/Da-Felicidade#>. Acesso em: 21 set. 2001.
4. CINTRA, C. L.; GUERRA, V. M. Educação positiva: a aplicação da psicologia positiva a Instituições educacionais. **Psicologia escolar e educacional**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 505-514, set./dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/Y8Z7fc66J5nsG8Wn49zty6B/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 21 set. 2021.
5. MAIA, B. R.; Dias, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, Campinas, n. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>.
6. INSTITUTO SEMESP. **Pesquisa sobre adoção de aulas remotas visão dos alunos.** 2. ed. São Paulo, 2021. Disponível em: https://www.semesp.org.br/wpcontent/uploads/2021/08/Relatorio_Alunos.pdf. Acesso em: 17 set. 2021.
7. TRAJANO, A. R. C. *et al.* Grupo de trocas de vivências e apoio psicossocial a estudantes universitários em tempos de pandemia. **Revista de Extensão da Universidade de Pernambuco- Reupe**, Recife, v. 6, n. 1, p. 12-26, 2021.
8. ALENCAR, G. C. L.; CAVALCANTI, L. S. Conhecer a si mesmo como um benefício à vida. **Blog Ricardo Antunes**. Recife, 28 abr. 2021. Disponível em: <https://ricardoantunes.com.br/no-dia-mundial-da-educacao-ue-anuncia-curso-educativo-para-academicos/>. Acesso em: 21 set. 2021.
9. SOUZA, J. F. **Atualidade de Paulo Freire: contribuição ao debate sobre a educação na diversidade cultural.** Recife: Bagaço, 2001.
10. DELORS, J. **Educação: um tesouro a descobrir.** 2. ed. São Paulo: Cortez, 2003. Disponível em: <http://www.ia.ufrj.br/ppgea/c conteudo/T1SF/Sandra/Os-quatro-pilares-da-educacao.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2021.
11. ALENCAR, L. G. **Ficha de avaliação do curso: o autoconhecimento e a autoeducação como**

premissas à vida
(acadêmica) feliz. Recife: