



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA



Autorizada pelo Decreto Federal n. 77.496/1976 de 27/04/1976 Reconhecida pela Portaria

Ministerial n. 874/1986 de 19/12/1986 Recredenciada pelo Decreto Estadual

n. 9.271/2004 de 14/12/2004 Recredenciada pelo Decreto n. 17.228/2016 de 25/11/2016

**DEPARTAMENTO DE SAÚDE MESTRADO PROFISSIONAL EM SAÚDE
COLETIVA**

CRISLAINE NASCIMENTO MOURA

**PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL EM UM INSTITUTO FEDERAL: PROJETO DE
INTERVENÇÃO SOBRE AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES**

FEIRA DE SANTANA- BA

2026



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA



Autorizada pelo Decreto Federal n. 77.496/1976 de 27/04/1976 Reconhecida pela Portaria

Ministerial n. 874/1986 de 19/12/1986 Recredenciada pelo Decreto Estadual

n. 9.271/2004 de 14/12/2004 Recredenciada pelo Decreto n. 17.228/2016 de 25/11/2016

**DEPARTAMENTO DE SAÚDE - MESTRADO PROFISSIONAL EM SAÚDE
COLETIVA**

CRISLAINE NASCIMENTO MOURA

**PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL EM UM INSTITUTO FEDERAL: PROJETO DE
INTERVENÇÃO SOBRE AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES**

Dissertação apresentada à Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) e ao Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da UEFS, na Linha de Pesquisa 1: Políticas, Planejamento, Organização de Sistemas, Serviços e Programas de Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Washington Luiz Abreu de Jesus

FEIRA DE SANTANA- BA

2026

Ficha catalográfica - Biblioteca Central Julieta Carteadó - UEFS

Moura, Crislaine Nascimento
M885p Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: projeto de
intervenção sobre autocuidado para adolescentes/ Crislaine
Nascimento Moura. – 2026.
258f. : il.

Orientador: Washington Luiz Abreu de Jesus

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Feira de
Santana. Programa de Pós-Graduação em Mestrado Profissional
em Saúde Coletiva, 2026.

1. Autocuidado. 2. Saúde mental. 3. Salutogênese. 4.
Ensino médio integrado. I. Jesus, Washington Luiz Abreu de,
orient. II. Universidade Estadual de Feira de Santana. Programa
de Pós-Graduação em Mestrado Profissional em Saúde Coletiva.
III. Título.

CDU: 616.89

CRISLAINE NASCIMENTO MOURA

**PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL EM UM INSTITUTO FEDERAL: PROJETO
DE INTERVENÇÃO SOBRE AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), para obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva.

Feira de Santana-BA, 09/06/2026.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **WASHINGTON LUIZ ABREU DE JESUS**
Data: 15/06/2026 10:59:26-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Washington Luiz Abreu de Jesus
Universidade Federal da Bahia - UFBA
Orientador

Documento assinado digitalmente
 **EMILY LIMA CARVALHO**
Data: 15/06/2026 10:38:14-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^a. Dra. Emily Lima Carvalho
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano - IFBaiano
1º Examinadora

Documento assinado digitalmente
 **MARCIO COSTA DE SOUZA**
Data: 16/06/2026 19:52:30-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Márcio Costa de Souza
Universidade Estadual de Feira de Santana - UEFS
2º Examinador

"Somos o que fazemos, mas somos, principalmente, o que fazemos para mudar o que somos."

Eduardo Galeano

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela dádiva da vida, por estar sempre presente e cuidar de mim em silêncio, mesmo quando me afasto. Ao meu esposo, Ednaldo: sem o seu apoio, ensinamentos, amor, cumplicidade e, principalmente, paciência, provavelmente eu não teria chegado até aqui. A vida é mais leve com você ao meu lado. Te amo! À minha filha, Camila, que é sempre um dos motivos que me impulsionam a querer ser melhor. À minha família: minha mãe Iraci, meu pai Manoel, meu sobrinho Rivaldo, meu cunhado Valnei e todos em geral que sempre estão ao meu lado. Em especial, à minha irmã Cristiane, com quem compartilho alegrias, tristezas, conselhos, escutas e desabafos. Ter você é uma bênção. Aos meus amigos e amigas, em especial Marina e Emily, grandes incentivadoras e apoiadoras. Ao meu orientador, Prof. Dr. Washington, que me acolheu e contribuiu para o desenvolvimento deste trabalho, despertando em mim o espírito de pesquisadora. Obrigada pelas valiosas contribuições! Agradeço ao Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva (MPSC) pela oportunidade de formação e pelo apoio institucional. Agradeço aos professores pela dedicação e partilha de conhecimentos, que foram fundamentais para a construção desta pesquisa. Agradeço à banca examinadora por aceitar o convite e pelas contribuições. Agradeço aos estudantes participantes da pesquisa, que prontamente aceitaram o convite e colaboraram com o processo de construção desta investigação. Aos meus colegas da 7ª turma do MPSC, pela sintonia e pela experiência rica que vivemos juntos. Levarei para sempre comigo. Obrigada! À gestão do IF Baiano – *Campus* Governador Mangabeira, pelo apoio e por permitir que eu desenvolvesse este projeto na instituição. Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para que eu chegasse até aqui.

RESUMO

As escolas desempenham papel central no desenvolvimento humano e na promoção da saúde mental dos adolescentes. Este estudo teve como objetivo analisar as percepções e experiências de estudantes do ensino médio profissionalizante acerca de um programa de intervenção educativa voltado ao autocuidado em saúde. Trata-se de uma pesquisa-intervenção, de orientação qualitativa, com uso complementar de dados quantitativos descritivos, realizada no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, *campus* Governador Mangabeira, com adolescentes do 1º ano dos cursos técnicos integrados. Participaram 36 estudantes, dos quais 25 foram considerados elegíveis conforme critérios de inclusão e exclusão. O grupo foi composto majoritariamente por jovens pretos e pardos, de 15 a 16 anos, predominantemente do sexo feminino (84%), oriundos de escolas públicas e de zonas rurais, evidenciando vulnerabilidade socioeconômica, com renda per capita inferior a um salário-mínimo para a maioria. Observou-se elevada prevalência de relatos de sintomas de ansiedade e baixa proporção de acompanhamento psicológico, revelando disparidade entre necessidade e acesso ao cuidado. As intervenções ocorreram em formato de oficinas, organizadas em três encontros: reflexão sobre dimensões do autocuidado, estratégias de enfrentamento e resiliência, e espaço de avaliação e troca de percepções. Os estudantes reconheceram o autocuidado como prática multifacetada, envolvendo dimensões físicas, psicológicas, espirituais e sociais, além de apontarem dificuldades e estratégias de superação. As oficinas foram avaliadas positivamente, destacando sentimentos de acolhimento, leveza e entusiasmo, aprimoramento na compreensão do autocuidado e intenção de mudanças na adoção de hábitos saudáveis, com sugestões de ampliação dos temas abordados, como autoestima, inteligência emocional e uso saudável das redes sociais. Conclui-se que o programa educativo “Trilha do Autocuidado: Florescer Interior” favoreceu reflexões, fortaleceu percepções e estimulou relatos de incorporação de práticas de autocuidado pelos estudantes. Como produto técnico da pesquisa, foi elaborado o “Guia Trilha do Autocuidado: Florescer Interior – Programa educativo de autocuidado na promoção da saúde mental”, reunindo práticas, reflexões e instrumentos que podem servir de referência para futuras iniciativas. Esse material reforça a relevância da proposta e amplia seu potencial de continuidade e replicação em diferentes contextos escolares, contribuindo para consolidar o autocuidado como prática cotidiana e sustentável, além de promover bem-estar e protagonismo juvenil.

Palavras-chave: Autocuidado; Saúde mental; Salutogênese; Ensino médio integrado.

ABSTRACT

Schools play a central role in human development and in promoting adolescents' mental health. This study aimed to analyze the perceptions and experiences of vocational high school students regarding an educational intervention program focused on self-care in health. It is an intervention-research study, with a qualitative orientation and complementary use of descriptive quantitative data, conducted at the Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, *campus* Governador Mangabeira, with first-year students of integrated technical courses. A total of 36 students participated, of whom 25 were considered eligible according to inclusion and exclusion criteria. The group was composed mainly of Black and Brown youth, aged 15 to 16, predominantly female (84%), from public schools and rural areas, evidencing socioeconomic vulnerability, with most reporting a per capita income below the minimum wage. A high prevalence of anxiety symptoms was observed, along with a low proportion of psychological follow-up, revealing a gap between need and access to care. The interventions were carried out in workshop format, organized into three sessions: reflection on dimensions of self-care, strategies for coping and resilience, and a space for evaluation and exchange of perceptions. Students recognized self-care as a multifaceted practice, encompassing physical, psychological, spiritual, and social dimensions, while also pointing out difficulties and strategies for overcoming them. The workshops were positively evaluated, highlighting feelings of support, lightness, and enthusiasm, improved understanding of self-care, and intentions to adopt healthier habits, with suggestions to expand topics such as self-esteem, emotional intelligence, and healthy use of social media. It is concluded that the educational program "Self-Care Trail: Inner Bloom" fostered reflection, strengthened perceptions, and encouraged reports of incorporating self-care practices among students. As a technical product of the research, the "Self-Care Trail Guide: Inner Bloom – Educational program on self-care for the promotion of mental health" was developed, bringing together practices, reflections, and tools that may serve as a reference for future initiatives. This material reinforces the relevance of the proposal and expands its potential for continuity and replication in different school contexts, contributing to the consolidation of self-care as a daily and sustainable practice, while promoting well-being and youth protagonism.

Keywords: Self-care; Mental health; Salutogenesis; Integrated high school.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BA - Bahia

CAPSi - Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa

CNDSS - Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde

DSS - Determinação Social da Saúde

ECA - Estatuto da Criança e do Adolescente

ESF - Estratégia da Saúde da Família

EMARC - Escolas Médias de Agropecuária Regionais da Ceplac

HGRS - Hospital Geral Roberto Santos

GMB - Governador Mangabeira

GRRs - Recursos Generalizados de Resistência

IF- Instituto Federal

IFs - Institutos Federais

IF Baiano - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano

LPTEC - Linguagens, Produção Textual e Estudos Culturais

OMS - Organização Mundial da Saúde

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde

PANC's - Plantas Alimentícias Não Convencionais

PSF - Posto de Saúde da Família

PMPSC - Programa de Mestrado Profissional de Saúde Coletiva

PNPS - Política Nacional de Promoção da Saúde

PROEJA - Programa de Integração da Educação Profissional ao Ensino Médio na Modalidade Educação de Jovens e Adultos.

RGE - Recursos Gerais de Enfrentamento

RALE - Registro de Assentimento Livre e Esclarecido

RCLE - Registro de Consentimento Livre e Esclarecido

SOC - Senso de Coerência

TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade

UEFS - Universidade Estadual de Feira de Santana

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

UNICEF - Fundo das Nações Unidas para a Infância

UTI - Unidade de Terapia Intensiva

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 - Modelo de Dahlgren e Whitehead
- Figura 2 - Engrenagem integradora dos determinantes sociais da saúde, promoção da Saúde mental, salutogênese e autocuidado
- Figura 3 - Síntese dos conceitos-chave
- Figura 4 - Divulgação das oficinas
- Figura 5 - Convite da 1ª oficina
- Figura 6 - Convite da 2ª oficina
- Figura 7 - Convite da 3ª oficina
- Figura 8 - Nuvem de palavras
- Figura 9 - Produção da árvore do autocuidado
- Figura 10 - Montagem e apresentação da árvore do autocuidado
- Figura 11 - Bate papo sobre perguntas do questionário
- Figura 12 - Lembrança da oficina ampliando horizontes do cuidado
- Figura 13 - Slide da pergunta disparadora
- Figura 14 - Momentos da dinâmica da árvore dos recursos
- Figura 15 - Lembranças da oficina navegando pelas ondas: estratégias para lidar com desafios
- Figura 16 - Registro da entrega do livro: As coisas que você só vê quando desacelera
- Figura 17 - Momento de relaxamento
- Figura 18 - Aplicação questionário de avaliação do programa educativo
- Figura 19 - Momento de acolhimento
- Figura 20 - Mesa de lembranças da oficina *feedback* com propósito
- Figura 21 - Dificuldades de realizar atividades de autocuidado
- Figura 22 - Propostas de atividades de autocuidado no contexto escolar
- Figura 23 - Contribuição das oficinas para novas práticas
- Figura 24 - Novos temas para programa educativo

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição das faixas de renda

Tabela 2 - Dimensão do autocuidado físico

Tabela 3 - Dimensão do autocuidado psicológico

Tabela 4 - Dimensão do autocuidado espiritual

Tabela 5 - Dimensão do autocuidado social

Tabela 6 - Sensação de bem-estar e leveza

Tabela 7 - Acolhimento e apoio

Tabela 8 - Reflexão e autoconhecimento

Tabela 9 - Entusiasmo e satisfação

Tabela 10 - Visão positiva após participação nas oficinas

Tabela 11 - Visão parcialmente positiva após participação nas oficinas

Tabela 12 - Visão parcialmente negativa após participação nas oficinas

Tabela 13 - Avaliação dos participantes quanto número de oficinas

Tabela 14 - Avaliação dos participantes quanto ao tempo de 1h e 30min. das oficinas

Tabela 15 - Convergência entre objetivos específicos e resultados

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	16
2 OBJETIVOS	24
2.1 OBJETIVO GERAL.....	24
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	24
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	25
3.1 DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA	25
3.2 SALUTOGÊNESE E AUTOCUIDADO COMO RECURSOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL.....	28
4 METODOLOGIA.....	37
4.1 TIPO DE ESTUDO	37
4.2 LOCAL DE ESTUDO	37
4.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA	39
4.3.1 <i>Critério de inclusão.....</i>	<i>39</i>
4.3.2 <i>Critério de exclusão</i>	<i>39</i>
4.3.3 <i>Recrutamento dos participantes.....</i>	<i>39</i>
4.3.4 <i>Número de participantes.....</i>	<i>40</i>
4.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	40
4.4.1 <i>Validação do instrumento de coleta de dados</i>	<i>40</i>
4.4.2 <i>Instrumentos e procedimentos de coleta de dados.....</i>	<i>41</i>
4.5 PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DAS INTERVENÇÕES	43
4.6 ANÁLISE DE DADOS	45
4.7 ASPECTOS ÉTICOS.....	47
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	49
5.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES	49
5.2 DESENVOLVIMENTO DAS INTERVENÇÕES	51
5.2.1 <i>Oficina 1 – Ampliando horizontes do cuidado.....</i>	<i>51</i>
5.2.2 <i>Oficina 2 – Navegando pelas ondas: estratégias para lidar com desafios.....</i>	<i>55</i>
5.2.3 <i>Oficina 3 – Feedback com propósito</i>	<i>58</i>
5.3 TEMAS ANALÍTICOS	65
5.3.1 Percepções dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado na promoção da saúde mental.....	66
5.3.1.1 <i>Eixo 1 - Percepções sobre o autocuidado</i>	<i>66</i>
5.3.1.2 <i>Eixo 2 - Dificuldades relatadas.....</i>	<i>75</i>
5.3.1.3 <i>Eixo 3 - Estratégias de superação.....</i>	<i>81</i>
5.3.1.4 <i>Eixo 4 - Propostas de autocuidado no contexto escolar</i>	<i>85</i>
5.3.2 Avaliação da proposta de intervenção educativa sobre autocuidado em saúde	88
5.3.2.1 <i>Núcleo 1 - Sentimentos dos participantes em relação às oficinas</i>	<i>88</i>
5.3.2.2 <i>Núcleo 2 - Visão do autocuidado após participação nas oficinas</i>	<i>96</i>
5.3.2.3 <i>Núcleo 3 - Avaliação do número de oficinas.....</i>	<i>103</i>
5.3.2.4 <i>Núcleo 4 - Avaliação da carga horária diária das oficinas.....</i>	<i>107</i>
5.3.2.5 <i>Núcleo 5 - Contribuição das oficinas para novas práticas de autocuidado ...</i>	<i>111</i>
5.3.2.6 <i>Núcleo 6 - Sugestões de novos temas para o programa educativo</i>	<i>113</i>
5.3.2.7 <i>Núcleo 7 - Sugestões, elogios ou críticas das oficinas.....</i>	<i>117</i>
5.4 TABELA DE CONVEGÊNCIA	121

5.5 PRODUTO TÉCNICO.....	123
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	124
7 REFERÊNCIAS	126
APÊNDICES	136

APRESENTAÇÃO

De modo a contextualizar este trabalho farei uma breve descrição do meu percurso profissional, e de certa forma, pessoal até aqui, destacando o que me motivou a buscar o Mestrado, a realizar o estudo com este objetivo.

A escolha do percurso metodológico a seguir não é tarefa fácil, é como navegar em um mar de possibilidades, onde cada escolha molda nossa jornada. A bússola que nos guia, porém, é única para cada um de nós. A primeira certeza é que nossas escolhas não são apenas acadêmicas, mas também éticas e humanas, e independentemente do método ou teoria que escolhermos, nosso propósito é servir, aprender e impactar positivamente o mundo à nossa volta.

Para entender o meu caminho até aqui, é necessário, olhar um pouco para trás e lembrar onde tudo começou. Na minha adolescência, preciso citar uma personagem importante, minha tia Euclenice, técnica de enfermagem no Hospital Geral Roberto Santos – HGRS, atualmente aposentada, ela foi a minha grande inspiração para enveredar na carreira da saúde.

O tempo passou, e logo eu estava dando os meus primeiros passos, como técnica em enfermagem. No ano de 2005, comecei a trabalhar em um hospital público regional, em Ribeira do Pombal, uma cidade do interior da Bahia, onde atuei, por quase dez anos, em diversos setores: emergência, clínica médica, cirúrgica e na Unidade de Terapia Intensiva – UTI. O interesse e a necessidade de crescimento profissional, levou-me a dar mais um passo à frente, e no ano de 2011, iniciei a graduação em enfermagem.

Nesse período, enquanto graduanda da primeira turma do curso de enfermagem da Faculdade Dom Luiz de Orleans de Bragança, e atuando como técnica em enfermagem, surgiu um desafio, conciliar o término do curso com minha nomeação em 2014, no concurso público municipal de Cícero Dantas, cidade situada na microrregião de Ribeira do Pombal.

Começava ali um novo olhar, atuar na Atenção Primária à Saúde, em um Posto da Saúde da Família - PSF, direcionando o cuidado para uma atenção mais integral à saúde, não apenas focada no tratamento, mas também voltada com a prevenção, reabilitação e promoção à saúde; com uma relação mais próxima, não só com um indivíduo, mas com a comunidade. Finalizada a graduação, busquei qualificar meu serviço na UTI; fiz especialização em terapia intensiva.

Entretanto, meus caminhos mudaram! No ano de 2017, passei em um novo concurso, desta vez para o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano- IF Baiano, onde permaneço até os dias atuais. A partir daquele momento, iniciou-se uma nova jornada de experiência com a educação em saúde na enfermagem escolar.

Desde então, como servidora pública federal e atuando na enfermagem escolar, com o atendimento direto aos estudantes e as suas diversas demandas, no espaço da política de Assistência Estudantil no núcleo de saúde, comecei a desenvolver projetos de extensão voltados para educação em saúde, que possibilitaram uma relação também com a comunidade externa à instituição.

Durante esses anos, já coordenei alguns projetos de extensão: “Difundindo os saberes dos quintais na escola”, esse projeto teve como objetivo implantar um horto de plantas medicinais na escola e desenvolver atividades educativas sobre o cultivo e o uso terapêutico; “Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC’s: Conhecer para valorizar”, teve como intuito principal, implantar um horto com PANC’s, e ofertar oficinas para difundir as potencialidades do cultivo e o seu uso como forma de aumentar a segurança alimentar; “Hashtag Adolecer: Continuidade das práticas de promoção à saúde para adolescentes”, teve como objetivo dar continuidade às atividades de educação em saúde no ambiente escolar, e por fim o projeto “Educuidado: Promoção à saúde através da educação em ambiente escolar”, que segue o objetivo de promover ações de educação em saúde para as comunidades escolares.

Além disso, tive oportunidade de atuar como colaboradora em mais dois projetos: “Hashtag Adolecer: Práticas de promoção à saúde para adolescentes”, primeira edição. E no período da pandemia da COVID-19, participei do projeto “Mascare-se pelo bem”, que teve como objetivo produzir máscaras de tecido e material educativo sobre a importância do uso e da higiene das máscaras, visando a proteção de estudantes do IF Baiano, campus Governador Mangabeira e seus familiares.

Rodeada e inspirada pelo ambiente acadêmico que estou inserida, pelos desenvolvimentos dos projetos de extensão, pela inquietação que surgiu de ampliar os conhecimentos em saúde coletiva, e poder contribuir mais com a sociedade, motivou-me para iniciar minha trajetória como pesquisadora, e foi no final de 2023, que comecei minha preparação para ingressar no Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana - UEFS, em 2024 fui aprovada em primeiro lugar no processo seletivo desta estimada instituição.

Sabe-se que cada instituição tem sua história, suas condições de trabalho e suas formas de lidar com a sua comunidade estudantil, porém os Institutos Federais possuem uma singularidade, o ensino ofertado nessas instituições possui matrizes curriculares extensas, e uma carga horária significativa, por se tratar de cursos técnicos integrados ao ensino médio. Muitos

estudantes residem em municípios diferentes do local onde a escola está localizada, considerando o trajeto do deslocamento, o tempo utilizado para o contexto escolar pode chegar a 10 horas diárias, restando assim pouco tempo para outras atividades: lazer, convívio com a família e descanso.

Desafios como estes podem acarretar impactos negativos na saúde mental desses sujeitos e como consequência dessas situações, tem-se, muitas vezes, o adoecimento e, em alguns casos, a não permanência dos estudantes nas instituições de ensino.

Todavia, mesmo com essas especificidades, entendo que as instituições de ensino também são espaços de potencialidades, que fomentam o desenvolvimento e a aprendizagem em todos os sujeitos envolvidos; conhecimentos que ultrapassam o ensino formal e que podem ser lugares que promovam saúde.

Foi com o trabalho direto com esse público, ouvindo seus relatos de vulnerabilidade, observando que muitas das queixas de falta de ar, crises de choro, desmaios, taquicardia, não eram alterações associadas a outras patologias, e sim, de causa emocional. Chamando-me a atenção a quantidade de relatos e de procura por atendimento.

Nesse contexto, decidi investigar se a demanda observada na enfermagem, também ocorria nos atendimentos realizados pelo setor da psicologia da instituição. Para isso, foi realizado um levantamento através do relatório anual de assistência estudantil do ano de 2023, onde foi constatado que entre os meses de junho a dezembro do referido ano, foram atendidos 138 estudantes, o que impõe em média 27 consultas ao mês. Cabe ressaltar, que só existe uma psicóloga na instituição, e deve-se considerar que se trata de um ambiente escolar.

Diante disso, não tive dúvida em escolher pelo mestrado profissional que me possibilitasse intervir na realidade encontrada, buscando contribuir para melhorar a saúde mental desses estudantes, como também almejando uma realização pessoal e profissional.

Diante desses cenários, percebi a necessidade de implementar um programa de intervenção educativa voltado ao autocuidado, visando fortalecer a capacidade de cuidar de si e, consequentemente, promover a saúde mental dos adolescentes.

Cabe destacar que esta pesquisa foi realizada no mesmo ambiente institucional em que atuo profissionalmente, o que confere à investigação uma posição situada. Longe de representar um viés ou fragilidade, essa inserção possibilitou maior proximidade com o contexto e favoreceu a construção de um olhar reflexivo sobre os dados. A separação ética dos papéis foi assegurada, de modo que a participação dos estudantes nas oficinas não gerasse constrangimentos nem implicasse em desassistência no setor de enfermagem, tampouco em uso indevido das informações fora do âmbito acadêmico. Assim, o exercício da reflexividade

constituiu elemento central do processo interpretativo, permitindo que minha trajetória e experiência dialogassem com os achados e enriquecessem a análise. Essa perspectiva situada fortaleceu a interpretação e contribuiu para que os resultados refletissem de forma consistente as percepções e necessidades dos estudantes, preservando a integridade científica do estudo.

1 INTRODUÇÃO

Na sociedade, as escolas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento humano, especialmente na aquisição de conhecimento e nos processos de socialização durante a infância e a adolescência, possuindo um papel determinante no desenvolvimento dos adolescentes. É nesse ambiente que surgem uma série de questões, podendo muitas delas contribuir de forma negativa, influenciando o jeito que o indivíduo conduzirá sua vida (Landinho, 2022).

Outra questão importante nesse cenário escolar, consiste nas dificuldades enfrentadas pelos adolescentes que estudam nos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia. Para Dutra; Amaral (2021) estes adolescentes apresentam singularidades em razão do ciclo transicional (mudanças biológicas, físicas e hormonais), que podem desencadear em processos de incertezas e inseguranças, acrescidas à responsabilidade do aprendizado de uma profissão, ao ingresso no mercado de trabalho e/ou ao ingresso em uma universidade. Tais contextos podem ser estressantes nesta etapa da vida e, quando associados com outras questões que influenciam o equilíbrio emocional, podem acarretar prejuízos à saúde mental.

Fernandes (2019) observou em seus estudos sobre a experiência estudantil abordando a saúde mental em um Instituto Federal - IF, eventos difíceis e angustiantes vivenciados pelos estudantes, corroborando com Dutra; Amaral (2021). A autora aponta as inseguranças e as dificuldades vivenciadas na trajetória acadêmica dos discentes destas instituições, desde os primeiros anos até a formatura, e o desencadeamento de processos de sofrimento que são geradores de adoecimento psicológico nesses ambientes.

O ambiente escolar é um espaço com fatores determinantes e condicionantes na saúde mental dos jovens em desenvolvimento. Quando se trata da educação integral, principalmente no contexto de Instituições Federais, onde o ensino ofertado possui matrizes curriculares e carga horária de aula extensas, há maior propensão de adoecimento mental desses jovens sujeitos.

Contudo, Landinho (2022) aponta que a instituição de ensino ocupa na vida dos estudantes um espaço importante que deve ser aproveitado para abordar assuntos que envolvam a promoção da saúde, inclusive a saúde mental.

Com vistas a melhor contextualizar a abordagem aqui pretendida, serão elencados alguns conceitos fundamentais: adolescentes, promoção da saúde e saúde mental. De acordo com a OMS (2021) adolescentes são os indivíduos a partir dos dez anos e se prolonga até os dezenove anos. Já para o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), no Brasil, adolescente é aquele que possui entre doze e dezoito anos de idade (Brasil, 1990).

A promoção da saúde é conceituada como uma ampliação do que se entende por saúde, ultrapassando a mera ausência de enfermidades e abrangendo elementos que visam garantir o acesso a direitos fundamentais para um bem-viver, como moradia, trabalho, lazer, segurança e educação (Brasil, 2021).

No que tange o conceito de saúde mental, conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2002) é amplo e subjetivo, engloba a autonomia, autossuficiência, habilidade e realização do potencial intelectual e emocional dos sujeitos. Esses aspectos são interdependentes e podem afetar o desenvolvimento físico, mental e social.

Realizadas as conceituações importantes, trazem-se à voga algumas discussões relevantes relacionadas aos adolescentes e à saúde mental. Segundo a UNICEF (2023), os jovens brasileiros vêm enfrentando dificuldades em vários setores: na educação, com a diminuição da qualidade do ensino em decorrência do período pandêmico; nos desafios de transição da escola para o trabalho; e no aumento de queixas relacionadas à área da saúde mental, entre outros aspectos. Essas adversidades estão intimamente ligadas ao processo saúde-doença, podendo ocasionar a diminuição da capacidade intelectual e da autogestão dos indivíduos.

A necessidade de manter discussões constantes sobre a promoção à saúde busca demonstrar que os determinantes da saúde não são estáticos, e sim, que variam de acordo com as particularidades do indivíduo ou de cada comunidade (Brasil, 2023).

Nesse ponto, a discussão sobre os Determinantes Sociais da Saúde (DSS) conecta-se diretamente à educação em saúde, pois compreender as condições sociais, econômicas e culturais que influenciam o bem-estar é essencial para planejar ações educativas eficazes.

Para Pessoa; Soares (2023) a saúde mental não pode ser isolada da discussão acerca dos determinantes sociais da saúde, pois estão associadas direta e indiretamente às condições de saúde e doenças das populações. O conceito de Determinantes Sociais da Saúde (DSS), nos conduz à compreensão da saúde humana como um fenômeno que exige uma análise interdisciplinar das formas de organização da sociedade, abarcando aspectos estruturais, sociais e econômicos. Esse conceito está diretamente relacionado à produção da saúde, da doença e do cuidado.

Dessa forma, a perspectiva dos DSS não se limita a indicadores de desigualdade social e pobreza; ela engloba a presença, qualidade e acesso aos serviços e ações de saúde pública, bem como sua relação com outras políticas sociais, incluindo os recursos comunitários que refletem a conexão e o suporte social presentes em uma comunidade (Dantas, 2020).

Para a UNESCO (2023) a comunidade escolar desempenha uma função relevante na luta contra as desigualdades sociais, pois é por meio da oferta de uma educação de qualidade que será possível diminuir as iniquidades e, conseqüentemente, produzir bem-estar e uma vida mais saudável para todos, se mostrando um alicerce valioso no processo de produção de saúde. As desigualdades sociais que atingem a maioria da população brasileira impactam diretamente na educação e na saúde dos estudantes. Isso ocorre devido a um ciclo de acontecimentos: a distribuição desigual e injusta de renda que dificulta o acesso a uma educação de qualidade, o que, por sua vez, diminui as oportunidades dos jovens serem incluídos em condições econômicas e sociais mais dignas que possibilitem um maior bem-estar (Aragão, 2019).

No contexto educacional, as ações de saúde vêm historicamente sendo desenvolvidas centrado no modelo biomédico, ou seja, focado na prevenção de doenças, não levando em conta os aspectos psicossociais e ambientais que são fatores determinantes da saúde (Freitas; Martins, 2008).

Segundo Venturi (2013) apesar de haver um crescimento no discurso para modernizar o modo em que se aborda assuntos relacionados à saúde nas escolas, ainda é muito comum ações que objetivam a redução de doenças.

Para Schall (2005) o formato adotado na maioria das escolas quando se trata de saúde está ultrapassado. A autora destaca que não é suficiente saber apenas os fatores que causam as doenças, memorizando nomes científicos e ciclos de transmissão e sua evolução, ou transmitir passivamente regras e hábitos de higiene, é necessário construir práticas que considerem os sujeitos, compreendendo o contexto no qual eles se encontram e não se restringindo a eles.

De acordo com Mohr (2002) as ações desenvolvidas no ambiente escolar precisam ser capazes de desenvolver nos estudantes a capacidade de escolher, de forma consciente e esclarecida, suas atitudes e comportamento, levando em consideração que vários aspectos são condicionantes quando se trata de saúde, inclusive o cognitivo dos indivíduos.

O padrão biomédico, que não leva em consideração os determinantes sociais da saúde, tem se mostrado insatisfatório, especialmente no contexto escolar. Tendo em vista a potencialidade dos espaços escolares, estes podem exercer um papel importante na promoção da saúde.

Para Venturi; Morh (2021) desde que o mundo ficou paralisado pelo caos sanitário ocasionado pelo coronavírus em 2020, ficou mais evidente a importância de defender o desenvolvimento de uma educação em saúde com modelos mais atuais. Esses padrões devem

ultrapassar o caráter normativo e prescritivo e contribuir para a autonomia e o aumento da capacidade crítica dos estudantes. Assim, pode-se combater a desinformação sobre determinados assuntos, como ocorreu durante a pandemia da COVID-19 quando ocorreu uma enxurrada de infodemia, como também promover uma educação em saúde emancipatória.

Desta forma, a educação no ambiente escolar assume um caráter muito mais abrangente, deixando de ser apenas uma estratégia de transmissão de informação e conhecimento, para se tornar um importante mediador que possa despertar a reflexão e o questionamento das condições de vida, suas causas e consequências. Assim, a educação transforma-se em um instrumento para a construção e consolidação da cidadania (Mohr; Schall, 1992).

Nesse sentido, o papel das instituições de educação consiste em construir um espaço que favoreça e contribua no desempenho dos indivíduos que ali estão inseridos, oportunizando melhores condições para seu desenvolvimento e, com isso, venha a diminuir as desigualdades sociais, tendo em vista que esses ambientes apresentam potencial para promover, não somente a educação básica e/ou profissional, mas também podem fomentar ações que desenvolva o conhecimento sobre educação em saúde e decorrente disso promover à saúde mental dos estudantes envolvidos (Fernandes, 2019).

Destarte, a promoção da saúde mental de adolescentes tem sido objeto de estudos recentes. Souza *et al.* (2021), em sua revisão integrativa da literatura focada na região da América Latina, identificaram seis estudos que abordaram esse tema, sendo três deles realizados no Brasil. Como resultado da pesquisa, os autores apontam algumas lacunas: a limitação de produções acadêmicas no contexto da promoção da saúde mental de adolescentes, a ausência de trabalhos que envolvam a participação de outros atores no processo de promoção da saúde mental desses jovens e a escassez de intervenções que oportunizem a participação ativa dos adolescentes na construção de estratégias de promoção da saúde mental que favoreçam maior autonomia.

Lopes *et al.* (2019) em estudo que analisa “A extensão acadêmica multiprofissional na educação em saúde de jovens em ambiente escolar”, utilizaram a “roda de conversa” como instrumento de abordagem, em que foram abordados vários temas, dentre eles saúde mental e autoestima. Esses autores trabalharam a temática de saúde mental utilizando uma releitura de um conto infantil e uma dinâmica, com estratégias que visavam refletir sobre a autoimagem e sua importância nas vidas dos participantes, desenvolvendo também temas como obesidade, anorexia, bulimia e vigorexia. Entretanto, nesse trabalho, não se pode perceber nenhum engajamento efetivo dos participantes na elaboração de uma intervenção.

O estudo de Pedroso; Hamann (2019) versam sobre as “Adequações do piloto do programa *Unplugged*#Tamojunto para promoção à saúde e prevenção de drogas em escolas brasileiras”. As atividades neste estudo foram organizadas em formato de aulas conduzidas por professores e oficinas envolvendo profissionais da saúde, utilizando método tradicional de passagem de informação, percebendo-se também que os estudantes não tiveram um papel ativo na construção da proposta de intervenção.

Teixeira; Couto; Delgado (2017) em estudo sobre “Atenção básica e cuidado colaborativo na atenção psicossocial de crianças e adolescentes: Facilitadores e barreiras”, organizou seu trabalho em formato de encontros entre os trabalhadores da Estratégia da Saúde da Família (ESF) e um representante do Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPSi), sendo a finalidade realizar levantamento dos encaminhamentos para o CAPSi e intervenção através de grupos focais com os profissionais de saúde, sem qualquer envolvimento colaborativo dos adolescentes.

Isso nos levou a corroborar com a visão de Souza *et al.* (2021) sobre os estudos supramencionados, que evidenciam a ausência da participação ativa dos adolescentes na definição das estratégias de promoção à saúde mental. Essa participação é essencial para proporcionar a eles maior capacidade de decisão sobre aspectos relacionados à promoção da saúde e à qualidade de vida.

Diante do exposto, fica claro que é necessário para o desenvolvimento de processos de promoção da saúde voltadas para esse público, que sejam apresentadas propostas-modelos que oportunizem a concretização de mudanças e a inclusão desses adolescentes em cenários de construção participativa.

Nesse contexto, Costa *et al.* (2023) destacam a relevância dos profissionais que trabalham com adolescentes terem um olhar holístico e habilidade de escuta para compreender as perspectivas dos adolescentes, dando-lhes direito a voz e acolhendo suas sugestões. De acordo com os autores, o enfermeiro tem em sua formação o preparo e a capacidade de realizar tais atividades, oferecendo uma escuta qualificada, integrada e participativa. Essa abordagem pode ser um valioso recurso para desenvolver ações de educação em saúde mais eficazes e direcionadas à população adolescente.

Camelo (2019) ressalta que o enfermeiro exerce um papel importante de facilitador na educação em saúde dentro desses ambientes. Para Ramos *et al.* (2020) aumentar a difusão de educação em saúde nas escolas é um caminho promissor para o desenvolvimento de temas relacionados ao surgimento de doenças, sejam elas físicas ou emocionais, mediante ações que

promovam a saúde. Logo que alguns tópicos como alimentação saudável e higiene já são trabalhados, os autores afirmam que o conhecimento científico disseminado nas escolas segue sendo desenvolvido no cotidiano da população.

De acordo com Fittipaldi; Dwyer; Henriques (2021, p.2) “educação em saúde constitui-se em um instrumento de construção dialógica do conhecimento, bem como de estímulo à autonomia, à participação popular e ao protagonismo dos sujeitos no seu próprio cuidado”.

Para o Ministério da Saúde, a educação em saúde é um método que instrui a população com conhecimentos em saúde através da educação, com intuito de aumentar a autonomia dos sujeitos, o autocuidado e a discussão de uma atenção à saúde em concordância com as suas necessidades (Brasil, 2013).

Desta forma, considera-se educação em saúde uma importante ferramenta que pode ser utilizada pelos enfermeiros para fortalecimento e o aprimoramento da promoção e proteção da saúde mental no ambiente escolar utilizando o autocuidado.

Sob essa perspectiva de promoção da saúde e autocuidado, a teoria salutogênica, concebida por Aaron Antonovsky, vem ganhando espaço no ponto de vista das pesquisas na área da saúde sobre promoção da saúde, esse modelo busca retratar a capacidade do indivíduo em manter a saúde mesmo após enfrentar situações de pressão emocional, ele é baseado no autocuidado centrado na promoção à saúde, ela não encara a saúde como opositora à doença, mas sim como elementos que coexistem (Marçal *et al.*, 2018).

Desse modo, sob o olhar do modelo salutogênico, pode-se enfatizar que o cuidado voltado para si, traz um papel importante como fator de proteção à saúde mental: os indivíduos que aprendem a utilizar estratégias através do autocuidado, incluindo técnicas de relaxamento, redes de apoio e delimitação de limites podem gerar respostas positivas em saúde, aumentando sua capacidade de lidar com os fatores estressantes do dia a dia e evitando o adoecimento, sobretudo no quesito emocional (Brasil, 2023; UNICEF; ASEC, 2020).

Para Mittelmark; Bauer (2016) a abordagem salutogênica baseia-se no questionamento das condições de saúde e dos fatores que as mantêm e protegem, esta abordagem concentra-se principalmente nos elementos que influenciam a manutenção do bem-estar e da saúde do indivíduo, ou seja, os determinantes sociais da saúde podem influenciar a capacidade de um indivíduo de lidar com os desafios da vida e manter a saúde. Um ambiente social e econômico favorável pode aumentar o Sentido de Coerência, enquanto condições adversas podem diminuí-lo.

Para Orem (2001), o autocuidado é comum para todos os indivíduos e neles estão inclusos o acesso aos alimentos, água, descanso, interação social, entre outros fatores. Estas condições quando eficazes podem proporcionar estruturas que promovem saúde e bem-estar aos seres humanos e que estão diretamente relacionadas com determinantes sociais da saúde.

Na ótica da Organização Mundial da Saúde (2021, p.15), “o autocuidado refere-se às habilidades de indivíduos, famílias e comunidades em promover saúde, prevenir doenças, manter a saúde e em lidar com a doença ou a incapacidade, com ou sem o suporte de um profissional de saúde”. Em outras palavras, trata-se das escolhas e comportamentos que uma pessoa adota em situações reais da vida, seja para benefício próprio ou para regular os fatores que impactam seu próprio crescimento e qualidade de vida (Brasil, 2023).

À vista disso, faz-se necessário trazer à tona as inquietações de Almeida (2019) na busca de evidências que comprovem que o autocuidado é um fator de proteção para sofrimento mental. A autora identificou alguns trabalhos que demonstram que a saúde mental pode estar condicionada ao cuidado de si, e que a manutenção desse cuidado tem um potencial elevado de minimizar sofrimentos psicológicos, melhorando o estado emocional e mental dos indivíduos que utilizam dessa prática.

Os estudos apontam que existe uma gama de estratégias que podem ser desenvolvidas para promover autocuidado: elas envolvem enxergar as dificuldades e os desafios de uma concepção positiva, modificando os hábitos, buscando estratégias de alcançar os objetivos, introduzindo atividades que possam contribuir com a saúde: dieta balanceada, exercícios físicos, momentos de lazer e manutenção de uma rede de apoio (Almeida, 2019).

Também demonstra que muitos trabalhos utilizaram uma abordagem positiva para promover à saúde mental, destacando a escola como protagonista nesse quesito, pois exerce papel importante nas ações que visam melhorar a saúde psicológica dos adolescentes. Em destaque, citam a importância de desenvolver a literacia em saúde mental, a utilização de recursos digitais e a interação da escola e a saúde, como ferramentas primordiais (Camelo, 2019).

Diante do que foi estudado por Almeida (2019) sobre a relação entre o comportamento de autocuidado e o sofrimento mental, cabe destacar seus resultados: dentre os dezoito artigos encontrados em sua revisão de literatura, os Estados Unidos foram o país com maior número de pesquisas sobre essa temática, apresentando nove publicações.

Camelo (2019) em sua revisão de literatura visando identificar as estratégias mais eficazes de promoção da saúde mental em adolescentes, no período de janeiro de 2013 e março

de 2018, obteve como resultado dois artigos, sendo um na Itália e o outro na Austrália. Os dois autores destacaram a inexistência de estudos sobre essas temáticas no Brasil.

Dessa maneira, percebe-se a necessidade de estudos e pesquisas que aprofundem o fenômeno e contribuam para desenvolver ações voltadas à promoção da saúde mental dos adolescentes no contexto do autocuidado no território brasileiro. Essa necessidade torna-se ainda mais evidente quando se direciona o olhar para os jovens que estudam em Institutos Federais, visto que esse grupo carece de atenção específica, dadas as condições de ensino-aprendizagem e os atravessamentos próprios da faixa etária.

Apesar da relevância do tema, observa-se uma lacuna significativa: existem poucas experiências de intervenção participativa que abordem o autocuidado em saúde mental com adolescentes do ensino médio integrado em Institutos Federais. São fundamentais, portanto, estudos que considerem os prismas sociais, econômicos, culturais e políticos que afetam o bem-estar físico e mental desses adolescentes e que reverberam em seu desenvolvimento acadêmico e social.

Assim, a pertinência da abordagem desta temática está conectada à necessidade de promover ações que fortaleçam a construção do saber sobre autocuidado voltado para a saúde mental dos adolescentes, sobretudo no ensino médio profissionalizante, ampliando o potencial de preparação para um desenvolvimento digno, saudável e compatível com a formação humana, cidadã e profissional.

