

Luciane Peter Grillo

café *com* ORIENTADOR

um guia prático para caminhar
com seu orientador e construir
sua pesquisa passo a passo

I São Paulo I 2026 I



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

G859c

Grillo, Luciane Peter -
Café com Orientador / Luciane Peter Grillo. –
São Paulo: Pimenta Cultural, 2026.

196 p.; 14x21,6

ISBN 978-85-7221-714-9

1. Mentores. 2. Estudantes. 3. Pesquisa.
4. Ética em pesquisa. I. Grillo, Luciane Peter.
II. Título.

CDD 378.0072

Índice para catálogo sistemático:

I. Ensino Superior - Orientação acadêmica

Júlia Marra Torres • Bibliotecária • CRB: SP-011583/0

Copyright © Pimenta Cultural, alguns direitos reservados.

Copyright do texto © 2026 a autora.

Copyright da edição © 2026 Pimenta Cultural.

Esta obra é licenciada por uma Licença Creative Commons:

Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional - (CC BY-NC-ND 4.0).

Os termos desta licença estão disponíveis em:

<<https://creativecommons.org/licenses/>>.

Direitos para esta edição cedidos à Pimenta Cultural.

O conteúdo publicado não representa a posição oficial da Pimenta Cultural.

Direção editorial	Patricia Biegging Raul Inácio Busarello
Editora executiva	Patricia Biegging
Coordenadora editorial	Landressa Rita Schiefelbein
Assistente editorial	Ana Flávia Pivisan Kobata Júlia Marra Torres
Diretor de criação	Raul Inácio Busarello
Assistente de arte	Naiara Von Groll
Editoração eletrônica	Stela Tiemi Hashimoto Kanada
Estágio em editoração	Emanuelle Vitória Miranda da Silva Rayssa Santos Arrais
Imagens da capa	Magnific - AI Generator, Freepik - Magnific.com
Tipografias	Abril Display, Abril Text, Acumin, Adinda
Revisão	Pimenta Cultural
Autora	Luciane Peter Grillo

PIMENTA CULTURAL

São Paulo • SP

+55 (11) 96766 2200

livro@pimentacultural.com

www.pimentacultural.com



2 0 2 6



SOBRE A OBRA

A ideia deste livro nasceu da profunda influência que meus orientadores exerceram em minha trajetória acadêmica, profissional e pessoal. Ao longo da minha formação, compreendi que a orientação ultrapassa a dimensão técnica ou científica. O verdadeiro orientador não apenas acompanha projetos, dissertações ou pesquisas; ele contribui para a formação humana, intelectual e ética do orientando.

Foram meus orientadores que me ensinaram, muitas vezes pelo exemplo, a importância da disciplina, da autonomia, do pensamento crítico, da responsabilidade e da coragem para enfrentar desafios. Em diferentes momentos da caminhada acadêmica, estiveram presentes orientando escolhas, estimulando reflexões e mostrando caminhos, mas, sobretudo, preparando-me para caminhar de forma independente.

A relação entre orientador e orientando possui um papel fundamental na formação de profissionais capazes de atuar em um mercado de trabalho cada vez mais exigente, competitivo e em constante transformação. Um orientador comprometido auxilia o aluno a desenvolver iniciativa, maturidade acadêmica, capacidade de decisão e segurança intelectual. Mais do que formar pesquisadores, forma pessoas preparadas para liderar, criar, inovar e transformar realidades.

Este livro também nasce da minha própria experiência como orientadora. Ao longo da trajetória docente e acadêmica, tive o privilégio de orientar mais de duas centenas de estudantes entre iniciação científica, trabalhos de conclusão de curso e mestrado. Cada orientação trouxe aprendizados únicos, desafios, trocas, crescimento mútuo e a confirmação de que



orientar é, antes de tudo, um exercício de compromisso com o desenvolvimento do outro.

O que se encontra neste livro deve ser conversado, refletido e trabalhado no espaço das orientações. As ideias, sugestões e caminhos aqui apresentados não substituem o diálogo entre orientador e orientando, nem devem ser compreendidos como uma fórmula única para produzir pesquisa. Na trajetória acadêmica, não existe receita pronta, tampouco garantia de publicação. Cada estudo tem seu tempo, seus limites, suas possibilidades e seus desafios. O que existe é um processo construído com responsabilidade, leitura, método, ética, persistência e abertura para aprender.

