

De aluno a líder: a graduação acelera o caminho

O especialista responde

Antes de...

Estão falando por aí

Veja as edições anteriores



ed. 101
22/02/2026
Jornalista responsável: Keila Metz

Principal

De aluno a líder: como a graduação pode acelerar esse caminho

No Ensino Superior, especialmente na modalidade à distância, a graduação vai muito além do diploma. Para os alunos EAD da Unifatecie espalhados por todo o Brasil, cada disciplina, projeto e atividade prática pode ser o ponto de partida para uma trajetória de liderança.

Se antes o mercado buscava apenas qualificação técnica, hoje ele valoriza profissionais com iniciativa, visão estratégica, capacidade de comunicação e habilidade para resolver problemas reais. E a graduação é o ambiente ideal para desenvolver essas competências — desde que o estudante assuma uma

postura ativa.

Projetos acadêmicos: laboratório de liderança

No EAD, a autonomia é regra. Mas isso não significa isolamento. Trabalhos interdisciplinares, estudos de caso, projetos integradores e atividades colaborativas funcionam como verdadeiros laboratórios de liderança.

Quando o aluno organiza um grupo virtual, divide tarefas, cumpre prazos e apresenta resultados, ele já está exercitando competências essenciais de um líder:

- Planejamento
- Gestão de tempo

- Comunicação clara
- Tomada de decisão
- Resolução de conflitos

Projetos acadêmicos também estimulam o pensamento crítico. Ao analisar cenários, propor soluções e defender ideias, o estudante aprende a argumentar com base em dados — habilidade indispensável em posições estratégicas.

Estágio: o contato direto com a realidade

Se a teoria estrutura o conhecimento, o estágio conecta o estudante ao mundo real do trabalho. Mesmo na modalidade EAD, a vivência prática é decisiva

para acelerar o amadurecimento profissional.

Durante o estágio, o aluno:

- Aprende a lidar com hierarquias e processos organizacionais
- Desenvolve responsabilidade e postura profissional
- Recebe feedback direto sobre seu desempenho
- Identifica oportunidades de crescimento

É nesse momento que muitos descobrem seu perfil de liderança. Ao assumir pequenas responsabilidades, coordenar tarefas ou propor melhorias, o estudante começa a se destacar — muitas vezes sendo efetivado antes mesmo da formatura.

Vivências práticas: protagonismo além da sala virtual

A formação de um líder também

passa por experiências que vão além da grade curricular. Participação em projetos voluntários, organização de eventos acadêmicos, monitorias, grupos de estudo e iniciativas empreendedoras fortalecem o repertório e ampliam a rede de contatos.

O ensino à distância exige disciplina, organização e autonomia — três pilares fundamentais para qualquer profissional que deseja ocupar posições de liderança. O aluno EAD aprende, na prática, a gerir sua própria rotina, cumprir metas e manter foco em resultados, competências altamente valorizadas pelo mercado.

Liderança começa agora

Muitos estudantes acreditam que a liderança surge apenas depois de anos de carreira. Mas ela começa ainda na graduação, nas pequenas

decisões diárias: assumir responsabilidades, propor soluções, buscar aprendizado constante e agir com ética e comprometimento.

Para os alunos da Unifatecie, o caminho está aberto. A graduação não é apenas uma etapa acadêmica — é um campo de treino para o futuro profissional.

A diferença entre ser apenas um aluno e tornar-se um líder está na postura diante das oportunidades. E, no Ensino Superior, elas estão por toda parte — basta decidir aproveitá-las.



O especialista responde

Por quanto tempo podemos sobreviver sem comer?

Normalmente, o estômago dá sinais de insatisfação após poucas horas sem comida. Imagine, então, ficar até um mês sem comer. De acordo com especialistas, esse é o período que o corpo humano pode aguentar sem a ingestão de alimentos, embora não haja um número definitivo. São vários os relatos de pessoas que, por



escolha própria ou acidente extremo, ficaram em jejum prolongado e sobreviveram para contar a história. O recorde oficial é de mais de 50 dias.

Não há um tempo certo. Os médicos afirmam que podemos aguentar cerca de um mês se comer nada, mas isso depende de diversos fatores, em especial de nossa reserva de gordura. Quanto tempo o ser humano pode se manter sem comida depende de diversos fatores. Para a endocrinologista Rosana Radominski, presidente do departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), a sobrevivência sem alimento varia conforme o estado nutricional do

indivíduo. "Após quatro dias, um indivíduo de peso normal já começa a se debilitar se ficar totalmente em jejum", explica.