O desafio, portanto, foi compreender melhor os aspectos relacionados à construção de um programa educacional que compartilhe informações e que possa, de forma colaborativa, contar com a participação ativa dos estudantes do ensino médio profissionalizante do IF na sua criação. A partir disso, espera-se que possam vivenciar novos horizontes, num processo educativo que contribua para a construção de sua identidade e de projetos individuais e coletivos, conduzindo-os a melhorias na vida cotidiana (Koehler; Gonzales; Marpica, 2021).

Diante da importância do autocuidado para a promoção da saúde mental, especialmente no contexto do ensino médio integrado, emergiu o seguinte questionamento: Como estudantes do ensino médio profissionalizante percebem e vivenciam um programa de intervenção educativa voltado ao autocuidado em saúde, e de que forma essa experiência contribui para a promoção da saúde mental?

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar as percepções e experiências de estudantes do ensino médio profissionalizante acerca de um programa de intervenção educativa voltado ao autocuidado em saúde e sua contribuição para a promoção da saúde mental.

2.2 Objetivos específicos

Compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, físico, espiritual e social.

Avaliar as experiências dos estudantes diante da implementação do programa de intervenção educativa sobre autocuidado em saúde.

Identificar, a partir das percepções dos estudantes, estratégias de autocuidado que favoreçam o enfrentamento das dificuldades cotidianas e contribuam para a promoção da saúde mental.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Determinantes sociais da saúde mental na adolescência

Os Determinantes Sociais da Saúde (DSS) estão associados às diversas condições pelas quais o indivíduo passa ao longo da vida, desde o nascimento, passando pelo desenvolvimento, pela forma como trabalha, vive e envelhece, aliados às influências dos sistemas socioeconômicos e políticos que interferem nas repercussões sobre a saúde (OMS, 2018). Segundo Buss e Filho (2007, p. 78), “os DSS são os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam na ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população”.

No Brasil, em 2006, foi instituída a Comissão sobre Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS), com o objetivo de fomentar o debate sobre os determinantes sociais e sua relação com a saúde das pessoas, bem como combater as iniquidades relacionadas, favorecendo a formulação e implementação de políticas públicas, planos e programas de saúde que possam intervir sobre os determinantes sociais que condicionam o nível de saúde (Brasil, 2006).

Diante disso, CNDSS na condução da organização das suas atividades, baseou-se no modelo proposto por Dahlgren; Whitehead, (1991) (Figura 1) (CNDSS, 2008). De acordo com o relatório da CNDSS, a opção deste modelo é respaldada:

Por sua simplicidade, pela fácil compreensão para diversos públicos e pela clara visualização gráfica dos diferentes determinantes sociais da saúde, esse modelo apresenta os DSS dispostos em camadas distintas, conforme seu nível de abrangência, desde uma camada mais próxima aos determinantes individuais até uma camada mais distal, onde se situam os macrodeterminantes (CNDSS, 2008, p. 13).

Figura 1 - Modelo de Dahlgren e Whitehead, (1991)



Fonte: CNDSS, 2008, p. 14.

Segundo a OMS (2018), os determinantes sociais da saúde são caracterizados por variáveis como escolaridade, desemprego, instabilidade laboral, renda, proteção social, alimentação, desenvolvimento da primeira infância, inclusão social, habitação, conflito estrutural e acesso a serviços de saúde de qualidade, estando em consonância com o modelo proposto por Dahlgren e Whitehead.

Do mesmo modo, Felício (2021) refere que os determinantes sociais da saúde podem estar associados tanto aos fatores de risco quanto aos de proteção à saúde. Para a autora, estudar esses fatores de forma contextualizada, observando os aspectos individuais e coletivos, possibilita compreender os diferentes contextos nos quais essas pessoas estão inseridas e as repercussões positivas e/ou negativas implicadas.

O conhecimento da situação e dos fatores que determinam o controle, o surgimento e/ou o agravamento dos problemas de saúde dos indivíduos e da população é utilizado para oportunizar melhores estratégias e condições de prevenção, cura e reabilitação (Pereira, 2016).

As condições de proteção são interpretadas como elementos individuais ou sociais que atenuam o impacto do risco de adoecimento desses sujeitos ou dessa comunidade (Sapienza e Pedromônico, 2005).

Sob o olhar da perspectiva dos determinantes sociais da saúde mental, as redes complexas que determinam a saúde psicológica estão diretamente conectadas às iniquidades sociais e revelam que os determinantes sociais influenciam o bem-estar mental da população à medida que os indivíduos transitam por diferentes estratos sociais, encontrando não apenas distintas oportunidades, mas também desafios singulares para a saúde mental (Rocha et al., 2023).

Quando se trata de adolescentes os determinantes para saúde mental ainda são mais complexos, por tratar-se de um grupo social vulnerável. A nível mundial, segundo a OPAS/OMS (2024) estima-se que 14% dos adolescentes entre 10 a 19 anos possuam problemas de saúde mental, muitos deles não identificados devido aos estigmas e as discriminações que levam à exclusão social desses jovens, dificultando o acesso aos tratamentos, causando sérios problemas de saúde, dentre eles estão:

Distúrbios emocionais são comuns entre adolescentes. Os transtornos de ansiedade (que podem envolver pânico ou preocupação excessiva) são os mais prevalentes nessa faixa etária e são mais comuns entre os adolescentes mais velhos do que entre os mais jovens. Estima-se que 4,4% dos jovens de 10 a 14 anos e 5,5% dos jovens de 15 a 19 anos experimentem um transtorno de ansiedade. Estima-se que a depressão ocorra entre 1,4% dos adolescentes de 10 a 14 anos e 3,5% dos jovens de 15 a 19 anos. Depressão e ansiedade compartilham alguns dos mesmos sintomas, incluindo mudanças rápidas e inesperadas de humor (OPAS/OMS, 2024).

A adolescência é marcada por uma etapa incisiva para o desenvolvimento e manutenção

de hábitos sociais e emocionais. Dentre as multiplicidades de fatores que determinam a promoção da saúde mental dos adolescentes, estão a rede de apoio familiar e escolar, tempo de sono adequado, exercícios regulares, desenvolvimento de enfrentamento e resolução de problemas, habilidades interpessoais e administração das emoções (OPAS/OMS, 2024).

Entretanto, existe também uma gama de condições que são determinantes para o adoecimento na fase da adolescência. Dentre elas, destacam-se o desejo de independência, a conformação aos padrões dos colegas, as descobertas e a afirmação da identidade sexual, além da exposição às diversas formas de violência, como a doméstica (incluindo pais rígidos), a sexual e a escolar (bullying e pressões por desempenho). Somam-se ainda os problemas socioeconômicos e o fácil acesso às tecnologias, que, por meio das mídias, podem ampliar as discrepâncias entre a realidade vivenciada e os anseios futuros desses jovens. Alguns adolescentes apresentam maiores chances de ter sua saúde mental prejudicada; entre eles, destacam-se as adolescentes grávidas e aqueles que pertencem a minorias étnicas ou sexuais historicamente discriminadas (OPAS/OMS, 2024).

Ademais, todos esses fatores contribuem no desenvolvimento de distúrbios que podem acometer a saúde mental e física dos adolescentes. Entre estes agravos estão: os distúrbios emocionais (ansiedade e depressão), distúrbios comportamentais (transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e transtorno de conduta (comportamento destrutivo ou desafiador), transtornos alimentares (anorexia nervosa e bulimia nervosa), suicídio e automutilação e comportamentos de risco (o uso de drogas e álcool, a ascensão de riscos sexuais). Vale destacar que muitos desses problemas coexistem com a depressão e ansiedade, e estão associados ao suicídio, terceira principal causa de morte em adolescentes (OPAS/OMS, 2024).

Logo, quando o tema é adolescência, é natural e imediato pensar-se na “fase” da rebeldia, inconstância e individualismo. Mas, esse hábito cultural não ajuda a compreender as necessidades dos jovens e entender suas angústias. O período da adolescência é marcado por experiências que podem ser estressoras, buscar formas de ampliar os conhecimentos acerca de recursos que possam proporcionar para esses jovens uma estabilidade emocional é fundamental (Landinho, 2022).

Diante do cenário de crise na saúde mental dos adolescentes, retratadas anteriormente, existe a necessidade de buscar recursos em direção à promoção da saúde mental. Nesse sentido, o próximo capítulo versa sobre a salutogênese e o autocuidado como recursos na promoção da saúde mental, uma nova configuração que permite uma evolução mais rápida em busca de uma saúde melhor, ajudando as práticas a serem sobre saúde (Becker; Rhynders, 2013).

3.2 Salutogênese e autocuidado como recursos na promoção da saúde mental

Ao longo dos anos, o modelo salutogênico vem influenciando as discussões e os debates no movimento em direção à promoção da saúde. Todavia, atualmente, vem ganhando destaque à medida que as questões sociais, econômicas e políticas estão em constantes alterações, o que exige maior capacidade de adaptação das pessoas (Eriksson; Lindström, 2008).

A teoria salutogênica surgiu em 1979, desenvolvida pelo médico e sociólogo Aaron Antonovsky, norte-americano de origem israelense. Durante suas pesquisas com mulheres sobreviventes dos campos de concentração nazistas, Antonovsky observou que algumas delas conseguiam manter-se saudáveis mesmo em condições extremas de sofrimento. Esse achado despertou seu interesse em compreender os mecanismos que favorecem a manutenção da saúde em contextos adversos, levando à formulação do conceito de salutogênese. O termo deriva do latim *salus* (saúde) e do grego *genesis* (origem) (Marçal *et al.*, 2018; Antonovsky, 1979).

Apesar de o termo *salutogênese* não aparecer explicitamente na Carta de Ottawa (1986), o modelo salutogênico está em consonância com suas propostas de promoção da saúde (Eriksson; Lindström, 2014).

Nesse sentido, em busca da “origem da saúde”, a ideia salutogênica vem promovendo mudanças na forma como se praticam e se elaboram políticas de saúde, abordando métodos positivos que contribuem para o bem-estar, diferentemente dos métodos tradicionais centrados na doença (Moya; Morgan, 2017).

Segundo a visão salutogênica de Antonovsky, é necessário modificar a forma como se lida com o sofrimento psicológico ao qual as pessoas estão expostas, implementando mudanças:

Do uso de mecanismos de defesa psicológica inconscientes para o uso de mecanismos de enfrentamento conscientes; - da rigidez das estruturas defensivas para a capacidade de reajuste e crescimento interno constante e criativo; - de um desperdício de energia emocional para seu uso produtivo; do sofrimento emocional para a alegria; - do narcisismo para a doação de si mesmo; - da exploração dos outros para a interação recíproca (Antonovsky, 1985, p. 274).

No ponto de vista do autocuidado no campo da enfermagem, ele foi mencionado pela primeira vez, em 1958, quando a Enfermeira Dorothea Elizabeth Orem, a partir de suas reflexões, desenvolveu a sua teoria sobre o déficit de autocuidado, composta por três teorias inter-relacionadas: a teoria do autocuidado; a teoria do déficit de autocuidado e a teoria dos sistemas de enfermagem (Eben *et al.*, 1994).

Para Orem (1991) o autocuidado consiste na prática de atividades nos quais os indivíduos atuam de maneira consciente em seu próprio benefício com o objetivo de preservar

a vida, a saúde e o bem-estar. Atualmente, esse conceito vem ganhando espaço na vida das pessoas, que buscam um equilíbrio no modo de manter a saúde e a qualidade de vida.

Orem (1991) relata que as capacidades do indivíduo em manter o bem-estar estão associadas a uma série de determinantes e condicionantes básicos de autocuidado, são eles: idade, sexo, nível de desenvolvimento e de saúde, orientação sociocultural, acesso à saúde, fatores familiares, padrões da vida, fatores ambientais, adequação e disponibilidade de recursos. Outros autores como Lima *et al.* (2016) acrescentam outras variáveis importantes que influenciam na prática de autocuidado, levando em conta a cultura local, a espiritualidade, os valores, as crenças e a visão de mundo das pessoas.

Carraro; Radünz (2003) destacam a importância de valorizar o autocuidado no dia-a-dia, mesmo em indivíduos saudáveis, os autores abordam que quando isso não ocorre, o exercício de autocuidado passa despercebido e deixa de ser essencial. Apontando a importância da continuidade e da prática do autocuidado no cotidiano.

Corroborando com Fischer *et al.* (2020) quando citam que a busca pela melhoria da qualidade de vida requer uma dedicação contínua e a sistematização de hábitos que envolvem o comprometimento com a prática regular de exercícios físicos, cuidados com a higiene pessoal, atenção à aparência, uma alimentação equilibrada, desenvolvimento cognitivo, autoconhecimento emocional, fortalecimento da autoestima, construção de relacionamentos saudáveis e a responsabilidade pela manutenção de um ambiente de qualidade.

Para Ruiz; Maciel (2020) o autocuidado deve começar a partir de uma abordagem pessoal, mas deve estar inserido em um contexto ambiental, social e global. Para os autores, todos os contextos vivenciados devem ser reinterpretados como partes naturais da vida, desde possíveis situações problemáticas até a morte.

Segundo Oltra (2013) o autocuidado não é uma prática aleatória ou improvisada, mas sim, uma ação deliberada com o objetivo de promover a saúde e o bem-estar. Dessa forma, as iniciativas devem ser fundamentadas em bases teóricas que norteiam intervenções educacionais, cognitivas e comportamentais. Isso possibilitará um aumento no repertório de conhecimentos e habilidades necessários para a prática eficaz do autocuidado, refletindo diretamente na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

Logo, pode-se enfatizar que a utilização da prática de autocuidado tem efeitos positivos diretos na saúde. O uso de recursos de enfrentamento utilizados para manutenção da saúde mental, proporciona baixos níveis de estresse psicossocial e queixas emocionais, bem como maior estado de bem-estar, melhora as habilidades de relacionamentos sociais, ajuda na regulação de impulsos, aumenta a confiança e a autoestima, permite aos indivíduos adaptarem

sua forma de agir, a fim de evitar situações de risco e favorece nestes o desenvolvimento de competências para lidarem com situações estressantes do seu cotidiano em diferentes contextos (Gómez, 2017).

Nesse sentido, a teoria salutogênica emerge como uma grande aliada ao autocuidado. Ela demonstra um olhar mais amplo na busca por saúde, destacando a necessidade dos indivíduos no desenvolvimento da capacidade de adaptação, na medida em que evoluem nas habilidades de moldarem suas vidas, a ponto de serem capazes de manter-se saudáveis, independentemente dos contextos vividos, perpassando por diferentes meios e cenários sociais com vistas o fortalecimento da saúde. Essa teoria tem dois recursos basilares: o Senso de Coerência (SOC) e os Recursos Generalizados de Resistência (GRRs) (Marçal, *et al.*, 2018).

O senso de coerência (SOC) tem sido um dos pontos mais abordados no modelo salutogênico, é uma visão global da capacidade do indivíduo em manejar diferentes recursos para lidar com situações difíceis. Esse conceito se baseia em três dimensões: Compreensão (Expressa-se por meio da confiança. É a capacidade do indivíduo em reconhecer que ambientes e situações adversas muitas vezes são presumíveis); Manejo (está relacionado com a habilidade em confrontar e/ou lidar com as diferentes questões dificultosas, buscando formas de solucioná-las); e o Significado (a forma com que os sujeitos veem esses eventos) (Oliva *et al.*, 2019).

Dessa forma, é possível simplificar o SOC, como a capacidade de identificar formas de vivenciar problemas, mantendo-se saudável, seja encontrando uma solução ou pela busca do melhor modo de resistir; a aptidão de achar estratégias para alcançar esse objetivo, e por fim, traz três reflexões norteado pelo significado que damos para estas situações: qual importância daquele evento em sua vida? o que pode trazer como experiência? como utilizá-lo para lidar com outras situações parecidas?

Ademais, o senso de coerência na promoção da saúde, pode ser utilizado nos diferentes grupos e espaços sociais. Existem diversos estudos, que investigam a influência SOC na adesão no tratamento e na qualidade de vida de pessoas com diferentes patologias como as cardiopatias e osteoartrites. Ele também já foi utilizado para promoção da saúde dos trabalhadores, professores, idosos e adolescentes. Perpassa diversas áreas de conhecimento, saúde bucal, saúde mental, saúde na escola, saúde nos sistemas penitenciários (Marçal, *et al.*, 2018).

Do ponto de vista dos Recursos Generalizados de Resistência (GRRs), Antonovsky (1979) os definiu como aspectos existentes, individuais e coletivos, que contribuem para a manutenção da saúde e do bem-estar. Ele se refere ao conjunto de estratégias e variáveis que podem ser genéticas, psicológicas, ambientais e sociais, incluindo autoconhecimento, inteligência, rede de apoio, religiosidade, cultura, recursos materiais, flexibilidade e uma

diversidade de orientações que possam manter a saúde, dentre elas as estratégias de *coping* (Eriksson; Lindström, 2005).

Marçal (2018) descreveu os recursos gerais de resistência em categoria:

Ambientais e materiais: descreve o contexto em que o indivíduo nasce e se desenvolve, podendo envolver recursos materiais, educação, saúde, ocupação, localização geográfica, ambiente físico e níveis de poluição. - Físicos e bioquímicos: refere-se a fatores genéticos individuais e incluem características, tais como, a capacidade do sistema imunitário para combater a doença e se adaptar a um ambiente em mudança; - Emocionais: refere-se à identidade do eu, à identificação do papel e à estabilidade da personalidade; estratégias de enfrentamento. - Interpessoais ou relacionais: inclui a rede de suporte social do indivíduo. Por exemplo, o apoio obtido do cônjuge, de um amigo, colega ou religioso. - Sócio-culturais: refere-se à forma como o indivíduo se adapta ao seu ambiente social. Inclui a cultura, o sistema de crenças, a língua, as normas e a extensão com que o indivíduo ou grupo está inserido na sociedade e que dá significado à sua existência (Marçal, 2018).

Assim, os indivíduos que conseguirem reconhecer esses mecanismos em seu dia-dia, seja dentro de si ou em seu entorno, terão maiores possibilidades de lidarem com as circunstâncias desafiadoras impostas durante a vida (Vaandrager, *et al.*, 2022).

Logo, os autores Vaandrager, *et al.* (2022) acrescentam que recursos são importantes, mas reconhecê-los, utilizá-los e reusá-los determinaram o sucesso na manutenção da saúde e do bem-estar. Contudo, essas ações devem ser voluntárias e intencionais, demandam uma iniciativa dos indivíduos e têm como finalidade contribuir para o funcionamento e um bom desenvolvimento humano (Orem, 1991).

No que tange os adolescentes, o modelo salutogênico pode ser aplicado em toda a população, sem distinção de faixa etária. O paradigma positivo proposto pela teoria se encaixa cada vez mais nas políticas e práticas voltadas para a promoção da qualidade de vida (Moya; Morgan, 2017).

Para Prado; Penachiotti; Milani (2024) o senso de coerência proposto pela teoria salutogênica, exerce um papel significativo nas experiências estressoras dos adolescentes, considerando a fase de formação e de amadurecimento que se encontram, etapa propícia para fortalecer os recursos internos desses jovens, como também oportunizar criação de ambientes que possam facilitar o aprendizado e o seu desenvolvimento emocional.

Contudo, um modelo de aprendizagem salutogênica não deve ser ancorado apenas na ideia de transmissão de conhecimento, os sujeitos envolvidos precisam ter em mente, que se trata de processo contínuo de aprendizagem ao longo de sua trajetória de vida, requer criar a capacidade de autogestão e autoavaliação, orientação e reorientação para criar habilidade de resolver os problemas (Vaandrager, *et al.*, 2022).

Outrossim, Silva (2021) identificou em sua pesquisa, recursos (salutogênico) utilizados

pelos adolescentes para enfrentar as mudanças geradas pela pandemia, destacando o fortalecimento das relações sociais e das relações espirituais, como base na estratégia para manutenção da saúde mental.

Outras pesquisas também revelam estratégias positivas utilizando recursos salutogênicos que promovem o autocuidado e a saúde psicológica, a exemplo da utilização da terapia de conversa salutogênica, que consiste na autoidentificação de recursos internos e externos que ajudam a gerenciar melhor a situação vivenciada. Ela foi utilizada em um grupo de pessoas com distúrbios mentais, em um ensaio clínico randomizado controlado, onde obteve-se uma avaliação positiva do estudo, revelando que 95% dos participantes perceberam melhora no estado de sua saúde mental dentro do seu cotidiano (Langeland *et al.*, 2006).

O objetivo dessa terapia de conversação é promover o senso de coerência das pessoas, para tanto, é importante apoiar a compreensão do indivíduo sobre sua própria situação (Langeland *et al.*, 2006). Aumentando sua capacidade de compreender melhor sua realidade, promovendo sua habilidade de gestão (Antonovsky, 1979).

Para Langeland *et al.* (2006) outra característica importante desse ambiente de terapia da fala, está na identificação dos recursos internos e externos que fazem parte das práticas que ajudam no gerenciamento das situações. Para os autores, dialogar contribui para maximizar a consciência da utilização desses mecanismos, que podem exercer um papel fundamental na saúde, de forma indireta também auxilia na exploração sobre o que dá sentido à vida.

Dessa forma, a importância e o cuidado com a saúde mental vão além de evitar que o indivíduo cometa suicídio, é preciso demonstrar as coisas boas da vida (Langeland; Vinje, 2022). De acordo com Antonovsky (1987) é necessário investir em sentimentos internos, relacionamentos pessoais, atividades importantes e questões existenciais.

Existe uma variedade de práticas que fortalecem o desenvolvimento de estratégias que possibilitam o manejo do estresse e melhoram a qualidade de vida. Outros autores desenvolveram intervenções baseadas em ensinar mulheres condenadas a identificar e utilizar recursos de enfrentamento para atender e gerenciar demandas, situações de risco e estressores; dentre as atividades, estava a prática de exercícios relaxantes (Højdaahl *et al.*, 2013).

Segundo o guia do autocuidado “Ser Adolescente e Jovem que se Cuida”, o autocuidado possui diversas perspectivas que podem auxiliar na proteção da saúde mental. Ele vai além do enfoque psicológico e emocional, abrangendo também o autocuidado físico, por meio da prática de atividades físicas e de uma alimentação balanceada, assim como o autocuidado da espiritualidade, que não está necessariamente associado à religiosidade, mas sim ao ato de dar significado à vida. O guia sugere que podemos utilizar diversas estratégias em diferentes

ambientes, como em casa, na escola e no trabalho, para gerenciar melhor as emoções e o estresse do cotidiano e, assim, manter a saúde mental (UNICEF; ASEC, 2020).

Scavacini; Cacciacarro; Motoyama (2021) afirmam que o autocuidado é tudo que proporciona bem-estar, seja físico, mental ou social. Para eles, o autocuidado e a resiliência podem colaborar na manutenção da saúde mental. Indivíduos que desenvolvem resiliência, (entendemos também como senso de coerência) que é a capacidade de superar as dificuldades e se adaptar às diferentes situações, tornam-se mais resistentes e, assim, conseguem manter a saúde mental de forma mais eficaz.

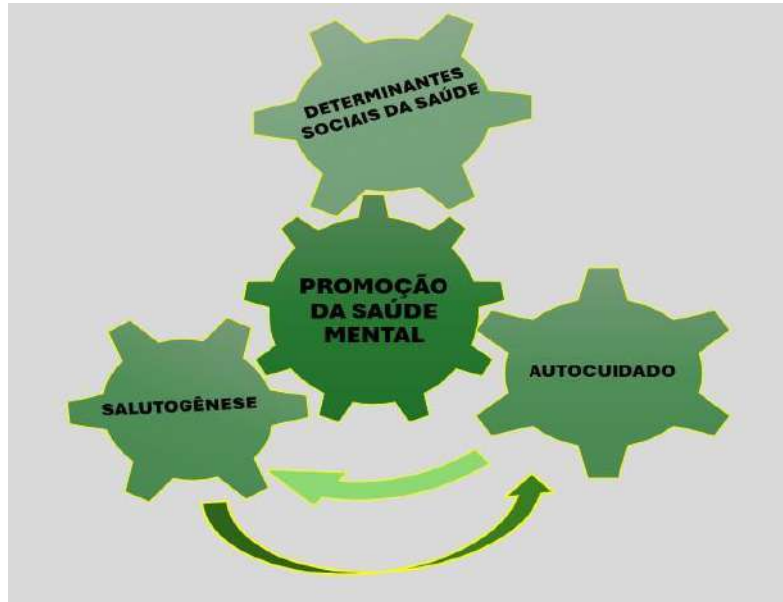
Goméz (2017) enfatiza que os sujeitos que desenvolvem com eficiências suas habilidades de lidar com contextos difíceis, tem uma tendência maior de analisar a vida em ângulo positivo, de relacionar-se apropriadamente, além de manter um bom senso nas relações comunitárias.

Com isso, nota-se que a implementação de programas de autocuidado, utilizando uma abordagem salutogênica, desempenha um papel importante na modulação de modos de vida mais saudáveis e atua como fator de promoção da proteção psicológica das pessoas.

Diante do exposto, percebe-se que a engrenagem que move a promoção da saúde mental envolve uma visão holística que se articula, por meio da prática do autocuidado e da salutogênese como mecanismos precursores da produção de saúde, ambos podem ser compreendidos como instrumentos de empoderamento individual e coletivo, que permitirá uma melhor percepção de mundo, do comportamento dos indivíduos, das adversidades existentes, e de como superá-las, de como manter-se saudável, e principalmente de como as melindrosas relações sociais estão intimamente ligados aos determinantes sociais da saúde.

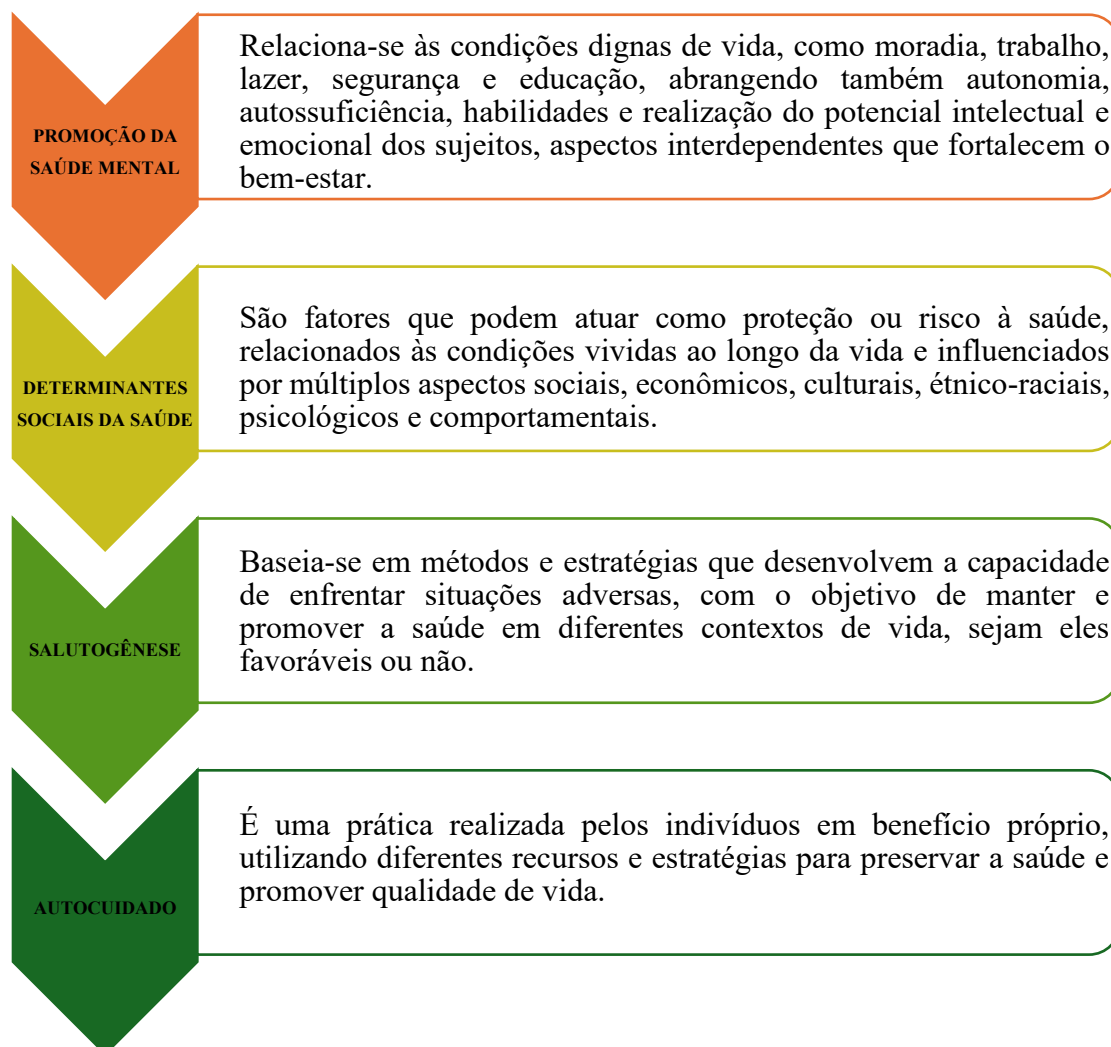
A figura 2 demonstra a centralidade da promoção da saúde mental na engrenagem hipotética de articulação entre os determinantes sociais da saúde, o autocuidado em saúde e a teoria salutogênica, configurando-se como um modelo teórico integrador dos seus elementos conceituais.

Figura 2 - Engrenagem integradora dos determinantes sociais da saúde, promoção da saúde mental, salutogênese e autocuidado



Fonte: Própria autora.

Essas articulações, quando bem-sucedidas, podem facilitar a criação de ambientes favoráveis à saúde, nos quais políticas públicas e práticas individuais devem se complementar para reduzir desigualdades e fortalecer o bem-estar dos indivíduos.

Figura 3 - Síntese dos conceitos-chave

Fonte: Brasil, 2021; OMS, 2002; Brasil, 2006; Antonovsky, 1979; Orem, 1991.

De maneira geral, infere-se que os determinantes sociais da saúde influenciam o bem-estar das pessoas e constituem uma parcela importante no processo de promoção da saúde mental. Esse processo envolve uma multiplicidade de elementos sociais, culturais e comportamentais que se articulam entre si. Contudo, é importante lembrar que os determinantes sociais da saúde não são fatores isolados, mas estão diretamente interligados às características intrínsecas dos indivíduos, aspectos que englobam o modo como os sujeitos vivem e as habilidades que possuem para cuidar da própria saúde.

A promoção da saúde mental também está associada à capacidade de transformação que as pessoas demonstram ao buscar e realizar mudanças, desde alterações em seu estilo de vida até a adoção de métodos que possam contribuir para a produção da saúde. Entretanto, é

fundamental salientar que essas modificações não devem deixar de observar e respeitar os aspectos culturais e as limitações sociais nas quais os indivíduos estão inseridos.

Do mesmo modo, é essencial a viabilização de políticas públicas de saúde que desenvolvam programas que estimulem e propaguem conhecimento aos cidadãos sobre estratégias e práticas que permitam a manutenção da saúde mental sob condições diversas. Nessa perspectiva, a teoria salutogênica, proposta por Aaron Antonovsky, (1979) destaca-se ao enfatizar a importância da promoção de recursos que fortaleçam a resiliência e a capacidade dos indivíduos de gerir o estresse em diferentes contextos. Paralelamente, às estratégias de autocuidado propostas por Dorothea Orem, (1991) que sugerem que a capacitação dos indivíduos para o cuidado de si mesmos é fundamental para a manutenção da saúde mental. Ao integrar essas abordagens, é possível criar um ambiente que favoreça não apenas a prevenção de doenças, mas também o fortalecimento contínuo do bem-estar mental, respeitando as singularidades e contextos sociais de cada indivíduo.

Por fim, as teorias salutogênica e do autocuidado revelam-se componentes valiosos na engrenagem que movimenta e promove a saúde mental dos indivíduos, devendo sempre considerar que os determinantes sociais da saúde fazem parte desse mecanismo. Esses elementos, em conjunto, consolidam-se na criação de um projeto de intervenção educativa voltado para o autocuidado e para a adoção de comportamentos salutareis na promoção da saúde mental.

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudo

Trata-se de pesquisa-intervenção com abordagem qualitativa predominante e análise quantitativa descritiva complementar.

A pesquisa-intervenção visa unir teoria e prática, configurando-se como instrumento científico e pedagógico para transformação local, mediante relação de confiança mútua, na qual pesquisador e pesquisado relacionam-se de modo colaborativo (Antunes *et al.*, 2016).

A escolha pela abordagem de pesquisa-intervenção se deu por constatar que esse método, aliado a discussões teóricas e práticas fundamentadas em atividades educativas, contribui para ampliar os conhecimentos voltados ao autocuidado. Rodrigues *et al.* (2024) utilizaram em seus estudos sobre autocuidado o método de pesquisa-intervenção e concluíram que os participantes envolvidos nesse tipo de pesquisa adquiriram uma postura positiva e transformadora, redescobrando seus modos de vida e incorporando comportamentos mais saudáveis em seus cotidianos.

4.2 Local de estudo

O estudo foi realizado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano - IF Baiano, *campus* Governador Mangabeira na Bahia (BA).

Para a pesquisa é importante ressaltar a história da rede federal de educação profissional, que surgiu a partir da Lei 11.892/2008, que criou os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia.

Os Institutos Federais são instituições de educação superior, básica e profissional, pluricurriculares e multicampi, especializadas na oferta de educação profissional e tecnológica nas diferentes modalidades de ensino. Essa estrutura está associada à política de expansão dos Institutos Federais no território nacional e traz uma proposta inovadora do ponto de vista da gestão institucional e da modalidade de ensino, por meio da verticalização dos cursos ofertados (Brasil, 2008).

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano (IF Baiano) foi instituído em 2008, oriundo da agregação das Escolas Agrotécnicas Federais e das Escolas Médias de Agropecuária Regionais da Ceplac (EMARC) presentes na Bahia. Sua finalidade é proporcionar às comunidades o acesso ao ensino, à pesquisa e à extensão, permitindo articulação com o

mundo do trabalho. Atualmente, possui 14 campi em diversos municípios baianos: Catu, Senhor do Bonfim, Santa Inês, Guanambi, Valença, Teixeira de Freitas, Itapetinga, Uruçuca, Bom Jesus da Lapa, Governador Mangabeira, Serrinha, Alagoinhas, Itaberaba e Xique-Xique. A reitoria está localizada no município de Salvador (IF Baiano, 2021).

O *Campus* Governador Mangabeira (GMB) foi criado em 1º de agosto de 2011 e está localizado na região do Recôncavo Sul da Bahia, na Rua Waldemar Mascarenhas, s/n, Portão, no município de Governador Mangabeira, a 119 km da capital baiana. Sua política pedagógica busca ampliar a construção do conhecimento, atendendo às demandas das comunidades e oferecendo uma educação pública de qualidade que contribua para o desenvolvimento regional, por meio do tripé ensino, pesquisa e extensão. O *campus* está inserido em uma microrregião composta pelos municípios de Cabaceiras do Paraguaçu, Cachoeira, Conceição da Feira, Cruz das Almas, Governador Mangabeira, Maragogipe, Muritiba, São Félix e Sapeaçu (IF Baiano, 2012).

Atualmente, o *Campus* Governador Mangabeira (GMB) possui quatro cursos técnicos, sendo um na modalidade PROEJA e três subsequentes, além de cinco cursos a distância, uma graduação e uma pós-graduação. Os cursos são: técnicos integrados ao ensino médio (Informática, Agroindústria, Agropecuária e Cozinha, este último na modalidade PROEJA); subsequentes (Agropecuária, Alimentos e Manutenção e Suporte em Informática); graduação (Tecnologia em Agroindústria) e pós-graduação *Lato Sensu* (Linguagens, Produção Textual e Estudos Culturais – LPTEC) (IF Baiano, 2012).

Em 2025, o *Campus* Governador Mangabeira do IF Baiano conta com um total de 2.200 estudantes matriculados em todas as modalidades. Entre os cursos técnicos integrados ao ensino médio, há 521 estudantes distribuídos entre o 1º, 2º e 3º anos. No 1º ano, especificamente, há 141 alunos matriculados, sendo 70 no curso de Informática, 35 em Agroindústria e 36 em Agropecuária (IF Baiano, 2025).

É importante ressaltar que o IF Baiano possui, nos cursos da forma integrada, um sistema de reserva de vagas para candidatos de 70% (setenta por cento), destinado a estudantes que cursaram o ensino fundamental integralmente na rede pública e que se autodeclararam pretos, pardos ou indígenas, cumprindo assim seu papel social por meio de ações afirmativas voltadas à redução das desigualdades e ao aumento do acesso a uma educação de qualidade e gratuita (IF Baiano, 2023).

A escolha do IF Baiano, *Campus* Governador Mangabeira, como cenário da pesquisa justificou-se por ser o local onde a pesquisadora atua diretamente, o que possibilitou um conhecimento aprofundado da realidade e das demandas dos estudantes. Ademais, a pesquisa

teve como propósito contribuir para a melhoria da saúde mental dos discentes e aperfeiçoar o atendimento já realizado, beneficiando a comunidade acadêmica de forma prática.

4.3 Participantes da pesquisa

A pesquisa foi realizada com adolescentes do 1º ano dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do IF Baiano, *Campus* Governador Mangabeira. A escolha desse público justificou-se pelo fato de que o programa educativo proposto poderá ser replicado para os estudantes que ingressarem nos anos seguintes, permitindo que a abordagem seja continuamente aprimorada e beneficie novas turmas.

4.3.1 Critério de inclusão

Adolescentes de 15 a 17 anos, de qualquer gênero, que estejam no 1º ano do curso técnico integrado ao ensino médio, e que queiram participar da pesquisa.

4.3.2 Critério de exclusão

Estudantes que faltarem a uma ou mais oficinas.

4.3.3 Recrutamento dos participantes

Para recrutar os participantes, foram realizadas abordagens diretas em sala de aula. Antes disso, foi solicitado um agendamento prévio com os setores responsáveis (coordenação de ensino e coordenação de assistência estudantil) para evitar interferências nos conteúdos acadêmicos. Durante essa abordagem, o objetivo foi apresentar o projeto de pesquisa, fazer o convite para participação, esclarecer dúvidas, entregar os Registros de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE) (Apêndice E), e o Registro de Assentimento Livre e Esclarecido (RALE) (Apêndice F), como também o termo de autorização de uso de imagem (Apêndice G), aos estudantes que concordaram em participar da pesquisa. Neste momento também foi definido três datas para a entrega desses termos. E por fim, para facilitar a comunicação com os estudantes foi disponibilizado uma lista para que eles colocassem o telefone de contato.

Ademais, os estudantes que entregaram os termos devidamente assinados, foram incluídos no grupo criado da rede social *WhatsApp*, para facilitar a comunicação e acordar as

datas das oficinas.

4.3.4 Número de participantes

A amostra inicial foi composta por 141 estudantes do 1º ano dos cursos técnicos integrados. Desses, 36 apresentaram os Registros de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE) e os Registros de Assentimento Livre e Esclarecido (RALE), participando efetivamente das oficinas educativas.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 25 estudantes foram considerados elegíveis para a análise dos dados. As perdas e exclusões ocorreram pelos seguintes motivos: oito estudantes não participaram dos três encontros previstos; um estudante não respondeu ao questionário; e dois estudantes estavam acima da faixa etária definida. Não foram registradas recusas formais de participação, apenas casos de ausência ou instrumentos incompletos.

4.4 Instrumentos de coleta de dados

Para a coleta de dados, foram utilizados os seguintes instrumentos: questionário socioeconômico (Apêndice A), questionário aberto de autoria própria (Apêndices B e C) e diário de campo (Apêndice D). Também foram realizados registros fotográficos das oficinas.

Segundo Gil (2011, p. 128), o questionário é utilizado como “técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.”

Ainda que o questionário seja mais comum em pesquisas quantitativas, ele também pode ser utilizado em pesquisas qualitativas. Como evidenciado na pesquisa de Landinho (2022, p. 209), o autor utilizou um questionário aberto, de sua própria autoria, a fim de “compreender a opinião pessoal dos participantes a respeito dos momentos compartilhados, além de acolher sugestões recebidas.”

Ademais, para contribuir com o processo de coleta de dados, foi utilizado um diário de campo. De acordo com Teixeira; Pacífico; Barros (2023, p. 3), “o diário de campo, como o próprio nome leva a supor, serve para registrar tudo o que foi captado como instigante, interessante ou inquietante pelo pesquisador e pesquisadora”. Os autores acrescentam que há uma ampla variedade de registros que podem ser incluídos nas anotações feitas nesse tipo de instrumento, desde transcrições de falas até descrições dos ambientes. Esses relatos abrangem

tudo o que o investigador vê, escuta e vivencia, podendo ser analisados e considerados em um estudo qualitativo (Bogdan; Biklen, 1994).

Com o intuito de assegurar a qualidade científica e minimizar possíveis riscos inerentes à pesquisa, foi realizada a validação prévia dos instrumentos de coleta de dados. Esse processo buscou garantir clareza, pertinência e adequação das questões ao contexto investigado, além de reduzir vieses relacionados à interpretação dos participantes. A validação permitiu aprimorar a confiabilidade dos resultados e reforçou o compromisso ético da pesquisadora em conduzir o estudo com rigor metodológico e respeito às especificidades do público envolvido.

4.4.1 Validação do instrumento de coleta de dados

A validação do instrumento de coleta de dados (Questionários), foi realizada mediante análise de três profissionais da área de saúde com experiência com adolescentes e/ou temática pretendida, a fim de identificarem limitações e possíveis adequações.

Para isso, foi encaminhado aos avaliadores um questionário de validação de instrumento, cuja metodologia e estrutura presentes no formulário foram adaptadas do modelo elaborado por Torlig *et al.* (2022), proposto na diretriz de validação para Instrumentos de Pesquisa Qualitativa (Vali-Quali).

O documento contém as seguintes informações: dados da pesquisa, nome e contato da pesquisadora, objetivos do estudo, construtos investigados, público-alvo para aplicação do instrumento, conceitos relevantes, dimensões adotadas, perguntas a serem analisadas e atributos (grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa, grau de aderência aos construtos, grau de clareza da linguagem e grau de expectativa qualitativa da resposta), além de um espaço destinado à inclusão de sugestões, comentários e críticas. Cada atributo recebeu uma pontuação variando de 1 a 4, correspondendo a valores qualitativos: nenhum (1), baixo (2), médio (3) e alto (4).

Foram avaliados dois instrumentos de coleta de dados: o questionário conhecendo as possibilidades e o questionário de avaliação das oficinas. Ambos foram aprovados, e os pareceres encontram-se em anexo. As sugestões foram analisadas e as adequações necessárias nos questionários foram realizadas.