“Café com orientador” surge, portanto, do encontro entre as experiências vividas como orientanda e aquelas construídas ao lado de tantos alunos que passaram pela minha vida acadêmica. É um livro escrito a partir da vivência, da escuta, das inquietações e das reflexões acumuladas ao longo dos anos.

Que estas páginas possam inspirar orientadores e orientandos a construírem relações acadêmicas mais humanas, éticas, acolhedoras e transformadoras, reconhecendo que grandes trajetórias científicas frequentemente começam em conversas simples, em encontros sinceros e, muitas vezes, ao redor de um café.

DEDICATÓRIA

Dedico este livro aos meus orientadores Nelson de Souza (in memoriam) e Luís Carlos Giarola, da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Botucatu/SP; Ana Lydia Sawaya, da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e Denise Petrucci Gigante, da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL). Com seus ensinamentos, ética, generosidade e exigência acadêmica, ajudaram a construir os caminhos que percorri e contribuíram de maneira decisiva para formar a profissional e a pessoa que me tornei. Levo comigo, com carinho e gratidão, os aprendizados compartilhados ao longo dessa trajetória.

Em nome de Tatiana Mezdari, minha primeira orientanda oficial, dedico este livro a todos os orientandos que caminharam comigo ao longo desses anos. Com ela, iniciou-se uma das experiências mais gratificantes da minha vida acadêmica: a orientação de estudantes e pesquisadores em seus percursos de formação. Cada pesquisa desenvolvida, cada desafio superado e cada conquista alcançada fortaleceram minha convicção de que orientar é, acima de tudo, uma oportunidade permanente de aprender, ensinar e crescer juntos.

A todos os orientadores que me guiaram e a todos os orientandos que confiaram em mim ao longo desses anos, minha mais sincera gratidão. Este livro também é de vocês.





AGRADECIMENTOS

Assim como um bom café se torna ainda melhor quando compartilhado, esta trajetória foi construída ao lado de pessoas e instituições que tornaram cada etapa mais significativa. Em muitos encontros, conversas, conquistas e desafios, havia uma xícara de café aproximando pessoas, acolhendo ideias e fortalecendo laços.

À minha família, especialmente ao meu marido, Carlos Grillo, e aos meus filhos, Lucas e Júlia, agradeço pelo amor, pela parceria, pela compreensão e pelo incentivo constante. Obrigada por acolherem meus sonhos, compreenderem minhas ausências e celebrarem comigo cada conquista. Em nossa mesa, o café sempre foi motivo para reunir a família, conversar, compartilhar a vida e renovar as energias.

Às instituições das quais faço parte, bem como aos colegas de trabalho e de pesquisa, expresso minha profunda gratidão pela confiança, pelas oportunidades, pelas parcerias e pelas valiosas trocas de conhecimento. Muitos projetos, reuniões, ideias e decisões importantes nasceram ou amadureceram ao redor de uma xícara de café. Nesses encontros, construímos não apenas conhecimento, mas também amizades e memórias que levarei comigo.

A todos que, de diferentes maneiras, fizeram parte desta caminhada e contribuíram para que este livro se tornasse realidade, minha sincera gratidão.





PREFÁCIO

O livro *Café com Orientador* apresenta a pesquisa científica como uma jornada de aprendizagem, utilizando o preparo do café como metáfora para explicar cada etapa do desenvolvimento de um trabalho acadêmico. Para além de um guia metodológico, a obra enfatiza que pesquisar é um processo intelectual, humano e ético, em que a relação entre orientador e orientando desempenha papel central.

Antoine de Saint-Exupéry escreveu, em *O Pequeno Príncipe*: “Aqueles que passam por nós não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.” Ao ler *Café com Orientador*, reconheci exatamente essa essência na trajetória da professora Luciane. Tive o privilégio de ser sua orientanda e posso afirmar que parte do que sou como pesquisadora e docente foi construída a partir de seus ensinamentos, de suas trocas, de seu rigor e, sobretudo, da confiança que depositou em mim.

Este livro também revela que a orientação nunca é um caminho de mão única. Em cada capítulo, percebe-se que a autora também foi transformada pelos diversos estudantes que acompanhou ao longo de sua trajetória acadêmica. Assim como cada orientador deixa marcas em seus orientandos, cada orientando amplia o olhar, desafia certezas e enriquece a experiência de quem orienta. Acredito que é dessa troca, tão humana quanto acadêmica, que nascem pesquisadores mais preparados e pessoas mais comprometidas com a construção do conhecimento.

