

## Protocolo de Finalização Nº 000084103424

O aluno DOUGLAS MARCELO MONQUERO com RA 23343540-5 finalizou a atividade **ATIVIDADE DE ESTUDO - SEMANA DE CONHECIMENTOS GERAIS - 51\_2025** em **10/03/2025 21:31:21**

### ATIVIDADE DE ESTUDO - SEMANA DE CONHECIMENTOS GERAIS - 51\_2025

**Período:** 10/03/2025 08:00 a 13/04/2025 23:59 (Horário de Brasília)

**Status:** ABERTO

**Nota máxima:** 1,00      **Nota obtida:**

#### 1ª QUESTÃO

A inteligência emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual.

Fonte: adaptado de: WOYCIEKOSKI, C.; HUTZ, C. S. Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s. l.], v. 22, n. 1, p. 1-11, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/fYtffQ8jhwz7Dn3sNGKzRwt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 fev. 2025.

Considerando o texto apresentado e os modelos de Inteligência Emocional (IE), avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I. A Inteligência Emocional pode ser definida tanto como um conjunto de habilidades cognitivas quanto como traços de personalidade.

PORQUE

II. Alguns modelos teóricos incluem fatores não intelectivos, como motivação e traços de personalidade, enquanto outros focam estritamente em habilidades emocionais.

A respeito dessas asserções, assinale a opção correta:

**RESPOSTA:** As asserções I e II são verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.

#### 2ª QUESTÃO

A literatura aponta que fatores como religiosidade, espiritualidade, otimismo e autoestima são altamente correlacionados com níveis mais elevados de felicidade e bem-estar subjetivo. Um dos motivos é que em meio ao contexto religioso o indivíduo desenvolve senso de comunidade em face às dificuldades encontradas no dia a dia.

Fonte: adaptado de: FERRAZ, R. B.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. L. Felicidade: uma revisão. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007.

Considerando o texto apresentado e os fatores que se relacionam com felicidade e bem-estar, analise as afirmativas a seguir:

- I. A qualidade dos relacionamentos interpessoais vivenciados em ambientes religiosos permite ao indivíduo ânimo em face das dificuldades.
- II. O otimismo permite à pessoa ressignificar momentos de dificuldade. Ela considera que a fase difícil é passageira e se motiva a enfrentá-la.
- III. A espiritualidade difere da religiosidade; enquanto a religiosidade está ligada ao culto e ao rito, a espiritualidade é a compreensão e aceitação daquilo que é transcendente, o que também é um fator contribuinte para a felicidade e o bem-estar subjetivo.
- IV. A espiritualidade e a religiosidade não têm contribuição significativa no aumento da felicidade e do bem-estar, tendo em vista que ambas alienam o indivíduo no esforço de melhorar a vida e encontrar uma solução para os problemas do dia a dia.

É correto o que se afirma em:

**RESPOSTA:** I, II e III, apenas.

### 3ª QUESTÃO

A felicidade é um fenômeno abstrato, mais influenciado por traços psicológicos, como otimismo e resiliência, do que por eventos externos. Pesquisas mostram que, embora eventos positivos ou negativos possam causar flutuações temporárias, as pessoas tendem a retornar a um nível basal de felicidade ao longo do tempo, reforçando a ideia de que a felicidade depende mais de fatores internos do que de circunstâncias externas.

Referência bibliográfica: FERRAZ, R. B.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. L. Felicidade: uma revisão. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007.

Considerando o texto apresentado e o impacto da felicidade na vida humana, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

- I. A felicidade é um fenômeno subjetivo, mais relacionado a fatores psicológicos do que a eventos externos.

PORQUE

- II. Pesquisas indicam que eventos positivos e negativos têm apenas um impacto temporário nos níveis de felicidade das pessoas.

A respeito dessas asserções, assinale a opção correta:

**RESPOSTA:** As asserções I e II são verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.

### 4ª QUESTÃO

Atualmente, as pessoas sentem que suas vidas estão sendo desperdiçadas e que, em vez de felicidade, elas estão repletas de tédio, ansiedade e insatisfação. Isso não é de se espantar, já que os valores contemporâneos de grande parte do mundo ocidental apontam para a crença de que seremos mais felizes se formos mais ricos, nos vestirmos na moda, consumirmos determinados produtos e tivermos determinada aparência física. Todas essas afirmativas têm sido repetidamente refutadas por estudos científicos, o que nos leva a considerar que tal sistema de valores é ineficaz na busca da felicidade.