4.4.2 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados foi organizada em duas fases complementares, de modo a assegurar consistência metodológica e robustez nos resultados.

Fase 1 – Questionário socioeconômico

Para a aplicação do questionário socioeconômico (Apêndice A), foram utilizados os três dias previamente estabelecidos para a entrega dos termos. Essa estratégia teve como objetivo otimizar o tempo e aproveitar os horários disponíveis entre os intervalos de aula, de modo a não prejudicar o desenvolvimento das atividades acadêmicas. A aplicação teve duração aproximada de dez minutos e ocorreu na sala de enfermagem do IF Baiano, *Campus* Governador Mangabeira.

Esse instrumento teve como finalidade traçar o perfil dos participantes, coletando informações sobre gênero, cor/raça/etnia, religião, composição familiar, renda familiar e área de residência (rural ou urbana), além de identificar o autorrelato de sofrimento psicoemocional e o acesso a apoio psicológico.

Fase 2 – Aplicação dos demais questionários e registros complementares

A segunda fase da coleta de dados ocorreu durante a realização do programa de intervenção educativa, nas oficinas. Nessa etapa, foram aplicados dois questionários adicionais:

Questionário “Conhecendo as possibilidades” (Apêndice B): aplicado na primeira oficina, teve como objetivo identificar práticas de autocuidado já conhecidas e realizadas pelos participantes, levantar as dificuldades enfrentadas, possibilidades de superação e sugestões de atividades de autocuidado para o ambiente escolar.

Questionário avaliativo (Apêndice C): aplicado na terceira oficina, buscou captar as percepções e experiências dos estudantes em relação ao projeto de intervenção educativa, permitindo avaliar o programa e as contribuições das ações realizadas.

Além da aplicação dos questionários, a pesquisadora registrou suas impressões por meio de diário de campo, no qual foram anotadas observações sobre a participação, o engajamento e as interações entre os estudantes durante as oficinas. Esses registros possibilitaram uma compreensão mais aprofundada das dinâmicas coletivas e individuais, complementando os dados obtidos pelos instrumentos formais.

Também foram realizados registros fotográficos das atividades, com o intuito de documentar o ambiente, a organização dos espaços e os momentos de interação entre os

participantes. Esses materiais serviram como evidências visuais do processo e reforçaram a análise qualitativa, permitindo ilustrar aspectos relevantes da experiência vivenciada pelos estudantes.

4.5 Planejamento e organização das intervenções

As intervenções foram planejadas no formato de oficinas teórico-práticas, intituladas “Trilha do Autocuidado: Florescer Interior”, com o propósito de ampliar conhecimentos e favorecer mudanças de comportamento voltadas ao cuidado de si, estimulando a interação e a colaboração entre os participantes.

As oficinas foram estruturadas em três encontros, cada um com duração de 1h30, realizados às segundas-feiras, no turno vespertino (14h às 15h30), conforme disponibilidade de horários identificada no relatório de turmas da instituição e previamente pactuados com estudantes. Para comunicação e mobilização dos estudantes, foram elaborados materiais gráficos digitais de convite, divulgados em grupo de *WhatsApp* criado para esse fim. O primeiro material apresentava todas as datas previstas, enquanto os demais foram publicados semanalmente, reforçando a lembrança dos encontros. Conforme ilustra as figuras 4, 5, 6 e 7.

Figura 4 - Divulgação das oficinas



Fonte: Própria autora.

Figura 5 - Convite da 1ª oficina



Fonte: Própria autora.

Figura 6 - Convite da 2ª oficina



Fonte: Própria autora.

Figura 7 - Convite da 3ª oficina



Fonte: Própria autora.

Cada oficina foi organizada com objetivos específicos:

1ª Oficina – Ampliando horizontes do cuidado: reflexão sobre o cuidado integral e valorização de si, abordando dimensões psicológica, física, espiritual e social do autocuidado.

2ª Oficina - Navegando pelas ondas: estratégias de como lidar com desafios: desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e resiliência, com base nos recursos generalizados de resistência.

3ª Oficina - *Feedback* com propósito: espaço de avaliação e troca de percepções sobre o programa, incluindo práticas de relaxamento.

A ambientação das oficinas, iniciava às 12:30 com a disposição das cadeiras em semicírculo, direcionadas para mesa de lembranças e slides. O ambiente foi decorado com bexigas e cartazes motivacionais, como “Ame-se”, “Cuide-se” e “Um dia de cada vez”.

No que se refere à didática das oficinas, elas foram planejadas com diversas estratégias: pacto de convivência, quebra-gelo, momentos de discussão das temáticas com exposição de slides, bate-papo e atividades dinâmicas. As oficinas também contemplaram momentos de entrega de brindes e lembranças, como forma de valorizar a participação e reforçar simbolicamente os conteúdos trabalhados. Em pontos estratégicos de cada encontro, foram aplicados os instrumentos de coleta de dados previamente definidos, garantindo a integração entre as ações educativas e o processo investigativo.

Os conteúdos utilizados na elaboração das oficinas foram criados e adaptados a partir do *eBook* Saúde Mental de Adolescentes e Jovens, produzido pelo UNICEF com apoio do Instituto Vita Alere (2021), e do Guia do Autocuidado: Ser Adolescente e Jovem que se Cuida!, elaborado pelo UNICEF Brasil e parceiros (2020). A Árvore do Autocuidado é uma adaptação da Árvore da Vida (Denborough, 2017).

A metáfora do navio, utilizada como recurso didático para explicar os recursos gerais de resistência, foi elaborada com apoio da ferramenta *Microsoft Copilot*, assistente de inteligência artificial. A prática de relaxamento baseou-se no vídeo “Meditação para Relaxar: Acalmar a Mente, Reduzir Ansiedade e Tranquilizar”, produzido por Fernanda Yoga, disponível no YouTube pelo link: https://youtu.be/R_iliP1K1Gs.

Ademais, os roteiros utilizados como orientação na aplicação do programa de intervenção foram elaborados de forma a facilitar sua execução, contendo objetivos, conteúdos, estratégias, tempo de realização, recursos e descrição dos procedimentos. Esses roteiros estão relacionados nos Apêndices H, I e J.

4.6 Análise de dados

Para realizar a análise dos dados da pesquisa, foi utilizado o método de análise de conteúdo temática, conforme proposto por Bardin (2009). A análise foi organizada em três etapas principais: a) pré-análise; b) exploração do material; c) tratamento dos resultados, inferência e interpretação (Bardin, 2009; Minayo, 2006).

a) Pré-análise

A pré-análise consistiu na organização e sistematização do material empírico obtido durante as oficinas (questionários, observações e registros do diário de campo). Nessa fase, foi realizada a leitura flutuante de todo o material, seguida da seleção dos documentos mais relevantes e representativos (Bardin, 2009; Minayo, 2006).

b) Exploração do material

Na etapa de exploração, foram realizadas a codificação, enumeração e categorização dos dados. A codificação consistiu em transformar os dados brutos em unidades de registro significativas, posteriormente agrupadas em categorias temáticas. A enumeração foi realizada por meio da frequência de ocorrência dos códigos, organizada em planilhas do Excel, o que possibilitou maior clareza e sistematização. A categorização seguiu os critérios de

homogeneidade, exaustividade, exclusividade, objetividade, pertinência e produtividade (Bardin, 2016).

Além da categorização e da análise por frequência, foi também utilizada uma análise descritiva das falas dos estudantes, buscando compreender os sentidos atribuídos às experiências relatadas. Essa abordagem permitiu captar nuances, sentimentos e percepções que não se restringem apenas à contagem de ocorrências, mas que enriquecem a interpretação qualitativa do material.

Para melhor organização e clareza, os resultados foram estruturados em dois grandes temas analíticos, diretamente relacionados às questões de pesquisa: Tema I: Percepções dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado na promoção da saúde mental; Tema II: Avaliação da proposta de intervenção educativa sobre autocuidado em saúde.

O Tema I foi organizado em quatro eixos de investigação: Percepções sobre o autocuidado; Dificuldades relatadas; Estratégias de superação; Propostas de autocuidado no contexto escolar.

O Tema II concentrou-se na análise das avaliações realizadas pelos estudantes acerca do programa educativo desenvolvido, estruturado em sete núcleos temáticos: Sentimentos dos participantes em relação às oficinas; Visão do autocuidado após participação nas oficinas; Avaliação do número de oficinas realizadas; Avaliação da carga horária diária das oficinas; Contribuição das oficinas para novas práticas de autocuidado; Sugestões de temas adicionais para o programa educativo; Espaço para sugestões, elogios ou críticas.

Para melhor sistematização dos resultados, as dimensões foram organizadas em tabelas, contendo: (I) a categoria temática identificada; (II) o código inicial atribuído durante a codificação; (III) o trecho de fala que deu origem à categoria; e (IV) a frequência de ocorrência dos códigos.

c) Tratamento dos resultados, inferência e interpretação

Na última etapa, os resultados foram tratados e interpretados à luz da fundamentação teórica, dos objetivos e do problema de pesquisa. A análise buscou ir além das mensagens explícitas, identificando significados subjacentes e inferências que emergiram das falas dos estudantes. Assim, foi possível compreender como os participantes perceberam e vivenciaram o programa educativo, bem como avaliar sua contribuição para a promoção da saúde mental no contexto escolar (Bardin, 2016; Franco, 2018).

4.7 Aspectos éticos

O estudo seguiu as resoluções que regulamentam pesquisas envolvendo seres humanos. Resolução CNS 466/2012; Resolução 510 de 2016; e a Lei nº 14.874, de 28 de maio de 2024 (Brasil, 2024) que dispõe sobre princípios, diretrizes e regras para a condução de pesquisas com seres humanos por instituições públicas ou privadas e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. (Resolução nº 674, DE 06 DE MAIO DE 2022) sobre a tipificação da pesquisa e a tramitação dos protocolos de pesquisa no Sistema CEP/Conep.

As coletas de dados foram realizadas após a apreciação e a aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), com parecer favorável número: 7.784.178 e autorização da instituição, ambos documentos se encontram nos anexos.

Os discentes que aceitaram participar da pesquisa, trouxeram o Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE) assinado pelos responsáveis (Apêndice E), Registro de Assentimento Livre e Esclarecido (RALE) (Apêndice F) e o termo de autorização do uso de imagem, assinado por eles.

Foi garantida a manutenção do sigilo, da confiabilidade e da privacidade dos participantes durante todas as etapas da pesquisa e na posterior divulgação científica. Para assegurar o anonimato dos adolescentes, cada participante foi identificado por uma letra "E", acompanhada de uma numeração sequencial (exemplo: E1, E2, E3...). Além disso, os registros audiovisuais foram tratados com o mesmo nível de cuidado, sendo acessados exclusivamente pela equipe de pesquisa, com o propósito de coleta de dados. As imagens foram utilizadas exclusivamente para fins científicos, como análises, apresentações em eventos acadêmicos e publicações, sempre garantindo o sigilo e a proteção da identidade dos participantes.

Cabe destacar que esta pesquisa foi realizada no mesmo ambiente institucional em que atuo profissionalmente, o que confere à investigação uma posição situada e reflexiva. Essa inserção não representa um viés ou fragilidade, mas sim um elemento que enriquece a análise, pois minha trajetória e experiência dialogam diretamente com os achados. A separação ética dos papéis foi assegurada, garantindo que a participação dos estudantes nas oficinas não gerasse constrangimentos, não implicasse em desassistência no setor de enfermagem e tampouco resultasse em uso indevido das informações fora do âmbito acadêmico. O exercício da reflexividade constituiu, portanto, um eixo central do processo interpretativo, permitindo que o lugar ocupado pela pesquisadora fortalecesse a compreensão dos dados e contribuísse para que os resultados refletissem de forma consistente as percepções e necessidades dos estudantes,

preservando a integridade científica do estudo.

4.7.1 Riscos e benefícios

A pesquisa apresentou riscos mínimos, restritos à possibilidade de desconforto psicológico, com suporte oferecido pela pesquisadora e encaminhamento ao serviço de psicologia do IF Baiano quando necessário. Os benefícios foram indiretos, destacando a relevância da educação em saúde no ambiente escolar e contribuindo para a conscientização sobre o autocuidado como estratégia de promoção da saúde mental entre adolescentes.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta etapa do estudo, procedeu-se à análise dos dados, considerada fundamental para a interpretação dos resultados e sua articulação com o referencial teórico. A análise permitiu compreender de forma crítica os achados, relacionando-os às bases conceituais que sustentam a investigação.

Os resultados são apresentados de forma integrada, contemplando tanto os aspectos quantitativos quanto os qualitativos, o que possibilita uma visão abrangente e consistente sobre os impactos das oficinas de autocuidado. Como destacaram Creswell; Clark (2011), a combinação de diferentes tipos de dados enriquece a pesquisa ao permitir que os números sejam contextualizados pelas narrativas, ampliando a compreensão dos fenômenos investigados.

A seguir, são apresentados os resultados obtidos, evidenciando tanto os dados descritivos quanto as percepções e significados que emergiram do processo investigativo, de modo a oferecer uma visão integrada sobre a contribuição das oficinas de autocuidado na promoção da saúde mental dos estudantes.

5.1 Caracterização dos participantes

Ao todo 36 estudantes participaram das oficinas, destes 25 foram considerados elegíveis conforme os critérios estabelecidos para análise de dados. O estudo sociodemográfico evidenciou um público composto integralmente por jovens pretos e pardos, sendo a maioria de predominância do sexo feminino (84%), com idades entre 15 e 16 anos. A maior parte é oriunda da escola pública (64%), seguida pela escola particular (8%) e demais modalidades (28%), incluindo a parte pública/privada e privada com bolsa. Por se tratar de uma instituição de ensino integral com perfil de abrangência territorial, observa-se uma diversidade de municípios de residência entre os estudantes (cinco de Cabaceiras do Paraguaçu, seis de Cachoeira, seis de Cruz das Almas, quatro de Governador Mangabeira, um de Muritiba e três de São Félix). A maioria dos estudantes vem de municípios fora da sede, localizada em Governador Mangabeira. Além disso, destaca-se que a maior parte dos alunos é oriunda de zonas rurais (52%).

No que se refere aos dados socioeconômicos, cada adolescente vive, em média, com três pessoas. Observou-se que 98% possuem renda per capita menor ou igual a R\$506,00 por mês, considerando o salário-mínimo vigente no Brasil em 2025. A distribuição das faixas de renda está apresentada na tabela 1 abaixo:

Tabela 1 - Distribuição das faixas de rendas

Faixa de renda	Percentual de participantes
Menos que 01 salário-mínimo	28%
01 salário-mínimo	48%
02 salários-mínimos	20%
03 salários-mínimos	04%

Fonte: Própria autora.

No aspecto psicológico, dos 25 estudantes, 12 relataram já ter tido ou ainda apresentavam sintomas relacionados a transtorno de ansiedade. Entre eles, apenas um acrescentou outros indicativos autorrelatados de depressão, autismo e TDAH. Além disso, quatro desses estudantes informaram ter realizado ou estar realizando acompanhamento psicológico ou psiquiátrico nos últimos cinco anos.

O cenário descrito revelou uma fragilidade significativa no suporte psicológico oferecido ou acessado pelos estudantes, visto que apenas quatro dos que relataram algum sofrimento estavam recebendo acompanhamento profissional. Observou-se um descompasso entre necessidade e cuidado, considerando o número de estudantes que apresentavam sintomas ou transtornos e aqueles que recebiam acompanhamento. Essa lacuna aumentava o risco de agravamento, podendo levar à cronificação dos sintomas, maior impacto acadêmico e social, além de risco de desenvolvimento de outras condições associadas.

Os dados sociodemográficos e psicológicos evidenciaram um público composto majoritariamente por jovens pretos e pardos, de baixa renda e oriundos de zonas rurais, o que reforçou o caráter inclusivo da instituição, mas também revelou um cenário de vulnerabilidade social e econômica. Essa condição conectou-se ao conceito de Determinantes Sociais da Saúde (DSS), conforme discutido por Pessoa e Soares (2023), ao demonstrar que a saúde mental não pode ser analisada de forma isolada, mas deve ser compreendida em relação às estruturas sociais, econômicas e culturais que moldam a vida dos indivíduos.

A elevada prevalência de sintomas autorreferidos de ansiedade e a baixa proporção de acompanhamento psicológico ou psiquiátrico revelaram uma disparidade entre necessidade e acesso ao cuidado, indicando barreiras que poderiam ser de ordem financeira, geográfica ou institucional. Esse cenário reforçou a ideia de que o autocuidado, embora seja uma prática individual, precisava estar inserido em um contexto social e ambiental, como defenderam Ruiz

e Maciel (2020). Para os autores, o autocuidado deveria ser reinterpretado como parte natural da vida, considerando tanto as situações problemáticas quanto os recursos disponíveis para enfrentá-las.

No aspecto da religiosidade, 80% dos estudantes relataram participar de alguma religião. A elevada participação religiosa entre os estudantes pôde ser compreendida como um fator protetor da saúde mental, funcionando como suporte emocional, fortalecimento de vínculos sociais e recurso de enfrentamento diante das adversidades. Segundo Monteiro *et al.* (2020), “de modo geral, os estudos contemplam a importância da temática e sua influência na saúde mental da vida das pessoas como um recurso de enfrentamento”.

Além disso, os autores destacaram que reconhecer o bem-estar proporcionado pela espiritualidade e pela religiosidade é parte de um atendimento humanizado, já que tais dimensões são inerentes à vida da maioria da população brasileira. Nesse sentido, a religiosidade relatada pelos estudantes pôde ser interpretada como um elemento que contribuiu para a resiliência psicológica, oferecendo significado e esperança em situações de estresse ou sofrimento.

Concluída a caracterização socioeconômica e demográfica dos participantes, passou-se à etapa seguinte de desenvolvimento das intervenções.

5.2 Desenvolvimento das intervenções

As fotografias apresentadas ao longo da descrição das oficinas tiveram caráter exclusivamente ilustrativo e foram utilizadas para complementar a compreensão das atividades realizadas. Embora todos os participantes tenham assinado o termo de autorização para uso de imagem, optou-se pela devida anonimização, a fim de preservar a identidade dos estudantes e garantir maior rigor ético na divulgação dos resultados.

No início de cada oficina, foi construído coletivamente um pacto de convivência, que estabeleceu princípios como acolhimento, respeito mútuo, escuta ativa e sigilo das falas compartilhadas. Esse momento inicial teve como objetivo criar um ambiente seguro e de confiança, favorecendo a participação espontânea e o fortalecimento dos vínculos entre os estudantes. A importância do pacto residiu em garantir que todos se sentissem à vontade para expressar suas ideias e emoções, sabendo que seriam respeitados e acolhidos. Ele funcionou como uma base ética e afetiva para o desenvolvimento das atividades, reforçando o compromisso coletivo com o cuidado e a integração do grupo.

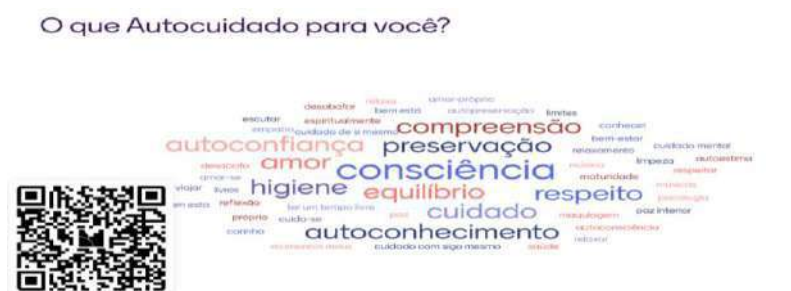
5.2.1 Oficina 1 – Ampliando horizontes do cuidado

A primeira oficina teve como propósito estimular reflexões sobre a importância do cuidado integral e da valorização de si mesmo. Buscou ampliar o conhecimento acerca das dimensões do autocuidado em saúde (psicológica, física, espiritual e social) abordando temas relacionados ao planejamento e à organização do tempo. Além disso, promoveu reflexões sobre atitudes cotidianas que poderiam favorecer o autocuidado e identificou propostas de atividades que poderiam ser desenvolvidas no ambiente escolar para promover a saúde mental dos estudantes.

Do ponto de vista teórico, a oficina fundamentou-se na Teoria do Autocuidado de Orem e na proposta da Trilha do Autocuidado, presente no guia Ser Adolescente e Jovem que se Cuida! (UNICEF; ASEC, 2020). A dinâmica da Árvore do Autocuidado foi inspirada na metodologia da Árvore da Vida (Denborough, 2017), sendo adaptada ao contexto da promoção da saúde mental entre jovens.

Para tornar o momento inicial das oficinas mais interativo e participativo, foi utilizada uma pergunta disparadora: “O que é autocuidado para você?” com o uso do *software* *Mentimeter* para a criação de uma nuvem de palavras (Figura 8).

Figura 8 - Nuvem de palavras



Fonte: *Mentimeter*.

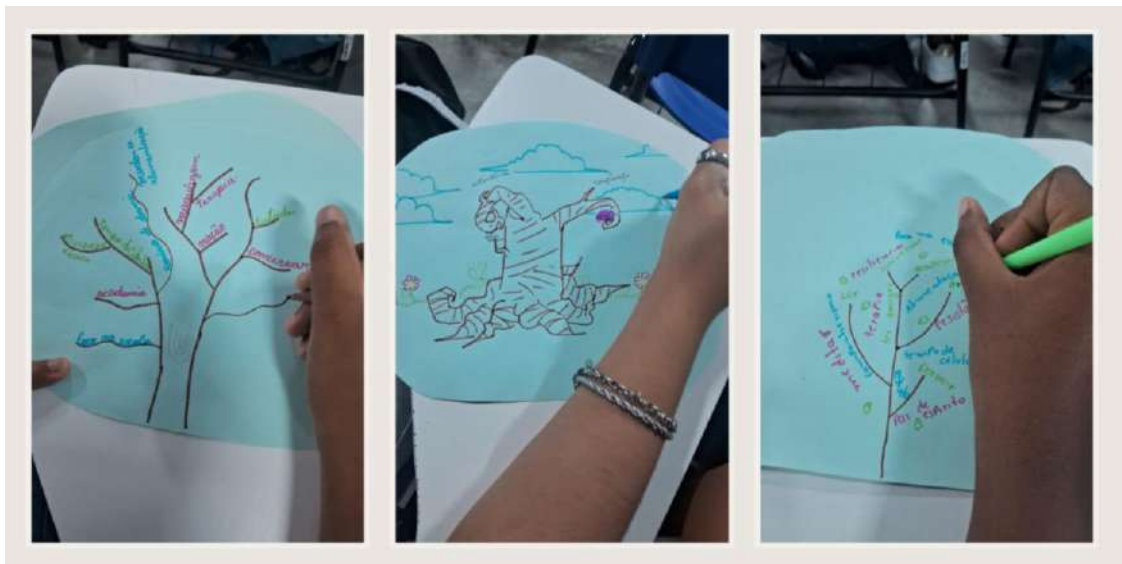
A análise da figura evidenciou que a palavra *consciência* foi a mais recorrente, destacando-se em relação às demais. Esse resultado revela que os participantes associam o autocuidado, sobretudo, à tomada de consciência sobre si mesmos, suas necessidades e responsabilidades com a própria saúde. Além disso, outras palavras como *amor*, *autoconfiança*, *equilíbrio* e *autoconhecimento* apareceram com frequência, reforçando que os adolescentes já compreendem o autocuidado como um processo que abrange vários mecanismos.

Prosseguindo, os estudantes foram convidados para participarem de uma dinâmica

intitulada de Árvore do Autocuidado, esse recurso pedagógico constituiu uma relevante ferramenta para estimular a reflexão dos estudantes acerca das práticas de cuidado de si e do manejo do estresse cotidiano. Ao representarem graficamente suas próprias árvores, os participantes puderam atribuir significados singulares às dimensões do autocuidado, reforçando a ideia de que não existe um modelo único ou prescritivo, mas sim construções individuais que refletem experiências e valores pessoais. A elaboração da árvore pela própria pesquisadora/facilitadora funcionou como estratégia de aproximação, fortalecendo o vínculo e incentivando a participação.

Observou-se que os estudantes acolheram a atividade com tranquilidade e interesse, demonstrando engajamento na produção das árvores e disposição para compartilhar suas reflexões. A diversidade de formatos apresentados evidenciou a pluralidade de concepções sobre o autocuidado, o que enriqueceu o mural coletivo ao simbolizar a construção compartilhada de sentidos. Esse resultado aponta para a pertinência da dinâmica como ferramenta de promoção da saúde mental, uma vez que favoreceu tanto a expressão individual quanto a integração grupal, gerando um ambiente de acolhimento e aprendizagem significativa, como ilustram as figuras 9 e 10.

Figura 9 - Produção da árvore do autocuidado



Fonte: Própria autora.

Figura 10 - Montagem e apresentação da árvore do autocuidado



Fonte: Própria autora.

Na sequência, os estudantes responderam ao questionário “Conhecendo as possibilidades” (Apêndice B), que buscou identificar práticas de autocuidado já realizadas, aquelas ainda não incorporadas, dificuldades enfrentadas e sugestões de atividades para o ambiente escolar. As respostas foram discutidas em grupo, promovendo um bate-papo reflexivo (Figura 11).

Figura 11 - Bate papo sobre as perguntas do questionário



Fonte: Própria autora.

Ao final, foram entregues lembranças de mudas, acompanhadas da explicação da metáfora: assim como as plantas, nós precisamos do cuidado contínuo para desenvolver-nos com saúde. (Figura 12).

Figura 12 - Lembrança da oficina ampliando horizontes do cuidado



Fonte: Própria autora.

Esse gesto, embora simples, possui um significado pedagógico relevante. As lembranças funcionam como recursos simbólicos que reforçam a mensagem central das oficinas, estabelecendo uma conexão direta entre o conteúdo abordado e a prática cotidiana do autocuidado.

Além de marcar positivamente a experiência vivenciada, a entrega das mudas contribuiu para a criação de vínculos afetivos entre os participantes e o processo educativo, favorecendo a internalização dos conceitos discutidos. Nesse sentido, as lembranças não se configuram apenas como objetos materiais, mas como metáforas que ampliam a compreensão do autocuidado, incentivando sua prática de forma contínua e significativa no cotidiano dos estudantes.

5.2.2 Oficina 2 – Navegando pelas ondas: estratégias para lidar com desafios

A segunda oficina teve como objetivo desenvolver habilidades para enfrentar situações difíceis, incentivando o uso dos recursos generalizados de resistência. A proposta se fundamentou na teoria salutogênica de Antonovsky (1985), segundo a qual os recursos generalizados de resistência constituem elementos essenciais para a construção do senso de coerência, permitindo que os indivíduos compreendam, manejem e atribuam significado às tensões cotidianas. Nesse sentido, buscou-se aproximar os estudantes do conceito por meio de metáforas e dinâmicas que favorecessem sua apropriação prática.

Para iniciar as discussões, foi utilizada uma questão disparadora apresentada em formato simples de slide (Figura 13), com a finalidade de promover a interação inicial e funcionar como estratégia de “quebra-gelo”. Esse momento revelou, entretanto, a dificuldade dos estudantes em compreender o conceito de Recursos Gerais de Resistência (RGE). Observou-se que a maioria permaneceu em silêncio diante da questão, e os poucos que se manifestaram não conseguiram explicitar com clareza o significado atribuído ao termo. Tal resultado evidenciou tanto a complexidade do conceito quanto a necessidade de estratégias pedagógicas adicionais para favorecer sua compreensão e apropriação pelos participantes.

Figura 13 – Slide da pergunta disparadora



Fonte: Própria autora.

Dando continuidade às discussões e com o intuito de facilitar a compreensão sobre o conceito de Recursos Gerais de Resistência, foi utilizada a metáfora de um navio em travessia. Nessa analogia, os recursos foram relacionados às dimensões genéticas, psicológicas, ambientais e sociais: os recursos genéticos foram comparados ao motor do navio, fortalecidos por hábitos saudáveis; os recursos psicológicos associados aos remos, desenvolvidos por meio de práticas de autoconhecimento e inteligência emocional; os recursos ambientais ilustrados como o clima, representando condições seguras e acolhedoras; e os recursos sociais comparados aos companheiros de viagem, como familiares e amigos que oferecem apoio.

Esse recurso pedagógico mostrou-se eficaz para estimular a participação dos estudantes, uma vez que a metáfora favoreceu a aproximação do conceito teórico à realidade cotidiana. Durante a atividade, quando questionados sobre quem estaria em seu “barco” nessa travessia,

diversos relatos emergiram, sendo a maioria relacionados a parentes próximos, como pai, mãe ou avó. Tal resultado evidencia a centralidade dos vínculos familiares como suporte percebido pelos jovens, reforçando a importância dos recursos sociais na promoção da saúde mental e na construção de estratégias de enfrentamento.

Após a explanação inicial, os estudantes participaram da dinâmica denominada árvore dos recursos. Nessa atividade, cada participante retirava um cartão colorido contendo perguntas norteadoras e frases de reflexão, que os conduziam por quatro etapas: identificação do problema, reconhecimento dos sentimentos e estratégias de autocuidado, elaboração de soluções possíveis e escolha da alternativa mais adequada, sem consequências negativas. Ao final, os cartões eram devolvidos à árvore, simbolizando o ciclo de enfrentamento e a possibilidade de reconstrução contínua das estratégias de cuidado.

A dinâmica transcorreu de forma organizada e participativa, favorecendo o engajamento dos estudantes e estimulando reflexões sobre diferentes formas de lidar com situações desafiadoras. Observou-se que a metáfora visual da árvore, associada às cores dos cartões, contribuiu para tornar o processo mais acessível e significativo, permitindo que os participantes relacionassem conceitos abstratos a práticas concretas de enfrentamento. A figura 14 ilustra esse momento da oficina, evidenciando tanto a disposição da árvore dos recursos quanto a participação ativa dos estudantes na atividade.

Figura 14 - Momentos da dinâmica da árvore dos recursos



Fonte: Própria autora.

O encerramento da atividade foi conduzido pelo facilitador com frases de reflexão que

enfatazaram a ideia de que nem todas as situações podem ser modificadas, mas que é possível desenvolver recursos para lidar com elas de maneira mais saudável. Nesse contexto, foram entregues lembranças em forma de blocos de notas e marcadores de página, acompanhadas de explicações sobre sua função simbólica (Figura 15).

Figura 15 – Lembranças da oficina navegando pelas ondas: estratégias para lidar com desafios



Fonte: Própria autora.

Esses materiais, (Bloco de notas e marcador páginas) além de marcar positivamente a experiência dos participantes, reforçaram a importância da organização pessoal e da gestão do tempo como estratégias de autocuidado. Assim, a entrega das lembranças não se configurou apenas como um gesto de cortesia, mas como recurso pedagógico que dialoga diretamente com os conteúdos trabalhados, funcionando como metáfora concreta para incentivar a prática cotidiana do autocuidado

5.2.3 Oficina 3 – *Feedback* com propósito

A terceira oficina teve como objetivo aplicar o questionário de avaliação do programa educativo de autocuidado, de modo a sistematizar as percepções dos estudantes sobre as atividades realizadas. Complementarmente, buscou-se integrar práticas de relaxamento e momentos de reflexão coletiva, favorecendo a autorregulação emocional, o fortalecimento dos vínculos grupais e a consolidação das aprendizagens construídas ao longo das oficinas.

promovendo momentos de reflexão coletiva e individual sobre as práticas vivenciadas nas oficinas anteriores.

Do ponto de vista teórico, a oficina se fundamentou em diferentes referenciais que sustentam a importância de metodologias participativas e integradoras. A perspectiva freireana destaca que “não há educação sem amor” (Freire, 1996), e Wallon (1975) que justifica a valorização das experiências emocionais emergentes durante as atividades. Além disso, o uso de textos literários, como a obra *As coisas que você só vê quando desacelera* de Haemin Sunim (2012), reforça a pertinência de recursos simbólicos e culturais como disparadores de reflexão e construção de sentidos.

Nesse conjunto, a oficina 3 buscou não apenas avaliar o programa, mas também consolidar aprendizagens, validar experiências subjetivas e reafirmar o propósito da intervenção educativa: promover o autocuidado, o florescimento interior e a criação de espaços formativos pautados no respeito, na escuta e na partilha.

Os materiais produzidos pelos estudantes (nuvem de palavras e árvores do autocuidado) foram revisitados, estimulando reflexões sobre práticas já incorporadas e dificuldades enfrentadas. Também foram revisitadas as situações difíceis descritas na segunda oficina, registradas nos cartões da árvore dos recursos. A releitura ocorreu sem identificação dos estudantes, com o intuito de refletir sobre possíveis estratégias que poderiam ser adotadas para minimizar tais circunstâncias.

O encontro contemplou diversos momentos de interação. Entre eles, destacou-se a leitura de dois trechos do livro “*As coisas que você só vê quando desacelera*”. Os textos foram distribuídos em cartões para que os estudantes realizassem a leitura em voz alta perante o grupo. Após cada leitura, solicitou-se que os participantes compartilhassem suas impressões e escolhessem uma palavra que sintetizasse o sentimento despertado pela passagem.

No primeiro texto, foi lida a seguinte reflexão: “Se, mesmo depois de muitas tentativas, você não consegue mudar uma situação ruim, é preciso mudar sua forma de enxergá-la. Nada é intrinsecamente bom ou mau. Bom e mau são conceitos relativos. Compare a sua situação com a de alguém que, a seu ver, esteja pior do que você. Agora a sua não parece tão ruim assim.”

Durante a discussão, uma estudante destacou que o trecho enfatiza a relevância de reconhecer a existência de sofrimentos e situações potencialmente mais difíceis do que aquelas vivenciadas individualmente, ressaltando que tal comparação pode auxiliar no enfrentamento da dor. Em contraposição, outra estudante apresentou uma interpretação distinta, argumentando que não é saudável estabelecer comparações entre sentimentos ou dores. Para ela, o aspecto

central não reside na situação em si, mas na necessidade de validar o sentimento de cada pessoa. Como exemplo, mencionou que a perda de um animal de estimação, como um gato, pode ocasionar uma dor equivalente ou até superior à perda de um familiar, a depender da relação estabelecida com ambos.

No que se refere à escolha de uma palavra que sintetizasse o sentimento despertado pelo texto, a estudante responsável pela leitura não conseguiu identificar uma expressão naquele momento. Contudo, outra participante solicitou a palavra e sugeriu “compreensão” como síntese da experiência vivida.

Esse momento revelou-se particularmente significativo, pois suscitou reflexões acerca da diversidade de perspectivas que podem emergir a partir de um mesmo texto. As falas das estudantes possibilitaram uma troca sensível, marcada pelo reconhecimento das diferenças nas experiências emocionais e pela valorização da importância de validar cada vivência individual. As falas das estudantes foram registradas no diário de campo durante a realização da oficina, constituindo parte do material empírico analisado nesta pesquisa.

No segundo texto, foi lida a seguinte passagem: “Não importa quão magoado você esteja, não é preciso ter a última palavra. A última palavra pode destruir até as boas lembranças. Apesar de as coisas terem mudado, é mesmo necessário descartar todas as lembranças, sobretudo as felizes?”

Durante a leitura, uma estudante se voluntariou, mas emocionou-se e não conseguiu prosseguir. Nesse momento, uma colega prontamente se ofereceu para retomar a leitura, enquanto a pesquisadora ofereceu acolhimento à estudante emocionada, disponibilizando água e verificando seu bem-estar.

Após a finalização da leitura, observou-se que alguns estudantes demonstraram intenção de se manifestar, porém muitos permaneceram em silêncio por se sentirem envergonhados ou receosos de se expor. Ainda assim, foram registradas algumas contribuições, evidenciando que o texto abriu espaço para a emergência de emoções e reflexões que nem todos se sentiram confortáveis em verbalizar naquele momento.

Esse episódio, conforme registrado no diário de campo, revelou a potência dos textos literários como disparadores de experiências emocionais significativas, ao mesmo tempo em que destacou a necessidade de criar ambientes seguros e acolhedores para a expressão das vivências subjetivas dos participantes.

Na sequência das atividades, foi proposta uma dinâmica de leitura de frases motivacionais. Cada estudante recebeu um papel contendo uma mensagem, sendo que dois deles apresentavam frases especiais, caracterizadas como premiadas: “Parabéns, você foi

premiado. O livro escolheu seu leitor” e “Parabéns, você foi premiado. Este livro quer fazer parte da sua jornada”.

O prêmio escolhido para esse momento foi o livro “As coisas que você só vê quando desacelera”, de autoria de Haemin Sunim, já utilizado na dinâmica anterior. A entrega do livro, além de simbolizar reconhecimento, buscou reforçar a importância da obra como recurso de reflexão e inspiração no contexto das oficinas.

Durante a leitura das frases motivacionais, foi solicitado que o estudante anunciasse seu nome, seguido de uma salva de palmas do grupo. Essa prática contribuiu para a criação de um ambiente acolhedor e celebratório, favorecendo a integração entre os participantes.

Observou-se expectativa e entusiasmo em relação aos brindes, intensificados pelo fato de que, por coincidência, os papéis premiados foram os últimos a serem retirados. Ademais, os estudantes contemplados encontravam-se lado a lado, o que reforçou o caráter simbólico e festivo do momento. O episódio foi registrado por meio de fotografias, conforme ilustra a figura 16.

Figura 16 - Registro da entrega do livro: As coisas que você só vê quando desacelera



Fonte: Própria autora.

Este trecho da oficina destacou a sensibilidade do grupo, a importância do acolhimento imediato diante da emoção e o valor das dinâmicas que promovem pertencimento e reconhecimento. O uso de leituras, pausas para acolhimento e atividades rituais (aplausos, premiações simbólicas, fotos) favoreceu um ambiente de confiança e cuidado.

Na etapa seguinte da oficina, convidei os estudantes a escolherem um lugar entre os tapetes e a acomodarem-se em uma posição confortável. Expliquei que aquele espaço seria

dedicado ao relaxamento e que poderiam ajustar a postura conforme o que os deixasse mais confortáveis, seguindo os passos da respiração consciente, conforme ilustra na figura 17 a seguir:

Figura 17 - Momento de relaxamento



Fonte: Própria autora.

A prática de relaxamento evidenciou a receptividade dos estudantes às estratégias de concentração e imaginação guiada. O ambiente cuidadosamente preparado, aliado à música instrumental e às frases de indução, favoreceu a criação de um espaço simbólico de segurança e tranquilidade. O recurso da “árvore da calma” mostrou-se eficaz como metáfora de recolhimento interior, permitindo que os participantes identificassem um lugar subjetivo de paz ao qual poderiam recorrer em situações de necessidade.

As manifestações espontâneas de desejo de permanecer por mais tempo nesse estado de serenidade indicam não apenas a eficácia da atividade, mas também a relevância de práticas pedagógicas que integram dimensões emocionais e corporais ao processo formativo. Conforme registrado no diário de campo, esse momento destacou a importância de metodologias que promovem o autocuidado, a autorregulação emocional e o fortalecimento da consciência de si, aspectos fundamentais para a construção de aprendizagens significativas e para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Logo após a finalização das atividades, os estudantes foram convidados a responder a um questionário de avaliação das oficinas (Apêndice C). Foi esclarecido que se tratava de uma pesquisa de opinião, na qual não existem respostas certas ou erradas, sendo solicitado que as questões fossem respondidas da forma mais espontânea possível.

Observou-se que a maioria dos participantes optou por permanecer acomodada sobre os

tapetes para realizar o preenchimento do questionário, conforme ilustrado na Figura 18.

Figura 18 - Aplicação do questionário de avaliação do programa educativo



Fonte: Própria autora.

Enquanto o questionário era aplicado, a estudante que havia se emocionado durante a leitura dos textos no início da oficina, aproximou-se da pesquisadora e solicitou um abraço. O acolhimento foi realizado em silêncio, de forma discreta e respeitosa, preservando a intimidade da participante e garantindo um espaço de cuidado individual. Esse gesto evidenciou a importância da escuta sensível e da disponibilidade para atender às demandas emocionais que emergem em contextos coletivos.

O episódio, conforme registrado no diário de campo e ilustrado na figura 19, reforça a relevância de práticas pedagógicas que contemplam não apenas a dimensão cognitiva, mas também a afetiva, reconhecendo o estudante em sua integralidade. Tal acolhimento individual, ainda que breve, contribuiu para a construção de um ambiente de confiança e para o fortalecimento dos vínculos estabelecidos durante a oficina.

Figura 19 - Momento do acolhimento



Fonte: Própria autora.

O acolhimento realizado durante a oficina pode ser compreendido à luz da perspectiva freireana, segundo a qual “não há educação sem amor” (Freire, 1996, p. 45). De modo complementar, Wallon (1975, p. 112) destaca que “a afetividade é a condição primeira da consciência e da atividade do ser humano”, evidenciando que práticas pedagógicas que valorizam a dimensão emocional favorecem aprendizagens significativas.

Ao término da oficina, foram entregues aos participantes lembranças confeccionadas em forma de sachês para escalda-pés, preparados com lavanda, alecrim e camomila. Durante a entrega, foi realizada uma breve explicação acerca do uso dos sachês, destacando suas propriedades relaxantes e o potencial de promover bem-estar físico e emocional.

Esse gesto simbólico buscou reforçar a temática do autocuidado trabalhada ao longo das oficinas, oferecendo aos estudantes um recurso simples e acessível para ser incorporado em sua rotina. A mesa organizada para a distribuição das lembranças, conforme ilustrado na figura 20, contribuiu para a atmosfera de encerramento acolhedor e celebrativo, marcando o fechamento das atividades com um elemento de cuidado e atenção às experiências individuais

Figura 20 - Mesa de lembranças da *feedback* com propósito



Fonte: Própria autora.

Para concluir o ciclo das três oficinas que compõem o programa educativo “Trilha do autocuidado: Florescer Interior”, foi realizado um momento de confraternização com a oferta de um lanche coletivo. Esse espaço de partilha buscou reforçar os vínculos estabelecidos ao longo das atividades, proporcionando um ambiente descontraído e acolhedor, no qual os estudantes puderam interagir de forma mais espontânea.

Durante o encerramento, foram expressos agradecimentos pela participação de todos, destacando a importância do envolvimento e da disponibilidade dos estudantes em cada etapa

da proposta. Ressaltou-se que a construção das oficinas só foi possível pela colaboração ativa do grupo, que contribuiu com reflexões, vivências e sensibilidades.

Esse momento final simbolizou não apenas o término das atividades, mas também a valorização da experiência coletiva, reafirmando o propósito do programa de promover o autocuidado, o florescimento interior e a criação de espaços educativos pautados no respeito, na escuta e na partilha.