Entre as muitas reflexões apresentadas na obra, uma, em especial, encontro também em minha própria experiência como docente e pesquisadora: a compreensão de que a



orientação é uma parceria construída com diálogo, confiança e compromisso mútuo, e não uma relação de dependência. A autora demonstra que orientar não é fornecer respostas prontas, mas sim criar condições para que o estudante desenvolva autonomia, pensamento crítico e segurança para trilhar seu próprio caminho, bem como outras competências essenciais à formação como pesquisador. Essa também é a concepção que procuro cultivar em minhas orientações.

Ao conduzir o leitor pelas diferentes etapas da pesquisa, iniciando pela compreensão do papel da orientação, passando pela escolha do tema e pela formulação do problema e dos objetivos, pela construção da metodologia, pela coleta, análise e interpretação dos dados, pela escrita científica, pela ética, pelo uso da inteligência artificial e pela apresentação dos resultados, a autora transforma conceitos metodológicos em uma leitura leve e acolhedora. As seções “*Dicas do Orientador*” e “*Café Expresso*”, bem como as sugestões de leitura ao final de cada capítulo, tornam a obra ainda mais prática e útil para estudantes e orientadores.

Por fim, não poderia concordar mais com a autora quando sugere, por meio da metáfora do café, que uma boa pesquisa, assim como uma boa bebida, nasce de escolhas cuidadosas, de preparo paciente e de dedicação constante. Aceitar o convite para este *Café com Orientador* também é uma oportunidade de refletir sobre o verdadeiro significado da orientação acadêmica. Com sensibilidade, experiência e generosidade, a autora mostra que orientar é, acima de tudo, contribuir para a formação de pessoas e de pesquisadores.

Faça um excelente proveito!

Sandra Patricia Crispim

Professora Associada, Departamento de Nutrição
Universidade Federal do Paraná

REFERÊNCIAS

DE SAINT-EXUPÉRY, Antoine. **O Pequeno Príncipe**. Barueri: Camelot Editora, 2021. 96 p.





INTRODUÇÃO

ANTES DO PRIMEIRO GOLE

Toda jornada começa antes mesmo do primeiro passo.

No café, antes do primeiro gole, há um momento de pausa. Um instante em que o aroma se espalha, o calor da xícara aquece as mãos e algo, ainda indefinido, anuncia que uma experiência está prestes a começar.

Na vida acadêmica, esse momento também existe.

Ele aparece quando surge a ideia de desenvolver uma pesquisa, de iniciar um trabalho orientado, de mergulhar em um problema que, muitas vezes, ainda não está completamente claro. É um momento marcado por curiosidade, mas também por dúvidas, inseguranças e expectativas.

Este livro nasce justamente desse ponto.

Uma jornada que muitos percorrem, mas poucos compreendem.

A pesquisa acadêmica é, para muitos estudantes, um caminho obrigatório. Está presente em trabalhos de conclusão de curso, iniciações científicas, dissertações e teses. Mas, apesar de sua frequência, ela nem sempre é compreendida.

Com frequência, a pesquisa é vista como:

- ✓ Um conjunto de regras a seguir
- ✓ Uma exigência burocrática
- ✓ Um processo técnico distante da experiência pessoal



Este livro propõe um olhar diferente.

Aqui, a pesquisa é entendida como uma jornada de construção: intelectual, prática e, também, humana.

A PESQUISA COMO BASE DA PRÁTICA BASEADA EM EVIDÊNCIAS

A pesquisa ocupa um lugar central na formação acadêmica e profissional, especialmente na área da saúde. Ela não deve ser compreendida apenas como uma etapa obrigatória da vida universitária, mas como o fundamento que sustenta decisões responsáveis, críticas e comprometidas com a realidade.

No contexto da prática baseada em evidências, pesquisar significa aprender a fazer perguntas relevantes, buscar respostas em fontes confiáveis, interpretar resultados com rigor e aplicar o conhecimento de forma ética e contextualizada. Não basta repetir condutas, reproduzir informações ou aceitar verdades prontas. É preciso compreender de onde vêm as evidências, como foram produzidas e de que maneira podem contribuir para melhorar o cuidado, a gestão, a educação e as práticas profissionais.

