

# **A IMPORTÂNCIA DE EXERCÍCIOS PRÁTICOS NA ABORDAGEM SOBRE EMPREENDEDORISMO E DESENVOLVIMENTO PESSOAL NA SALA DE AULA**

Ana Paula Montandon de Oliveira<sup>1</sup>

## **RESUMO**

Como docente do Curso de Farmácia e empresária, sempre tive a preocupação de abordar com os alunos, além das disciplinas técnicas, as áreas éticas e de desenvolvimento pessoal. Nós não somos máquinas e, hoje estes são importantes diferenciais que ainda não foram superados pela inteligência artificial e novas tecnologias. Na disciplina de Processos Industriais e Ferramentas da Qualidade tenho a oportunidade de trabalhar estes valores com os discentes, de uma forma que acredito ser a mais apropriada, que é a presencial. Esta abordagem, apesar de ser feita naturalmente nas aulas, recebe um foco especial em um aulão exclusivo. Esta aula inicia-se com uma reflexão sobre o impacto das novas tecnologias, incluindo inteligência artificial e automação no setor farmacêutico, destacando habilidades que estão sendo substituídas por máquinas e quais são as estratégias para se destacar profissionalmente. Os alunos participam de exercícios práticos para promover o autoconhecimento e a conexão entre corpo e mente. A filosofia estoica, representada por Epiteto e Marco Aurélio, é discutida como um meio de desenvolver resiliência e controle emocional. Além disso, o conceito de antifragilidade de Nassim Taleb é apresentado, enfatizando a importância de crescer por meio das adversidades. Atividades inspiradas na mitologia grega, como a jornada de Teseu e o Minotauro, incentivam o pensamento estratégico e a superação de desafios. Os alunos também realizam exercícios de reflexão sobre seus objetivos de vida, disciplina e gratidão. O encerramento propõe um desafio prático de autorresponsabilidade, demonstrando a importância de assumir o controle das próprias ações. Os resultados são extremamente positivos, com alto engajamento dos alunos e relatos de transformação pessoal.

## **ABSTRACT**

As a professor in the Pharmacy program and an entrepreneur, I have always been concerned with addressing not only technical subjects with students but also ethical and personal development areas. We are not machines, and today, these are important differentiators that have not yet been surpassed by artificial intelligence and new technologies.

In the Industrial Processes and Quality Tools course, I can work on these values with students in what I believe is the most appropriate way—through interaction in-person. Although this approach is naturally integrated into classes, it receives special emphasis in an exclusive workshop.

This session begins with a reflection on the impact of new technologies, including artificial intelligence and automation, in the pharmaceutical sector, highlighting the skills that are being replaced by machines and the strategies needed to stand out professionally. Students engage in practical exercises to promote self-awareness and the connection between body and mind.

Stoic philosophy, represented by Epictetus and Marcus Aurelius, is discussed as a means of developing resilience and emotional control. Additionally, Nassim Taleb's concept of antifragility is introduced, emphasizing the importance of growing through adversity. Activities inspired by Greek mythology, such as Theseus' journey and the Minotaur, encourage strategic thinking and overcoming challenges.

Students also engage in reflection exercises on their life goals, discipline, and gratitude. The session concludes with a practical challenge of self-responsibility, demonstrating the importance of taking

control of one's actions. The results are extremely positive, with high student engagement and reports of personal transformation.

**PALAVRAS-CHAVE:** Carreira. metas para a vida. superação.

## **INTRODUÇÃO**

Há muitos anos há uma preocupação legítima por parte das diretrizes dos cursos superiores em formar profissionais mais voltados para a realidade do mercado de trabalho. Como docente e empreendedora, pude perceber lacunas existentes na formação acadêmica dos estudantes, que muitas vezes não os preparam corretamente para os desafios do mundo corporativo. O ensino do empreendedorismo e da alta performance no ambiente universitário desempenha um papel essencial na formação de profissionais capacitados para enfrentar os desafios do mercado de trabalho e da vida. Ao estimular a mentalidade empreendedora, os estudantes desenvolvem habilidades como criatividade, resiliência e liderança, fundamentais para o sucesso profissional. Paralelamente, o comprometimento com o autodesenvolvimento permite que os alunos aprimorem sua capacidade de adaptação e tomada de decisão, tornando-os mais preparados para cenários adversos.