5.3 Temas analíticos

Após a caracterização dos participantes e a descrição do desenvolvimento das intervenções, aprofunda-se a análise dos dados, etapa fundamental para responder às perguntas de pesquisa que orientaram este estudo. As informações coletadas nas oficinas do programa Trilha do Autocuidado: Florescer interior foram organizadas e sistematizadas por meio da técnica de análise de conteúdo temática, conforme Bardin (2009). Essa abordagem permitiu agrupar os achados em categorias de sentido, favorecendo a compreensão dos significados atribuídos pelos estudantes às experiências vivenciadas.

Para melhor organização e clareza, os resultados foram estruturados em dois grandes temas analíticos, diretamente relacionados às questões de pesquisa:

- I. Percepções dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado na promoção da saúde mental;
- II. Avaliação da proposta de intervenção educativa sobre autocuidado em saúde.

Dentro do primeiro tema analítico foram elaborados eixos a partir das respostas obtidas no questionário “Conhecendo as possibilidades”. No segundo tema analítico foram construídos os núcleos de sentido, fundamentados nas respostas às perguntas voltadas para a avaliação das oficinas.

Essa organização metodológica, ao articular eixos e núcleos em seus respectivos temas, garantiu uma estrutura consistente e alinhada aos objetivos da pesquisa, favorecendo uma análise mais clara e aprofundada dos dados.

5.3.1 Percepções dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado na promoção da saúde mental

Este tema buscou compreender como os participantes percebem o papel do autocuidado na promoção da saúde mental. A análise foi organizada em quatro eixos de investigação, que permitem explorar diferentes aspectos das falas dos estudantes: Eixo 1 - Percepções sobre o autocuidado; Eixo 2 - Dificuldades relatadas; Eixo 3 Estratégias de superação e Eixo 4 Propostas de autocuidado no contexto escolar.

A seguir, cada um desses eixos será detalhado em sessões específicas, permitindo uma análise aprofundada das percepções e contribuições dos participantes.

5.3.1.1 Eixo 1 - Percepções sobre o autocuidado

Buscou compreender quais práticas de autocuidado os estudantes identificaram como importante na promoção da saúde mental. As percepções revelaram que os participantes recorrem a diferentes estratégias de cuidado, que foram agrupadas em quatro dimensões principais:

- a) Dimensão do autocuidado físico;
- b) Dimensão do autocuidado psicológico;
- c) Dimensão do autocuidado espiritual;
- d) Dimensão do autocuidado social.

Para melhor sistematização dos resultados, as dimensões foram organizadas em tabelas, contendo: (I) a categoria temática identificada; (II) o código inicial atribuído durante a codificação; (III) o trecho de fala que deu origem à categoria e (IV) a frequência de ocorrência dos códigos. Essa estrutura permite visualizar de forma clara a relação entre os dados empíricos e os significados construídos pelos participantes.

a) Dimensão do autocuidado físico

A dimensão do autocuidado físico reúne práticas voltadas ao cuidado com o corpo, à manutenção da saúde e ao bem-estar físico dos estudantes. As falas evidenciam três categorias principais: atividade física (esporte), cuidado físico (descanso e alimentação), e cuidado corporal (estética). Para ilustrar de maneira sistemática os resultados obtidos na dimensão do

autocuidado físico, apresenta-se a seguir a tabela 2:

Tabela 2 - Dimensão do autocuidado físico

Categoria	Código inicial	Trecho de fala	Frequência
Atividade física	Esporte	“...caminhar, correr”. (Participante E1) “exercício físico...”. (Participante E18) “Jogar vôlei...”. (Participante E19) “Vôlei...”. (Participante E20)	07
Cuidado físico	Descanso/alimentação	“...como...” (Participante E3) “...comer...” Participante E5) “...dormir”. (Participante E7)	09
Cuidado corporal	Estética	“...boa higiene pessoal”. (Participante E3) “...fazer unha...”. (Participante E21) “pintar unhas...”. (Participante E25)	04

Fonte: Própria autora.

Na categoria de atividade física, os estudantes mencionaram práticas como caminhar, correr e jogar vôlei, totalizando sete ocorrências. Essas ações refletem a valorização do movimento corporal como estratégia de promoção da saúde, contribuindo não apenas para o condicionamento físico, mas também para a redução do estresse e o fortalecimento da socialização. Conforme destacou Almeida (2019), o autocuidado pode ser desenvolvido por meio de diversas estratégias, entre as quais se incluem os exercícios físicos e a adoção de uma dieta balanceada.

De forma complementar, Trindade *et al.* (2025) ressaltaram que a prática regular de atividades físicas desempenha um papel essencial tanto na prevenção quanto no tratamento de problemas de saúde mental, favorecendo a redução de sintomas como ansiedade e depressão, além de melhorar a qualidade do sono e a disposição física. Nesse sentido, observou que os estudantes reconheceram a importância de hábitos básicos e da prática de exercícios como parte integrante do cuidado de si, ainda que sua incorporação à rotina demande maior incentivo e regularidade.

Apesar da dimensão física ter se mostrado relevante nas percepções dos estudantes, alguns contrapontos merecem ser destacados. A prática de atividade física, embora reconhecida como importante para o bem-estar, aparece em menor frequência quando comparada a outras categorias, como descanso e alimentação. Esse dado sugeriu que, embora os estudantes

valorizem o exercício físico, sua incorporação à rotina ainda enfrenta barreiras, como falta de tempo, infraestrutura adequada ou motivação, o que limita a consolidação de hábitos regulares de movimento corporal.

O descanso e a alimentação constituíram o código mais frequente, com nove registros. Os estudantes destacaram a importância de hábitos básicos como dormir e manter uma alimentação adequada, reconhecendo-os como fundamentais para o equilíbrio físico e mental. Essa ênfase demonstrou a consciência de que o autocuidado não se restringe a práticas complexas, mas também envolve rotinas simples e essenciais para o bem-estar.

Maciel *et al.* (2023) evidenciaram que estudantes com pior qualidade de sono apresentam maior vulnerabilidade psicológica. Para os autores, o sono atua como um processo de regeneração, permitindo que corpo e mente se restabeleçam das atividades diárias, favorecendo a cognição e reduzindo o estresse. Esse entendimento reforça a importância do descanso para o equilíbrio físico e mental. Tal perspectiva é corroborada por Palmer; Alfano (2017), que destacaram o sono adequado como essencial para a regulação emocional, funcionando como fator protetor contra quadros de ansiedade e depressão.

Contudo, há o risco de que tais práticas sejam realizadas de forma irregular ou insuficiente, especialmente em contextos de sobrecarga acadêmica. Assim, ainda que valorizadas, essas ações podem não se traduzir em comportamentos consistentes de autocuidado, revelando uma possível fragilidade na manutenção de rotinas saudáveis principalmente no contexto de estudantes de Instituições Federais.

Por fim, o cuidado corporal e estético apareceu em quatro falas, incluindo referências à higiene pessoal e à estética, como pintar as unhas. Embora menos recorrente, essa categoria revelou a preocupação dos estudantes com a apresentação pessoal e com práticas que reforçam a autoestima e a sensação de bem-estar.

Embora essas ações contribuam para a autoestima e para a sensação de bem-estar, podem ser consideradas mais superficiais em relação ao impacto direto na saúde física e mental. Além disso, a baixa frequência sugere que não são práticas prioritárias para todos os estudantes, estando mais vinculadas a aspectos de identidade e expressão pessoal do que ao cuidado integral com o corpo.

Para Fischer *et al.* (2020), o autocuidado requer dedicação contínua e sistematização de hábitos que envolvem o comprometimento com a prática regular de exercícios físicos, cuidados com a higiene pessoal, atenção à aparência, uma alimentação equilibrada, desenvolvimento cognitivo, autoconhecimento emocional e fortalecimento da autoestima.

Nesse sentido, os achados desta pesquisa revelaram que, embora os estudantes

reconheçam a importância dessas práticas, sua efetivação ainda se mostra fragmentada e, por vezes, irregular. A predominância de hábitos básicos, como descanso e alimentação, indica consciência sobre sua relevância, mas também evidencia lacunas na consolidação de rotinas mais amplas e consistentes de autocuidado.

Assim, torna-se necessário ampliar estratégias educativas e de sensibilização que incentivem não apenas a valorização, mas também a prática regular e integrada dessas ações, de modo a fortalecer o cuidado integral com o corpo e a mente. Dessa forma, o autocuidado deixa de ser entendido como um conjunto de práticas isoladas e passa a ser concebido como um processo contínuo, capaz de promover de forma mais efetiva a saúde e o bem-estar físico, psicológico e social dos estudantes.

b) Dimensão do autocuidado psicológico

Dando continuidade às análises das dimensões, passa-se à discussão da dimensão do autocuidado psicológico, considerada a mais abrangente entre todas as investigadas. Observa-se que, mesmo sendo composta por apenas duas categorias: estratégias de lazer/relaxamento e regulação emocional, essa dimensão apresentou uma quantidade expressiva de códigos.

Esses registros foram sistematizados e organizados conforme demonstrado na tabela 3, de modo a favorecer a compreensão dos resultados e evidenciar a relevância das práticas psicológicas no cotidiano dos estudantes.

Tabela 3 - Dimensão do autocuidado psicológico

Categoria	Código inicial	Trecho de fala	Frequência
	Atividade artística	“Pintura...” (Participante E19)	05
		“...desenhar” (Participante E17)	
	Atividade culinária	“Faço doces...” (Participante E3)	06
		“...cozinhar...” (Participante E10)	
		“plantar...” (Participante E5)	02
	Contato com natureza	“...ver o por do sol” (Participante E16)	
Estratégias de lazer/ relaxamento	Entretenimento audiovisual	“assistir filme...” (Participante E4)	04
	Jogos/lazer	“...jogando...” (Participante E1)	02
	Música	“Ouvindo música...” (Participante E1)	16
	Turismo / deslocamento	“Viajar...” (Participante E5)	02
		“...andar de moto” (Participante E14)	
Regulação emocional	Expressão emocional	“...chorar, rir...” (Participante E6)	03
		“Meditar...” (Participante E10)	

Fonte: Própria autora.

A análise das práticas de autocuidado relatadas pelos estudantes evidenciaram que a dimensão psicológica foi amplamente contemplada nas respostas, revelando diversidade de estratégias utilizadas para o gerenciamento do estresse e promoção da saúde mental. Entre os códigos identificados, destaca-se a música como principal recurso, com (16) ocorrências, confirmando sua centralidade como prática cotidiana de lazer e relaxamento. Em seguida, aparecem a atividade culinária (06) e a atividade artística (05), que demonstram a valorização de práticas criativas e prazerosas como formas de aliviar tensões e favorecer o bem-estar.

Outras estratégias de lazer e relaxamento também foram mencionadas, como o entretenimento audiovisual (04), o contato com a natureza (02), os jogos/lazer (02) e o turismo/deslocamento (02), ainda que em menor frequência, mas igualmente relevantes para a construção de momentos de prazer e descontração. Por fim, a categoria de regulação emocional (03) evidenciou práticas mais diretamente voltadas ao enfrentamento das emoções, como chorar, rir e meditar, indicando consciência sobre a importância de expressar sentimentos e buscar equilíbrio interior.

De modo geral, os resultados demonstraram que os estudantes recorrem

majoritariamente a estratégias ligadas ao lazer e ao relaxamento como formas de autocuidado psicológico, complementadas por práticas de regulação emocional. Essa diversidade de ações revela que o autocuidado psicológico é construído a partir de pequenas práticas cotidianas, acessíveis e significativas, que contribuem para o fortalecimento da saúde mental e para o enfrentamento das demandas da rotina diária.

A música, por exemplo, apareceu como a prática mais recorrente entre os estudantes, sendo amplamente reconhecida como recurso de relaxamento e regulação emocional. Azevedo *et al.* (2024) afirmam que “a música tem o poder de modular atividades cerebrais, influenciando áreas responsáveis pela emoção, memória e linguagem, favorecendo o equilíbrio psicológico e o relaxamento”. Esse reconhecimento reforça sua relevância como estratégia cotidiana de autocuidado psicológico.

No entanto, é importante considerar que, embora a música proporcione alívio imediato das tensões, seu uso pode se restringir a uma forma de distração momentânea, sem necessariamente promover reflexão ou enfrentamento das causas do estresse. Assim, a prática musical deve ser compreendida como um recurso complementar, que contribui para o bem-estar, mas que precisa ser articulado a outras estratégias de autocuidado e de manejo emocional para alcançar efeitos mais duradouros na promoção da saúde mental.

De modo semelhante, atividades como a culinária e a prática artística foram valorizadas por proporcionarem prazer e criatividade, mas apresentam restrições relacionadas ao tempo, recursos e afinidade pessoal, o que pode limitar sua aplicabilidade universal. Já o entretenimento audiovisual e os jogos, embora favoreçam momentos de descontração, podem, se utilizados em excesso, gerar procrastinação ou isolamento social, reduzindo o tempo dedicado a outras práticas de autocuidado mais estruturadas.

O contato com a natureza e o turismo/deslocamento, embora reconhecidos como estratégias de bem-estar e renovação psicológica, foram pouco mencionados pelos estudantes, sugerindo que o acesso a essas práticas pode ser limitado por fatores contextuais, como localização geográfica, rotina acadêmica ou restrições financeiras. Ainda assim, estudos recentes reforçam que a interação com ambientes naturais desempenha papel relevante na promoção da saúde mental. Santos; Giacomini; Medeiros (2024) evidenciaram que a redução desse contato esteve associada ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão, destacando sua importância como recurso restaurativo e de enfrentamento do estresse.

Por fim, as práticas de regulação emocional direta, como chorar, rir e meditar, também foram pouco mencionadas, o que indica que os estudantes recorrem de forma restrita a estratégias mais conscientes de enfrentamento das emoções. Nos estudos de Keng; Smoski;

Robins (2021) práticas de regulação emocional mais estruturadas, como a meditação mindfulness, também se mostraram eficazes e demonstram que a atenção plena contribui para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, fortalecendo a consciência emocional. Essa constatação evidenciou que, embora pouco exploradas pelos estudantes, estratégias reflexivas e consistentes podem desempenhar papel essencial na sustentabilidade do autocuidado psicológico.

Assim, os resultados revelaram que, embora os estudantes tenham conhecimento de diversas práticas de autocuidado psicológico, há limitações e fragilidades que precisam ser consideradas. A predominância de estratégias prazerosas e acessíveis demonstraram a busca por alívio imediato do estresse, mas evidenciou também a necessidade de fortalecer o conhecimento por práticas mais estruturadas e conscientes, capazes de promover maior reflexão emocional e garantir efeitos duradouros na manutenção da saúde mental.

c) Dimensão do autocuidado espiritual

Na sequência das análises, destaca-se a dimensão do autocuidado espiritual, que se refere às práticas voltadas para a busca de equilíbrio interior, conexão com valores pessoais e experiências de transcendência. Essa dimensão, embora menos frequente em comparação às demais, conforme podemos observar na tabela 4, revela aspectos significativos da forma como os estudantes compreendem o cuidado de si para além do corpo e da mente.

Tabela 4 - Dimensão do autocuidado espiritual

Categoria	Código inicial	Trecho de fala	Frequência
Prática espiritual	Cuidado espiritual	“...oração...”. (Participante E4)	02

Fonte: Própria autora.

As falas evidenciaram que a oração foi identificada como recursos capazes de proporcionar serenidade, fortalecimento da fé e sensação de pertencimento. Tais estratégias demonstraram que o autocuidado espiritual é percebido como um caminho para cultivar a paz interior e enfrentar os desafios cotidianos com maior resiliência.

Contudo, alguns contrapontos merecem ser considerados. A menor frequência de

registros nessa dimensão sugere que, embora reconhecida por alguns estudantes, ela não representa para a maioria uma estratégia de enfrentamento das situações difíceis, possivelmente em razão da dificuldade de conciliar práticas espirituais com o ritmo acadêmico ou por desconhecimento desse recurso.

Nesse sentido, o Guia de Autocuidado: ser adolescente e jovem que se cuida (UNICEF; ASEC, 2020) destaca que o autocuidado espiritual se refere às atividades que ajudam a encontrar e sustentar um significado para a vida, podendo envolver ou não religiosidade. Entre essas práticas, o guia menciona a reflexão, o contato com a natureza, a meditação, a oração, o canto e a participação em comunidades, ressaltando que a espiritualidade amplia a compreensão do autocuidado ao incluir elementos de transcendência e conexão com valores subjetivos.

Em síntese, a dimensão espiritual, ainda que menos recorrente, amplia a compreensão do autocuidado ao incluir elementos de transcendência e conexão com valores subjetivos. Sua presença nas falas dos estudantes reforça que o cuidado integral em saúde não se restringe às dimensões física e psicológica, mas envolve também a espiritualidade como fonte de equilíbrio e fortalecimento pessoal.

d) Dimensão do autocuidado social

Para finalizar a análise das percepções sobre autocuidado, apresenta-se a dimensão do autocuidado social, que contempla práticas relacionadas às interações afetivas e à convivência em rede de apoio. Os resultados foram sistematizados na Tabela 5, permitindo visualizar de forma clara como os estudantes percebem o papel das relações sociais e afetivas na promoção da saúde mental.

Tabela 5 - Dimensão do autocuidado social

Categoria	Código inicial	Trecho de fala	Frequência
Relações sociais	Rede de apoio	“Conversa...”. (Participante E7)	07
		“...ter um tempo com tem que amo”. (Participante E13)	
		“...passar meu tempo com alguém importante...”. (Participante E20)	
		“...rir com os amigos”. (Participante E25)	
Relações afetivas	Interação animal	“...brinco com cachorro.” (Participante E3)	03
		“... andar de cavalo”. (Participante E14)	
		“...cuidar dos meus gatinhos de estimação...”. (Participante E20)	

Fonte: Própria autora.

Na categoria relações sociais, foram registradas sete ocorrências, evidenciando a relevância das redes de apoio para o bem-estar dos estudantes. As falas destacaram momentos de conversa, convivência com pessoas significativas e experiências de lazer compartilhado, como rir com amigos. Esses relatos demonstraram que o vínculo social é percebido como estratégia fundamental de autocuidado, funcionando como suporte emocional e como recurso para enfrentar as pressões da rotina acadêmica. Essa percepção encontra respaldo em Pinto *et al.* (2023), que identificaram que habilidades sociais bem desenvolvidas estão diretamente relacionadas à melhor saúde mental de estudantes universitários, reforçando que a interação interpessoal atua como fator protetivo contra o sofrimento psíquico.

A categoria relações afetivas, com três registros, também se mostrou significativa. Os estudantes mencionaram práticas como brincar com cachorro, andar de cavalo e cuidar de gatos de estimação, indicando que a relação com animais é vivenciada como fonte de afeto, companhia e alívio emocional. Essa dimensão amplia o entendimento do autocuidado social, ao incluir vínculos não humanos como parte da rede de apoio.

Estudos demonstraram que a interação com animais de estimação contribui para a redução de estresse e ansiedade, além de fortalecer o bem-estar emocional e a sensação de pertencimento. McConnell *et al.* (2011) evidenciaram que os vínculos com animais funcionam

como importantes recursos de apoio social, ampliando as estratégias de autocuidado e promovendo maior resiliência psicológica.

Apesar da importância atribuída às relações sociais e afetivas, alguns contrapontos devem ser considerados. A dependência de vínculos interpessoais pode se tornar limitada em contextos de isolamento ou dificuldades de relacionamento, restringindo o acesso a esse tipo de suporte. Além disso, embora a interação com animais seja valorizada, trata-se de uma prática que depende de condições específicas, como disponibilidade de tempo, recursos e acesso a ambientes adequados, o que pode limitar sua aplicabilidade.

Dessa forma, a análise das dimensões, realizada a partir das respostas dos estudantes sobre seu conhecimento em autocuidado na promoção da saúde mental, evidenciou que o tema é percebido em suas múltiplas expressões como elemento para o bem-estar.

Essa constatação dialoga diretamente com o objetivo desta pesquisa, que busca compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, físico, espiritual e social. Ao analisar como essas dimensões são reconhecidas e vivenciadas, os resultados demonstraram que o autocuidado é compreendido como prática multifacetada, envolvendo tanto ações individuais quanto coletivas, simples e complexas, imediatas e reflexivas.

Essa pluralidade de estratégias encontra respaldo na perspectiva salutogênica de Antonovsky (1979), que define os Recursos Generalizados de Resistência (GRRs) como variáveis individuais e coletivas, genéticas, psicológicas, ambientais e sociais, capazes de contribuir para a manutenção da saúde e do bem-estar. Nesse sentido, o autocuidado pode ser entendido como mobilização desses recursos, favorecendo o enfrentamento das adversidades e a promoção da saúde de forma holística. Complementarmente, Marçal (2018) descreve os GRRs em categorias ambientais, materiais, emocionais, interpessoais e socioculturais, evidenciando que o cuidado de si envolve desde condições objetivas, como recursos materiais e ambientais, até aspectos subjetivos, como identidade, rede de apoio e cultura.

Assim, os resultados desta pesquisa reforçam que o autocuidado, tal como percebido pelos estudantes, não se restringe a práticas isoladas, mas constitui uma rede de estratégias que contribui para a promoção da saúde mental e do bem-estar reafirmando a importância de compreendê-los de forma integrada como parte de um cuidado integral.

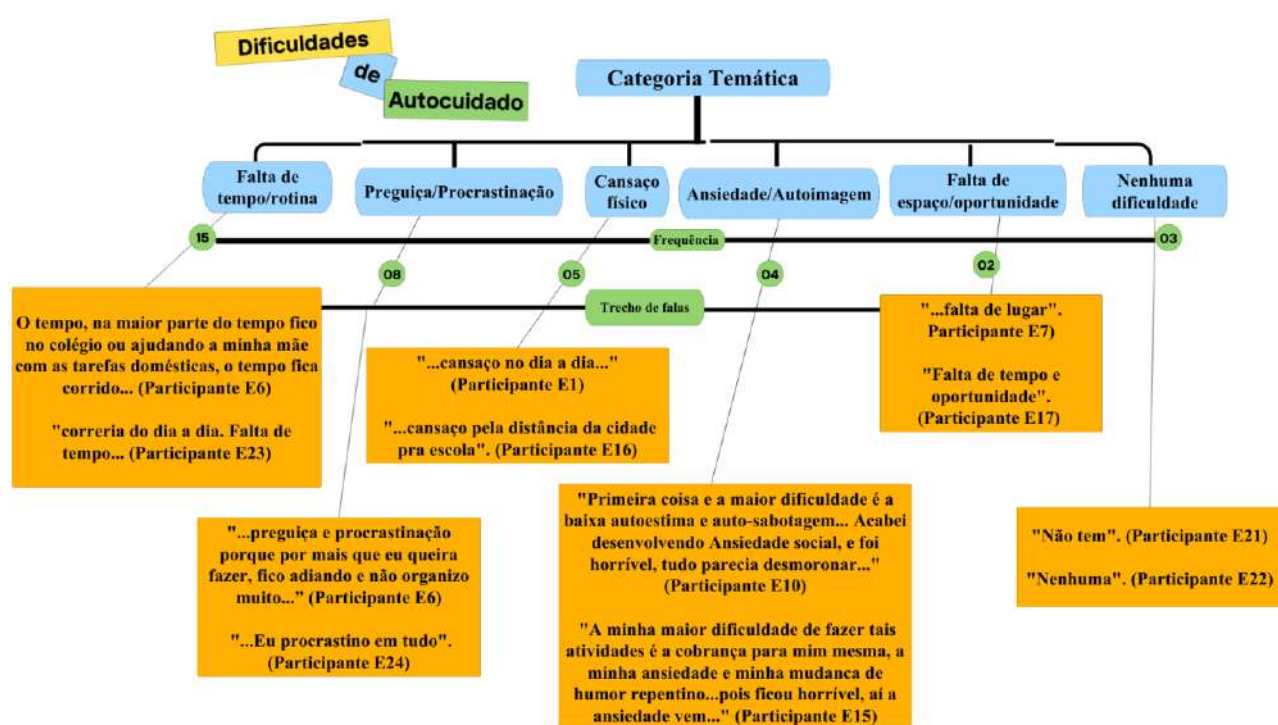
5.3.1.2 Eixo 2 - Dificuldades relatadas

Após a discussão sobre as diferentes dimensões do autocuidado, foi solicitado aos participantes que refletissem sobre as dificuldades encontradas para realizar atividades de

autocuidado em sua rotina diária. As respostas evidenciaram múltiplos fatores que interferem na prática do cuidado de si, como a falta de tempo, a rotina escolar e doméstica, a presença de sentimentos de preguiça e procrastinação, além de aspectos relacionados à ansiedade, baixa autoestima e aspectos relacionados a autoimagem.

Para realização da análise a organização dessas falas foram divididas em seis categorias que expressam os principais núcleos de sentido identificados. A figura a seguir apresenta a categorização das dificuldades de autocuidado, destacando a frequência de ocorrência de cada categoria e exemplificando com trechos das falas dos participantes. Essa representação gráfica permite visualizar de forma clara como os estudantes percebem os obstáculos que enfrentam em seu cotidiano para manter práticas de autocuidado.

Figura 21 - Dificuldades de realizar atividades de autocuidado



Fonte: Própria autora.

A análise das respostas evidenciou que os estudantes reconheceram diversos fatores que dificultavam a incorporação de práticas de autocuidado em sua rotina diária. A seguir, foram analisadas as categorias que emergiram das falas dos participantes.

a) Categoria falta de tempo/rotina

A categoria mais recorrente, com quinze registros, revelou que a sobrecarga de atividades escolares e domésticas constituiu o principal obstáculo para o cuidado de si. As falas destacaram a “correria do dia a dia” e a necessidade de conciliar múltiplas responsabilidades, o que reduzia significativamente o espaço destinado às práticas de saúde e bem-estar.

Observou-se que a falta de tempo e a sobrecarga de rotina foram os principais fatores que dificultaram a incorporação de práticas de autocuidado. Esse achado mostrou-se consistente com estudos recentes que apontaram que prazos apertados, excesso de leituras e trabalhos acadêmicos, além das responsabilidades pessoais, comprometiam a saúde física e emocional dos estudantes. Oliveira (2025) destacou que a pressão por desempenho e a necessidade de conciliar múltiplas demandas criavam um ambiente de vulnerabilidade emocional, no qual o autocuidado era frequentemente negligenciado.

Dessa forma, compreendeu-se que a falta de tempo não era apenas uma questão de gestão individual, mas um reflexo das condições estruturais do ambiente acadêmico e social em que os estudantes estavam inseridos. A sobrecarga de tarefas e a exigência de desempenho contínuo limitavam a possibilidade de dedicar atenção às práticas de cuidado, reforçando a necessidade de políticas institucionais que promovessem equilíbrio entre demandas acadêmicas e bem-estar.

Assim, a categoria falta de tempo/rotina evidenciou que o autocuidado, embora reconhecido como essencial, ainda enfrentava barreiras significativas para sua efetiva incorporação na vida cotidiana dos estudantes.

b) Categoria preguiça/procrastinação

A segunda categoria mais mencionada, com oito ocorrências, os estudantes relataram que, mesmo reconhecendo a importância do autocuidado, frequentemente adiam ou deixam de realizar atividades por falta de organização ou motivação. Esse dado sugere que a dificuldade não está apenas na disponibilidade de tempo, mas também na gestão pessoal e na disciplina para manter hábitos saudáveis.

Esses relatos encontram respaldo em Costa *et al.* (2024), que identificaram a procrastinação como um comportamento comum entre estudantes, associado a dificuldades na regulação emocional e com impactos negativos tanto no desempenho acadêmico quanto no bem-estar psicológico. Os resultados do estudo indicaram que fatores como depressão, ansiedade, estresse e insatisfação com a autoimagem estão relacionados ao aumento da procrastinação, enquanto a

motivação se mostrou um fator protetor. Estudantes mais motivados relataram menor procrastinação, sugerindo que intervenções voltadas para o fortalecimento da motivação e para a melhoria da regulação emocional podem ser eficazes na redução desse comportamento e na promoção da saúde mental.

Dessa forma, a procrastinação, embora muitas vezes percebida como simples falta de disciplina, revela-se como um fenômeno complexo, que envolve aspectos emocionais, cognitivos e motivacionais. No contexto do autocuidado, ela representa uma barreira significativa, pois impede que os estudantes transformem o reconhecimento da importância das práticas de cuidado em ações concretas e sustentáveis. Assim, estratégias institucionais e individuais que favoreçam a organização pessoal, o desenvolvimento da motivação intrínseca e o fortalecimento da regulação emocional podem contribuir para superar essa dificuldade e ampliar a adesão às práticas de autocuidado.

c) Categoria cansaço físico

A categoria cansaço físico, mencionada em cinco falas, aparece como consequência da rotina intensa e das exigências diárias, incluindo deslocamentos longos até a escola e carga horária das disciplinas. Esse fator reforça a ideia de que o desgaste corporal limita a energia disponível para práticas de autocuidado, mesmo quando há intenção de realizá-las.

Esse achado dialoga diretamente com a categoria falta de tempo/rotina, pois ambas revelaram que a sobrecarga de atividades acadêmicas e pessoais não apenas reduz o espaço para o autocuidado, mas também gera fadiga física e mental. Segundo Costa *et al.* (2024), a sobrecarga mental e emocional está associada ao esgotamento físico, impactando negativamente a motivação e a capacidade de manter hábitos saudáveis.

Além disso, estudos apontam que o cansaço físico é um dos principais fatores que comprometem a adesão de estratégias de autocuidado, interferindo diretamente na prática de atividade física e alimentação equilibrada (Silva; Oliveira; Barros, 2023).

Dessa forma, a categoria cansaço físico evidenciou que o autocuidado não era apenas uma questão de disciplina ou motivação, mas dependia de condições estruturais que permitissem descanso adequado e equilíbrio entre demandas acadêmicas e pessoais. A sobrecarga de atividades não apenas reduzia o espaço para o cuidado, mas também gerava desgaste corporal que limitava a energia necessária para práticas de saúde e bem-estar. Assim, políticas institucionais que promovessem organização curricular equilibrada, incentivo ao descanso e ambientes favoráveis ao autocuidado, aliadas à gestão do tempo e ao planejamento individual,

foram consideradas fundamentais para reduzir os impactos do cansaço físico e da falta de tempo, fortalecendo, dessa forma, a saúde dos estudantes.

d) Categoria ansiedade e questões de autoimagem

A categoria ansiedade e questões de autoimagem, com quatro registros, revelou que fatores emocionais e psicológicos interferiam diretamente no autocuidado. As falas dos estudantes apontaram sentimentos de baixa autoestima, autossabotagem e ansiedade social, que impactavam a disposição para realizar atividades de cuidado. Essa dimensão evidenciou que o autocuidado não dependia apenas de condições externas, mas também de processos internos relacionados à saúde mental.

Estudos recentes confirmaram essa relação. Silva *et al.* (2023) identificaram que a baixa autoestima estava fortemente associada a sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários, reforçando que a percepção negativa de si mesmo comprometia práticas de cuidado e bem-estar. De forma complementar, Macena; Faro (2023) demonstraram que a autoestima e a autoeficácia atuavam como mediadores na relação com a ansiedade, indicando que estudantes com maior confiança em suas capacidades apresentavam menor vulnerabilidade emocional.

Esses dados reforçaram que a saúde mental foi um fator determinante para a adesão às práticas de autocuidado e que estratégias voltadas para o fortalecimento da autoestima e da regulação emocional foram fundamentais para reduzir barreiras internas.

Dessa forma, a categoria ansiedade e questões de autoimagem evidenciou que o autocuidado não poderia ser compreendido apenas como prática externa ou organizacional, mas como processo que envolvia a construção de uma relação positiva consigo mesmo. O fortalecimento da autoestima, da autoeficácia e da regulação emocional emergiu como condição essencial para que os estudantes conseguissem transformar o reconhecimento da importância do autocuidado em ações concretas e sustentáveis. Assim, políticas institucionais e intervenções psicológicas que promovessem o bem-estar emocional ampliaram significativamente a capacidade dos jovens de incorporar práticas de cuidado em sua rotina acadêmica e pessoal.

e) Categoria falta de espaço/oportunidade

Embora tenha aparecido como a menor categoria, com apenas duas ocorrências, a falta de espaço/oportunidade evidenciou que alguns estudantes enfrentavam barreiras estruturais para a

prática do autocuidado. A ausência de locais adequados para atividades de cuidado, como espaços de lazer, ambientes para prática de exercícios ou mesmo áreas de convivência, foi percebida como um limitador. Esse aspecto reforçou que o contexto físico e social exercia influência direta sobre a possibilidade de manter práticas de autocuidado.

Segundo Oliveira (2025), a saúde mental dos estudantes era impactada não apenas por fatores individuais, mas também pelas condições institucionais e ambientais que podiam favorecer ou dificultar o cuidado de si. Ambientes acadêmicos que não ofereciam espaços de descanso, lazer ou convivência acabavam por intensificar a vulnerabilidade emocional e reduzir as oportunidades de práticas saudáveis.

De acordo com Santos; Santana; Souza (2020), foi fundamental que os adolescentes tivessem acesso a ambientes favoráveis: seja na família, na escola ou em outros contextos que lhes permitissem reconhecer e utilizar seus recursos internos e subjetivos. Essa apropriação contribuiu diretamente para o fortalecimento da autoestima e para o exercício da autonomia, aspectos essenciais ao desenvolvimento saudável.

Portanto, a categoria falta de espaço/oportunidade, ainda que pouco mencionada, demonstrou que o autocuidado não podia ser visto apenas como responsabilidade individual e não dependia apenas da motivação ou da organização pessoal dos estudantes, mas como prática que dependia também de condições estruturais e de políticas institucionais voltadas para a promoção da saúde mental, garantindo ambientes que estimulassem o descanso, a convivência e o bem-estar.

f) Categoria nenhuma dificuldade

Por fim, três participantes afirmaram não ter enfrentado nenhuma dificuldade para realizar atividades de autocuidado, o que sugeriu que, para uma parcela menor, o cuidado de si já estava incorporado de forma consistente à rotina.

Em síntese, os resultados demonstraram que as dificuldades de autocuidado estiveram relacionadas tanto a fatores externos (tempo, rotina, espaço, oportunidades) quanto a fatores internos (preguiça, procrastinação, ansiedade, baixa autoestima). Essa combinação de barreiras evidenciou que o autocuidado foi um processo complexo, atravessado por condições objetivas e subjetivas que variavam de acordo com a realidade de cada estudante.

Portanto, a análise reforçou que a promoção do autocuidado exigia não apenas conscientização individual, mas também estratégias coletivas e institucionais que favorecessem a criação de condições adequadas para sua prática. Assim, compreender essas dificuldades foi

fundamental para orientar intervenções que buscassem fortalecer a saúde mental e o bem-estar dos estudantes, considerando suas múltiplas dimensões de vida.

5.3.1.3 Eixo 3 - Estratégias de superação

Após a identificação das dificuldades, foi solicitado aos participantes que refletissem sobre como tais barreiras poderiam ser superadas ou contornadas. As respostas revelaram diferentes estratégias, que foram agrupadas em categorias: organização e planejamento, espiritualidade e reflexão, força de vontade e disciplina, rede de apoio e ausência de dificuldades.

a) Organização e planejamento

Entre as principais formas de enfrentamento das dificuldades, especialmente aquelas relacionadas à procrastinação mencionada como barreira para a realização de atividades de autocuidado, destacou-se a organização e o planejamento da rotina. Essa estratégia foi apontada em diversas falas como fator de superação:

“Essas dificuldades podem ser superadas com melhor organização do tempo e priorizando pequenas ações de autocuidado todos os dias, mesmo que sejam rápidas...” (Participante E1)

“Essas dificuldades podem ser superadas com mais organização e equilíbrio na rotina...”
(Participante E18)

“Distribuindo melhor o tempo, e entendendo que tirar o tempo pro autocuidado é necessário”.
(Participante E25)

Os participantes enfatizaram a importância de distribuir melhor o tempo, estabelecer prioridades e inserir pequenas ações de autocuidado no cotidiano, mesmo que rápidas. Essa percepção demonstra que os estudantes reconhecem a necessidade de conciliar responsabilidades acadêmicas e pessoais com práticas de cuidado, reforçando a ideia de que o autocuidado também depende de disciplina e gestão eficiente da rotina.

Os resultados observados vão ao encontro do estudo de Oliveira *et al.* (2016), que analisou intervenções por meio de oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. Os autores verificaram que as principais dificuldades enfrentadas pelos participantes estavam relacionadas à procrastinação, à dificuldade em recusar demandas externas, à carga horária extensa dos cursos e ao desafio de conciliar atividades acadêmicas, convivência familiar e

momentos de lazer. A participação nas oficinas representou, para muitos estudantes, um primeiro espaço de reflexão sobre a importância do planejamento e da organização da rotina, favorecendo a conscientização acerca da necessidade de equilibrar responsabilidades e práticas de autocuidado.

b) Espiritualidade e reflexão

Outra estratégia significativa mencionada pelos estudantes como estratégia de superação foi a espiritualidade e reflexão, presente em relatos que destacaram a meditação, a aproximação com Deus e a prática de interiorização. Essa dimensão mostrou como práticas de espiritualidade são percebidas como recursos para lidar com o estresse e fortalecer o autocuidado:

“...meditar e refletir sobre meus problemas. E questionar se aquilo realmente eu devo me preocupar ou se eu estava simplesmente fazendo uma "tempestade num copo d'água" isso me fez dar a devida atenção para o que eu poderia mudar, comecei a me aproximar de Deus...”
(Participante E10)

“Eu deveria tomar vergonha e começar a praticar a meditação” (Participante E13).

Essas falas evidenciaram que os estudantes percebem a espiritualidade como recurso para lidar com o estresse, promover equilíbrio emocional e fortalecer o autocuidado. A meditação, nesse contexto, aparece como prática híbrida, podendo ser compreendida tanto como regulação emocional (dimensão psicológica) quanto como prática espiritual, dependendo do significado atribuído por cada sujeito.

Os resultados observados dialogam com a revisão de Monteiro *et al.* (2020), que analisou a produção científica nacional sobre espiritualidade, religiosidade e saúde mental. Os autores destacaram que práticas espirituais e religiosas são frequentemente associadas à redução de sintomas de ansiedade e depressão, funcionando como recursos de enfrentamento e promoção de equilíbrio emocional.

Assim, a categoria espiritualidade e reflexão evidenciou que o autocuidado não se restringe a práticas externas ou organizacionais, mas também envolve dimensões internas relacionadas à fé, à interiorização e à busca de sentido. Dessa forma, reconhecer e valorizar essas práticas no contexto escolar criando espaços para fortalecimento dessa prática pode contribuir para ampliar os recursos de enfrentamento dos estudantes e fortalecer sua capacidade de autocuidado.

c) Força de vontade e disciplina

A força de vontade e a disciplina emergiram como elementos associados ao enfrentamento da procrastinação e à necessidade de coragem para manter hábitos de cuidado. Essa categoria revelou que os estudantes reconhecem a dimensão subjetiva do autocuidado, vinculada à motivação pessoal e ao controle das próprias atitudes:

“...força de vontade,deixando de procrastinar”. (Participante E7)

“Controlada, se eu tivesse coragem de seguir eu poderia controlar...” (Participante E24)

Essas falas evidenciaram que o autocuidado não depende apenas de condições externas, mas também de processos internos relacionados à motivação e ao controle da própria conduta. A literatura confirma essa percepção. Oliveira *et al.* (2016), ao analisar oficinas de gestão do tempo com universitários, identificaram que a procrastinação e a dificuldade em manter disciplina estavam entre os principais obstáculos enfrentados pelos estudantes, e que o planejamento e a reflexão sobre hábitos pessoais foram fundamentais para promover mudanças.

Corroborando, Costa *et al.* (2024) discutiram que a procrastinação está diretamente associada ao esgotamento emocional e à sobrecarga mental, sendo a força de vontade e a disciplina recursos importantes para romper esse ciclo e favorecer o engajamento em práticas de autocuidado. Nesse sentido, a coragem mencionada pelos participantes pode ser compreendida como a disposição subjetiva necessária para transformar intenções em ações concretas de cuidado.

d) Rede de apoio

Além disso, surgiram falas relacionadas à busca de apoio externo, como conversar com amigos ou procurar acompanhamento psicológico. Essa categoria reforçou que o autocuidado não se limita a ações individuais, mas pode ser fortalecido por redes de apoio social e profissional, ampliando o alcance das práticas de cuidado e oferecendo suporte diante das dificuldades emocionais.

“Conversar mais e se abrir... ir ao psicólogo” (Participante E15).

Essas falas evidenciaram que os estudantes reconhecem a importância da rede de apoio

como recurso para enfrentar barreiras emocionais e fortalecer o autocuidado. De acordo com Gianjacomio *et al.* (2025), o apoio social exerce papel mediador na relação entre resiliência e burnout em estudantes, funcionando como fator protetor contra a exaustão emocional e favorecendo o equilíbrio psicológico. Os autores ressaltaram que vínculos com familiares, amigos e colegas de curso ampliam os recursos de enfrentamento, promovendo maior bem-estar e reduzindo os impactos negativos do estresse acadêmico.

Nesse sentido, o estudo mostrou que o apoio social contribui para o fortalecimento da resiliência, aumentando a capacidade dos estudantes de lidar com adversidades e se recuperar de situações de sobrecarga. Essa relação evidencia que o suporte externo não apenas reduz os efeitos do estresse, mas também potencializa recursos internos de enfrentamento, tornando o autocuidado mais acessível e duradouro.

e) Sem dificuldade

Por fim, alguns participantes afirmaram não perceber dificuldades ou não identificar estratégias específicas, indicando que, para parte dos estudantes, o autocuidado já está incorporado à rotina ou não é visto como desafio.

“Não tem pois eu consigo realizar tudo” (Participante E21)

“Nenhuma” (Participante E22).

Esses relatos sugeriram que havia diferentes níveis de consciência e prática entre os sujeitos, variando de uma percepção de barreiras significativas até a naturalização do cuidado como parte da vida cotidiana.

A análise das estratégias de enfrentamento revelou diversidades de respostas, demonstrando que os estudantes mobilizaram tanto recursos individuais (organização, disciplina, espiritualidade) quanto coletivos (apoio social e profissional) para superar as dificuldades relacionadas ao autocuidado.

Em conclusão, os dados reforçaram que a promoção do autocuidado entre estudantes deveria considerar múltiplas dimensões: o incentivo à organização da rotina, o fortalecimento da motivação interna, a valorização da espiritualidade e a ampliação das redes de apoio. Essa abordagem integrada contribuiu para que o autocuidado fosse consolidado como prática sustentável e efetiva na promoção da saúde mental e do bem-estar, sendo todas essas dimensões

incentivadas durante o programa educativo proposto pelo estudo.