Na universidade, a pesquisa fortalece o tripé formado pelo ensino, pela pesquisa e pela extensão. O ensino se torna mais crítico quando dialoga com evidências atualizadas. A extensão ganha mais consistência quando suas ações são planejadas, acompanhadas e avaliadas a partir de dados e necessidades reais. E a formação profissional se torna mais sólida quando o estudante aprende que decidir bem exige mais do que experiência: exige conhecimento científico, reflexão e responsabilidade social.

Sem pesquisa, o ensino corre o risco de se limitar à transmissão de conteúdos. Sem pesquisa, a extensão pode se tornar uma ação pontual, sem avaliação de impacto ou continuidade. É a pesquisa que aproxima a universidade dos problemas concretos da sociedade e permite transformar perguntas em conhecimento, conhecimento em prática e prática em cuidado qualificado.

Por isso, formar pesquisadores não significa apenas ensinar alguém a escrever um trabalho científico. Significa desenvolver curiosidade, pensamento crítico, autonomia intelectual, compromisso ético e capacidade de tomar decisões fundamentadas em evidências. Pesquisar é, também, aprender a cuidar melhor, ensinar melhor e intervir melhor na realidade.

POR QUE O CAFÉ?

A escolha do café como metáfora não é por acaso.

Preparar um bom café exige: escolha, precisão, paciência, ajuste e sensibilidade. Exatamente como uma pesquisa.

Cada etapa do processo acadêmico encontra um paralelo no preparo do café:

- ✓ Escolher o tema é escolher o grão
- ✓ Delimitar o problema e estabelecer os objetivos é ajustar a moagem
- ✓ Definir a metodologia é construir a receita
- ✓ Coletar dados é realizar o preparo
- ✓ Analisar é provar



- ✓ Escrever é ajustar o sabor
- ✓ Apresentar é servir

Essa metáfora não simplifica a pesquisa, ela a torna mais palpável, mais próxima, mais compreensível.

SOBRE ORIENTAÇÃO: O FIO QUE ATRAVESSA TUDO

Embora o livro percorra todas as etapas da pesquisa, há um elemento que atravessa cada capítulo: a orientação acadêmica.

O orientador não é apenas alguém que corrige ou avalia. Ele é parte do processo:

- ✓ Provoca reflexões
- ✓ Orienta decisões
- ✓ Acompanha dificuldades
- ✓ Contribui para o desenvolvimento do pesquisador

Ao longo desta obra, a orientação aparece não como um detalhe, mas como um eixo estruturante da experiência acadêmica.

PARA QUEM É ESTE LIVRO?

Este livro é para:

- ✓ Estudantes iniciando sua primeira pesquisa
- ✓ Alunos em processo de orientação

- ✓ Pessoas que se sentem perdidas no caminho acadêmico
- ✓ Orientadores que desejam refletir sobre sua prática

Mais do que oferecer respostas prontas, o objetivo aqui é acompanhar o leitor ao longo do percurso.

UM CONVITE

Este não é um manual rígido.

É um convite.

Um convite para olhar a pesquisa com menos rigidez e mais compreensão. Para reconhecer que dificuldades fazem parte do processo. E, principalmente, para perceber que construir conhecimento pode ser uma experiência significativa e até prazerosa. Assim como o café. Ao virar a página, você não encontrará apenas conceitos. Você encontrará um percurso. E, como em toda boa jornada, ele começa com algo simples: um primeiro café.





SUMÁRIO

1

O Primeiro Café:

Entendendo a Orientação..... 23

2

Escolhendo o Grão:

Definindo o Tema de Pesquisa..... 35

3

Moendo o Café:

Refinando o Problema
e Ajustando os Objetivos51

4

Ajustando a Receita:

Metodologia..... 65

5

Passando o Café:

Coleta e Produção de Dados 79

6

Provando o Café:

Análise e Interpretação89



7

Ajustando o Sabor:

Escrita Acadêmica99

8

Servindo o Café:

Apresentação e Defesa117

9

A Água do Café:

Ética em Pesquisa135

10

Adoçando com Tecnologia:

O Uso da Inteligência

Artificial (IA) na Pesquisa147

11

O Café Depois do Café:

Caminhos Pós-Pesquisa 161

12

O Último Gole:

Quando a Jornada se Torna Aprendizado179