Segundo o nutricionista Gabriel de Carvalho, diretor do Instituto de Nutrição Avançada, a reserva energética que cada um tem, ou seja, a reserva de gordura, é importante para a sobrevivência nesses casos. "Uma pessoa com excesso de gordura corporal precisará inicialmente apenas de água para sobreviver, enquanto uma pessoa magra ficará sem energia para suas funções celulares muito antes e, mesmo com água, morrerá mais cedo", justifica.

Antes de...

Antes da sobremesa, o prato principal... quem disse?

Dizem que a vida é feita de escolhas difíceis. Eu desconfio que uma das primeiras foi esta: decidir que, antes do doce, vem o salgado.

Em algum momento remoto da história da humanidade — talvez entre uma fogueira pré-histórica e a invenção do guardanapo — alguém bateu o pé e decretou: "Nada de sobremesa antes do prato principal". E todos concordaram. Sem assembleia, sem abaixo-assinado, sem direito à defesa do pudim.

Quem foi essa pessoa? Um nutricionista ancestral? Uma mãe cansada? Um cozinheiro ofendido? Imagino a cena:

— Posso comer o bolo agora?

— Não.

— Por quê?

— Porque não.

E assim nasceu uma das regras mais respeitadas da civilização ocidental.

O curioso é que ninguém questiona muito. Crescemos ouvindo que é preciso "almoçar direito" antes de pensar no brigadeiro. Como se o arroz e o feijão fossem uma espécie de pedágio obrigatório para acessar a felicidade açucarada. Como se o doce fosse prêmio por bom comportamento alimentar.

Mas pense comigo: por que não

inverter a ordem? Por que o sorvete não pode abrir os trabalhos? Quem decidiu que a glicose não pode ser protagonista? Talvez o mundo fosse diferente se começássemos pelo prazer e depois seguissemos para a responsabilidade. Uma metáfora comestível da vida adulta.

Há algo de profundamente simbólico nessa convenção. O prato principal é a obrigação. A sobremesa é o desejo. Primeiro cumpre-se o dever, depois — se sobrar espaço — permite-se o deleite. É quase um resumo da nossa educação sentimental.

Só que ninguém explica por que o

rdesejo precisa esperar.

"Porque estraga o apetite", dizem. Como se o apetite fosse uma porcelana frágil que se quebra ao menor contato com chocolate. Estragar o apetite para quê? Para o que já está ali, esperando? E se, por acaso, a gente tiver mais apetite para o doce do que para o salgado naquele dia? O coração também tem suas preferências gastronômicas.

Talvez a regra tenha surgido por prudência: garantir que o corpo receba nutrientes antes de se entregar às tentações. Faz sentido, claro. O organismo agradece. Mas será que toda regra precisa ser absoluta? Será que um pedaço de torta antes do almoço ameaça a ordem mundial?

Há um pequeno gesto de rebeldia em começar pela sobremesa. É quase revolucionário servir-se

primeiro da mousse, como quem diz: "Hoje, quem manda sou eu". Um protesto silencioso contra a tirania do cardápio.

No fundo, essa convenção revela



mais sobre disciplina do que sobre comida. A sobremesa virou símbolo de recompensa. E crescemos aprendendo que prazer é algo que se merece, não algo que simplesmente se vive.

Talvez a pergunta não seja "quem inventou essa regra?", mas "por que continuamos obedecendo sem pensar?". Talvez esteja na hora de, de vez em quando, começar pelo doce. Não por gula. Mas por liberdade.

Afinal, a vida já impõe tantos pratos principais obrigatórios. Se houver chance de escolher a sobremesa primeiro — ou no meio, ou à tarde, ou às dez da manhã — talvez seja apenas um lembrete de que algumas convenções existem para organizar a mesa. Outras, para serem delicadamente ignoradas.

E, convenhamos: o pudim nunca fez mal a ninguém por chegar mais cedo.

Estão falando por aí...

A cultura come a estratégia no café da manhã.

Peter Drucker

O verdadeiro desenvolvimento organizacional começa quando as pessoas se sentem parte do propósito.

Edgar Schein

As organizações que aprendem são as únicas capazes de prosperar em um mundo em constante mudança.

Peter Senge

Grandes líderes criam ambientes onde as pessoas podem se tornar melhores do que imaginavam ser.

John C. Maxwell

Veja as edições anteriores do Falatecie de 2026

FALATECIE_95
FALATECIE_96
FALATECIE_97
FALATECIE_98
FALATECIE_99
FALATECIE_100

Queremos saber a sua opinião

O Falatecie é feito pra você. Por isso, queremos saber a sua opinião sobre o nosso conteúdo e o que podemos melhorar para que você fique ainda mais informado.

Participe da nossa pesquisa, dê a sua opinião, sugestões e nos ajude a deixar nosso informativo sempre melhor pra você.

[Clique aqui e avalie este informativo](#)



ed. 101
22/02/2026
Jornalista responsável: Keila Metz