5.3.1.4 Eixo 4 - Propostas de autocuidado no contexto escolar

Após a identificação das dificuldades e estratégias individuais de autocuidado, buscou-se ampliar a reflexão dos participantes para o contexto escolar. Foi proposta a questão: “Pense e sugira ideias de atividades de autocuidado para saúde mental que podemos realizar na escola”. Essas propostas foram apresentadas para gestão (Diretora geral) para ver a viabilização de implantação.

Nesse sentido, ao ampliar a reflexão para o ambiente escolar, os estudantes apresentaram diversas sugestões de atividades voltadas à promoção da saúde mental, organizadas em três categorias (espaços de descanso, ambientes de convivência e atividades recreativas e criativas, e práticas de relaxamento) que evidenciam tanto necessidades estruturais quanto práticas de convivência e bem-estar.

A figura 22 a seguir ilustra de forma sintética as principais ideias levantadas, destacando as sugestões mais recorrentes em categorias.

Figura 22 - Propostas de atividades de autocuidado no contexto escolar



Fonte: Própria autora.

Nesse contexto, o programa foi ao encontro dos estudos de Costa *et al.* (2023), que destacaram a pertinência de os profissionais que trabalham com adolescentes abrirem espaços para acolher sugestões, garantindo-lhes o direito de apontar ações que julgassem mais

condizentes com suas necessidades, aumentando, assim, a capacidade de autonomia e de pertencimento.

a) Espaços de descanso

A primeira categoria, espaços de descanso, destacou a importância de ambientes acolhedores e silenciosos, com almofadas, plantas, mensagens positivas e locais apropriados para relaxar ou até mesmo cochilar durante os intervalos.

Já vimos anteriormente que sono de qualidade é parte fundamental para manutenção da saúde mental. Benavente *et al.* (2014) destacaram que a qualidade do sono dos estudantes pode ser prejudicada pelo uso do período destinado ao descanso para realizar atividades acadêmicas. Essa prática leva à irregularidade e insuficiência dos horários de sono. Os autores também evidenciaram que o estresse está diretamente relacionado ao surgimento de sintomas ansiosos e depressivos, os quais contribuem para a deterioração da qualidade do sono.

Essas propostas revelou a percepção de que o descanso é parte fundamental do autocuidado e que a escola pode contribuir oferecendo condições físicas para favorecer momentos de pausa e recuperação, principalmente no contexto das instituições de ensino integral, onde os estudantes passam a maior parte do seu dia.

b) Ambientes de convivência e atividades recreativas e criativas

Na categoria ambientes de convivência, os estudantes sugeriram espaços destinados à socialização, como áreas ao ar livre ou salas específicas para conversar com amigos. Essa dimensão reforça o papel das relações sociais como suporte emocional e como estratégia de enfrentamento do estresse cotidiano.

Além disso, atividades recreativas e criativas, como oficinas de crochê, culinária, pintura, aulas ao ar livre e piqueniques, foram mencionadas como práticas de autocuidado capazes de estimular o bem-estar e fortalecer vínculos coletivos.

Esse entendimento dialoga diretamente com a perspectiva de Queiroz; Morrison (2023), que concebem o lazer como uma ocupação humana necessária, vinculada à cultura e à subjetividade de quem o vivencia. Para os autores, o lazer engloba elementos como consciência ocupacional, autonomia, prazer e pertencimento social, todos fundamentais para a prática terapêutica ocupacional. Assim, os ambientes sugeridos pelos estudantes não apenas favorecem a socialização, mas também se configuram como espaços de fortalecimento da autonomia e da resiliência, funcionando como recursos terapêuticos no cuidado em saúde mental.

Portanto, as propostas dos estudantes encontraram ressonância na literatura, ao reconhecerem que práticas criativas e coletivas podiam ampliar a resiliência e a autonomia, elementos importantes no processo de cuidado voltado à saúde mental. Nesse sentido, o lazer foi compreendido como uma forma de transcender as durezas da vida, atravessada por pressões socioeconômicas e políticas (Queiroz; Morrison, 2023).

c) Prática de relaxamento

Por fim, a categoria prática de relaxamento trouxe sugestões como aulas de meditação, massagens e projetos voltados ao relaxamento. Essas propostas demonstraram a consciência dos estudantes sobre a necessidade de estratégias específicas para lidar com o estresse e promover equilíbrio emocional, reforçando a importância de iniciativas institucionais que contemplassem a saúde mental de forma estruturada.

As sugestões dos estudantes, como aulas de meditação, massagens e projetos voltados ao relaxamento, revelaram uma consciência crescente sobre a necessidade de estratégias específicas para lidar com o estresse e promover equilíbrio emocional.

Segundo Assis (2023), “a meditação mostrou-se eficaz na redução de sintomas de ansiedade, estresse e depressão em estudantes, sendo considerada uma intervenção de baixo custo e de fácil implementação em ambientes acadêmicos”. De forma semelhante, Longuiniere *et al.* (2021) afirmaram que “as práticas meditativas favorecem maior equilíbrio emocional e contribuem para o enfrentamento das demandas acadêmicas, ampliando a resiliência dos alunos”.

No campo das práticas corporais, Silva (2021) destacou que “a massagem relaxante atuava na diminuição da ansiedade e do estresse, promovendo sensação de bem-estar e equilíbrio psicofisiológico”. De forma complementar, Costa *et al.* (2022) apontaram que “a massagem relaxante era um recurso terapêutico eficaz para o tratamento do estresse, podendo ser incorporada em programas de saúde mental voltados para estudantes”.

Essas evidências reforçaram que práticas de relaxamento podiam ser utilizadas como estratégias estruturadas de cuidado institucional. A meditação e o *mindfulness* ampliavam a capacidade de autorregulação emocional, enquanto a massagem e outras terapias corporais reduziam sintomas fisiológicos do estresse. Juntas, essas práticas fortaleciam a saúde mental, promoviam bem-estar e contribuíam para a construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis e acolhedores.

Concluiu-se que a etapa de análise referente às percepções dos estudantes acerca das

temáticas de autocuidado na promoção da saúde mental permitiu compreender de forma ampla como os sujeitos investigados reconheciam, praticavam e enfrentavam os desafios relacionados ao cuidado de si. As dimensões física, psicológica, espiritual e social, bem como as dificuldades e estratégias de superação, revelaram que o autocuidado era percebido como prática multifacetada, atravessada por condicionantes internos e externos, e que demandava tanto esforço individual quanto apoio coletivo e institucional. Além disso, as propostas apresentadas para o contexto escolar evidenciaram o protagonismo dos estudantes na construção de alternativas que favorecessem o bem-estar e a saúde mental no ambiente acadêmico.

Contudo, é importante ressaltar que as estratégias citadas ao longo do estudo devem ser utilizadas de forma sistemática e contínua no processo de manutenção e aprimoramento da resiliência, o que requer dedicação permanente e comprometimento com as práticas de autocuidado.

Encerrada essa primeira etapa, tornou-se pertinente avançar para o segundo tema do estudo: “Avaliação da proposta de intervenção educativa sobre autocuidado em saúde”. Essa fase buscou analisar como os estudantes receberam, avaliaram e se posicionaram diante da intervenção realizada, permitindo verificar a pertinência, a aplicabilidade e as contribuições da proposta pedagógica.

5.3.2 Avaliação da proposta de intervenção educativa sobre autocuidado em saúde

O segundo tema concentrou-se na análise das avaliações realizadas pelos estudantes acerca do programa educativo desenvolvido. Essa etapa buscou compreender como os participantes perceberam as oficinas, a contribuição do programa em sua visão sobre o autocuidado e a pertinência dos aspectos organizacionais. A análise foi organizada em sete núcleos temáticos, apresentadas a seguir:

Núcleo 1 - sentimentos dos participantes em relação às oficinas, núcleo 2 - visão do autocuidado após participação nas oficinas; núcleo 3 - avaliação do número de oficinas realizadas; núcleo 4 - avaliação da carga horária diária das oficinas, núcleo 5 - contribuição das oficinas para novas práticas de autocuidado; núcleo 6 - sugestões de temas adicionais para programa educativo; e núcleo 7 - espaço para sugestões, elogios ou críticas das oficinas.

5.3.2.1 Núcleo 1 - Sentimentos dos participantes em relação às oficinas

No âmbito dessa análise, buscou-se compreender de maneira mais aprofundada como os estudantes se sentiram ao participar da oficina. Foram exploradas as emoções e percepções

relatadas pelos participantes durante e após a realização das atividades. As respostas obtidas foram agrupadas em categorias temáticas, que refletiram os diferentes significados atribuídos pelos estudantes à vivência da intervenção. Essas categorias permitiram identificar dimensões emocionais, cognitivas e relacionais que emergiram durante o processo educativo, revelando não apenas a satisfação com a proposta, mas também os impactos subjetivos relacionados ao autocuidado.

As principais categorias identificadas foram: sensação de bem-estar e leveza, acolhimento e apoio, entusiasmo e satisfação e, por fim, reflexão e autoconhecimento. Essas categorias foram apresentadas em forma de tabela, de modo a sistematizar os resultados e facilitar a visualização dos diferentes aspectos destacados pelos estudantes.

As respostas dos participantes revelaram diferentes dimensões de impacto da intervenção educativa, expressando sentimentos, reflexões e experiências vivenciadas durante as oficinas.

a) Sensação de bem-estar e leveza

A categoria mais recorrente, com 19 registros, concentrou relatos de estudantes que expressaram sentimentos de liberdade, felicidade, relaxamento e distanciamento dos problemas cotidianos. A tabela 6 apresenta exemplos de falas representativas, ilustrando como os participantes vivenciaram esses efeitos ao longo das oficinas.

Tabela 6 - Sensação de bem-estar e leveza

Categoria	Código inicial	Trecho de fala	Frequência
Sensação de bem-estar e leveza		"...me senti livre para me expressar...". (Participante E1)	19
		"Me senti muito bem, me senti muito leve participando". (Participante E11)	
	leve, bem, feliz, livre, relaxada.	"Mim senti muito feliz em pode participar ter um momento onde eu possa, não ver só a minhas coisas mais sim as de outras pessoas ". (Participante E14)	
		"me senti relaxada, como se eu estivesse com os problemas a quilômetros de distância; me senti de uma forma diferente ao dia a dia, muito bem". (Participante E19)	

Fonte: Própria autora.

A predominância da categoria sensação de bem-estar e leveza, com 19 registros, evidenciou que as oficinas foram percebidas pelos estudantes como espaços de acolhimento e promoção da saúde emocional. Os relatos destacam sentimentos de liberdade, felicidade e relaxamento, indicando que a experiência proporcionou um afastamento dos problemas cotidianos e favoreceu estados positivos de humor. Essa percepção está em consonância com a definição ampliada de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), que compreende o bem-estar físico, mental e social como dimensões inseparáveis da saúde (OMS, 1948).

Os resultados também dialogam com a perspectiva da psicologia positiva, que enfatiza o papel das emoções agradáveis na construção de resiliência e na ampliação de recursos pessoais. Segundo Seligman (2011), experiências que promovem sentimentos de felicidade e leveza contribuem para o florescimento humano, fortalecendo tanto o bem-estar subjetivo quanto o engajamento social. Nesse sentido, a fala de um participante que afirmou sentir-se “com os problemas a quilômetros de distância” (E19) pode ser interpretada como um indicador de que as oficinas funcionaram como momentos de pausa e recuperação emocional, favorecendo o equilíbrio psicológico.

Além disso, o Guia de autocuidado: Ser adolescente e jovem que se cuida ressalta que práticas de autocuidado emocional, como dedicar tempo a atividades prazerosas e cultivar relações sociais positivas, são fundamentais para a promoção da saúde mental (UNICEF; ASEC, 2020). Os relatos dos estudantes “me senti livre para me expressar” (E1) e “me senti muito leve participando” (E11) refletem exatamente esse tipo de vivência, reforçando que as oficinas possibilitaram experiências de autocuidado coletivo e individual.

Outro aspecto relevante é o impacto social das oficinas. A fala de E14, ao destacar a importância de compartilhar experiências com outras pessoas, demonstra que o espaço não apenas promoveu bem-estar individual, mas também favoreceu a construção de vínculos e o fortalecimento da convivência. Isso está alinhado às recomendações de programas de educação socioemocional, que defendem a criação de ambientes de aprendizagem capazes de estimular empatia, cooperação e apoio mútuo (CASEL, 2020).

Portanto, a predominância da sensação de bem-estar e leveza nos relatos dos estudantes confirma que as oficinas foram percebidas como espaços de promoção da saúde mental e emocional. Os achados se articulam com referenciais teóricos da psicologia positiva e com diretrizes de autocuidado, evidenciando que iniciativas desse tipo não apenas aliviam tensões imediatas, mas também contribuem para o fortalecimento da resiliência e para o equilíbrio psicológico dos jovens.

b) Acolhimento e apoio

A segunda categoria mais mencionada, com 12 ocorrências, evidenciou que as oficinas foram percebidas como espaços de acolhimento e pertencimento, nos quais os estudantes puderam compartilhar suas dificuldades e reconhecer que não estavam sozinhos em suas vivências. A tabela 7 apresenta exemplos dessas falas.

Tabela 7 - Acolhimento e apoio

Categoria	Código inicial	Trecho de fala	Frequência
		"...era um lugar acolhedor e aconchegante". (Participante E7)	
Acolhimento e apoio	acolhida, confortável, aconchegante, apoio.	"Me senti mas acolhida em questão de que não só eu sinto aquilo, não é sou eu que passo pô isso diariamente". (Participante E9).	12
		"Um ponto de apoio pra aliviar o meu psicológico". (Participante E21)	

Fonte: Própria autora.

As falas destacaram a importância de se sentir “acolhido e aconchegante” (E7) e de perceber que “não só eu sinto aquilo” (E9), “Um ponto de apoio” (E21), reforçando o papel das oficinas na redução da sensação de isolamento diante dos desafios cotidianos.

Esse resultado dialoga com os princípios da aprendizagem socioemocional (SEL), que enfatizam a criação de ambientes seguros e de apoio, capazes de promover vínculos positivos e fortalecer competências como empatia e cooperação (CASEL, 2020). O sentimento de acolhimento relatado pelos participantes demonstra que as oficinas funcionaram como espaços de desenvolvimento socioemocional, favorecendo tanto o bem-estar individual quanto a construção de relações de confiança.

Além disso, o Guia de autocuidado: Ser adolescente e jovem que se cuida, ressalta que o autocuidado emocional envolve não apenas práticas individuais, mas também a busca de apoio em redes de convivência e em espaços coletivos de escuta (UNICEF; ASEC, 2020). Nesse sentido, os relatos dos estudantes confirmaram que as oficinas possibilitaram experiências de cuidado compartilhado, nas quais o acolhimento coletivo contribuiu para o fortalecimento da saúde mental.

Do ponto de vista teórico, a psicologia positiva também reconhece o valor das relações interpessoais para o florescimento humano. Seligman (2011) destaca que o bem-estar não se restringe às emoções positivas, mas inclui o cultivo de relacionamentos significativos como um dos pilares fundamentais. Assim, o sentimento de conforto e pertencimento relatado pelos estudantes pode ser interpretado como um indicador de que as oficinas favoreceram o desenvolvimento de vínculos sociais protetivos.

Portanto, a categoria acolhimento e conforto reforçou que as oficinas foram percebidas como espaços de suporte emocional e social, nos quais os jovens puderam compartilhar experiências, reduzir a sensação de solidão e fortalecer vínculos. Esses achados se articulam com referenciais da aprendizagem socioemocional, do autocuidado e da psicologia positiva, evidenciando que iniciativas coletivas de escuta e convivência são fundamentais para a promoção da saúde mental e do bem-estar juvenil.

c) Reflexão e autoconhecimento

A categoria reflexão e autoconhecimento, com 9 registros, evidenciou que as oficinas não se limitaram a proporcionar bem-estar imediato, mas também favoreceram processos de introspecção e desenvolvimento pessoal. Como podemos visualizar na tabela 8.

Tabela 8 - Reflexão e autoconhecimento

Categoria	Código inicial	Trecho de fala	Frequência
		"...pois está sendo um momento para eu me conectar comigo mesmo, resolvendo coisas que eu não consegui resolver sozinho..." (Participante E5)	
Reflexão e autoconhecimento	reflexão, pensar, repensar, conectar, melhorar.	"...A oficina me fez pensar mais sobre como eu estou agindo em diferentes questões da minha vida e de como posso melhorar." (Participante E15)	9
		"...Eu comecei a ficar mais reflexiva e validar mais meus sentimentos e tudo o que acontece comigo". (Participante E24)	

Fonte: Própria autora.

Os relatos dos estudantes mostraram que o espaço foi utilizado para repensar atitudes,

validar sentimentos e se conectar consigo mesmos. Exemplos como: “um momento para eu me conectar comigo mesmo” (E5) e “a oficina me fez pensar mais sobre como eu estou agindo em diferentes questões da minha vida” (E15), revelaram que a intervenção estimulou a consciência crítica e o fortalecimento da identidade.

Esse resultado dialoga com os princípios da aprendizagem socioemocional (SEL), que incluem a competência de autoconsciência como fundamental para o desenvolvimento integral dos jovens. Segundo o *FRAMEWORK* da CASEL (2020), a autoconsciência envolve reconhecer emoções, valores e forças pessoais, permitindo que os indivíduos façam escolhas mais responsáveis e alinhadas ao seu bem-estar. As falas dos participantes demonstraram que as oficinas funcionaram como um espaço para exercitar essa competência, ampliando a capacidade de reflexão sobre si mesmos.

Além disso, o Guia de autocuidado: Ser adolescente e jovem que se cuida, ressalta que o autocuidado emocional inclui práticas de introspecção, como validar sentimentos e reconhecer necessidades pessoais (UNICEF; ASEC, 2020). Nesse sentido, os relatos de estudantes que afirmaram “comecei a ficar mais reflexiva e validar mais meus sentimentos” (E24) confirmaram que as oficinas estimularam esse processo de autoconhecimento, fortalecendo a saúde mental e a autonomia emocional.

Do ponto de vista teórico, a psicologia positiva também reconhece o valor da reflexão e do autoconhecimento para o florescimento humano. Seligman (2011) destaca que o bem-estar está relacionado não apenas a emoções positivas, mas também à capacidade de desenvolver significado e propósito na vida. Assim, os relatos dos estudantes podem ser interpretados como indicadores de que as oficinas contribuíram para um processo de crescimento pessoal, ampliando a consciência sobre o autocuidado e sobre a própria trajetória.

Por fim, é relevante relacionar esses achados à teoria salutogênica de Aaron Antonovsky, que propõe compreender a saúde a partir dos fatores que a promovem, e não apenas das causas da doença. O conceito central da teoria é o senso de coerência (SOC), definido como a capacidade de perceber a vida como compreensível, manejável e significativa (Antonovsky, 1987). Os relatos dos estudantes, ao destacarem reflexões sobre atitudes, validação de sentimentos e conexão consigo mesmos, sugerem que as oficinas contribuíram para fortalecer esse senso de coerência, favorecendo estratégias de enfrentamento mais saudáveis e a construção de significado diante das experiências vividas.

Portanto, a categoria reflexão e autoconhecimento reforçou que as oficinas foram percebidas como espaços de introspecção e fortalecimento da identidade, nos quais os jovens puderam repensar atitudes, validar sentimentos e se conectar consigo mesmos. Esses achados

se articulam com referenciais da aprendizagem socioemocional, do autocuidado e da salutogênese, evidenciando que iniciativas coletivas de escuta e reflexão são fundamentais para o desenvolvimento integral e para a promoção da saúde mental.

d) Entusiasmo e satisfação

A presença da categoria entusiasmo e satisfação, com 6 registros, demonstra que os participantes avaliaram a experiência das oficinas de forma positiva, descrevendo-a como “maravilhosa”, “ótima” e “única”. Esses relatos evidenciaram não apenas os efeitos imediatos das atividades, mas também o reconhecimento de sua relevância sobretudo no contexto escolar. Conforme podemos verificar na tabela 9.

Tabela 9 - Entusiasmo e satisfação

Categoria	Código inicial	Trecho de fala	Frequência
Entusiasmo e satisfação	maravilhoso, ótimo, bom, interessante, único.	" Foi tudo maravilhoso ... foi ótimo!". Participante E1"	6
		"...no geral foi muito bom participar de cada momento, e eu vou sentir falta desses momentos". (Participante E5)	
		"Foi um momento único e necessário..." (Participante E8)	

Fonte: Própria autora.

A fala de E5, ao afirmar que “vou sentir falta desses momentos”, reforçou que as oficinas foram percebidas como experiências significativas e desejadas, capazes de gerar vínculos afetivos e motivacionais.

Sob a perspectiva da teoria salutogênica, o entusiasmo e a satisfação podem ser interpretados como indicadores de fortalecimento do senso de coerência (SOC), especialmente na dimensão da significatividade. Antonovsky (1987) argumenta que indivíduos que percebem suas experiências como significativas, compreensíveis e manejáveis tendem a desenvolver maior capacidade de enfrentamento e promoção da saúde. Assim, quando os estudantes descrevem as oficinas como “únicas” e “necessárias”, demonstram que atribuíram sentido às atividades, reconhecendo nelas um valor que transcende o cotidiano escolar .

Ademais, a teoria do autocuidado de Dorothea Orem enfatizou que os indivíduos possuem capacidade e responsabilidade de cuidar de si mesmos, e que o papel da enfermagem (ou de intervenções educativas) é apoiar, educar e capacitar para que esse autocuidado seja efetivo (Orem, 1971). Nesse sentido, os relatos de entusiasmo e satisfação podem ser compreendidos como reflexo da percepção de que as oficinas ofereceram recursos e estratégias que fortalecem a autonomia dos jovens em relação ao cuidado de sua saúde física e emocional.

Além disso, o Guia de autocuidado: Ser adolescente e jovem que se cuida (UNICEF; ASEC, 2020) destaca que práticas de autocuidado devem incluir momentos prazerosos e significativos, capazes de gerar satisfação e motivação. Os relatos dos estudantes confirmaram que as oficinas cumpriram esse papel, oferecendo experiências que não apenas aliviaram tensões, mas também despertaram entusiasmo e engajamento.

A análise das quatro categorias evidenciou que as oficinas foram percebidas como espaços de bem-estar, acolhimento, reflexão, entusiasmo e apoio emocional, compondo um quadro amplo de promoção da saúde mental e emocional. Os achados se articulam com a teoria salutogênica de Antonovsky (1987), ao fortalecer dimensões do senso de coerência (compreensibilidade, manejabilidade e significatividade), aumentando a capacidade do indivíduo em manejar diferentes recursos para lidar com situações difíceis, e com a teoria do autocuidado de Orem (1971), ao demonstrarem que práticas educativas coletivas podem apoiar e ampliar a autonomia dos jovens no cuidado de si (Queirós *et al.*, 2014). Assim, as oficinas revelaram-se como estratégias eficazes de promoção da saúde no contexto escolar, integrando bem-estar imediato, suporte coletivo e desenvolvimento pessoal.

Apesar da avaliação amplamente positiva, alguns contrapontos merecem destaque. A predominância de relatos ligados ao bem-estar imediato e ao acolhimento pode indicar que os estudantes valorizaram sobretudo os efeitos emocionais de curto prazo, sem necessariamente aprofundar reflexões sobre mudanças duradouras de comportamento.

Embora a experiência dos estudantes tenha sido significativa, nem todos os participantes demonstraram esse nível de introspecção, o que pode refletir diferentes graus de envolvimento ou maturidade emocional. Esse aspecto reforçou a importância de compreender que o desenvolvimento do autocuidado e da saúde emocional é um processo gradual, que depende tanto de fatores individuais quanto de condições coletivas de apoio (UNICEF; ASEC, 2020).

Nesse sentido, a teoria salutogênica contribui para interpretar tais diferenças, ao reconhecer que o fortalecimento do senso de coerência varia conforme os recursos disponíveis e a capacidade de atribuir significado às experiências (Antonovsky, 1987; Itiyama; Macuch; Milani (2020). Do mesmo modo, a teoria de Orem enfatizou que o autocuidado pode ser parcial

ou limitado, exigindo sistemas de apoio que auxiliem os indivíduos a desenvolverem maior autonomia (Orem, 1971; Queirós *et al.*, 2014). Assim, os resultados sugerem que, embora as oficinas tenham promovido efeitos positivos imediatos, há espaço para ampliar estratégias que favoreçam reflexões mais profundas e mudanças sustentáveis no comportamento dos jovens.

5.3.2.2. Núcleo 2 - Visão do autocuidado após participação nas oficinas

Dando prosseguimento à análise, buscou-se compreender a avaliação dos estudantes acerca da contribuição das oficinas na ampliação ou modificação da visão sobre o autocuidado voltado à saúde mental.

A sistematização das falas permitiu a construção de três categorias temáticas principais, que refletem diferentes níveis de transformação e compreensão dos estudantes sobre o tema:

- I. Categoria positiva;
- II. Categoria parcialmente positiva;
- III. Categoria parcialmente negativa.

Essas três categorias permitem compreender a diversidade de perspectiva entre os participantes, revelando tanto os efeitos positivos da intervenção quanto os limites e desafios na incorporação do autocuidado como prática cotidiana.

I. Categoria positiva

Reúne respostas em que os participantes demonstraram que sua visão sobre o autocuidado mudou significativamente. Dentro de cada categoria principal, emergiram subcategorias temáticas, que detalham os aspectos mais recorrentes das falas. A categoria positiva foi a mais frequente, com dezenove falas, divididas em cinco subcategorias: ampliação da compreensão e aprimoramento; intensão de mudança na prática de atitudes e hábitos; reflexão e autoconhecimento e valorização do bem-estar.

A seguir, apresenta-se a organização das subcategorias e frequências, possibilitando uma visão mais clara e estruturada dos resultados obtidos, conforme descrito na tabela 10 visão positiva após participação nas oficinas.

Tabela 10 - Visão positiva após participação nas oficinas

Categoria principal	Subcategoria	Frequência
Positiva	Ampliação da compreensão e aprimoramento	8
	Intenção de mudança prática de atitudes e hábitos	5
	Relato de reflexão e autoconhecimento diante de situações pessoais	3
	Valorização do bem-estar	3

Fonte: Própria autora.

Dentro dessa categoria, destacam-se as subcategorias ampliação da compreensão e aprimoramento e intenção de mudança prática de atitudes e hábitos, ambas recorrentes entre os estudantes.

a) Ampliação da compreensão e aprimoramento

Os relatos dos estudantes mostraram que, após a participação nas oficinas muitos passaram a perceber o autocuidado como algo mais amplo do que imaginavam, incorporando dimensões emocionais e espirituais, além de reconhecerem a necessidade de reservar tempo para si.

“...antes eu pensava que autocuidado era apenas se conhecer, e hoje percebo que minha visão não estava totalmente errada, mas era incompleta. Entendi que o autocuidado vai além do autoconhecimento, envolve também cuidar da mente, do corpo e das emoções, criando hábitos saudáveis e reservando tempo para o que nos faz bem.” (Participante E1)

“...pois eu pensava que autocuidado só era em cuidar do corpo, mas percebi que não é, é sobre também cuidar da mente e do espiritual.” (Participante E15)

“...pois ultimamente eu estava muito mal, ansiedade muito forte e me sentia muito sozinha. Com as aulas eu me identifiquei através das discussões e entendi que todos nós temos esses problemas e pensamentos e que podemos mudar.” (Participante E23)

“Acredito que aprimorou o que eu já pensava.” (Participante E17)

“ Sem dúvidas mudou,minha visão para o autocuidado era muito sobre cuidar de si, mas sem saber como era esse cuidado,sem tempo noção que se cuidar é compreensão,amor, dedicação”. (Participante E25)

Essa mudança de percepção dialoga com Venturi; Mohr (2021), que ressaltaram a necessidade de modelos educativos em saúde mais atuais, capazes de ultrapassar o caráter normativo e prescritivo. Para os autores, a educação deve assumir um papel mediador, promovendo reflexão crítica sobre as condições de vida e contribuindo para a construção da cidadania. Nesse sentido, as oficinas funcionaram como espaços educativos que estimularam os jovens a refletirem sobre o autocuidado de forma mais ampla, indo além da visão restrita ao corpo físico.

Mohr; Schall (1992) complementaram que a educação no ambiente escolar deve ser entendida como instrumento de transformação, capaz de despertar questionamentos e consolidar práticas de autonomia. Essa perspectiva se conecta diretamente às falas dos estudantes, que passaram a reconhecer a importância de reservar tempo para si e de cuidar da mente e das emoções, aspectos fundamentais para o fortalecimento da saúde mental.

Portanto, essa subcategoria ampliação da compreensão e aprimoramento evidenciou que programas educativos no contexto escolar são fundamentais para que adolescentes desenvolvam uma visão mais integral do cuidado de si, incorporando novas dimensões e fortalecendo a capacidade crítica dos jovens, ao mesmo tempo em que ampliam sua compreensão e aprimoram seus conhecimentos acerca do autocuidado.

b) Intenção de mudança prática de atitudes e hábitos

Os relatos dos estudantes evidenciaram que as oficinas estimularam incorporação de mudanças práticas de atitudes e hábitos, deslocando o autocuidado de um conceito abstrato para uma prática vivida. A intenção de mudança prática aparece em falas que indicaram maior atenção a si mesmos, em contraste com a tendência anterior de priorizar apenas os outros.

“...passei a ter mais atenção comigo mesma e não só com as pessoas ao meu redor.” (Participante E7)

“A partir do que foi ensinado e lembrado, tive uma mudança pensando mais em mim e

cuidando mais de mim mesma.” (Participante E8)

De acordo com Mohr (2002), as ações educativas no ambiente escolar precisam ser capazes de desenvolver nos estudantes a capacidade de escolher, de forma consciente e esclarecida, suas atitudes e comportamentos. Esse entendimento se conecta diretamente às falas dos participantes, que revelam escolhas mais conscientes em relação ao cuidado de si.

Além disso, O Guia de autocuidado ser adolescente e jovem que se cuida, elaborado pelo UNICEF; ASEC (2020) reforça que programas educativos voltados ao autocuidado contribuem para que adolescentes desenvolvam hábitos saudáveis e fortaleçam sua saúde mental, especialmente em momentos de vulnerabilidade.

Nesse sentido, as oficinas funcionaram como ambientes de aprendizagem que possibilitaram intenções de incorporação de mudanças na visão, hábitos e atitudes dos estudantes.

As demais subcategorias tiveram frequência semelhante (três cada): “reflexão e autoconhecimento diante de situações pessoais” e “valorização do bem-estar”, também reforçam a ideia de que o processo de aprendizagem foi significativo.

c) Relatos de reflexão e autoconhecimento diante de situações pessoais

Embora menos frequentes, os relatos dos estudantes na subcategoria “Reflexão e autoconhecimento diante de situações pessoais”, revelaram que as oficinas possibilitaram um aprofundamento da visão sobre o autocuidado, aplicando-o em experiências concretas da vida cotidiana.

“...consegui enxergar coisas que eu não conseguia, um exemplo é como lidar com a separação dos meus pais.” (Participante E5)

“Mi ajudou a lidar com meus problemas.” (Participante E21)

As falas de E5 e E21, demonstram que o processo educativo favoreceu a elaboração de estratégias emocionais diante de situações de sofrimento, evidenciando que o autocuidado foi incorporado como recurso prático para enfrentar dificuldades pessoais.

Esse movimento pode ser compreendido à luz da perspectiva de Itiyama; Macuch; Milani (2020), ao discutirem a teoria salutogênica de Antonovsky, quando citam que a abordagem salutogênica possibilita que os indivíduos enfrentem de forma ativa as adversidades pessoais e

ambientais, favorecendo a capacidade de compreender, administrar e atribuir novos significados às dificuldades cotidianas e com isso desenvolver recursos para enfrentá-las. Para os autores esse processo contribui para a manutenção e o fortalecimento do potencial de saúde e bem-estar, mesmo em contextos adversos.

No contexto das oficinas, os relatos dos estudantes mostraram que a reflexão sobre si mesmos e sobre suas experiências pessoais evidencia justamente essa apropriação de recursos internos, permitindo que o autocuidado seja vivenciado como prática concreta de enfrentamento e autodesenvolvimento.

d) Valorização do bem-estar

Na subcategoria valorização do bem-estar, os relatos dos estudantes após as oficinas revelaram uma intenção de mudança significativa na forma como compreendiam o cuidado de si. As falas demonstraram que os participantes passaram a reconhecer o autocuidado como prática essencial para a manutenção da saúde física e emocional, indicando maior conscientização sobre a importância de dedicar tempo e atenção ao próprio bem-estar.

“...antes eu não dava muita importância para o bem interior.” (Participante E2)

“...eu vi que eu preciso relaxar mais”. (Participante E22)

Evidenciou-se que o processo educativo possibilitou uma nova percepção sobre a relevância do equilíbrio emocional e da necessidade de reservar tempo para si. Essa compreensão encontrou ressonância no livro *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*, de Seligman (2012), que propôs o modelo PERMA como base teórica para o bem-estar. Esse modelo reuniu cinco elementos fundamentais (emoções positivas, engajamento, sentido, relacionamentos saudáveis e realização) que, em conjunto, contribuíram para a construção e o fortalecimento do bem-estar.

Ao reconhecerem a importância do “bem interior” e da necessidade de relaxar, os estudantes aproximaram-se especialmente dos pilares das emoções positivas e do sentido, demonstrando que o autocuidado foi ressignificado como prática que envolvia descanso, equilíbrio e qualidade de vida.

O relato de E22, por exemplo, mostrou que o autocuidado deixou de ser apenas uma noção abstrata e passou a ser vivenciado como prática concreta, voltada ao relaxamento e à preservação do bem-estar. Nesse sentido, as oficinas funcionaram como espaços educativos que

favoreceram o florescimento dos adolescentes, ampliando sua visão sobre o autocuidado e promovendo práticas que fortaleciam tanto a saúde mental quanto o bem-estar integral.

Assim, mesmo em menor frequência, essas duas últimas subcategorias revelaram que as oficinas estimularam uma aprendizagem significativa, capaz de aprofundar perspectivas já existentes, favorecer reflexões pessoais e valorizar o equilíbrio emocional como parte essencial da saúde integral.

Essas falas evidenciaram que a ampliação da compreensão, do autoconhecimento, da valorização do bem-estar emocional e da adoção de novas práticas demonstraram um desdobramento direto e consistente das oficinas na construção de novos olhares sobre o autocuidado.

II. Categoria parcialmente positiva

Ademais aparece a categoria parcialmente positiva, menos frequente, reunindo apenas uma subcategoria: (Reconhecimento parcial de ampliação) reúne falas que indicaram mudanças graduais ou parciais.

Tabela 11 - Visão parcialmente positiva, após a participação nas oficinas

Categoria principal	Subcategoria	Frequência
Parcialmente positiva	Reconhecimento parcial de ampliação	2

Fonte: Própria autora.

Expressões como “mais ou menos” revelaram que, embora os estudantes reconheçam avanços, ainda percebem o processo como em construção.

“Mais ou menos, vamos dizer que esta oficina ampliou as minhas possíveis realidades da vida e sobre como deveria ser mais um pouco o autocuidado.” (Participante E6)

“Mais ou menos, já que eu quase sempre vi o autocuidado com esses olhos (os olhos do amor, da necessidade, do essencial e necessário), mas por outro lado mesmo sempre vendo dessa forma, foi fundamental para aprimorar esse olhar.” (Participante E19)

Essa subcategoria mostrou que, para alguns, a oficina funcionou como reforço de perspectivas já existentes, mais do que como transformação radical. Assim, evidencia-se que o alcance da intervenção pode variar conforme o ponto de partida de cada participante, aqueles que já tinham uma visão estruturada sobre o autocuidado tendem a relatar apenas ajustes ou aprofundamentos.

Corroborando com os achados de Prado; Penachiotti; Milani (2024) para as autoras os adolescentes reagem as situações de formas diferentes, conforme o grau de amadurecimento em que se encontram, vai depender do nível do senso de coerência que já foi desenvolvido, para elas a etapa da adolescência é considerada própria para melhorar o desempenho nesse aspecto.

Nesse sentido, essa variação reforçou a importância de considerar a diversidade de trajetórias individuais, reconhecendo que o fortalecimento da saúde emocional e do autocuidado é um processo contínuo, que pode se manifestar tanto em mudanças graduais quanto em transformações mais profundas. O que vai de encontro com os estudos de Santos; Santana; Souza (2020) quando consideram que o fortalecimento da resiliência, ou seja, a capacidade de lidar com situações difíceis, deve considerar a singularidade de cada sujeito e sua relação com o meio, reconhecendo que os fatores protetivos se manifestam de forma distinta conforme o estágio de desenvolvimento.

III. Categoria parcialmente negativa

Por fim, a categoria parcialmente negativa agrupa falas em que os estudantes afirmaram que sua visão não mudou de forma significativa, embora reconheçam alguns elementos novos ou reflexões trazidas pela oficina. Essa categoria emergiu apenas uma subcategorias: Aprimoramento limitado.

Tabela 12 - Visão parcialmente negativa

Categoria principal	Subcategoria	Frequência
Parcialmente negativa	Aprimoramento limitado	4

Fonte: Própria autora.

a) Aprimoramento limitado

Nessa subcategoria revelou nuances importantes: no primeiro caso, o participantes mesmo relatando que não houve mudanças, reconhece que houve melhora na perspectiva.

“Não digo que mudou, mas melhorou a perspectiva que eu tenho sobre o autocuidado.”
(Participante E3)

No segundo, há intenção de aplicar o que foi aprendido, mas sem prática concreta até o momento.

“Não muito, porque eu ainda não coloquei em prática, mas pretendo começar.” (Participante E9)

Esses relatos reforçaram que o autocuidado é um processo contínuo e gradual, que não se consolida de imediato. Segundo Fischer *et al.* (2020), a melhoria da qualidade de vida não se alcança de forma imediata, mas exige um processo contínuo de dedicação e a organização de hábitos cotidianos. Esse processo envolve o compromisso com práticas regulares de atividade física, cuidados com a higiene e a aparência, manutenção de uma alimentação equilibrada, estímulo ao desenvolvimento cognitivo, fortalecimento da consciência emocional e da autoestima, construção de vínculos saudáveis e a responsabilidade pela preservação de um ambiente favorável ao bem-estar.

De modo geral, a análise evidenciou que as oficinas tiveram alcance relevante, mas heterogêneo. Enquanto a maioria dos estudantes relatou mudanças significativas, outros reconheceram apenas aprimoramentos parciais ou ainda não conseguiram colocar em prática o que foi discutido. Essa diversidade de visão revelaram tanto os efeitos positivos da intervenção, quanto os limites e desafios na incorporação do autocuidado como prática cotidiana.

5.3.2.3 Núcleo 3 - Avaliação do número de oficinas

O terceiro núcleo da avaliação teve como objetivo verificar se a quantidade de três oficinas realizadas foi considerada suficiente para abordar o tema do autocuidado. Para essa análise, adotou-se uma abordagem mista, contemplando dois métodos complementares. Essa metodologia mostrou-se relevante, pois permitiu avaliar se o número de encontros atendeu às expectativas dos estudantes, bem como à qualidade das atividades e à profundidade do conteúdo trabalhado.

No método quantitativo, buscou-se identificar a avaliação dos estudantes em relação ao

número de oficinas realizadas, conforme apresentado na tabela 13.

A tabela 13 sintetiza os resultados obtidos, evidenciando a distribuição das respostas entre as categorias “Sim”, “Não” e “Indiferente”. Essa organização facilita a compreensão quantitativa da aferição dos estudantes, servindo como base para a análise qualitativa que será apresentada posteriormente.

Tabela 13 - Avaliação dos participantes quanto ao número de oficinas realizadas

Respostas	Quantidade	Percentual
SIM	17	68%
NÃO	6	24%
INDIFERENTE	2	8%

Fonte: Própria autora.

A maioria dos estudantes (68%) avaliou positivamente a quantidade de três oficinas, indicando que o número de encontros foi suficiente para compreender e refletir sobre o tema. Esse resultado sugeriu que o planejamento inicial atendeu às expectativas da maior parte dos participantes.

Uma parcela (24%) considerou que três oficinas não foram suficientes. Esse grupo apontou para a necessidade de maior aprofundamento, sugerindo que o tema do autocuidado, por sua complexidade, poderia demandar mais tempo de discussão e prática.

Alguns estudantes (8%) se mostraram neutros quanto à quantidade de oficinas, indicando que, para eles, o número de encontros não foi determinante para a compreensão do tema. Essa postura pode refletir menor envolvimento ou entendimento de que o conteúdo poderia ser trabalhado em diferentes formatos e durações.

Os resultados revelaram uma diversidade de interpretação que reforça que o autocuidado é um tema amplo e multifacetado, exigindo diferentes ritmos de aprendizagem.

Na segunda etapa da avaliação, buscou-se aprofundar a compreensão dos estudantes em relação às oficinas de autocuidado, por meio da análise qualitativa das respostas. Diferentemente da abordagem quantitativa, que evidenciou a distribuição das opiniões em números e percentuais, esta etapa permitiu explorar os significados atribuídos pelos participantes às experiências vivenciadas.

Para tanto, as falas foram organizadas em quatro categorias temáticas: suficiência das oficinas, qualidade da metodologia, impacto pessoal e desejo de continuidade. Essa

categorização contribui para uma leitura mais ampla e interpretativa, revelando não apenas a avaliação sobre a suficiência das oficinas, mas também elementos relacionados à metodologia, ao impacto pessoal e ao desejo de continuidade das atividades.

A seguir, são apresentadas as quatro categorias construídas a partir das respostas, acompanhadas de trechos representativos das falas dos participantes, de modo a ilustrar e dar voz às perspectivas expressas durante o processo avaliativo.

a) Categoria suficiência das oficinas

Na categoria suficiência das oficinas, emergiram seis falas que evidenciam que três encontros foram adequados para abordar o tema do autocuidado. Os participantes destacaram que, mesmo em poucos dias, foi possível compreender aspectos essenciais da temática. Como relatou os estudantes:

“Pelo menos para mim eu acho que foi o suficiente para abordar o tempo ade autocuidado.”
(Participante E12)

“Acredito que deu pra se abordar bem, principalmente pra quem tinha uma noção pouca ou quase nenhuma sobre...” (Participante E25)

As falas revelaram que a quantidade de oficinas atendeu às expectativas, permitindo uma compreensão satisfatória do tema, especialmente para aqueles com pouco conhecimento prévio.

Queiroz; Oliveira (2020) relataram que oficinas introdutórias, mesmo em número reduzido, podem gerar um efeito positivo na compreensão do autocuidado, sobretudo em públicos que apresentam pouca familiaridade com o tema.