A filosofia estóica, exemplificada por pensadores como Epiteto e Marco Aurélio, ensina a necessidade de aceitar os desafios com coragem e disciplina. Marco Aurélio afirmava que "o obstáculo é o caminho", reforçando a ideia de que as dificuldades devem ser encaradas como oportunidades de crescimento. Essa perspectiva se alinha às lições presentes na mitologia grega, onde heróis como Teseu demonstram coragem e estratégia para superar desafios, como ao derrotar o Minotauro no labirinto de Creta. No contexto moderno, Nassim Taleb, em sua obra "Antifrágil", argumenta que a verdadeira força vem da exposição ao caos e à incerteza, tornando-se mais forte em face das adversidades.

Esses conceitos são essenciais para os discentes universitários, pois reforçam a importância da adaptação, do pensamento estratégico e do desenvolvimento de habilidades empreendedoras. O aprendizado dessas ideias durante a formação acadêmica pode ser um diferencial para o sucesso pessoal e profissional dos estudantes.

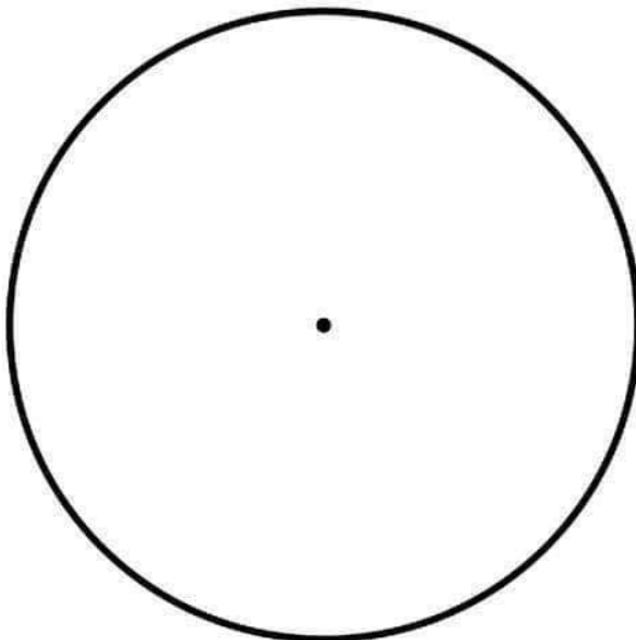
## **METODOLOGIA**

O trabalho foi desenvolvido no Campus Anápolis, na disciplina de Processos Industriais e Ferramentas da Qualidade do Curso de Farmácia, nos anos de 2018 a 2024. O tema foi abordado na forma de um aulão de 4 horas/aula, no qual os alunos interagiam ativamente, realizando atividades individuais e em grupo relacionadas ao tema do empreendedorismo e da alta performance. Durante o aulão, foram aplicadas dinâmicas que estimulavam o pensamento crítico e a resolução de problemas, incentivando os alunos a aplicarem princípios de resiliência e proatividade. A abordagem foi estruturada para proporcionar reflexão sobre a própria trajetória acadêmica e profissional, estabelecendo paralelos entre as dificuldades enfrentadas na vida universitária e as experiências dos grandes pensadores e heróis da mitologia.

