
✨ DIÁRIO DE BORDO | 30 DIAS DE CIÊNCIA – ABRIC

Participante: Lucas Augusto de Lima Barros



Atividades 1 a 15 — Diário Unificado

04/07/2025 – Ato de Começar: Curiosidade e Coragem Científica

Desde os primeiros dias do programa, percebi que a ciência é muito mais do que fórmulas e laboratórios. Para mim, ela é feita de **curiosidade e coragem para investigar**. Sempre fui fascinado por detalhes pequenos que poucos notam, e isso se fortaleceu aqui. Compreendi que ser cientista é **errar, insistir e transformar perguntas em soluções coletivas**. Citei com admiração César Lattes e Celso Furtado como cientistas que uniram conhecimento com impacto real.

06/07/2025 – Método Científico e a Rotina de Bordo

Aprendi que a ciência segue etapas: observação, hipótese, experimento, análise e conclusão. Criei **uma imagem de um jornal que ilustrou os métodos** e me ajudou a organizar os pensamentos.

08/07/2025 – De Onde Vêm as Ideias?

Olhando para minha comunidade escolar, identifiquei a ansiedade como um problema urgente. Vi que muitos estudantes convivem com **insegurança alimentar, medo do futuro e cobranças familiares**, o que agrava a saúde mental. Relacionei isso aos **ODS 3, 4 e 10** e realizei entrevistas com base em vivências reais.

10/07/2025 – Hipóteses e Objetivos

Hipótese: Se houver apoio emocional contínuo, rodas de escuta e práticas como meditação, os índices de ansiedade escolar vão reduzir.

Objetivos:

1. Identificar os principais fatores de ansiedade;
2. Avaliar o impacto de ações acolhedoras;
3. Propor intervenções práticas e sustentáveis com base na escuta ativa.

12/07/2025 – Metodologia

Usei **questionários mistos (quantitativos e qualitativos)** com estudantes e professores. A escuta ativa foi fundamental. Analisei os dados por idade, gênero e contexto socioeconômico. Propus rodas de conversa, práticas guiadas de respiração e um canal contínuo de acolhimento emocional.

15/07/2025 – Planejamento e Cronograma de Execução

Organizei meu plano de ação mensalmente, com base no cronograma a seguir:

Ações	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10
Levantamento bibliográfico	X	X	X							
Aplicação de questionários (alunos/professores)				X	X					
Análise dos dados e construção de diagnóstico					X					
Formação de grupo de escuta e acolhimento						X				

Ações	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10
Acompanhamento dos casos e escuta ativa						X	X			
Produção de relatório e socialização dos resultados								X	X	
Avaliação final e proposta de continuidade										X

Esse cronograma me ensinou que planejamento não é só distribuir tarefas no tempo, mas **prever obstáculos e garantir fluidez** no processo.

17/07/2025 – Fichamento Científico

Li o artigo “Estudo para uma escala de ansiedade escolar” e percebi o valor de instrumentos confiáveis na avaliação emocional. A frase “Cabe ao professor administrar a ansiedade dos alunos e contribuir para sua redução” reforçou minha motivação para envolver os educadores.

19/07/2025 – Normas ABNT

Reformulei todo o plano seguindo as normas da ABNT. Adicionei capa, sumário, introdução com citações corretas e referências normalizadas. Entendi que **a forma também comunica seriedade científica**.

21/07/2025 – Trabalho em Equipe

Revisar o projeto de outro colega me fez enxergar falhas no meu. Recebi sugestões valiosas e me senti parte de algo maior. A ciência é feita **em rede**.

23/07/2025 – Produção do Resumo

Com base nas perguntas “por quê, o quê, como e para quê”, escrevi um resumo uma quantidade razoável de palavras. Foi essencial para **resumir com profundidade** o que antes estava disperso.

25/07/2025 – Revisão e Reescrita

Reescrevi partes importantes do projeto após feedbacks. Corrigi objetivos vagos, deixei os argumentos mais claros. Aprendi que **escrever é um processo cíclico** e colaborativo.

26/07/2025 – Criação dos Slides

Montei os slides de forma **visual, objetiva e acessível**, focando nos pontos-chave do projeto: problema, hipótese, metodologia, resultados esperados e ações futuras.

27/07/2025 – Apresentação Oral

Treinei minha fala com os slides, gravei vídeos e fui ajustando a entonação. Cada ensaio me deu mais confiança. A apresentação virou **uma forma de contar uma história real com base científica**.

28/07/2025 – Reunião Tira-Dúvidas

Na reunião, aprendi com perguntas dos colegas. Usei o tempo para revisar o material final e recebi insights que apliquei antes da entrega. Foi um momento de **crescimento coletivo**.

31/07/2025 – Entrega Final

Entreguei tudo: plano, resumo, slides e este diário. Saio deste projeto mais consciente, confiante e preparado para fazer ciência de forma crítica, ética e humana. **A ciência pode ser feita por todos — inclusive por mim.**