Além disso, Mattos *et al.* (2018) reforçaram que oficinas temáticas de curta duração, quando associadas a metodologias ativas, favorecem a integração e o acolhimento, ampliando o impacto pessoal e coletivo. Nesse sentido, a avaliação de suficiência não deve ser analisada apenas em termos quantitativos, mas também qualitativos, considerando a pertinência dos conteúdos e a clareza metodológica.

b) Categoria desejo de continuidade

Nesta categoria de desejo de continuidade, surgiram onze opiniões que expressam o desejo

de ampliar o número de oficinas ou dar continuidade às atividades em futuras edições.

“...mas acho que poderia ter mais desses encontros, para talvez tornar a rotina um pouco mais leve.” (Participante E3)

“...queria que próximo ano tivesse também.” (Participante E9)

“...eu queria mais aulas pra tocar em mais assuntos... eu queria que aqui no if tivesse mais disso pq as vezes precisamos de uma terapia mais não temos coragem de pedir pros nossos pais nos colocar...” (Participante E23)

Os relatos demonstraram que, embora os encontros tenham sido considerados proveitosos, existia uma demanda significativa pela ampliação da quantidade de oficinas sobre autocuidado, a fim de possibilitar discussões mais amplas e aprofundadas. Esse entendimento também foi evidenciado nos estudos de Monteiro (2022), em que participantes das oficinas de autocuidado na perspectiva da terapia ocupacional expressaram o desejo de mais encontros. Tal constatação reforçou que os estudantes valorizavam esses espaços como oportunidades de cuidado e reflexão, indicando a necessidade de continuidade e expansão da iniciativa.

c) Categoria qualidade da metodologia

Dando continuidade na categoria qualidade da metodologia, emergiram dez falas que ressaltaram aspectos positivos da condução das oficinas, como a clareza, a criatividade e o caráter dinâmico das atividades.

“...consegui tirar coisas valiosas dessas oficinas.” (Participante E5)

“...consequimos falar de muitos assuntos de forma dinâmica e criativa.” (Participante E7)

“As oficinas foram bastante abordadas, com muita diversão.” (Participante E11)

“...foram muito boas e de fácil entendimento.” (Participante E16)

As falas evidenciaram que a metodologia utilizada foi bem recebida, favorecendo o engajamento dos estudantes e tornando o aprendizado mais acessível e prazeroso. Essa percepção encontra respaldo na literatura sobre metodologias ativas e práticas lúdicas. Para Queiroz; Simplício (2025), a utilização de estratégias lúdicas é eficaz para engajar os alunos,

promover aprendizagem ativa e fortalecer a integração entre os participantes.

Nesse sentido, podemos concluir que a combinação de dinâmicas criativas e linguagem clara podem contribuir para que os conteúdos sejam assimilados de forma significativa.

d) Categoria impacto pessoal

Por fim, categoria impacto pessoal reúne falas que destacaram os efeitos das oficinas na vida pessoal dos participantes, especialmente no desenvolvimento de práticas de autocuidado e no manejo das dificuldades cotidianas.

“...as atividades e discussões ajudaram a refletir sobre como aplicar o autocuidado no dia a dia, tornando o aprendizado mais completo e significativo.” (Participante E1)

“Eu aprendi mais sobre, estou sabendo lidar com os momentos difícil...” (Participante E22)

“...deu pra entender e me fez praticamente mais.” (Participante E24)

Os relatos demonstraram que as oficinas tiveram uma contribuição direta na vida dos estudantes, promovendo reflexões sobre o autocuidado e fortalecendo estratégias pessoais de enfrentamento. Esse resultado evidenciou a relevância das atividades não apenas como espaço de aprendizado, mas também como prática transformadora no cotidiano dos participantes.

Em consonância com Monteiro (2022), que identificou em seus estudos sobre autocuidado na perspectiva da terapia ocupacional para estudantes de graduação que a oficina de autocuidado causou impacto positivo, melhorando a percepção dos estudantes quanto ao sentimento de bem-estar, ao cuidado de si e à qualidade de vida.

Portanto, a análise qualitativa evidenciou que, embora a maioria dos estudantes tenha considerado o número de oficinas adequado, reconhecendo a qualidade metodológica e o impacto positivo em suas vidas, emergiu também uma demanda significativa por continuidade e aprofundamento. Essa interpretação apontou para uma lacuna importante na área de autocuidado voltada à promoção da saúde mental, sugerindo que encontros adicionais poderiam ampliar reflexões e fortalecer práticas.

5.3.2.4 Núcleo 4 - Avaliação da carga horária diária das oficinas

Dando continuidade ao processo avaliativo, o quarto núcleo buscou verificar se o tempo

destinado às oficinas, estabelecido em 1h e 30min, foi considerado adequado pelos participantes. Seguiremos mantendo uma abordagem mista, contemplando os dois métodos.

No método quantitativo, buscou-se identificar a avaliação dos estudantes em relação ao tempo estabelecido para realização de cada oficina, conforme apresentado na tabela 14.

Tabela 14 - Avaliação dos participantes quanto ao tempo de 1h e 30min. das oficinas

Respostas	Quantidade	Percentual
SIM	21	84%
NÃO	3	12%
INDIFERENTE	1	4%

Fonte: Própria autora.

Na análise quantitativa, observou-se que 84% dos participantes consideraram o tempo das oficinas adequado, enquanto 12% avaliaram como insuficiente e 4% mostraram indiferença. Esses dados reforçaram a avaliação majoritária de que a carga horária foi suficiente para abordar o tema do autocuidado.

A predominância de avaliações positivas sugeriu que a metodologia adotada conseguiu otimizar o tempo disponível, garantindo aprendizado significativo. Contudo, a presença de uma parcela (12%) que considerou o tempo insuficiente indicou que, embora a maioria tenha se sentido contemplada, havia necessidade de refletir sobre estratégias que pudessem ampliar a profundidade das discussões, especialmente para aqueles que demandavam maior aprofundamento.

No método qualitativo, foi examinada a compreensão acerca do desenvolvimento das atividades. Na sequência, foram apresentadas as quatro categorias temáticas construídas a partir das falas dos estudantes: tempo suficiente, tempo dinâmico, tempo insuficiente e indiferença, acompanhadas de trechos representativos, de modo a ilustrar os diferentes sentidos atribuídos ao tempo de realização das oficinas.

a) Tempo suficiente

No que se refere à categoria tempo suficiente, a mais citada, com 13 ocorrências, as falas dos participantes evidenciaram que a carga horária de 1h30min foi considerada adequada para o desenvolvimento das oficinas de autocuidado. Essa avaliação apareceu de forma recorrente

nas respostas, indicando que o tempo disponibilizado permitiu a realização das atividades com calma, de maneira leve e prazerosa.

“...o tempo de 1h e 30min foi adequado, pois permitiu que as atividades fossem realizadas com calma, dando espaço para explicações, reflexões e participação de todos...” (Participante E1)

“...o tempo foi bem utilizado para falar sobre o tema, e sem nenhuma enrolação”. (Participante E9)

“Justamente, conseguimos ouvir a opinião de cada um e se divertir no mesmo período do autoconhecimento”. (Participante E13)

“...pra mim é o suficiente pra pensar e refletir sobre o que se passa”. (Participante E21)

Os relatos destacaram que a carga horária foi considerada adequada para contemplar diferentes momentos da oficina, como explicações teóricas, reflexões individuais e coletivas, dinâmicas práticas e espaço para participação ativa de todos.

Essa compreensão encontrou respaldo nos achados de Monteiro (2022), ao analisar oficinas de autocuidado na perspectiva da terapia ocupacional, destacando a duração de uma hora e trinta minutos como bem aceita pelos estudantes. Evidenciou-se que encontros curtos podiam ser eficazes quando bem estruturados, desde que os conteúdos fossem significativos e aplicáveis ao cotidiano.

b) Tempo insuficiente

Dando continuidade aos olhares dos estudantes a respeito do horário estabelecido para as oficinas, em contrapartida à categoria anterior, que relatou satisfação com a carga horária, a segunda categoria tempo insuficiente contou com três participantes que sugeriram a ampliação do período, indicando que um tempo maior poderia favorecer o aprofundamento das discussões.

“...creio que um pouco mais teríamos mais tempo de refletirmos sobre tudo”. (Participante E10)

“Eu acho que deveria ter um pouco mais de tempo...”. (Participante E12)

“Ficou pouco tempo”. (Participante E24)

Os relatos revelaram que, embora a maioria tenha considerado o tempo adequado, existia uma parcela de estudantes que percebeu a necessidade de maior duração para consolidar reflexões e ampliar o espaço de diálogo. Monteiro (2022) destacou que oficinas curtas podiam ser eficazes, mas reconheceu que a profundidade das discussões dependia da carga horária disponível.

Essa divergência mostrou-se relevante, pois evidenciou que o entendimento de suficiência não era homogêneo e podia variar conforme o nível de envolvimento, as expectativas e as necessidades individuais.

c) Tempo dinâmico

Após a discussão sobre o tempo suficiente e o tempo insuficiente, tornou-se relevante avançar para a terceira categoria identificada: tempo dinâmico. Essa categoria reuniu oito falas que destacaram não apenas a adequação da duração das oficinas, mas também a forma como o tempo foi conduzido, ressaltando o dinamismo das atividades e a ausência de monotonia ou desgaste.

“Achei um tempo bom e tranquilo, pq não ficou entediante por passar muitas horas”.
(Participante E4)

“pois não ficou cansativo, ficou um tempo dinâmico que conseguiu abortar os temas propostos”.
(Participante E5)

“Nesses 1 hora e meia , vi que o tempo foi excelente para abordar os temas e gesticular com os alunos ,mesmo sendo um tempo que passa rápido, foi um tempo que deu para se aproveitar”.
(Participante E6)

As respostas dos estudantes evidenciaram que o período de 1h30min foi vivenciado como agradável e produtivo, permitindo a participação ativa sem gerar fadiga ou sensação de prolongamento excessivo. Para Queiroz; Simplicio (2025), metodologias ativas não apenas consolidam o conhecimento, mas também desenvolvem habilidades socioemocionais como empatia, colaboração e autoconhecimento.

Ao relacionar essas evidências com os relatos dos estudantes, observou que o dinamismo das oficinas contribuiu para que o tempo fosse percebido como produtivo e

prazeroso. A ausência de monotonia, mencionada pelos participantes, pode ser atribuída ao uso de atividades interativas e metodologias participativas, que favorecem o protagonismo estudantil e reduzem a sensação de desgaste.

Portanto, a categoria tempo dinâmico demonstraram que a condução das oficinas, pautada em práticas ativas e lúdicas, foi determinante para que os estudantes vivenciassem o processo de forma leve e significativa. Essa constatação reforçou a importância de metodologias que priorizem a interação e o engajamento, garantindo que o tempo de aprendizagem seja não apenas suficiente, mas também qualitativamente enriquecedor.

d) Indiferente

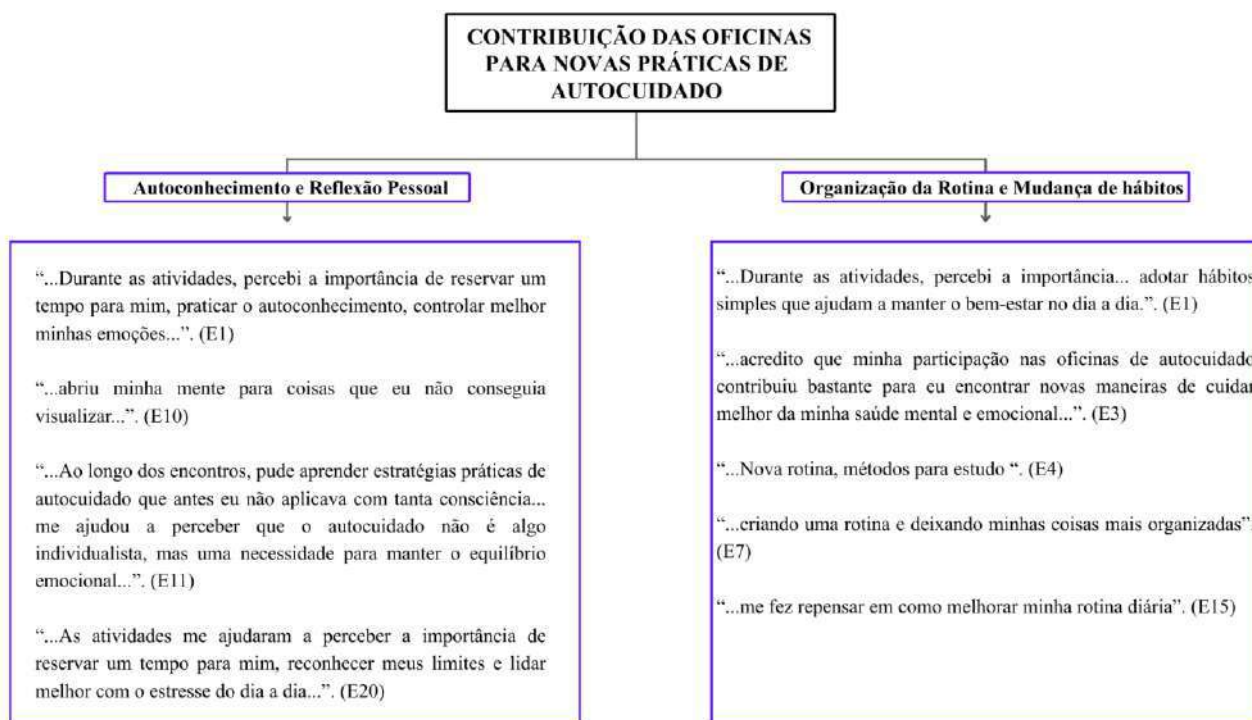
Por fim, destacou-se a última categoria, na qual dois participantes apresentaram um posicionamento de neutralidade, sem manifestar opinião formada acerca da carga horária das oficinas. Essa percepção evidenciou que, para uma pequena parcela dos estudantes, o tempo destinado às atividades não gerou impacto significativo seja positivo ou negativo permanecendo como uma experiência indiferente.

Logo, torna-se possível identificar compreensão distintas, embora a maioria dos relatos tenha considerado o tempo suficiente, é importante destacar que adequações pode variar conforme o perfil dos participantes e a complexidade das atividades propostas. Assim, a avaliação positiva do tempo deve ser compreendida dentro do contexto específico desta intervenção, não sendo necessariamente generalizável para todas as propostas educativas em saúde.

5.3.2.5 Núcleo 5 - Contribuição das oficinas para novas práticas de autocuidado

Após a análise da carga horária destinada às oficinas, passa-se à avaliação de sua contribuição na vida dos estudantes. Para tanto, foi realizada a seguinte indagação: “Você considera que sua participação nas oficinas de autocuidado contribuiu para o desenvolvimento de novas práticas que poderão ser incorporadas ao seu cotidiano, visando a melhoria da saúde mental e emocional?”.

A fim de aprofundar a compreensão dessas avaliações, os relatos foram sistematizados em dois eixos de análise: Autoconhecimento e reflexão pessoal, e organização da rotina e mudança de hábitos. Conforme ilustrado na figura 23, algumas falas representativas dos estudantes são apresentadas, permitindo visualizar de forma concreta como as oficinas contribuíram para a construção de novas perspectivas sobre o autocuidado.

Figura 23 - Contribuição das oficinas para novas práticas de autocuidado

Fonte: Própria autora.

Os relatos evidenciaram que todos os participantes reconheceram a contribuição das oficinas para o fortalecimento de estratégias de autocuidado voltadas à promoção da saúde mental.

a) Autoconhecimento e reflexão pessoal

Esta categoria concentrou a maior parte das falas, com 18 ocorrências. Os estudantes destacaram que as oficinas favoreceram o desenvolvimento da consciência de si, a valorização do cuidado individual e a importância de reservar momentos para reflexão e relaxamento. Os relatos ilustraram aspectos que enfatizaram práticas como respiração consciente, reconhecimento de limites pessoais, escrita como forma de expressão e a necessidade de cuidar da saúde emocional.

Ao relacionar com a teoria salutogênica, avaliou-se que as oficinas promoveram espaços de conversa, ampliando reflexões e autoconhecimento. Corroborando com Langeland *et al.* (2006), que observaram em seus estudos que a terapia coletiva de conversação fortalece o senso de coerência das pessoas, aumentando a compreensão do indivíduo sobre sua situação e melhorando sua capacidade de gerir as próprias emoções (Antonovsky, 1979).

Segundo, Langeland *et al.*, (2006), ambientes que promovem esses espaços de fala, produzem em seus participantes uma capacidade de identificação dos recursos internos e externos que fazem parte das práticas que ajudam no gerenciamento das situações. Para os autores, dialogar contribui para maximizar a consciência da utilização desses mecanismos, que podem exercer um papel fundamental na saúde, de forma indireta também auxilia na exploração sobre o que dá sentido à vida.

De modo geral, os participantes relataram que passaram a compreender o autocuidado não apenas como um ato individual, mas como uma prática essencial para manter o equilíbrio psicológico e melhorar as relações interpessoais, demonstrando que as oficinas oportunizaram espaços para o desenvolvimento do autoconhecimento e contribuiu para aumentar a capacidade de reflexão dos participantes.

b) Organização da rotina e mudança de hábitos

A segunda categoria reuniu 9 ocorrências, nas quais os estudantes ressaltaram a importância de ajustar o cotidiano e adotar hábitos mais saudáveis. Os relatos apontaram para a necessidade de criar rotinas mais organizadas, estabelecer momentos de pausa e aplicar métodos de estudo e organização pessoal. Essas falas evidenciaram que as oficinas contribuíram para que os participantes percebessem o impacto de pequenas mudanças na rotina diária, como reservar tempo para descanso, organizar tarefas e aplicar estratégias simples de enfrentamento do estresse.

Conclui-se, então, que as oficinas tiveram uma contribuição significativa em duas frentes complementares: Interna (autoconhecimento e reflexão pessoal): favorecendo maior consciência sobre emoções, limites e práticas de cuidado. Externa (organização da rotina e hábitos): estimulando mudanças práticas no cotidiano, com foco em equilíbrio e bem-estar.

Essa combinação demonstrou que o programa educativo conseguiu integrar aspectos subjetivos e objetivos do autocuidado, ampliando a compreensão dos estudantes sobre sua importância na promoção da saúde mental.

5.3.2.6 Núcleo 6 - Sugestões de novos temas para o programa educativo

Durante a avaliação do programa educativo, os estudantes foram convidados a refletir se acrescentariam algum assunto ao tema do autocuidado voltado à promoção da saúde mental que não havia sido abordado nas oficinas. As respostas foram agrupadas em dois grupos de

análise: aqueles que sugeriram novos temas e aqueles que consideraram os conteúdos já trabalhados suficientes.

I. Estudantes que sugeriram novos temas

Neste grupo, 12 estudantes apresentaram propostas de ampliação das temáticas abordadas. As sugestões se concentraram em duas categorias: aspectos psicológicos e aspectos cotidianos. A figura 24 mostra de forma simplificada os temas.

Figura 24 - Novos temas para o programa educativo



Fonte: Própria autora.

a) Aspectos psicológicos

Esta categoria concentrou a maior parte das sugestões, indicando o desejo dos estudantes por um aprofundamento em temas ligados ao manejo das emoções e à prevenção de transtornos psicológicos.

“...eu acrescentaria o tema da autoestima e autoconfiança. Acho que seria importante falar mais sobre como desenvolver uma relação melhor com nós mesmos, aprender a valorizar nossas qualidades e lidar com as inseguranças do dia a dia. Esses assuntos têm tudo a ver com o autocuidado e podem ajudar muito na manutenção da saúde mental e emocional”. (Participante E3)

“Talvez falar mais sobre inteligência emocional”. (Participante E12)

“Depressão, acho que seria um bom tema para abordar, pois esse diagnóstico vem aumentando a cada dia em nossa sociedade, pois algumas pessoas parecem estar felizes aos nossos olhos, mais na verdade então por um fio em sumir do mundo”. (Participante E15)

“eu gostaria de que fosse mais profundo em casos de automutilação ou crises de ansiedade pra nos ajudar sabe”. (Participante E23)

Essas propostas revelaram que os participantes reconhecem a importância de abordar questões sensíveis e complexas que afetam diretamente o bem-estar emocional, especialmente no contexto escolar.

b) Aspectos cotidianos

As sugestões desta categoria apontaram para a necessidade de integrar o autocuidado a práticas concretas do dia a dia.

“Para mim , um tema que queria ver muito era se como podemos nos cuidar , tipo pele , cabelo , uma maneira de cuidar melhor desses aspectos”. (Participante E6)

“...poderíamos falar sobre Procrastinação, algo que nos rodeia em todo lugar”. (Participante E10)

“Acredito que um tema que poderia ser incluído é o autocuidado relacionado ao uso saudável das redes sociais e da tecnologia. Muitas vezes, o excesso de estímulos digitais interfere no nosso bem-estar emocional, e seria interessante discutir estratégias para estabelecer limites, filtrar conteúdos e usar a internet de forma mais consciente...”
(Participante E11)

“O da saúde física um pouco mais aprofundado”. (Participante E17)

A análise mostrou que os estudantes compreendem o autocuidado como um conceito multifacetado, que envolve tanto o desenvolvimento emocional quanto práticas cotidianas. As sugestões apresentadas reforçam a importância de que futuras edições do programa educativo contemplem outros temas, capazes de ampliar o alcance e a efetividade das ações de promoção da saúde mental.

Vale ressaltar que embora válido como expressão de necessidade individual e possa contribuir para autoestima, o tema sugerido por E6 (cuidado com pele e cabelo) deve ser tratado

como dimensão secundária do autocuidado, é necessário destacar que o foco central das oficinas foi o autocuidado voltado à saúde mental. A proposta buscou privilegiar dimensões psicológicas, emocionais, físicas e espirituais que contribuíssem diretamente o bem-estar e a capacidade de enfrentamento das dificuldades cotidianas. O risco de incluir tais temas seria deslocar a atenção para aspectos mais superficiais, em detrimento de reflexões mais profundas sobre autoconhecimento, manejo das emoções, enfrentamento das situações difíceis e fortalecimento da resiliência.

Por outro lado, a sugestão pode ser entendida como prática complementar, sem excluir a possibilidade de, em futuras edições, integrar discussões sobre como o cuidado estético pode dialogar com a construção da autoestima e da saúde mental.

A diversidade das sugestões evidenciaram que os estudantes compreendem o autocuidado como um conceito amplo, que abrange tanto dimensões internas relacionadas ao desenvolvimento emocional e psicológico quanto práticas externas ligadas à rotina e ao corpo. Essa pluralidade de olhares reforça a importância de criar espaços participativos, nos quais os estudantes possam manifestar suas expectativas e necessidades, garantindo que as oficinas estejam alinhadas às demandas reais do grupo.

Nesse sentido, Costa *et al.* (2015) destacaram que a escuta ativa dos adolescentes é fundamental para favorecer o aprendizado e, ao mesmo tempo, fortalecer vínculos entre alunos e profissionais envolvidos no processo. A abertura para novas temáticas, portanto, não apenas amplia o alcance das oficinas, mas também contribui para consolidar um ambiente de acolhimento e corresponsabilidade, em que o autocuidado é entendido como prática coletiva e relacional.

II. Estudantes que não sugeriram novos temas

Dando continuidade, nesse grupo 13 estudantes afirmaram não identificar a necessidade de acrescentar novos assuntos às oficinas. Relatos como os de E1, E7 e E8 destacaram que os conteúdos já abordaram de forma satisfatória os principais pontos relacionados ao autocuidado e à saúde mental, como controle das emoções, manejo do estresse e valorização do cuidado de si.

“...as oficinas abordaram muito bem o tema do autocuidado e trataram dos principais assuntos relacionados à saúde mental, como o controle das emoções, o estresse e a importância de cuidar de si mesmo. Senti que o conteúdo foi completo e suficiente”. (Participante E1)

“...acredito que foi falado os pontos mais importantes de forma geral”. (Participante E7)

“Eu gostei dos temas escolhidos”. (Participante E8)

Essa percepção reforçou que, para parte dos participantes, o programa educativo foi considerado completo e suficiente, atendendo às expectativas.

A análise da compreensão dos estudantes evidenciaram duas tendências complementares: de um lado, há aqueles que sugerem a expansão temática, indicando a necessidade de aprofundar questões emocionais e práticas cotidianas; de outro, um grupo manifesta satisfação com o conteúdo já abordado, considerando que as oficinas contemplaram de forma adequada os aspectos essenciais do autocuidado.

Essa dualidade confirmou que o programa educativo “Trilha do Autocuidado: Florescer o interior” cumpriu seu objetivo de sensibilizar os estudantes para a importância do autocuidado em saúde, ao mesmo tempo em que revela a pertinência de ajustes e ampliações futuras. Dessa forma, o programa mostrou-se eficaz em promover reflexões e práticas de cuidado, mas também se mantém aberto à incorporação de novas demandas, garantindo sua relevância e continuidade como estratégia de promoção da saúde mental no contexto escolar.

5.3.2.7 Núcleo 7 - Sugestões, elogios ou críticas das oficinas

Ao final das oficinas, os estudantes foram convidados a registrar suas impressões gerais, incluindo sugestões, elogios e críticas, permitindo identificar tanto os aspectos positivos reconhecidos pelos participantes quanto as recomendações para aprimoramento do programa educativo. As respostas foram agrupadas em três eixos de análise:

- I. Eixo de elogios;
- II. Eixo de sugestões;
- III. Eixo de críticas.

I. Eixo de elogios

Esse eixo foi o mais recorrente concentrou a maior parte das respostas, evidenciando a satisfação dos estudantes com a proposta. Foram destacados aspectos como: organização e dinâmica das oficinas; impacto positivo e emocional; ambiente acolhedor e agradecimentos; e elementos motivadores e atrativos. Que podemos observar nas falas organizadas por aspectos a

seguir.

a) Organização e dinâmica das oficinas

“Gostei muito das oficinas, foram bem organizadas e ajudaram a refletir sobre a importância do autocuidado e da saúde mental... Parabéns pela iniciativa e pelo cuidado em abordar um tema tão importante!”. (Participante E1)

“Gostei muito das oficinas, achei as atividades bem planejadas e leves, o que facilitou a participação. Foi um momento importante para refletir sobre o autocuidado e entender melhor como pequenas ações podem melhorar nossa saúde mental...” (Participante E3)

“...As atividades foram bem conduzidas e didáticas, e a troca de experiências entre os participantes tornou o processo ainda mais enriquecedor... (Participante E11)

“A oficina foi bem trabalhada e conseguiu explorar um pouco de cada um pelas dinâmicas”. (Participante E13)

b) Impacto positivo e emocional

“Achei super importante essa oficina, foi muito ideal, vemos que deu mudança nas pessoas, foi um momento onde podemos ter visões e opiniões diferentes, mais sempre respeitando”. (Participante E14)

“Gostei bastante da oficina, para mim foi essencial para nos fazer repensar no que estamos fazendo e no que podemos melhorar”. (Participante E15)

“Mi ajudou muito eu precisava essa oficina chegou em um momento muito ruim da minha vida”. (Participante E21)

c) Ambiente acolhedor e agradecimentos

“A oficina foi ótima e não me arrependo de ter participado, vim por influencia das minhas amigas e adorei, só queria agradecer por tudo e espero que outras ocorram”. (Participante E7)

“Gostei muito da proposta das oficinas e do ambiente acolhedor criado durante os encontros...
...No geral, foi uma experiência muito positiva e transformadora. Parabéns à equipe envolvida!”

(Participante E11)

“Gostei muito, foi muito bom a sensação de acolhimento, os temas que foram abordados foram muito importantes. Agradeço, e saio dessas 3 oficinas com muito aprendizado e aprendendo a me cuidar melhor, que foi o propósito pelo qual decidir vim a oficina!!”. (Participante E25)

d) Elementos motivadores e atrativos

“Gostei muito mesmo, além de ser legal trouxe uma reflexão e aprendizado, sem contar os brindes e o lanche que é maravilhoso”. (Participante E8)

Esses relatos demonstram que as oficinas foram percebidas como experiências significativas, capazes de promover reflexão, aprendizado e acolhimento, fortalecendo o vínculo dos estudantes com o tema do autocuidado.

II. Eixo de sugestões

As sugestões apareceram em diversos relatos, entre os pontos mais citados estão: realização de mais oficinas, inclusão de novos temas ou dinâmicas complementares, e maior estímulo à participação ativa dos estudantes.

a) Realização de mais oficinas

“Acho que deveria ter mais oficinas como essa, e principalmente com esse mesmo tema”. (Participante E2)

“...Minha sugestão seria manter esse tipo de espaço com mais frequência...”. (Participante E11)

“eu acredito que deveria ter novas oficinas e momentos para promover o relacionamento!”. (Participante E19)

“...quero mais vezes esses tipos de oficina”. (Participante E22)

b) Inclusão de novos temas ou dinâmicas complementares

“...talvez com dinâmicas diferentes ou temas complementares, porque foi uma experiência realmente positiva”. (Participante E3)

“...se possível, incluir materiais complementares (como vídeos, áudios ou guias) para que possamos continuar praticando mesmo após o fim das oficinas”. (Participante E11)

c) Maior estímulo à participação ativa dos estudantes

“Acho que não teria nenhuma crítica destrutiva sobre a oficina , só vi que os alunos (incluindo a mim) deveriam se soltar mais e participar mais .” (Participante E6)

Essas sugestões revelaram que os participantes não apenas valorizaram a experiência, mas também se mostraram engajados em contribuir para seu aprimoramento, reforçando o caráter participativo da intervenção.

III. Eixo de críticas

As críticas foram pontuais e de caráter construtivo, relacionadas principalmente a aspectos organizacionais: tempo das oficinas considerado curto, ajustes na disposição do espaço físico.

a) Tempo das oficinas considerado curto

“...sentir falta de um tempo maior...” (Participante E10)

b) Ajustes no espaço físico

“Acho que deveria colocar as cadeiras de forma diferente para que fique mais acolhedor”. (Participante E17)

Essas observações não desqualificam a proposta, mas apontaram oportunidades de melhoria que podem ser incorporadas em futuras edições, garantindo maior aproveitamento das atividades.

A análise evidenciou que os elogios predominaram, confirmando a relevância e o impacto positivo das oficinas na vida dos estudantes. As sugestões reforçaram o desejo de continuidade e expansão da proposta, enquanto as críticas construtivas ofereceram subsídios importantes para ajustes metodológicos e organizacionais. Em conjunto, esses dados demonstraram que o programa educativo foi bem recebido, cumprindo seu objetivo de promover reflexões e práticas de autocuidado, ao mesmo tempo em que abre espaço para aprimoramentos futuros.

5.4 Tabela de convergência

Diante do conjunto de resultados apresentados e discutidos nos dois grandes temas da pesquisa, tornou-se necessário evidenciar de forma sistemática a relação direta entre os objetivos específicos do programa de intervenção educativa e os achados obtidos. Essa articulação permite não apenas confirmar a pertinência metodológica da proposta, mas também demonstrar a consistência entre o planejamento inicial e os resultados alcançados.

A elaboração da tabela de convergência, apresentada a seguir, cumpre esse papel ao sintetizar como cada objetivo foi contemplado nos núcleos analíticos, revelando a coerência interna da investigação. Além de facilitar a visualização da correspondência entre objetivos e resultados, essa síntese reforça a robustez do processo avaliativo e a relevância das evidências produzidas.

Assim, a tabela não se limita a um recurso ilustrativo, mas constitui um instrumento de validação dos achados, mostrando que as percepções, estratégias e avaliações dos estudantes dialogam diretamente com os objetivos propostos. Observados na tabela 15 a seguir.

Tabela 15 - Convergência entre objetivos específicos e resultados

Objetivos Específicos	Resultados/Temas Analíticos	Convergência
1. Compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, físico, espiritual e social.	Tema I – Percepções dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado na promoção da saúde mental (Eixo: percepções do autocuidado).	Os estudantes reconheceram o autocuidado como uma prática multifacetada, atravessada por dimensões físicas, psicológicas, espirituais e sociais. As percepções revelaram que o cuidado de si não se limita a ações individuais, mas envolve também apoio coletivo e institucional, evidenciando condicionantes internos e externos que influenciam sua realização.
2. Avaliar as experiências dos estudantes diante da implementação do programa de intervenção educativa sobre autocuidado em saúde.	Tema II – Avaliação da proposta de intervenção educativa. (Núcleos: sentimento em relação as oficinas, visão de autocuidado pós-oficinas, avaliação das oficinas (carga horária e quantidade), contribuições práticas, sugestões, elogios e críticas das oficinas).	Os relatos dos estudantes apontam efeitos positivos do programa, associados a sentimentos de acolhimento, leveza e entusiasmo, além de mudanças na compreensão do autocuidado e na adoção de hábitos saudáveis. A maioria avaliou como adequados o número de encontros, a carga horária e as atividades, mas destacou a necessidade de continuidade e aprofundamento. As contribuições práticas favoreceram autoconhecimento, organização da rotina e fortalecimento da saúde mental. As avaliações gerais trouxeram sugestões de novos temas, elogios à metodologia e críticas construtivas, indicando evidências qualitativas de atendimento às expectativas do estudo.
3. Identificar, a partir das percepções dos estudantes, estratégias de autocuidado que favoreçam o enfrentamento das dificuldades cotidianas e contribuam para a promoção da saúde mental.	Tema I – Percepções dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado na promoção da saúde mental. (Eixos: Dificuldades, estratégias de superação, propostas escolares).	Os estudantes relataram dificuldades cotidianas e estratégias de superação, como resiliência, apoio coletivo e religiosidade, além de propor práticas escolares voltadas ao bem-estar. Esses achados sugerem que o autocuidado pode ser compreendido como recurso para enfrentar desafios e fortalecer a saúde mental, oferecendo indícios qualitativos de atendimento ao objetivo de identificar estratégias de enfrentamento das dificuldades diárias e escolares.

Fonte: Própria autora.

A análise integrada confirmou que todos os objetivos específicos foram atendidos, revelando a coerência entre o planejamento inicial e os resultados alcançados. Essa convergência reforçou a relevância do programa educativo “Trilha do Autocuidado: Florescer Interior” como estratégia de promoção da saúde mental no ambiente escolar. A partir dessa constatação, são apresentados a seguir o produto técnico desenvolvido a partir desta pesquisa e as considerações finais, nas quais se discutem as implicações do estudo, suas limitações e as perspectivas para futuras ações e investigações.

5.5 Produto técnico

O desenvolvimento do produto técnico, intitulado “Guia Trilha do Autocuidado: Florescer Interior – Programa educativo de autocuidado na promoção da saúde mental”, constitui-se como resultado da pesquisa-intervenção realizada com estudantes do ensino médio integrado ao profissionalizante, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano (IF Baiano), *campus* Governador Mangabeira-BA. Sua elaboração ocorreu após a finalização das oficinas, da aplicação dos instrumentos de coleta de dados e análise dos dados.

O guia foi concebido com o propósito de registrar e compartilhar a experiência vivenciada na Trilha do Autocuidado: Florescer Interior, reunindo práticas, reflexões e instrumentos que podem servir de referência para futuras iniciativas. A expectativa é que este material seja utilizado tanto na criação de novos programas quanto na replicação da proposta em diferentes contextos escolares, sempre com a devida adaptação às necessidades e realidades locais.

O produto técnico encontra-se disponível integralmente no Apêndice L desta dissertação, possibilitando acesso às orientações, atividades e recursos que compõem o programa educativo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De maneira geral, a pesquisa realizada por meio do programa de intervenção educativa “Trilha do Autocuidado: Florescer interior” alcançou os objetivos propostos, indicando contribuição percebida para a promoção da saúde mental dos estudantes. A análise das percepções revelou que os participantes reconhecem o autocuidado como prática multifacetada, envolvendo dimensões físicas, psicológicas, espirituais e sociais. Os relatos evidenciaram tanto as dificuldades enfrentadas quanto as estratégias de superação, confirmando que o cuidado de si exige esforço individual, mas também apoio coletivo e institucional. Além disso, as propostas apresentadas para o contexto escolar reforçam o protagonismo estudantil na construção de alternativas que favoreçam o bem-estar no ambiente acadêmico.

No que se refere à avaliação das oficinas, os achados revelaram sentimentos de acolhimento, leveza e entusiasmo, mudanças na compreensão do autocuidado e adoção de hábitos saudáveis. A maioria considerou o número de encontros e a carga horária adequados, mas emergiu a demanda por continuidade e aprofundamento, indicando que o tema exige maior tempo para consolidação. As contribuições práticas favoreceram tanto o autoconhecimento quanto a organização da rotina, sugerindo efeitos positivos na vida cotidiana dos adolescentes.

As avaliações gerais trouxeram sugestões de novos temas, como autoestima, inteligência emocional e uso saudável das redes sociais, além de elogios à organização e ao ambiente acolhedor. As críticas foram pontuais e construtivas, relacionadas ao tempo curto e ajustes no espaço físico.

Em relação às contribuições geradas a partir deste estudo, compreende-se que, além da ampliação do conhecimento sobre o autocuidado na promoção da saúde mental, o produto técnico desenvolvido oferece, de forma prática, referências de como pode ser estruturado um programa educativo voltado a adolescentes no ambiente escolar. Nesse sentido, configura-se como um instrumento de grande relevância para utilização na esfera educacional, especialmente em iniciativas de promoção da saúde e bem-estar.

Todavia, é importante reconhecer algumas limitações deste estudo, como a realização em um único campus, a amostra reduzida, o caráter de autorrelato dos dados e a ausência de seguimento longitudinal. Por outro lado, a inserção institucional da pesquisadora não se configura como fragilidade, mas como uma posição situada que possibilitou maior proximidade com o contexto e fortaleceu o exercício da reflexividade na interpretação dos dados. Essa condição contribuiu para enriquecer a análise e assegurar que os resultados refletissem de forma consistente as percepções e necessidades dos estudantes, preservando a integridade científica

do estudo.

Como recomendações práticas, destaca-se a necessidade de institucionalizar oficinas de autocuidado no âmbito escolar, articular as ações com os serviços de assistência estudantil, promover integração com a rede de saúde/APS/RAPS quando necessário e estimular a formação de multiplicadores estudantis, ampliando o alcance e a sustentabilidade das práticas.

7 REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. B. F. D.** O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental. 2019. 78 f. Dissertação (Mestrado Profissional) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Florianópolis, 2019.
- ANTONOVSKY, A.** Health, stress and coping. London: Jossey-Bass, 1979.
- ANTONOVSKY, A.** O ciclo de vida, a saúde mental e o senso de coerência. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, v. 22, n. 4, p. 273–280, 1985.
- ANTONOVSKY, A.** Desvendando o mistério da saúde: como as pessoas gerenciam o estresse e ficam bem. São Francisco, CA: Jossey-Bass, 1987.
- ANTUNES, M. T. O. et al.** Pesquisa intervencionista e mestrados profissionais: perspectivas de sua prática nos cursos da área de gestão. *Indagatio Didactica*, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.34624/id.v8i3.25>. Acesso em: 28 jun. 2024.
- ARAGÃO, A. S. et al.** Promoção da saúde da criança escolar e a identificação de determinantes sociais: relato de experiência. *Aletheia*, v. 52, n. 1, p. 189-199, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141303942019000100015&lng=pt&nrm=iso (pepsic.bvsalud.org in Bing). Acesso em: 9 dez. 2024.
- ASSIS, A. da S. M. de.** Benefícios da meditação para a saúde mental de universitários: uma revisão sistemática. 2023. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6143/tde-11122023-113539/> ([teses.usp.br](https://www.teses.usp.br) in Bing). Acesso em: 19 fev. 2026.
- AZEVEDO, L. M. S. et al.** O poder da música para a saúde sob a luz da neurociência. *Cognitionis Journal*, v. 7, n. 1, p. 1–15, 2024.
- BARDIN, L.** Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009.
- BARDIN, L.** Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2016.
- BECKER, C. M.; RHYNDERS, P.** É hora de fazer da profissão de saúde a saúde. *Scandinavian Journal of Public Health*, v. 41, n. 1, p. 1–3, 2013.
- BENAVENTE, S. B. T. et al.** Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 48, n. 3, p. 514-520, jun. 2014.
- BOGDAN, R.; BIKLEN, S.** Investigação qualitativa em educação. Porto: Porto Editora, 1994.
- BRASIL.** Estatuto da Criança e do Adolescente. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Brasília, DF: Senado Federal, 1990.
- BRASIL. Ministério da Saúde.** Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília, DF: MS, 2006. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_promocao_saude.pdf (bvsms.saude.gov.br in Bing). Acesso em: 29 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.358, de 23 de junho de 2006. Aprova o Regimento Interno da Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt1358_23_06_2006.html ([bvsms.saude.gov.br](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt1358_23_06_2006.html) in Bing). Acesso em: 1 nov. 2024.

BRASIL. Congresso Nacional. Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2008/Lei/L11892.htm ([planalto.gov.br](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2008/Lei/L11892.htm) in Bing). Acesso em: 5 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Educação Permanente em Saúde. Brasília: MS, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: MS, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Autocuidado em saúde e a literacia para a saúde no contexto da promoção, prevenção e cuidado das pessoas em condições crônicas: guia para profissionais da saúde. Brasília, DF: MS, 2023.

BUSS, P. M.; FILHO, A. P. A saúde e seus determinantes sociais. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 17, n. 1, p. 77-93, 2007.

CAMELO, L. F. F. M. Estratégias de promoção da saúde mental em adolescentes. 2019. 83 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Infantil e Pediatria) – Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde, Portugal, 2019.

CARRARO, T. E.; RADÜNZ, V. Cuidar de si para cuidar do outro. In: REIBNITZ, K. S.; HERR, L.; SOUZA, M. L.; SPRÍCCIGO, J. S. (org.). O processo de cuidar, ensinar e aprender o fenômeno das drogas: políticas de saúde, educação e enfermagem. Florianópolis: PEN/UFSC, v. 2, p. 99-111, 2003.

CASEL. What is SEL? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Chicago, 2020. Disponível em [Estrutura SEL de CASEL - CASEL](#). Acesso em: 19 fev. 2026.

CNDSS – Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde. As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2008. Disponível em: <https://dssbr.ensp.fiocruz.br/areas-de-atuacao/>. Acesso em: 1 nov. 2024.

COSTA, R. F. et al. Redes de apoio ao adolescente no contexto do cuidado à saúde: interface entre saúde, família e educação. *Revista da Escola de Enfermagem*, v. 49, n. 5, p. 741-747, 2015.

COSTA, J. M. et al. Massagem relaxante no tratamento para o estresse. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA), Recife, 2022.

COSTA, A. et al. Concepções e práticas de autocuidado de adolescentes: registros qualitativos em diários pessoais. *Enfermería Global*, v. 22, n. 72, p. 104–146, 2023.