Fonte: adaptado de: FERRAZ, R. B.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. L. Felicidade: uma revisão. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007.

Considerando o texto apresentado e a influência da felicidade na saúde mental, analise as afirmativas a seguir:

- I. A felicidade tem pouca ou nenhuma relação com a saúde física.
- II. Estados psicológicos positivos podem contribuir para a longevidade.
- III. Pessoas felizes apresentam menores índices de depressão e ansiedade.
- IV. Felicidade e bem-estar subjetivo estão associados a um sistema imunológico mais forte.

É correto o que se afirma em:

**RESPOSTA:** II, III e IV, apenas.

#### 5ª QUESTÃO

"A combinação da falta de condições necessárias para os universitários fazerem suas graduações com qualidade com gestores que não se importam com o impacto estrutural sobre o desenvolvimento de competências para os futuros profissionais representa uma situação problemática (Santos, Polydoro, Scortegagna, & Linden, 2013; Soares *et al.*, 2018) e que é superada muitas vezes apenas com a ajuda da resiliência e da busca ativa por transformações sociais na educação superior do país" (Rosendo *et al.*, 2022, p. 11).

Fonte: ROSENDO, L. dos S. *et al.* Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de universitários. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s. l.], v. 42, e242788, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/VvjrjfGQvhssGWFT7gXCFMy/?format=pdf>. Acesso em: 21 fev. 2025.

Com base na citação e no contexto do artigo, de que forma a resiliência pode ajudar os estudantes a enfrentar essa situação?

**RESPOSTA:** Buscar soluções alternativas e estratégias para lidar com adversidades acadêmicas.

#### 6ª QUESTÃO

"Fazer psicoterapia é considerado uma estratégia de enfrentamento com potencial tanto para ajudar a encontrar alternativas para manejo de situações problema vividas quanto para a forma como alguém se sente sobre os desafios que enfrenta" (Rosendo et al., 2022, p. 9).

Fonte: ROSENDO, L. dos S. et al. Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de universitários. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s. l.], v. 42, e242788, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/VvjrjfGQvhssGWFT7gXCFMy/?format=pdf>. Acesso em: 21 fev. 2025.

Com base na citação e no contexto do artigo, analise as afirmativas a seguir que tratam dos benefícios relacionados à psicoterapia para universitários:

- I. Maior desenvolvimento da resiliência e estratégias de enfrentamento.
- II. Melhoria na percepção de saúde mental e bem-estar emocional.
- III. Aumento da capacidade de lidar com estresse e desafios acadêmicos.
- IV. Redução das exigências acadêmicas impostas pelos professores.

É correto o que se afirma em:

**RESPOSTA:** I, II e III, apenas.

#### 7ª QUESTÃO

A resiliência está diretamente relacionada à felicidade, pois permite que os indivíduos enfrentem adversidades e transformem desafios em crescimento pessoal. Estudos sobre Inteligência Emocional indicam que pessoas emocionalmente inteligentes possuem maior capacidade de regulação emocional, o que reduz a ansiedade e melhora o bem-estar. Além disso, a resiliência funciona como um fator de proteção psicológica, facilitando a adaptação a situações difíceis. Indivíduos resilientes desenvolvem estratégias eficazes de *coping* e constroem relações sociais mais sólidas, garantindo maior suporte emocional. Dessa forma, a resiliência promove uma melhor qualidade de vida e contribui significativamente para a felicidade.

Fonte: adaptado de: FERRAZ, R. B.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. L. Felicidade: uma revisão. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007.

Considerando o texto apresentado e a relação entre resiliência e felicidade, avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

- I. Pessoas resilientes tendem a ser mais felizes, pois conseguem enfrentar adversidades e transformá-las em aprendizado.

PORQUE

- II. A resiliência deixa de ser um fator de proteção e dificulta a adaptação emocional e psicológica diante de desafios.