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS**

A aula tem seu início abordando as novas tecnologias e mercados como o uso da IA para diversos fins, inclusive levantando aspectos éticos, como empresas que vendem namoro com perfis criados por IA. Após esta abordagem faço um apanhado do uso de robôs substituindo trabalho humano em várias áreas da vida e por fim, direcionado à drogarias e indústrias farmacêuticas. Diante disto exponho as habilidades que serão substituídas por máquinas e apresento perspectivas para o futuro. O primeiro exercício com a turma é de autoconhecimento, utilizando o tratac (exercício de concentração derivado do yoga) demonstrado na Figura 1, para que eles percebam o quanto controlam (ou não) seus corpos físico, emocional e mental. Este exercício gera uma percepção muitas vezes inédita do grau de domínio sobre si mesmo. Após este exercício são debatidos os princípios da filosofia estóica. Inspirados em ensinamentos de Epiteto e Marco Aurélio, os estudantes são incentivados a refletir sobre a importância do controle emocional e da disciplina para alcançar o sucesso. O conceito de antifragilidade, de Nassim Taleb, também é explorado, mostrando como aqueles que enfrentam dificuldades com resiliência emergem mais fortes e preparados para novos desafios.

Figura 1: Desenho do exercício Tratac desenvolvido com os alunos



(Fonte: próprio autor)

A realização do aulão sobre empreendedorismo e alta performance proporciona um impacto significativo nos alunos, evidenciado pelo alto nível de engajamento e participação ativa. A cada dinâmica, é possível perceber o desenvolvimento de competências como pensamento estratégico, trabalho em equipe e resiliência.

Um dos momentos mais marcantes é a apresentação e discussão sobre o mito de Teseu e o Minotauro. Os alunos são desafiados a encontrar soluções criativas para problemas complexos, simulando a necessidade de enfrentar incertezas e aprender com as adversidades, assim como o herói grego ao derrotar o Minotauro. Essa atividade reforça a importância da preparação, da estratégia e da coragem ao lidar com desafios acadêmicos e profissionais.

Depois disso são apresentados 7 passos para melhorar a performance e chegar ao autoconhecimento, fazendo com que os alunos pensem e descrevam na forma de exercício qual é sua

arte e como desenvolvê-la. Eles também traçam uma linha do tempo invertida, isto é, imaginando suas vidas aos 70 anos de idade e regredindo até chegar onde estão hoje. Alguns insights sobre foco, disciplina, ligação de corpo e mente também são abordados. Através de exercício, é demonstrado o poder da gratidão, ao pedir aos alunos que listem 3 coisas que aconteceram que são merecedoras deste sentimento.

Para finalizar o aulão há um último exercício prático de autorresponsabilidade. A cada aluno é entregue uma liga de borracha, que deve ser colocada no pulso. Durante 3 dias, ele deve observar cada vez que coloca a culpa de acontecimentos ruins em outras pessoas e circunstâncias. Todas as vezes que isto ocorre ele deve puxar a liga e levar uma pequena “fisgada”. É um veículo de consciência para aprender a trazer a responsabilidade dos acontecimentos para si próprio.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do aulão foram bastante positivos, com feedbacks entusiasmados dos alunos, que relataram um aumento na motivação e na autoconfiança. Muitos destacaram que as atividades os ajudaram a enxergar obstáculos não como barreiras intransponíveis, mas como oportunidades de aprendizado e crescimento. Além disso, a abordagem interativa e baseada em exemplos práticos permitiu uma maior assimilação dos conceitos trabalhados, tornando o aprendizado mais dinâmico e significativo. Por fim, o aulão não apenas proporciona conhecimento técnico sobre empreendedorismo e alta performance, mas também serve como uma experiência transformadora, capacitando os alunos a aplicarem esses princípios tanto em suas carreiras quanto em sua jornada pessoal.

## REFERÊNCIAS

AURÉLIO, Marco. *Meditações*. Trad. de Fábio Moraes. São Paulo: Martin Claret, 2019.

EPITETO. *A Arte de Viver*. Trad. de Carlos Alberto Nunes. São Paulo: Nova Alexandria, 2008.

GOFFI, Gabriel. **09 passos para viver em alta performance**. Material de curso – High Stakes Academy. São Paulo: 2016.

HAMILTON, Edith. *O Livro de Ouro da Mitologia: histórias de deuses e heróis*. Trad. de David Jardim Junior. Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.

TALEB, Nassim Nicholas. *Antifrágil: coisas que se beneficiam com o caos*. Trad. de Gustavo Hitzschky. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.