COSTA, D. D. et al. Procrastinação e esgotamento emocional entre estudantes universitários: o papel da sobrecarga mental na motivação e adiamento de tarefas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 9, p. 1–15, 2024.

CRESWELL, J. W.; CLARK, V. L. P. Designing and conducting mixed methods research. 2. ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2011.

DANTAS, C. M. B. et al. Território e determinação social da saúde mental em contextos rurais. *Athenea Digital*, v. 20, n. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2169>. Acesso em: 9 dez. 2024.

DAHLGREN, G.; WHITEHEAD, M. Policies and strategies to promote social equity in health: background document to WHO: strategy paper for Europe. Stockholm: Institute for Future Studies, 1991.

DENBOROUGH, D. Práticas narrativas coletivas. Dulwich: Dulwich Centre Publications, 2017.

DUTRA, W. P. S. L.; AMARAL, C. A. Ansiedade em estudantes do ensino médio integrado no contexto da pandemia de Covid-19. *Revista Conexão na Amazônia*, v. 2, edição especial VI Conc&t, 2021.

EBEN, J. D. et al. Teoría del déficit de autocuidado. In: Modelos teorías em enfermería. 3. ed. Madrid: Harcourt Brace, p. 63-85, 1994.

ERIKSSON, M.; LINDSTRÖM, B. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, v. 59, p. 460-466, 2005.

ERIKSSON, M.; LINDSTRÖM, B. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promotion International*, v. 23, p. 190-199, 2008.

ERIKSSON, M.; LINDSTRÖM, B. The salutogenic framework for well-being: implications for public policy. In: HÄMÄLÄINEN, T. J.; MICHAELSON, J. (eds.). *Well-being and beyond: broadening the public and policy discourse*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing, p. 68–97, 2014.

FELÍCIO, M. M. Determinantes sociais da saúde: um estudo sobre fatores de risco e fatores de proteção com famílias em situação de vulnerabilidade social. 2021. 66 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Campina Grande, 2021.

FERNANDES, F. V. Análise das percepções dos estudantes do ensino superior de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia acerca da vivência estudantil e saúde mental. 2019. 229 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde Coletiva) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2019.

FISCHER, M. L. et al. Panorama da nutrigenômica no Brasil sob a perspectiva da bioética. *Revista Latinoamericana de Bioética*, v. 20, n. 1, p. 27-48, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.18359/rlbi.3475>. Acesso em: 9 dez. 2024.

FITTIPALDI, A. L. de M.; O'DWYER, G.; HENRIQUES, P. Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, p. e200806, 2021.

FRANCO, M. L. P. B. Análise de conteúdo. Campinas, SP: Autores Associados, 2018.

FREITAS, E. O.; MARTINS, I. Transversalidade, formação para a cidadania e promoção da saúde no livro didático de ciências. *Ensino, Saúde e Ambiente*, v. 1, n. 1, p. 12-28, 2008.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GIANJACOMO, T. R. F. et al. Análise do papel mediador da resiliência na relação entre apoio social e burnout em estudantes universitários. *Educação em Revista*, v. 41, 2025.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

GÓMEZ, A. Predictores psicológicos del autocuidado en salud. *Hacia Promoción de la Salud*, v. 22, n. 1, p. 101-112, 2017.

HØJDAHL, T. et al. VINN – An accredited motivational program promoting convicted women's sense of coherence and coping. *EuroVista*, v. 2, n. 3, p. 177–190, 2013.

IFBAIANO – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano (Campus Governador Mangabeira). Histórico do campus Governador Mangabeira. 2012. Disponível em: <https://www.ifbaiano.edu.br/unidades/gmb/historico-do-campus-governador-mangabeira/>. Acesso em: 6 ago. 2024.

IFBAIANO – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano (Campus Governador Mangabeira). Edital nº 24, de 2 de outubro de 2023 – Cursos Integrados. 2023. Disponível em: <https://www.ifbaiano.edu.br/unidades/gmb/processo-seletivo-2024/>. Acesso em: 6 ago. 2024.

IFBAIANO – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano. Resolução nº 113, de 22 de fevereiro de 2021. Conselho Superior. Aprova o Estatuto do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – IF Baiano. Disponível em: <https://ifbaiano.edu.br/portal/quem-somos/>. Acesso em: 6 ago. 2024.

IFBAIANO – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano. Alunos – SUAP: Sistema Unificado de Administração Pública. 2025. Disponível em: https://suap.ifbaiano.edu.br/admin/edu/aluno/?situacao=1&curso_campus_diretoria_setor__uo=23&tab=tab_any_data. Acesso em: 17 abr. 2025.

ITIYAMA, A. F. A.; MACUCH, R. da S.; MILANI, R. G. Teoria salutogênica de Aaron Antonovsky: aplicações no contexto da promoção da saúde. Maringá: Universidade Cesumar – UNICESUMAR, 2020.

KENG, S. L.; SMOSKI, M. J.; ROBINS, C. J. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, v. 31, n. 6, p. 1041–1056, 2021.

KOEHLER, S. M. F.; GONZALES, N. G. P.; MARPICA, J. B. A escola como promotora da saúde mental e do bem-estar juvenil: oficinas pedagógicas com adolescentes. *Desidades*, n. 29, jan./abr. 2021.

LANDINHO, I. L. D. S. A saúde mental no ensino médio integrado: oficinas de resiliência como uma proposta de omnilateralidade. 2019. 110 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Campus Palmas, Palmas, 2022.

LANGELAND, E. et al. The effect of salutogenic treatment principles on coping with mental health problems – a randomized controlled trial. *Patient Education and Counseling*, v. 62, p. 212–219, 2006.

LANGELAND, E.; VINJE, H. F. Applying salutogenesis in mental healthcare settings. In: MITTELMARK, M. B.; BAUER, G. F.; VAANDRAGER, L. et al. (eds.). *The Handbook of Salutogenesis* [Internet]. 2. ed. Cham: Springer, 2022. Chapter 39. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK584120/>. doi: 10.1007/978-3-030-79515-3_39. Acesso em: 14 de jun. 2025.

LIMA, M. R. A. et al. Atuação de enfermeiros sobre práticas de cuidados afrodescendentes e indígenas. *Revista Brasileira de Enfermagem – REBEn*, v. 69, n. 5, p. 840-846, 2016.

LONGUINIÉRE, A. C. et al. Impactos e contribuições de práticas meditativas em estudantes universitários: revisão integrativa. *Revista Enfermagem em Foco*, v. 12, n. 3, 2021.

LOPES, R. N. S. et al. Extensão acadêmica multiprofissional: experiências na educação em saúde de jovens em ambiente escolar. *Revista Univap*, v. 25, n. 48, p. 92-103, 2019.

MACENA, M.; FARO, A. O papel mediador da autoeficácia e da autoestima na ansiedade: um estudo com universitários. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 19, n. 2, p. 1–12, 2023.

MACIEL, F. V. et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, 2023.

MARÇAL, C. C. B. et al. A salutogênese na pesquisa em saúde: uma revisão integrativa. *Revista de Enfermagem UERJ*, v. 26, p. e37954, 2018.

MARÇAL, C. C. B. A salutogênese na promoção saúde da voz do professor. 2018. 201 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

MATTOS, M. P. et al. Promoção à saúde de estudantes universitários: contribuições para um espaço de integração e acolhimento. *Saúde em Redes*, 2018.

MCCONNELL, A. R. et al. Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 101, n. 6, p. 1239–1252, 2011.

MINAYO, M. C. D. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São

Paulo: Hucitec, 2006.

MITTELMARK, M. B.; BAUER, G. F. *The Handbook of Salutogenesis* [Internet]. Chapter 2. The meanings of salutogenesis. Cham: Springer, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK435854/#ch2.Sec3>>. **Acesso em: 20 dez. 2024.**

MOHR, A. A natureza da educação em saúde no ensino fundamental e os professores de ciências. 2002. 406 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

MOHR, A.; SCHALL, V. T. Rumos da educação em saúde no Brasil e sua relação com a educação ambiental. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 8, n. 2, p. 199-203, 1992.

MONTEIRO, D. D. et al. Espiritualidade/religiosidade e saúde mental no Brasil: uma revisão. *Boletim da Academia Paulista de Psicologia*, v. 40, n. 98, p. 129-139, jun. 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100014&lng=pt&nrm=iso>. **Acesso em: 18 fev. 2026.**

MONTEIRO, A. L. L. Oficina de autocuidado na perspectiva da terapia ocupacional para estudantes de graduação. Universidade Federal de São Paulo, 2022.

MOYA, I. G.; MORGAN, A. A utilidade da salutogênese para orientar a promoção da saúde: o caso do bem-estar dos jovens. *Health Promotion International*, v. 32, n. 4, p. 723–733, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/heapro/daw008>>. **Acesso em: 10 dez. 2024.**

OLIVEIRA, M. S. Estudantes universitários e autocuidado: estratégias para manter o equilíbrio emocional. *(En)Cena – A Saúde Mental em Movimento*, 2025. Disponível em: <https://encena.com.br/estudantes-universitarios-e-autocuidado-estrategias-para-manter-o-equilibrio-emocional>. **Acesso em: 13 fev. 2026.**

OLIVEIRA, C. T.; SANTOS, A. A. A.; DIAS, A. C. G. Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 36, n. 4, p. 811–824, 2016.

OLIVA, M. I. G. et al. Senso de coerência e fatores associados ao desempenho escolar de adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 8, p. 3057–3066, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.22642017>. **Acesso em: 12 jan. 2025.**

OLTRA, S. El autocuidado, una responsabilidad ética. *Revista GPU*, v. 9, n. 1, p. 85-90, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Constitution of the World Health Organization. Genebra: OMS, 1948.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial da saúde: saúde mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: OMS, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Saúde para adolescentes. Genebra: OMS, 2021. Disponível em: <https://www.who.int>. **Acesso em: 17 jan. 2025.**

OPAS/OMS – Organização Pan-Americana da Saúde; Organização Mundial da Saúde. Saúde mental dos adolescentes. 10 out. 2024. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 1 nov. 2024.

OREM, D. E. Nursing: concepts of practice. New York: McGraw-Hill, 1971.

OREM, D. E. Nursing: concepts of practice. 4. ed. St. Louis: Mosby Year Book, 1991.

OREM, D. E. Nursing: concepts of practice. 6. ed. St. Louis, MO: Mosby, 2001.

PALMER, C. A.; ALFANO, C. A. Sleep and emotion regulation: an organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, v. 31, p. 6–16, 2017.

PEDROSO, R. T.; HAMANN, E. M. Adequações do piloto do programa Unplugged#Tamojunto para promoção à saúde e prevenção de drogas em escolas brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.], [s. v.], [s. n.], [s. p.], [ano não informado].

PEREIRA, M. G. Epidemiologia: teoria e prática. 19. reimpr. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

PESSOA, D.; SOARES, T. Vulnerabilidades sociais do território e os impactos na saúde mental: revisão integrativa. *Cadernos UniFOA*, v. 18, n. 52, p. 1-11, Volta Redonda, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47385/cadunifoa.v18.n51.4433>. Acesso em: 12 dez. 2024.

PINTO, M. C. N. et al. Habilidades sociais e saúde mental de estudantes de graduação. *Revista Psicopedagogia*, v. 40, n. 123, p. 345–356, 2023. doi: 10.51207/2179-4057.20230030.

PRADO, J. D. C.; PENACHIOTTI, F. D. F.; MILANI, R. G. M. Contribuições da psicanálise winnicottiana e da salutogênese para a promoção da saúde mental na adolescência. *Caderno Pedagógico*, Curitiba: Studies Publicações e Editora Ltda., v. 21, n. 3, p. 1-23, 2024.

QUEIRÓS, P. J. P. et al. Práticas educativas coletivas em saúde: autonomia e cuidado de si em adolescentes e jovens. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 67, n. 3, p. 439–445, 2014. doi: 10.5935/0034-7167.20140058.

QUEIROZ, R. A.; OLIVEIRA, C. N. O autocuidado como instrumento de promoção de saúde: relato de experiência. 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/344464223_O_autocuidado_como_instrumento_de_promocao_de_saude_relato_de_experiencia. Acesso em: 27 fev. 2026.

QUEIROZ, A. G.; MORRISON, R. Construção coletiva do entendimento de lazer na saúde mental territorial por terapeutas ocupacionais: um estudo qualitativo. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 31, e3546, 2023. doi: 10.1590/2526-8910.ctoAO265035461.

QUEIROZ, S. da S. F.; SIMPLÍCIO, S. R. da C. Sala de aula viva: práticas lúdicas e metodologias ativas. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15243285>. Acesso em: 27 fev. 2026.

RAMOS, L. S. et al. Instruções de higiene na escola e na sociedade como ação de saúde e prevenção de doenças: uma revisão bibliográfica. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n.

10, p. 1-7, 2020.

ROCHA, M. E. D. S. B. et al. Impacto de determinantes sociais na saúde mental: uma análise de saúde coletiva. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 5, n. 5, p. 5233-5252, 2023.

RODRIGUES, J. G. B. et al. Efetividade de uma oficina de promoção ao cuidado de si para agentes comunitários de saúde. *Interface*, v. 12, p. 3405-3413, 2024. doi: 10.16891/2317-434X.v12.e1.a2024.pp3405-3413.

RUIZ, C. B.; MACIEL, J. C. The ethics of caring for others and environmental bioethics. *Revista Bioética*, v. 28, n. 3, p. 440-448, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-80422020283405>.

SAPIENZA, G.; PEDROMÔNICO, M. R. M. Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 10, n. 2, p. 209-216, mai./ago. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722005000200007>. Acesso em: 4 nov. 2024.

SANTOS, L. K. P.; SANTANA, C. C.; SOUZA, M. V. O. Ações para o fortalecimento da resiliência em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, p. 3933-3943, 2020.

SANTOS, J. W.; GIACOMINI, A. C. V.; MEDEIROS, J. F. A importância do contato com a natureza para a manutenção do bem-estar e da saúde mental durante a pandemia da COVID-19. *Revista Desenvolvimento e Meio Ambiente*, v. 64, 2024.

SCAVACINI, K.; CACCIACARRO, M. F.; MOTOYAMA, E. P. Saúde mental de adolescentes. 1. ed. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2021. 18 f. ISBN 978-65-991463-9-8.

SCHALL, V. T. Educação em saúde no contexto brasileiro – influências sócio-históricas e tendências atuais. *Educação em Foco*, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 41-58, dez./mar. 2005.

SELIGMAN, M. E. P. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011.

SELIGMAN, M. E. P. *Florescer* [recurso eletrônico]: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Tradução de Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

SILVA, R. A.; OLIVEIRA, M. S.; BARROS, L. M. Panorama da literatura científica brasileira sobre saúde mental na universidade: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, 2023.

SILVA, G. et al. Relação entre autoestima e saúde mental de estudantes universitários: estudo transversal. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 24, n. 1, p. 104–114, 2023.

SILVA, A. P. V. Efeitos da massagem no alívio do estresse e ansiedade: revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso – Instituto Federal do Paraná, 2021.

SILVA, A. P. D. Repercussões do isolamento social durante a pandemia de COVID-19 no cotidiano de adolescentes em 2020. 107 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, Belo Horizonte, 2021.

SOUZA, T. T. et al. Promoção em saúde mental de adolescentes em países da América Latina: uma revisão integrativa da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 7, p. 2575–2586, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.07242021>. **Acesso em: 10 out. 2024.**

SUNIM, H. As coisas que você só vê quando desacelera: como manter a calma em um mundo frenético. Tradução de Paulo Geiger. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

TEIXEIRA, É. J. P.; PACÍFICO, J. M.; BARROS, J. A. O diário de campo como instrumento na pesquisa científica: contribuições e orientações. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, v. 15, n. 2, p. 1678-1705, 2023.

TEIXEIRA, M. R.; COUTO, M. C. V.; DELGADO, P. G. G. Atenção básica e cuidado colaborativo na atenção psicossocial de crianças e adolescentes: facilitadores e barreiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 6, p. 1933-1942, 2017.

TORLIG, E. G. S. et al. Proposta de validação para instrumentos de pesquisa qualitativa (Vali-Quali). *Administração: Ensino e Pesquisa*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 5–31, 2022.

TRINDADE, D. S. et al. Promovendo a saúde mental através da prática de atividades físicas: abordagens preventivas e terapêuticas. *RevistaFT – Ciências da Saúde*, v. 29, n. 142, jan. 2025.

UNESCO. Resumo do Relatório de Monitoramento Global da Educação 2023: tecnologia na educação: uma ferramenta a serviço de quem? Paris: UNESCO, 2023. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386147>. **Acesso em: 12 dez. 2024.**

UNICEF; ASEC Brasil. Guia de autocuidado: ser adolescente e jovem que se cuida. São Paulo: UNICEF Brasil; Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC), 2020. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/guia-de-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida>. **Acesso em: 10 jul. 2024.**

UNICEF – Fundo das Nações Unidas para a Infância. Qualidade da educação, transição para o mundo do trabalho e saúde mental preocupam adolescentes, apontam relatórios do UNICEF e da Rede de Conhecimento Social. Aviso de pauta. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/qualidade-da-educacao-transicao-para-o-mundo-do-trabalho-e-saude-mental-preocupam-adolescentes>. **Acesso em: 15 jan. 2024.**

VAANDRAGER, L. et al. Graduate education in salutogenesis: experience from the European perspective in ETC-PHHP summer schools (1991–2020). In: MITTELMARK, M. B. et al. (ed.). *The Handbook of Salutogenesis*. 2. ed. Cham: Springer, 2022. p. 51–56. doi: 10.1007/978-3-030-79515-3_7. **Acesso em: 10 dez. 2024.**

VENTURI, T. Educação em saúde na escola: investigando relações entre professores e

profissionais da saúde. 2013. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-graduação em Educação Científica e Tecnológica, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

VENTURI, T.; MOHR, A. Panorama e análise de períodos e abordagens da educação em saúde no contexto escolar brasileiro. *Ensaio: Pesquisa em Educação em Ciências*, v. 23, e33376, 2021. doi: 10.1590/1983-21172021230121.

WALLON, H. Psicologia e educação da infância. Lisboa: Estampa, 1975.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. What are social determinants of health? [Internet]. Geneva: WHO, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Putting people first in managing their health: new WHO guideline on self-care interventions. Geneva: WHO, 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

Nome:

Curso:

Gênero: ☐ Feminino () Masculino () Homem trans ☐ Mulher trans () outro	Idade:
Cor raça/etnia: () Branca () Preta () Parda () Quilombola () Indígena ()outro	Tem alguma religião? ☐ Não ☐ Sim Qual?
Origem Escolar: () Somente em escola Pública () Em escola Particular: com bolsa () sem bolsa () () Parte em escola pública e parte em escola particular	Município e Zona onde mora: () Governador Mangabeira () Cruz das Almas () Muritiba () São Félix () outro Qual? ()Zona rural ou ()Urbana
Qual é a renda mensal bruta da sua família? () Menor do que 1 salário mínimo () 1 salário mínimo () 2 salários mínimos () 3 salários mínimos () 4 salários mínimos () 5 a 6 salários mínimos () mais que 6 salários mínimos	Você mora com quem? Pai, mãe e irmãos () () Pai e mãe () Pai e irmãos () Mãe e irmãos () Avós () Outros: Quantas pessoas mora com você no total:
Tem ou já teve algum transtorno psicológico (exemplo: depressão, crise de ansiedade, esquizofrenia, etc.)? () SIM, Qual? () NÃO	Já teve ou tem acompanhamento psicológico ou psiquiátrico? () SIM, Quando(ano)? () NÃO

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO CONHECENDO AS POSSIBILIDADES

Nós agradecemos sua participação em nosso estudo, o qual se trata de uma pesquisa de opinião em que não há respostas certas ou erradas. Por favor, responda as questões de forma mais espontânea possível. O objetivo deste questionário é identificar quais atividades de autocuidado já estão sendo praticadas, as que ainda não estão, quais as dificuldades e acolher as sugestões.

Coloque seu nome: _____

Não se preocupe que todos os dados se tornarão anônimos, pois serão tratados usando um código (Letra e um número, sendo o seu nome verdadeiro ocultado).

1. Quais atividades de autocuidado para saúde mental e gerenciamento do estresse da rotina que você escreveu na sua árvore estão sendo praticadas?

2. Quais atividades de autocuidado para saúde mental e gerenciamento do estresse da rotina que você escreveu na sua árvore você não tem praticado?

3. Cite quais as dificuldades que você tem para realizar as atividades de autocuidado na sua rotina diária? Comente!

4. Como você acha que essas dificuldades poderiam ser superadas ou contornadas?
Comente!

5. Pense e sugira ideias de atividades de autocuidado para saúde mental que podemos realizar na escola? Essas propostas serão apresentadas ao final da pesquisa para comunidade acadêmica (gestão, professores e demais profissionais da educação), para ver a possibilidade de viabilização.

APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS OFICINAS

Nós agradecemos sua participação em nosso estudo, o qual se trata de uma pesquisa de opinião em que não há respostas certas ou erradas. Tem como objetivo saber sua opinião acerca do programa educativo sobre autocuidado e realizar levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola que possam melhorar a saúde mental. Por favor, responda as questões de forma mais espontânea possível.

Coloque seu nome: _____

Não se preocupe que todos os dados se tornarão anônimos, pois serão tratados usando um código (Letra e número, sendo o seu nome verdadeiro ocultado).

1. Como você se sentiu participando da oficina? Comente!

2. Sua opinião/visão sobre o autocuidado mudou depois da sua participação na oficina?
Justifique sua resposta!

3. A quantidade de Três (03) oficinas sobre autocuidado foi suficiente para abordar o tema?
a) Sim (); b) Não () c) indiferente (). Justifique sua resposta!

4. O tempo utilizado para realização das oficinas (1h e 30 min) foi adequado? a) Sim ();
b) Não () c) indiferente (). Justifique sua resposta!

5. Você acha que sua participação nas oficinas de autocuidado contribuiu com novas maneiras que poderão ser utilizadas no seu dia a dia para melhorar sua saúde mental/emocional? Justifique sua resposta!

6. Você acrescentaria algum assunto sobre o tema proposto de autocuidado para a saúde mental que não foi abordado nas oficinas?

7. Utilize esse espaço para sugestões, elogios ou críticas.

APÊNDICE D: ROTEIRO DE OBSERVAÇÃO SIMPLES (DIÁRIO DE CAMPO)

Este roteiro foi elaborado para registrar tudo o que foi captado como instigante, interessante ou inquietante pelo pesquisador (transcrições de falas, expressões etc.) durante a realização das atividades do programa de intervenções sobre autocuidado para promoção da saúde mental entre adolescentes escolares.

Data _____

Horário _____

Local _____

Aspectos observados:

APÊNDICE E: REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (RCLE) PARA PAIS OU RESPONSÁVEIS

Seu(a) filho(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa **“Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: Projeto de intervenção sobre autocuidado para adolescentes”**, coordenado pela Enfermeira Crislaine Nascimento Moura, Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS, que será realizado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – IF Baiano, *campus* Governador Mangabeira - GMB.

Objetivo e justificativa do Estudo: Realizar oficinas educativas para ajudar os adolescentes a desenvolverem práticas de autocuidado (psicológico, emocional, físico e espiritual), além de estratégias para enfrentar desafios do dia a dia. Também será avaliada a percepção dos participantes sobre o programa.

Procedimento e Participação na Pesquisa: A pesquisa será composta por **quatro encontros**, sendo o **primeiro** voltado ao preenchimento de **um questionário inicial de perfil dos estudantes** (como idade e gênero) e à coleta dos termos de consentimento e assentimento. Os demais encontros consistirão **em três oficinas**, com **duração de uma hora e trinta minutos cada**. As atividades serão interativas, com dinâmicas e discussões sobre autocuidado, enfrentamento de desafios e técnicas de relaxamento, havendo espaço para novas interações, conforme o envolvimento dos participantes.

Durante as oficinas, serão utilizados recursos de áudio e vídeo exclusivamente para fins de registro e coleta de dados, respeitando o sigilo e a privacidade dos participantes. A participação inclui o preenchimento **de três questionários, com duração aproximada de 15 minutos cada**, aplicados em **datas e horários previamente agendados**: o primeiro no momento da entrega dos termos assinados, e os demais durante as oficinas temáticas *“Ampliando horizontes do cuidado”* e *“Feedback com propósito”*, realizadas **no auditório do IF Baiano – campus GMB**.

Riscos esperados: Em algum momento o (a) participante pode sentir algum tipo de desconforto psicológico. Caso isso aconteça, a postura adotada pela pesquisadora responsável será de explicar que o conhecimento sobre si, requer por muitas das vezes, revisitar situações difíceis para poder analisar qual melhor estratégia utilizá-la caso ocorra novamente. E se for necessário, encaminharei para o serviço de Psicologia presente no IFBaiano, disponível para todos os estudantes, por meio de atendimento agendado.

Direitos em caso de danos: Caso a participação na pesquisa resulte, comprovadamente, em algum dano, o participante terá direito de requerer indenização conforme previsto na legislação vigente.

Rubrica do (a) responsável do (a) participante _____

Rubrica da pesquisadora _____

APÊNDICE E: REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (RCLE) PARA PAIS OU RESPONSÁVEIS “Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: Projeto de intervenção sobre autocuidado para adolescente”. Continuação...

Benefícios esperados: A pesquisa possui benefícios indiretos, pois poderá evidenciar a importância da educação em saúde nas escolas, principalmente abordando autocuidado, voltado na promoção da saúde mental. Ademais, pode contribuir para uma maior compreensão e conscientização do autocuidado como estratégia de bem-estar, para os adolescentes participantes da pesquisa.

Participação Voluntária: O senhor (a) tem plena liberdade de recusar a participação do seu filho (a) ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, como seu filho (a) também pode desistir de participar a qualquer tempo, sem penalização alguma para o tratamento que ele (a) recebe no IF Baiano – *campus* Governador Mangabeira.

Custos e despesas: Não haverá custos para o participante, e despesas com transporte ou alimentação serão reembolsadas se necessário.

Garantimos ao (à) Sr. (a) a manutenção do sigilo, confiabilidade e da privacidade da participação do seu filho (a) mantendo o anonimato de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica.

Destino dos dados: Os dados coletados serão armazenados com segurança pela pesquisadora responsável no setor de Enfermagem do IF Baiano – *campus* GMB, pelo período de cinco anos. Após esse prazo, os dados físicos serão incinerados e os digitais excluídos de forma definitiva.

Destino dos resultados: Os resultados serão divulgados em revistas e eventos científicos e estarão disponíveis aos participantes interessados, mediante solicitação à pesquisadora responsável.

Para dúvidas ou mais informações: entre em contato com Crislaine Nascimento Moura pelo telefone (75) 99999-3564 ou pelo e-mail cris_lainemoura@hotmail.com. Este termo deve ser rubricado em **todas as páginas** e assinado ao final. Encontra-se disponível em **duas vias idênticas**: uma ficará com a pesquisadora responsável e a outra será entregue a você, responsável pelo participante da pesquisa.

Afirmamos que esta pesquisa respeita os critérios éticos estabelecidos pelo Comitê de Pesquisa Científica, da UEFS estando de acordo com a Resolução CNS 510/2016 e 466/2012 e da Lei 14.874/2024, que dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. O Comitê de Pesquisa Científica é um grupo de especialistas que avalia projetos de pesquisa para garantir que sejam éticos, seguros e respeitem os direitos dos participantes, e se precisarem esclarecer dúvidas, do ponto de vista ético, vocês poderão procurar o Comitê de Ética em Pesquisa - CEP/UEFS, no Módulo I, MA 17, da UEFS, ou pelo telefone (75) 3161-8067, ou e-mail: cep@uefs.br.

Assinatura do (a) responsável do (a) participante _____

Assinatura da pesquisadora responsável _____

APÊNDICE F: REGISTRO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (RALE)

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **“Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: Projeto de intervenção sobre autocuidado para adolescentes”**, coordenado pela Enfermeira Crislaine Nascimento Moura, Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS, que será realizado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – IFBaiano, *campus* Governador Mangabeira - GMB.

Objetivo e justificativa da pesquisa: Neste estudo pretendemos realizar um programa educativo através da realização de oficinas sobre autocuidado, para ajudar vocês adolescentes a desenvolverem práticas de autocuidado (psicológico, emocional, físico e espiritual), além de compartilhar estratégias para enfrentar desafios do dia a dia. Também queremos saber sua opinião sobre as oficinas.

Como vai funcionar sua participação: Você vai participar de **quatro encontros**. O primeiro será quando você devolver os termos de assentimento e consentimento assinados, e nesse dia vamos te pedir para responder a um **questionário com algumas informações sobre você**, como idade, gênero, onde mora e com quem vive. Depois disso, teremos **três oficinas bem participativas**, com duração de 1 hora e 30 minutos cada, com dinâmicas, conversas, reflexões e momentos de relaxamento. Vamos falar sobre **autocuidado** e formas de enfrentar os desafios do dia a dia de maneira saudável. Como as oficinas são bem abertas, novas ideias e interações podem surgir com a participação de vocês.

Durante as atividades, usaremos **áudio e vídeo apenas para registrar a pesquisa**, com todo o cuidado para proteger sua privacidade e sigilo.

Você também vai responder a **três questionários**, com duração de mais ou menos **15 minutos cada**: um no momento da devolução dos termos, e os outros dois durante as oficinas chamadas *“Ampliando horizontes do cuidado”* e *“Feedback com propósito”*, que vão acontecer no **auditório do IF Baiano – campus GMB**, em **dias e horários combinados com antecedência**.

Riscos esperados: Em algum momento você pode sentir algum tipo de desconforto psicológico. Porque para aprendemos como lidar com situações difíceis, requer revisitá-las, para poder analisar qual melhor estratégia utilizá-la caso ocorra novamente. E se por acaso você sentir necessidade de conversar com mais alguém sobre isso, no IF Baiano, possui o serviço de Psicologia e está disponível para todos os estudantes, por meio de atendimento agendado.

Direitos em caso de danos: Caso a sua participação na pesquisa resulte, comprovadamente, em algum dano, você terá direito de requerer indenização conforme previsto na legislação vigente.

Rubrica do (a) participante _____

Rubrica da pesquisadora _____

APÊNDICE F: REGISTRO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (RALE)

“Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: Projeto de intervenção sobre autocuidado para adolescente”. Continuação...

Benefícios esperados: A pesquisa apresenta benefícios indiretos, pois irá contribuir para uma maior compreensão e conscientização do autocuidado como estratégia de bem-estar, e evidenciar a importância da educação em saúde nas escolas, principalmente abordando autocuidado, voltado na promoção da saúde mental.

Para participar deste estudo, o responsável por você deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Qualquer esclarecimento que você julgue necessário receber acerca da pesquisa será prontamente fornecido, e após assinatura do presente termo, você também poderá retirar sua autorização ou interromper sua participação a qualquer tempo, sem que isso lhe gere qualquer prejuízo. E a sua recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que a pesquisadora se relaciona com você.

Custos e despesas: Não haverá custos para você, e despesas com transporte ou alimentação serão reembolsadas se necessário.

Garantimos para você o sigilo, privacidade e confiabilidade que você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Destino dos dados: Os dados coletados serão armazenados com segurança pela pesquisadora responsável no setor de Enfermagem do IF Baiano – campus GMB, pelo período de cinco anos. Após esse prazo, os dados físicos serão incinerados e os digitais excluídos de forma definitiva.

O que será feito com os resultados: As descobertas da pesquisa vão ser apresentadas em revistas e eventos científicos. Se você quiser ver os resultados depois que tudo terminar, é só pedir para a pesquisadora.

Para dúvidas ou mais informações: entre em contato com Crislaine Nascimento Moura pelo telefone (75) 99999-3564 ou pelo e-mail cris_lainemoura@hotmail.com.

Este termo deve ser rubricado em **todas as páginas** e assinado ao final. Encontra-se disponível em **duas vias idênticas**: uma ficará com a pesquisadora responsável e a outra será entregue a você, participante da pesquisa.

Afirmamos que esta pesquisa respeita os critérios éticos estabelecidos pelo Comitê de Pesquisa Científica, da UEFS, estando de acordo com a Resolução CNS 510/2016 e 466/2012 e da Lei 14.874/2024, que dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. O Comitê de Pesquisa Científica é um grupo de especialistas que avalia projetos de pesquisa para garantir que sejam éticos, seguros e respeitem os direitos dos participantes, e se precisarem esclarecer dúvidas, do ponto de vista ético, vocês poderão procurar o Comitê de Ética em Pesquisa - CEP/UEFS, no Módulo I, MA 17, da UEFS, ou pelo telefone (75) 3161-8067, ou e-mail: cep@uefs.br.

Assinatura do (a) participante _____

Assinatura da pesquisadora _____

APÊNDICE G: TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA USO DE IMAGEM

Eu, _____
, portador(a) do CPF _____, autorizo, de forma livre e esclarecida, o uso da minha imagem, capturada por meio de fotografias, vídeos ou outros registros audiovisuais, no âmbito do projeto de pesquisa intitulado “Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: Projeto de intervenção sobre autocuidado para adolescente”, sob responsabilidade da pesquisadora Crislaine Nascimento Moura, vinculada à instituição Universidade Estadual de Feira de Santana e ao Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva.

Finalidade: Minha imagem será utilizada exclusivamente para fins de pesquisa científica, incluindo análises, apresentações em eventos acadêmicos e publicações científicas, garantindo o sigilo e a proteção da minha identidade.

Direitos: Tenho ciência de que: Minha imagem não será divulgada em meios de comunicação públicos, como televisão, rádio ou internet, exceto para os fins acadêmicos mencionados.

Posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem prejuízo ou penalização, salvo nos casos em que a imagem já tenha sido utilizada em materiais publicados.

Confidencialidade: A pesquisadora responsável compromete-se a garantir a segurança e o sigilo dos registros, utilizando-os exclusivamente para os fins descritos neste termo.

Declaro que estou ciente e concordo com os termos acima descritos. Este documento foi elaborado em duas vias, ficando uma com a pesquisadora responsável e outra comigo.

Assinaturas:

Participante _____

Responsável pelo(a) participante _____

Pesquisadora responsável _____

Local e data: _____

APÊNDICE H - ROTEIRO DE ATIVIDADES PARA O PROGRAMA DE INTERVENÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Este roteiro foi elaborado para orientar a realização das atividades do programa de intervenções sobre autocuidado para promoção da saúde mental entre adolescentes escolares.

Momento integração: A turma deverá ser instruída a organizar as cadeiras em círculo ou semicírculo.

No início de cada contato o facilitador (coordenador do projeto), deverá explicitar os propósitos da atividade a ser desenvolvida, as etapas da oficina teórico-prática, se colocar à disposição para retirada de dúvidas, posicionar e acionar o instrumento de gravação e áudio. Ao fim de cada intervenção os participantes serão lembrados do próximo encontro.

Oficinas: Trilha do autocuidado: Florescer Interior

Intervenção 1: Ampliando horizontes do cuidado

Conteúdo: Conceitos sobre autocuidado, promoção à saúde, breve contexto da teoria salutogênica, abordagem da trilha do autocuidado psicológico/emocional/físico e espiritual (o que é e como praticar).

Objetivos: Ampliar conhecimento acerca das temáticas de autocuidado psicológico/emocional/físico e espiritual e levantar reflexões sobre as atitudes cotidianas que podem promover o autocuidado.

Estratégia: Exposição dialogada, roda de conversa, dinâmica grupal

Desenvolvimento: Primeiro momento: O facilitador no intuito de incentivar a participação dos adolescentes na construção das discussões, utilizará questões disparadoras.

Abordagem do facilitador nesse momento: Mas e aí? O que é autocuidado para você?

Após as discussões e apresentação dos conteúdos, daremos início ao segundo momento. Para que os estudantes possam refletir sobre seu próprio autocuidado, será solicitado que eles façam uma árvore, que iremos denominar de árvore do autocuidado.

Segundo momento: O facilitador solicitará aos adolescentes que eles desenhem uma árvore, explicando que podem inspirar-se em árvores reais ou imaginárias. Logo em seguida, será solicitado que eles preencham cada pedacinho da árvore com atividades que eles julgarem que possam ajudar a cuidar da sua saúde mental e gerenciar o estresse da rotina.

O facilitador da oficina irá explicar que não existe um modelo único, uma árvore que seja certa nem errada, existe apenas a sua árvore.

Para estimulá-los, inspirá-los e aumentar o vínculo, o facilitador também irá construir sua própria árvore.

Terceiro momento: O facilitador explicará que todos devem apresentar suas árvores um de cada vez, começando por ele. Em seguida, todos serão convidados a colar suas árvores em mural que já vai estar com um tronco, criando dessa forma uma árvore coletiva do autocuidado. Em seguida, será entregue um questionário, (Apêndice B), explicando qual o seu objetivo: facilitar as discussões e coletar informações acerca das atividades de autocuidado que já estão sendo praticadas, as que ainda não estão, quais as dificuldades e acolher as sugestões.

Ao final, os estudantes serão estimulados para um bate papo sobre as perguntas e respostas obtidas no questionário.

Quarto momento: Levantamento das propostas – O facilitador solicitará que os adolescentes pensem em propostas que poderão ser desenvolvidas no ambiente escolar, que possam contribuir para um ambiente mais acolhedor e que promova a saúde mental. Explicando que essas propostas serão apresentadas ao final da pesquisa para comunidade acadêmica (gestão, professores e demais profissionais da educação), para ver a possibilidade de viabilização.

Quinto momento: Interação com coffee break.

Recursos: retroprojektor, notebook, folhas de papel ofício, canetas coloridas e lápis de cor.

Tempo: 1h e 30 min

Finalização: Os conteúdos utilizados foram criados e adaptados do: eBook de Saúde mental de adolescentes e jovens, criado pelo UNICEF com apoio do Instituto Vita Alere, 2020 e do Guia do Autocuidado – Ser adolescente e jovem que se cuida!”, produzido pela UNICEF Brasil e parceiros, 2020. A árvore do autocuidado é uma adaptação da Árvore da Vida (Denborough, 2017).

APÊNDICE I - ROTEIRO DE ATIVIDADES PARA O PROGRAMA DE INTERVENÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Este roteiro foi elaborado para orientar a realização das atividades do programa de intervenções sobre autocuidado para promoção da saúde mental entre adolescentes escolares.

Momento integração: A turma deverá ser instruída a organizar as cadeiras em círculo ou semicírculo.

No início de cada contato o facilitador (coordenador do projeto), deverá explicitar os propósitos da atividade a ser desenvolvida, as etapas da oficina teórico-prática, se colocar à disposição para retirada de dúvidas e posicionar e acionar o instrumento de gravação e áudio. Ao fim de cada intervenção os participantes serão lembrados do próximo encontro.

Oficinas: Trilha do autocuidado: Florescer Interior

Intervenção 2: Navegando Pelas Ondas: Estratégias para Lidar com Desafios

Conteúdo: Conceito de Recursos Generalizados de Resistência; exemplos de recursos gerais de enfrentamento (RGE); Importância de desenvolver habilidades para enfrentar situações difíceis; Descrição de algumas situações difíceis que podemos mudar e as que não podemos, e como superá-las.

Objetivos: Aprimorar e/ou desenvolver habilidades para enfrentar situações difíceis, incentivar o uso dos RGE.

Estratégia: Exposição dialogada, roda de conversa, dinâmica grupal

Desenvolvimento:

Primeiro momento: No intuito de que os participantes se envolvam na construção das discussões, utilizaremos uma questão disparadora.

Abordagem do facilitador nesse momento: Mas e aí? Você sabe o que é Recursos Gerais de Enfrentamento?

Após as discussões e apresentação dos conteúdos, daremos início ao segundo momento: Para que os estudantes possam aprimorar e/ou aprender sobre RGE, será desenvolvido uma dinâmica ensinando um passo a passo de como lidar com situações difíceis.

Todos os participantes irão receber quatro cartões coloridos, neles estarão descritos os passos a passo para criar uma habilidade de resolver situações conflituosas. De cada lado dos cartões terão: uma pergunta norteadora e uma frase de reflexão.

O facilitador irá convidar os participantes para realizar uma leitura em voz alta das frases, nesse momento ele irá explicar que cada participante deverá ler apenas um lado do cartão, e que o

estudante que estiver ao lado deles dará seguimento na leitura, e assim por diante, até que todos os cartões sejam lidos. As perguntas terão seguintes passos e frases de reflexão:

Passo 1: Qual é o problema?

Frase de reflexão: Pense sobre o que é realmente difícil para você nesta situação!

Passo 2: Como você se sente? E o que pode fazer para se sentir melhor?

Frase de reflexão: Pense nas estratégias de autocuidado que você listou em sua árvore e encontre uma que possa ajudá-lo(a) a se sentir melhor neste momento.

Abordagem do facilitador nesse momento: Quando cuidamos primeiro do que sentimos, ficamos mais tranquilos(as) para pensar em boas soluções!

Passo 3: Pense em várias soluções possíveis para o problema.

Frase de reflexão: Você pode conversar com outras pessoas para ter mais ideias e pedir ajuda se preferir não resolver a situação sozinho(a)!

Passo 4: Escolha uma solução que faça você se sentir bem e que não tenha consequências negativas para ninguém!

Abordagem do facilitador nesse momento: Nem sempre podemos resolver ou modificar as situações que nos deparamos no nosso cotidiano, dessa forma e com base no que aprendemos hoje.

Ao final, o facilitador irá convidá-los para pensar em situações difíceis que eles não possam modificá-las e nas estratégias de enfrentamento para evitar o sofrimento e o adoecimento mental nesse tipo de evento.

Terceiro momento: Abordagem do facilitador nesse momento: Questão disparadora: Vamos treinar?

Serão entregues cartões coloridos em branco, o facilitador do projeto irá explicar a dinâmica. Em um dos lados do cartão deverá escrever uma situação difícil que acontece com frequência com eles, no outro lado eles deverão pensar em soluções e estratégias para lidar melhor com aquela situação com base nos recursos gerais de resistência discutido durante a oficina.

Abordagem do facilitador nesse momento: Vocês podem exercitar esses passos sempre que tiver um problema! Assim vocês estarão preparados(a) para a próxima vez em que isso acontecer! Lembrando que não existe apenas uma estratégia, podendo ser utilizados diversos recursos.

Quarto momento: Interação com coffee break.

Recursos: retroprojektor, cartolina colorida, canetas. Tempo: 1h e 30 min

APÊNDICE J - ROTEIRO DE ATIVIDADES PARA O PROGRAMA DE INTERVENÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Este roteiro foi elaborado para orientar a realização das atividades do programa de intervenções sobre autocuidado para promoção da saúde mental entre adolescentes escolares.

Momento integração: A turma deverá ser instruída a organizar as cadeiras em círculo ou semicírculo.