A respeito dessas asserções, assinale a opção correta:

**RESPOSTA:** A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.

#### 8ª QUESTÃO

A relação observada entre a maior resiliência e estar nos períodos iniciais da graduação também merece destaque. O ingresso na universidade e o primeiro ano da graduação são frequentemente classificados como os momentos de maior demanda de adaptação e risco de surgimento de transtornos mentais nessa população (Artigas *et al.*, 2017 *apud* Rosendo *et al.*, 2022, p. 8).

Fonte: adaptado de: ROSENDO, L. dos S. *et al.* Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de universitários. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s. l.], v. 42, e242788, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/VvjrfjGQvhssGWFT7gXCFMy/?format=pdf>. Acesso em: 21 fev. 2025.

Sobre a relação entre resiliência e período do curso, analise as afirmativas a seguir:

- I. No início do curso, os estudantes enfrentam mais exigências acadêmicas do que no final; por isso, são mais resilientes.
- II. A resiliência pode ser um fator protetivo para enfrentar desafios iniciais da graduação.
- III. No início do curso, os estudantes recebem maior suporte institucional e social do que os estudantes dos períodos finais.
- IV. A adaptação inicial pode exigir mais resiliência do que os desafios dos últimos períodos, pois o primeiro ano da graduação é frequentemente classificado como o de maior demanda de adaptação.

É correto o que se afirma em:

**RESPOSTA:** II e IV, apenas.

## 9ª QUESTÃO

"A dimensão Carreira concentrou a maior porcentagem de estudantes adaptados e a Institucional mostrou as maiores médias, o que revela sentimentos positivos dos graduandos em relação à sua escolha de curso e à instituição que integram. Essa boa relação entre os discentes e as instituições de ensino também foi observada por Carlotto *et al.* (2015) em estudantes da área da saúde" (Rosendo *et al.*, 2022, p. 10).

Fonte: ROSENDO, L. dos S. *et al.* Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de universitários. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s. l.], v. 42, e242788, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/VvjrfjGQvhssGWFT7gXCFMy/?format=pdf>. Acesso em: 21 fev. 2025.

Com base na citação apresentada, sobre a adaptação acadêmica, analise as afirmativas a seguir:

- I. A escolha do curso e o ambiente universitário são fatores essenciais para a adaptação acadêmica.
- II. A satisfação acadêmica pode estar relacionada tanto à escolha da carreira quanto à estrutura da universidade.
- III. A adaptação acadêmica pode ser influenciada por múltiplos fatores, incluindo o ambiente institucional e as experiências de carreira.
- IV. A dimensão interpessoal não tem nenhuma relação com a satisfação e a adaptação acadêmica.

É correto o que se afirma em:

**RESPOSTA:** I, II e III, apenas.

## 10ª QUESTÃO

No setor de Tecnologia da Informação (TI), os profissionais enfrentam pressão constante, frequentemente decorrente de prazos curtos e demandas de alta complexidade. Promover um ambiente de trabalho que priorize a saúde mental e o desenvolvimento contínuo não só beneficia os profissionais, mas também resulta em equipes mais motivadas e produtivas, contribuindo para o sucesso a longo prazo das organizações.

Fonte: FARIAS, C. A. B. **Saúde mental de profissionais de TI de um órgão de poder judiciário**. Brasília, DF: Instituto Brasileiro de Ensino, Desenvolvimento e Pesquisa, Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), 2024, 47 f. Disponível em: [https://repositorio.idp.edu.br/bitstream/123456789/5185/3/MONOGRAFIA\\_CAROLINA%20ARIELLY%20BARROZO%20FARIAS\\_GRAD ADM\\_2024.pdf](https://repositorio.idp.edu.br/bitstream/123456789/5185/3/MONOGRAFIA_CAROLINA%20ARIELLY%20BARROZO%20FARIAS_GRAD ADM_2024.pdf). Acesso em: 17 fev. 2024.

De acordo com a leitura artigo "Saúde mental de profissionais de TI de um órgão de poder judiciário", no apresenta uma estratégia eficaz para mitigar os impactos negativos da pressão no setor de TI, assinale a alternativa correta:

**RESPOSTA:** Implementação de programas de bem-estar e flexibilização da jornada de trabalho.