No início de cada contato o facilitador (coordenador do projeto), deverá explicitar os propósitos da atividade a ser desenvolvida, as etapas da oficina teórico-prática, se colocar à disposição para retirada de dúvidas, e posicionar e acionar o instrumento de gravação e áudio. Ao fim da intervenção realizar os agradecimentos a todos os participantes.

Oficinas: Trilha do autocuidado: Florescer Interior

Intervenção 2: Feedback com Propósito

Conteúdo: Breve revisão de todos os conteúdos abordados nos encontros anteriores, momento relaxamento, avaliação do programa educativo, e encerramento das atividades.

Objetivos: Avaliar as percepções dos estudantes acerca do programa de intervenção educativa sobre autocuidado, ensinar exercício de respiração e meditação para relaxamento, aplicação de questionário avaliativo das oficinas, agradecimentos e encerramento das atividades.

Estratégia: Roda de conversa, aplicação de questionário e meditação guiada.

Desenvolvimento: Primeiro momento: Roda de conversa - O coordenador iniciará o bate papo relembrando os conteúdos abordados, solicitando que os estudantes citem o que eles aprenderam com as oficinas.

Segundo momento: Meditação guiada – O facilitador convidará os estudantes para um momento de relaxamento e guiará com os seguintes passos:

Passo 1: Escolher a posição que for mais confortável deitado ou sentado;

Passo 2: Posicionar as mãos apoiadas e voltadas para cima;

Passo 3: Inspirar pelo nariz profundamente, até encher os pulmões;

Passo 4: Soltar o ar pela boca, contando mentalmente quatro segundos;

Passo 5: Relaxar todo o corpo;

Passo 6: Repetir passo 3 e 4 aumentando para cinco segundos contagem.

O facilitador deverá conduzir esse momento, utilizando uma voz suave, colocando uma música instrumental agradável. Informar a duração do exercício: 10 minutos. Produzirá um ambiente relaxante, utilizando difusor com essência de lavanda e diminuirá a iluminação.

Terceiro momento: Aplicação questionário - O facilitador entregará os questionários, orientando e explicando que se trata de uma pesquisa de opinião em que não há respostas certas ou erradas, solicitando que as respostas as questões de forma mais espontânea possível.

Quarto momento: Finalização - Agradecimentos e coffee break.

Recursos: retroprojektor, notebook, folhas de papel ofício, canetas, caixa de som, difusor, tapetes.

Tempo: 1h e 30 min

Finalização: Os conteúdos utilizados foram criados e adaptados do Guia do Autocuidado – Ser adolescente e jovem que se cuida!”, produzido pela UNICEF Brasil e parceiros, 2020. A prática de relaxamento foi baseada no vídeo “Meditação para Relaxar: Acalmar a Mente, Reduzir Ansiedade e Tranquilizar”, produzido por Fernanda Yoga, disponível no (youtube.com) no link:

https://youtu.be/R_iliP1K1Gs

APÊNDICE K: PLANEJAMENTO DAS OFICINAS “TRILHA DO AUTOCUIDADO: FLORESCER INTERIOR” NO IFBAIANO - CAMPUS GOVERNADOR MANGABEIRA

	Data	Tema	Objetivo	Responsável
Oficina 1		Ampliando horizontes do cuidado	Ampliar conhecimento acerca das temáticas de autocuidado psicológico/emocional/físico espiritual e levantar reflexões sobre as atitudes cotidianas que podem promover o autocuidado, e levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola que possa melhorar a saúde mental dos estudantes. Aplicação do questionário conhecendo as possibilidades.	Enfermeira coordenadora do projeto
Oficina 2		Navegando Pelas Ondas: Estratégias para Lidar com Desafios	Aprimorar e/ou desenvolver habilidades para enfrentar situações difíceis e incentivar o uso dos RGR.	Enfermeira coordenadora do projeto
Oficina 3		Feedback com Propósito	Avaliar as percepções dos estudantes acerca do programa de intervenção educativa sobre autocuidado, ensinar exercício de respiração e meditação para relaxamento, aplicação de questionário avaliativo das oficinas, agradecimentos e encerramento das atividades.	Enfermeira coordenadora do projeto

APÊNDICE L: PRODUTO TÉCNICO

GUIA TRILHA DO AUTOCUIDADO: FLORESCER INTERIOR

PROGRAMA EDUCATIVO DE AUTOCUIDADO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL



GUIA

Trilha do Autocuidado

Florescer interior



**PROGRAMA EDUCATIVO DE
AUTOCUIDADO NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE MENTAL**



Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva
Universidade Estadual de Feira de Santana - UEFS

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano
Campus Governador Mangabeira - IF Baiano-GMB
Ministério da Educação

Trilha do autocuidado: Florescer Interior
Guia para programa educativo de autocuidado na promoção da saúde mental

Crislaine Nascimento Moura
Enfermeira, Mestranda em Saúde Coletiva,

Profº Drº Washington Luiz Abreu de Jesus
Médico, Doutor em Saúde Coletiva, Mestre em Saúde Coletiva

Autores

Ficha catalográfica: Anderson Silva da Rocha - Bibliotecário - CRB 5/1508

M929g Moura, Crislaine Nascimento
Guia Trilha do autocuidado: florescer interior: programa educativo de autocuidado na promoção da saúde mental [recurso eletrônico] / Crislaine Nascimento Moura, Washington Luiz Abreu de Jesus. - Feira de Santana, BA: Universidade Estadual de Feira de Santana, 2026.
43 p.: il. color.

Produto técnico do Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana em parceria com o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, campus Governador Mangabeira.
Inclui referências.
ISBN 978-65-02-08962-0

1. Saúde mental. 2. Autocuidado. 3. Promoção da saúde. 4. Saúde coletiva. 5. Educação em saúde. I. Jesus, Washington Luiz Abreu de. II. Título.

CDU: 613.86

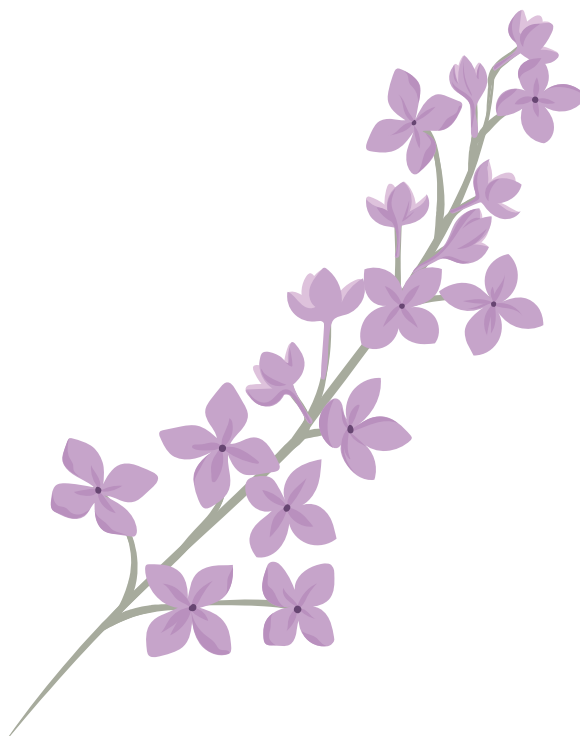
Agradecimentos

Ao Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva (MPSC), pela oportunidade de formação e pelo apoio institucional.

Às Diretoras Geral e Acadêmica do IF Baiano, *Campus* Governador Mangabeira, respectivamente, Livia Tosta dos Santos e Cristiane de Jesus Costa, pelo apoio e pela estrutura ofertada.

Aos estudantes participantes da pesquisa, que prontamente aceitaram o convite e colaboraram com o processo de construção deste programa.

A todos, que de alguma forma contribuíram para o desenvolvimento do programa, que gerou este guia.





Apresentação

Este guia é um produto técnico elaborado a partir do programa educativo *Trilha do Autocuidado: Florescer Interior*, fruto de uma pesquisa-intervenção realizada com estudantes do ensino médio integrado ao profissionalizante, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano (IF Baiano), *campus* Governador Mangabeira-BA. O material foi apresentado ao Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

Como surgiu a ideia do Programa educativo

Sabe-se que cada instituição possui sua história, suas condições de trabalho e suas formas de se relacionar com a comunidade estudantil. No entanto, os Institutos Federais apresentam uma singularidade: o ensino ofertado nessas instituições conta com matrizes curriculares extensas e uma carga horária significativa, por se tratar de cursos técnicos integrados ao ensino médio. Além disso, muitos estudantes residem em municípios diferentes do local da escola, e, considerando o tempo de deslocamento, a rotina escolar pode chegar a 12 horas diárias. Isso reduz o tempo disponível para lazer, convívio familiar e descanso.

Esses desafios podem gerar impactos negativos na saúde mental dos estudantes e, em alguns casos, levar ao adoecimento ou até mesmo à não permanência na instituição.

Todavia, reconhece-se que as escolas também são espaços de potencialidades, capazes de fomentar o desenvolvimento e a aprendizagem em múltiplas dimensões. São lugares que ultrapassam o ensino formal e podem se tornar ambientes promotores de saúde.

Foi a partir do contato direto com esse público, ouvindo relatos de vulnerabilidade e observando que muitas queixas: como falta de ar, crises de choro, desmaios e taquicardia, não estavam associadas a patologias físicas, mas sim a causas emocionais, que surgiu a inquietação. Além da quantidade de relatos e da procura por atendimento que chamaram minha atenção.

Diante desse cenário, percebi a necessidade de implementar um programa educativo voltado ao autocuidado, com o objetivo de fortalecer a capacidade de cuidar de si e, consequentemente, promover a saúde mental dos adolescentes. Assim nasceu o programa educativo **“Trilha do Autocuidado: Florescer Interior”**.



 SUMÁRIO

1. Introdução.....	5
Primeira Fase - Planejamento e organização do programa educativo	
2. Como planejar e organizar um programa educativo.....	9
3. Cards de divulgação das oficinas.....	12
4. Checklist de ambientação e insumos.....	17
Segunda Fase – Roteiros das Oficinas	
5. Desenvolvimento das intervenções.....	19
6. Modelo de roteiro genérico para oficinas.....	20
7. Desenvolvimento das intervenções da trilha do autocuidado.....	21
8. Dinâmicas.....	24
9. Estrutura do instrumento de avaliação.....	34
10. Lembranças.....	38
11. Considerações finais.....	42
12. Referências.....	43



INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea, as escolas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento humano, especialmente durante a infância e a adolescência. Além de serem espaços de aquisição de conhecimento, constituem ambientes de socialização que influenciam diretamente a forma como os indivíduos conduzirão suas vidas (Landinho, 2022). No caso dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, os adolescentes enfrentam singularidades próprias dessa etapa, como mudanças biológicas e hormonais, somadas às responsabilidades de formação profissional e preparação para o mercado de trabalho ou ingresso em universidades. Esses fatores podem gerar estresse e impactar negativamente a saúde mental (Dutra e Amaral, 2021).

Estudos apontam que os estudantes vivenciam inseguranças e dificuldades ao longo da trajetória acadêmica, o que pode desencadear processos de sofrimento e adoecimento psicológico (Fernandes, 2019). Nesse contexto, torna-se evidente que o ambiente escolar, além de ser espaço de ensino formal, deve ser compreendido como um local estratégico para a promoção da saúde, incluindo a saúde mental (Landinho, 2022).

A promoção da saúde, ultrapassa a ausência de enfermidades e envolve o acesso a direitos fundamentais como moradia, lazer, segurança e educação (Brasil, 2021). Já a saúde mental, conforme a OMS (2002), é um conceito amplo que engloba autonomia, autossuficiência e realização do potencial intelectual e emocional. Portanto, pensar em programas educativos voltados para o autocuidado no ambiente escolar é uma estratégia que pode contribuir para o bem-estar dos adolescentes e para a construção de uma cidadania mais plena.



IMPORTÂNCIA DE PROGRAMAS EDUCATIVOS EM SAÚDE NA ESCOLA

O ambiente escolar é um espaço privilegiado para a promoção da saúde, pois reúne adolescentes em fase de desenvolvimento e pode atuar como mediador de reflexões sobre condições de vida, suas causas e consequências (Mohr e Schall, 1992). No entanto, historicamente, as ações de saúde nas escolas têm sido centradas em um modelo biomédico, focado apenas na prevenção de doenças, sem considerar os aspectos psicossociais e ambientais que também determinam a saúde (Freitas e Martins, 2008).

Autores como Schall (2005) e Mohr (2002) defendem que não basta transmitir informações normativas ou hábitos de higiene, é necessário construir práticas que considerem os sujeitos em seus contextos, desenvolvendo neles a capacidade de escolher conscientemente suas atitudes e comportamentos. Nesse sentido, programas educativos em saúde na escola assumem um caráter emancipatório, contribuindo para a autonomia e para o aumento da capacidade crítica dos estudantes (Venturi e Mohr, 2021).

Além disso, a UNESCO (2023) destaca que a comunidade escolar desempenha papel relevante na redução das desigualdades sociais, pois a oferta de uma educação de qualidade pode diminuir iniquidades e produzir bem-estar. Assim, programas educativos em saúde não devem ser vistos como atividades paralelas, mas como parte integrante da formação integral dos adolescentes.



QUAL O PAPEL DO AUTOCUIDADO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

O autocuidado é reconhecido pela OMS (2021) como a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades promoverem saúde, prevenirem doenças e lidarem com situações de adoecimento, com ou sem apoio profissional. Trata-se de escolhas e comportamentos que impactam diretamente o crescimento e a qualidade de vida.

Na perspectiva salutogênica de Antonovsky (1987), o autocuidado é um fator de proteção à saúde mental, pois permite que os indivíduos desenvolvam estratégias para enfrentar pressões emocionais e situações estressantes, aumentando sua resiliência e evitando o adoecimento (Marçal *et al.*, 2018; Mittelmark e Bauer, 2016).

Almeida (2019) reforça que a manutenção do cuidado de si tem potencial elevado de minimizar sofrimentos psicológicos, melhorando o estado emocional e mental.

Entre as práticas de autocuidado destacam-se: alimentação equilibrada, exercícios físicos, momentos de lazer, técnicas de relaxamento, manutenção de redes de apoio e delimitação de limites pessoais (Almeida, 2019). No contexto escolar, essas práticas podem ser estimuladas por meio de programas educativos que valorizem a escuta qualificada, a participação ativa dos adolescentes e o protagonismo no cuidado de si (Costa *et al.*, 2023; Camelo, 2019).

Portanto, o autocuidado não deve ser entendido apenas como responsabilidade individual, mas como prática coletiva que pode ser fomentada pela escola. Ao promover o autocuidado, a instituição contribui para fortalecer a saúde mental dos adolescentes, preparando-os para lidar com desafios acadêmicos, sociais e emocionais de forma mais saudável e consciente.



**PRIMEIRA FASE — PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DO
PROGRAMA EDUCATIVO**





COMO PLANEJAR E ORGANIZAR O PROGRAMA EDUCATIVO



DEFINA O FORMATO

Prefira o formato de oficinas teórico-práticas. Essa escolha favorece a interação e a colaboração entre os participantes e o facilitador.

ESTABELEÇA A QUANTIDADE E A CARGA HORÁRIA DAS OFICINAS

No programa Trilha do Autocuidado, foram realizados três encontros, em dias diferentes, cada um com duração de 1h30. Essa configuração foi bem aceita pelos estudantes.

ESCOLHA O HORÁRIO E OS DIAS DE EXECUÇÃO

Para definir os dias e horários, considere os períodos disponíveis na grade escolar e/ou espaços reservados, identificados em diálogo com as turmas e a direção acadêmica da instituição.

DEFINA O PÚBLICO-ALVO

Sugere-se iniciar com turmas dos primeiros anos. Essa escolha permite que o programa seja replicado para os estudantes que ingressarem nos anos seguintes, garantindo continuidade e aprimoramento da abordagem.

DEFINA OBJETIVOS CLAROS

Explique quais competências, aprendizagens ou mudanças de atitude se espera alcançar com o programa. Os objetivos devem orientar a condução das oficinas e podem incluir, por exemplo: fortalecimento do autocuidado, redução de sintomas emocionais, estímulo ao convívio saudável e desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

Como foi no programa Trilha do Autocuidado: Florescer Interior - Cada oficina foi organizada com objetivos específicos:

- **Oficina 1** – “Ampliando horizontes do cuidado”: reflexão sobre o cuidado integral e valorização de si, abordando dimensões psicológica, física, social e espiritual do autocuidado.
- **Oficina 2** – “Navegando pelas ondas: estratégias de como lidar com desafios”: desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e resiliência, com base nos recursos generalizados de resistência.
- **Oficina 3** – “*Feedback* com propósito”: espaço de avaliação e troca de percepções sobre o programa, incluindo práticas de relaxamento.



COMO PLANEJAR E ORGANIZAR O PROGRAMA EDUCATIVO



DETERMINE A QUANTIDADE DE PARTICIPANTES

É possível trabalhar com a turma inteira ou abrir inscrições, dependendo dos objetivos. No caso do Trilha do Autocuidado, por se tratar de uma pesquisa, utilizou-se o método de convite/inscrição.

VERIFIQUE A INCLUSÃO E ACESSIBILIDADE:

Considere se há estudantes com necessidades específicas e como adaptar as oficinas para que todos possam participar.

SELECIONE OS FACILITADORES

Defina quem irá conduzir as oficinas: professores, profissionais de saúde, psicólogos ou pedagogos, considerando suas experiências e afinidade com o tema. Avalie também se há necessidade de capacitação prévia, para que estejam preparados a conduzir as atividades de forma acolhedora e eficaz.

GARANTA ARTICULAÇÃO INSTITUCIONAL

É essencial garantir o apoio da gestão escolar e dos professores, para que o programa educativo seja integrado à rotina da instituição e não visto como uma atividade paralela. Essa articulação fortalece a legitimidade do programa e amplia sua aceitação entre estudantes e profissionais.

- **Como foi no programa Trilha do Autocuidado**

Na Trilha do Autocuidado: Florescer Interior, foi realizada uma articulação prévia com a gestão escolar e a direção acadêmica para assegurar que os horários vagos reservados às oficinas fossem utilizados exclusivamente para esse fim. Essa medida garantiu que o programa tivesse continuidade sem interferências e reforçou sua inserção na rotina institucional.





COMO PLANEJAR E ORGANIZAR O PROGRAMA EDUCATIVO



DEFINA O PLANO DE COMUNICAÇÃO



Estabeleça como os estudantes serão informados e motivados a participar das oficinas. O plano de comunicação pode incluir convites formais, cartazes fixados em locais estratégicos da escola e divulgação pelas redes sociais institucionais. Essa etapa é essencial para garantir adesão e engajamento, além de transmitir a importância do programa como parte da rotina escolar.

Como foi no programa Trilha do Autocuidado: Florescer Interior - A divulgação e mobilização dos estudantes ocorreu por meio de um grupo de *WhatsApp*, utilizando cards digitais como principal recurso de comunicação. Foi elaborado um card geral apresentando as três oficinas, seguido de três cards individuais com informações específicas de cada encontro. Essa estratégia visual e direta facilitou a comunicação, despertou o interesse dos participantes e contribuiu para uma maior adesão.

O primeiro material divulgado trazia todas as datas previstas do programa, funcionando como convite inicial e panorama geral. Já os cards individuais foram publicados semanalmente, reforçando a lembrança dos encontros e mantendo o engajamento dos estudantes ao longo da trilha.

A seguir, estão os cards utilizados no programa Trilha do Autocuidado: Florescer Interior. Eles podem servir como referência prática para futuros facilitadores na elaboração de materiais de divulgação:



CARD DE DIVULGAÇÃO DAS OFICINAS



FIGURA 1: APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA E DAS TRÊS OFICINAS.



PROGRAMA EDUCATIVO: TRILHA DO AUTOCUIDADO

Caros estudantes é um prazer contar com a presença de vocês nas oficinas de autocuidado na promoção da saúde mental.

Nossos encontros serão divididos em três (03) oficinas, todos no auditório do IF- Baiano *campus* GMB:

- **Oficina Florescer Interior, no dia 06 de Outubro, às 14:00h;**
- **Oficina Navegando pelas ondas, estratégias para lidar com desafios, no dia 20 de Outubro, às 14:00h;**
- **Oficina Feedback com Propósito, no dia 03 de Novembro, às 14:00h.**

Fiquem tranquilos que lembrarei vocês próximo das datas das oficinas.

Fonte: Própria autora





CARD DE DIVULGAÇÃO DA OFICINA AMPLIANDO HORIZONTES DO CUIDADO



FIGURA 2. CARD INDIVIDUAL DESTAQUE DA PRIMEIRA OFICINA.



**VEM AÍ A OFICINA AMPLIANDO
HORIZONTES DO CUIDADO!**

A primeira parada da nossa jornada na Trilha
do Autocuidado florescer interior

 **Data:** 06 de Outubro
 **Horário:** 14h
 **Local:** Auditório do IF Baiano – *Campus GMB*

Vai ter troca de ideias, momentos de reflexão e aquele
empurrãozinho pra você florescer por dentro, e não pode faltar
aquele delicioso lanche.

**Sua presença é essencial para tornar esse momento
ainda mais especial.**

**TÁ NA HORA DE CUIDAR DE QUEM
MAIS IMPORTA: VOCÊ!**

Venha florescer com a gente!



Fonte: Própria autora





CARD DE DIVULGAÇÃO DA OFICINA NAVEGANDO PELAS ONDAS: ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM DESAFIOS



FIGURA 3. CARD INDIVIDUAL DESTAQUE DA SEGUNDA OFICINA.

**DO FLORESCEER INTERIOR À
RESILIÊNCIA: SEGUIMOS PELA
TRILHA DO AUTOCUIDADO**

Navegando pelas ondas: Estratégias para lidar com desafios

 Data: 20 de Outubro
 Horário: 14h
 Local: Auditório do IF Baiano – Campus GMB

**Não esqueça que sua presença é essencial para
tornar esse momento ainda mais especial.**

Prepare-se para embarcar em mais uma travessia transformadora — um espaço para compartilhar ideias, cultivar reflexões e, é claro, saborear aquele lanche especial que não pode faltar."

Fonte: Própria autora





CARD DE DIVULGAÇÃO OFICINA FEEDBACK COM PROPÓSITO



FIGURA 4. CARD INDIVIDUAL DESTAQUE DA TERCEIRA OFICINA.



CHEGAMOS À ÚLTIMA PARADA DA NOSSA TRILHA DO AUTOCUIDADO — E ELA É ESPECIAL.

Depois de ampliar os horizontes do cuidado e navegar pelas ondas dos desafios, chegou o momento de refletir sobre nossa trajetória — com a nossa última

OFICINA FEEDBACK COM PROPÓSITO

 **Data:** 03 de Novembro
 **Horário:** 14h
 **Local:** Auditório do IF Baiano – *Campus GMB*

Vai ter sorteios de Brindes, escuta, afeto, partilha, relaxamento e aquele lanche que aquece o coração.

Traga sua história, sua presença e sua vontade de florescer — porque o cuidado continua, mesmo depois da trilha.



Fonte: Própria autora





COMO PLANEJAR E ORGANIZAR O PROGRAMA EDUCATIVO



ESTABELEÇA A ESTRATÉGIA DE AVALIAÇÃO

A avaliação é fundamental para legitimar o programa e identificar pontos de aprimoramento. Ela pode ser realizada por meio de questionários, rodas de conversa e observação da participação dos estudantes.

Nota: No Trilha do Autocuidado: Florescer Interior, por se tratar de um programa desenvolvido dentro de uma pesquisa acadêmica, foi utilizada uma estrutura mais robusta de avaliação, incluindo questionários em diferentes fases, diário de campo e registros fotográficos. Essa experiência pode servir de inspiração, mas cada instituição pode adaptar os instrumentos conforme sua realidade.

PLANEJE OS MATERIAIS E RECURSOS NECESSÁRIOS

Defina previamente os materiais e recursos que serão empregados nas oficinas, garantindo que favoreçam a interação, o acolhimento e a participação dos estudantes. Além dos insumos pedagógicos e de ambientação (dinâmicas, textos, vídeos, músicas, instrumentos de avaliação), considere também os equipamentos necessários para a condução das atividades.

PLANEJE A AMBIENTAÇÃO

A ambientação deve ser cuidadosamente organizada para estimular o bem-estar e criar um espaço motivador. Nesse sentido, é fundamental escolher um espaço físico adequado, que ofereça conforto, acolhimento e condições favoráveis para a realização das oficinas.

Espaço físico e ambientação: No programa Trilha do Autocuidado: Florescer Interior, o espaço escolhido foi o auditório, por permitir o agendamento dos três dias de uso e oferecer estrutura adequada para acolhimento e bem-estar. As cadeiras foram organizadas em círculo, favorecendo a interação entre os participantes. O ambiente foi ornamentado com plantas, bexigas e placas contendo frases motivacionais, além de contar com odorizadores e músicas selecionadas para criar uma atmosfera de leveza e acolhimento. Esses elementos contribuíram para que os estudantes se sentissem confortáveis e abertos à participação nas oficinas.

O checklist a seguir apresenta exemplos de insumos que podem ser utilizados para estruturar o ambiente e apoiar o desenvolvimento das oficinas, servindo como guia prático para os facilitadores.



CHECKLIST DE AMBIENTAÇÃO E INSUMOS



-  **Espaço físico:** auditório ou sala ampla, com possibilidade de reserva para todos os encontros.
-  **Arrumação das cadeiras:** em círculo ou semicírculo, para favorecer diálogo e proximidade.
-  **Textos e dinâmicas:** materiais impressos e atividades interativas planejadas para cada oficina.
-  **Vídeos e recursos audiovisuais:** selecionados para sensibilização e contextualização dos temas.
-  **Placas com frases motivacionais:** mensagens positivas espalhadas pelo espaço para inspirar os estudantes.
-  **Instrumentos de avaliação:** questionários, diário de campo e registros fotográficos para acompanhar o impacto das oficinas.
-  **Materiais de apoio:** papel, canetas, pincéis, cartolinas, fita adesiva e outros itens necessários para dinâmicas e produções coletivas.
-  **Caixa de som:** para reprodução de músicas e apoio às apresentações.
-  **Plantas:** elementos naturais para trazer leveza e conexão com o ambiente.
-  **Ornamentação com bexigas:** cores alegres para criar um clima festivo e motivador.
-  **Retroprojetor/Data show:** para exibição de vídeos, slides e materiais visuais.
-  **Odorizadores:** aromas suaves para estimular sensação de bem-estar.
-  **Música ambiente:** escolhida para momentos de acolhimento e relaxamento.



SEGUNDA FASE – ROTEIROS DAS OFICINAS

TRILHA DO AUTOCUIDADO: FLORESCER O INTERIOR EM AÇÃO



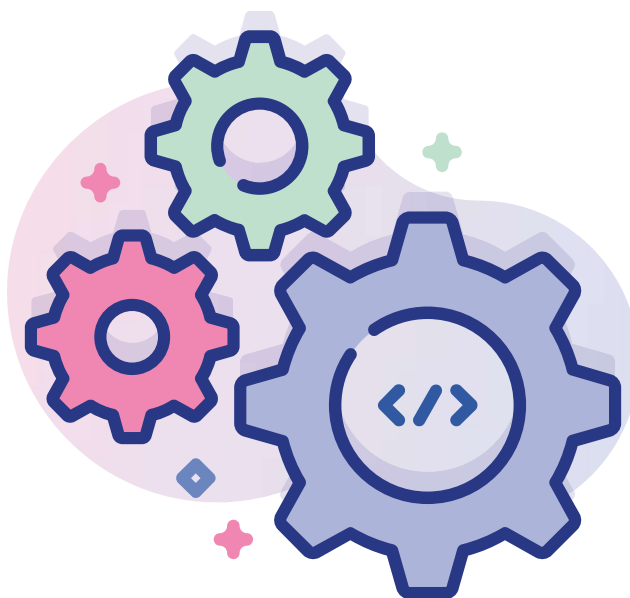


DESENVOLVIMENTO DAS INTERVENÇÕES

Nesta segunda fase do guia, serão apresentados os roteiros que orientam a realização das oficinas. O objetivo é oferecer aos facilitadores um modelo genérico de roteiro, que pode ser adaptado conforme a realidade de cada instituição, e também compartilhar os três roteiros utilizados no programa Trilha do Autocuidado: Florescer Interior.

O roteiro genérico funciona como um guia prático, destacando os principais elementos que devem estar presentes em qualquer oficina: definição de objetivos, preparação do espaço, desenvolvimento das atividades, aplicação de instrumentos de avaliação e encerramento com integração.

Em seguida, serão descritos os roteiros baseados nas três oficinas realizadas no programa, cada um com seus objetivos, dinâmicas e estratégias próprias. Esses exemplos ilustram como o modelo pode ser aplicado na prática, servindo de inspiração para futuras intervenções educativas em saúde mental e autocuidado.





MODELO DE ROTEIRO GÉNERICO PARA OFICINAS

Objetivos da oficina

- Defina claramente quais competências ou mudanças de atitude se espera alcançar.
- Relacione os objetivos às dimensões do autocuidado (psicológica, emocional, física, espiritual e social).

Preparação do espaço

- Escolha um espaço físico adequado (auditório ou sala ampla).
- Organize as cadeiras em círculo ou semicírculo para favorecer o diálogo.
- Decore o ambiente com elementos motivacionais (cartazes, plantas, bexigas, frases positivas).
- Prepare recursos audiovisuais (retroprojektor, caixa de som, slides, vídeos).
- Disponibilize materiais de apoio (papel, canetas, questionários, lembranças simbólicas).

Desenvolvimento das atividades

1. Abertura: apresentação da facilitadora e construção de um pacto de convivência.
2. Pergunta disparadora: utilize uma questão inicial para estimular reflexão e participação.
3. Dinâmica central: atividade prática que envolva os estudantes (desenho, roda de conversa, dramatização, etc.).
4. Discussão coletiva: socialização das produções e reflexões em grupo.
5. Instrumento de avaliação: aplicação de questionário ou registro para captar percepções e práticas relacionadas ao tema.

Encerramento e integração

- Entrega de lembranças ou materiais simbólicos.
- Reforço da data do próximo encontro.
- Momento de confraternização para fortalecer vínculos.



DESENVOLVIMENTO DAS INTERVENÇÕES TRILHA DO AUTOCUIDADO



ABERTURA

No início de cada oficina, foi construído coletivamente um pacto de convivência, estabelecendo princípios como acolhimento, respeito mútuo, escuta ativa e sigilo das falas compartilhadas. Esse momento inicial teve como objetivo criar um ambiente seguro e de confiança, favorecendo a participação espontânea e o fortalecimento dos vínculos entre os estudantes.

A importância do pacto está em garantir que todos se sintam à vontade para expressar suas ideias e emoções, sabendo que serão respeitados e acolhidos. Ele funciona como uma base ética e afetiva para o desenvolvimento das atividades, reforçando o compromisso coletivo com o cuidado e a integração do grupo.

QUEBRA-GELO

Para tornar o momento inicial das oficinas mais interativo e participativo, foi utilizada uma pergunta disparadora. Na primeira oficina, “Ampliando horizontes do cuidado”, a questão proposta foi: “O que é autocuidado para você?”.

A atividade foi realizada por meio do aplicativo *Mentimeter*, uma ferramenta gratuita e acessível que permite aos participantes registrarem suas respostas pelo celular. Em tempo real, o sistema gera uma nuvem de palavras projetada no telão, destacando os termos mais citados pelo grupo e favorecendo a reflexão coletiva.

No programa Trilha do Autocuidado: Florescer Interior, os estudantes acessaram o *Mentimeter* de duas formas:

- *QR Codes* fixados nas paredes do espaço;
- Link compartilhado no grupo de *WhatsApp* da turma.

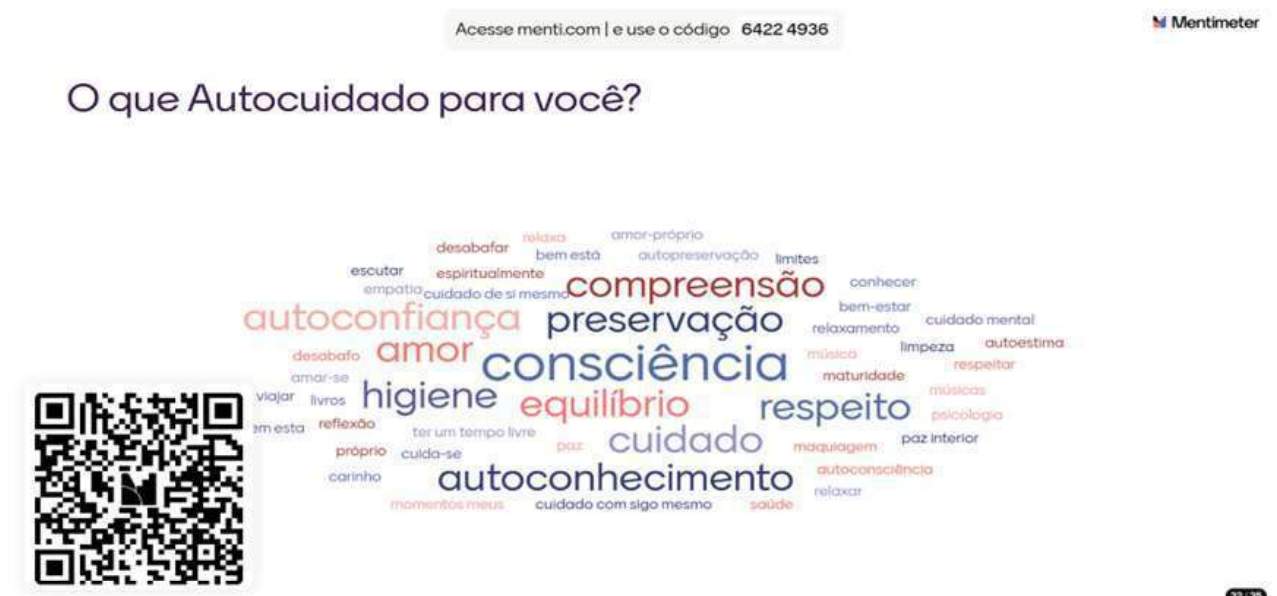
Esse recurso funcionou como quebra-gelo, estimulando a participação e promovendo discussões iniciais de forma dinâmica e visual.

DESENVOLVIMENTO DAS INTERVENÇÕES TRILHA DO AUTOCUIDADO

Embora o *Mentimeter* tenha sido o aplicativo escolhido, existem outras ferramentas gratuitas que podem ser utilizadas para criar nuvens de palavras, permitindo que cada facilitador selecione a opção mais adequada à sua realidade.

A seguir, apresenta-se a figura da nuvem de palavras construída na primeira oficina, “Ampliando Horizontes do Cuidado”, a partir da questão: “O que é autocuidado para você?”.

FIGURA 5. NUVEM DE PALAVRAS CRIADA PELOS ESTUDANTES NA PRIMEIRA OFICINA.



Fonte: *Mentimeter*

DESENVOLVIMENTO DAS INTERVENÇÕES TRILHA DO AUTOCUIDADO

QUEBRA-GELO

Na segunda oficina, “Navegando pelas ondas: Estratégias para lidar com desafios”, optamos por fazer a pergunta disparadora de forma direta, usando recurso de slide a questão proposta foi: “você sabem o que é Recursos Gerais de resistência?”. Conforme ilustrado na figura 6.

FIGURA 6. SLIDE COM A PERGUNTA DISPARADORA.



Fonte: Própria autora

Esse recurso também funcionou como quebra-gelo, estimulando a participação e promovendo discussões iniciais sobre tema.

Na terceira oficina “Oficina *Feedback* com propósito”, não teve pergunta disparadora, iniciamos com um resgate das oficinas anteriores.



QUAL A IMPORTÂNCIA DAS DINÂMICAS?

As dinâmicas em oficinas cumprem um papel essencial porque:

- Favorecem a participação ativa dos estudantes;
- Estimulam a criatividade e expressão individual;
- Promovem a reflexão coletiva sobre temas relevantes, como o autocuidado;
- Criam um ambiente de acolhimento e troca de experiências, fortalecendo vínculos entre os participantes;
- Transformam conceitos teóricos em vivências práticas, facilitando a aprendizagem significativa.

DINÂMICAS ESCOLHIDAS PARA PROGRAMA TRILHA DO AUTOCUIDADO

A atividade realizada na primeira **oficina “Ampliando horizontes do cuidado”** foi a “Árvore do Autocuidado”, pensada para estimular os estudantes a refletirem sobre práticas pessoais de cuidado com a saúde mental e estratégias para lidar com o estresse da rotina.

COMO OCORREU A DINÂMICA

Convite inicial: Os estudantes foram convidados a desenhar uma árvore. Foi explicado que poderiam se inspirar em árvores reais ou imaginárias, sem necessidade de seguir um modelo único.

Distribuição de materiais: Cada participante recebeu uma folha de papel ofício verde, em formato arredondado, além de canetas, lápis de cor e hidrocores.

Construção da árvore: Os estudantes desenharam suas árvores e preencheram cada parte com atividades que consideravam importantes para cuidar da saúde mental e gerenciar o estresse da rotina.

Reforço da mensagem: Foi destacado que não existe uma árvore certa ou errada, existe apenas a sua árvore, representando práticas pessoais de autocuidado. Esse reforço buscou reduzir a timidez e incentivar a autenticidade nos desenhos.

Socialização: Ao final, os estudantes foram convidados a compartilhar seus desenhos e colá-los no mural, formando uma árvore coletiva do autocuidado, que simbolizou a união das práticas individuais em uma construção conjunta.

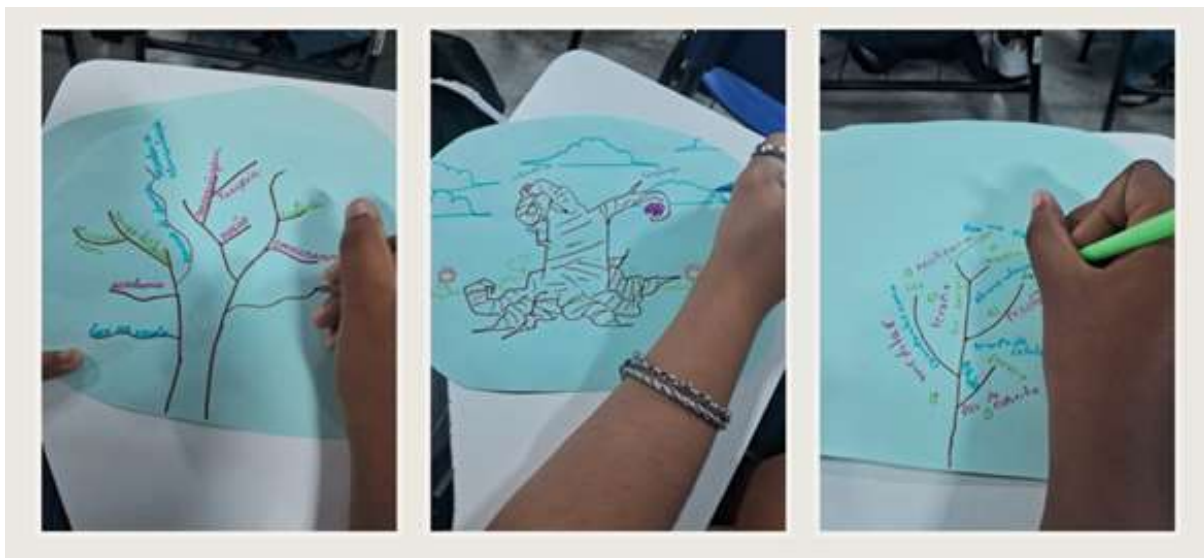
RECURSOS UTILIZADOS



- Folhas de papel ofício verde (formato arredondado);
- Canetas coloridas, lápis de cor e hidrocores;
- Base em formato de tronco de árvore;
- Cola quente.

A seguir, apresentamos alguns dos exemplos construídos durante a oficina, incluindo os desenhos individuais e a árvore coletiva formada no mural. Eles ilustram como a atividade possibilitou tanto a expressão pessoal quanto a construção de um símbolo compartilhado de cuidado e bem-estar.

FIGURA 7. CONSTRUÇÃO DA ÁRVORE DO AUTOCUIDADO



Fonte: Própria autora

FIGURA 8. MURAL ÁRVORE DO AUTOCUIDADO



Fonte: Própria autora



DINÂMICAS ESCOLHIDAS PARA PROGRAMA TRILHA DO AUTOCUIDADO



A atividade realizada na segunda oficina “Navegando pelas ondas: Estratégias para lidar com desafios” foi a “Árvore dos Recursos”, pensada para estimular os estudantes a refletirem sobre formas de enfrentamento em situações difíceis, seguindo um passo a passo estruturado de análise e tomada de decisão.

COMO OCORREU A DINÂMICA

Convite inicial: Foi apresentado o objetivo da atividade e o passo a passo de como realizar. Todos os participantes terão acesso a retirar quatro cartões coloridos da árvore, neles estarão descritos os passos a passo para criar uma habilidade de resolver situações conflituosas. De cada lado dos cartões terão: uma pergunta norteadora e uma frase de reflexão.

- Cartão vermelho – Pergunta norteadora: Qual é o problema? Frase de reflexão: Pense sobre o que é realmente difícil para você nesta situação!
- Cartão amarelo – Pergunta norteadora: Como você se sente? E o que pode fazer para se sentir melhor? Frase de reflexão: Pense nas estratégias de autocuidado que você listou em sua árvore e encontre uma que possa ajudá-lo(a) a se sentir melhor neste momento.
- Cartão verde – Pergunta norteadora: Pense em várias soluções possíveis para o problema. Frase de reflexão: Você pode conversar com outras pessoas para ter mais ideias e pedir ajuda se preferir não resolver a situação sozinho(a).
- Cartão azul – Pergunta norteadora: Escolha uma solução que faça você se sentir bem. Frase de reflexão: Que não tenha consequências negativas para ninguém!

Distribuição de materiais: Cada participante recebeu canetas.

Execução da atividade: Cada participante dirigiu-se à Árvore dos Recursos e retirou um monte de cartão colorido.

Após ler o estímulo, refletiu sobre a questão proposta e relacionou-a às formas de enfrentamento de momentos desafiadores.

Ao finalizar, o cartão era devolvido à árvore, simbolizando o ciclo de reflexão e escolha.

No final, o facilitador usou frases de reforço com reflexão sobre o momento.



FRASES DE REFORÇO PARA REFLEXÃO



“Quando cuidamos primeiro do que sentimos, ficamos mais tranquilos(as) para pensar em boas soluções!”

“Nem sempre podemos resolver ou modificar as situações que nos deparamos no nosso cotidiano.”

“Vocês podem exercitar esses passos sempre que tiver um problema! Assim estarão preparados(as) para a próxima vez em que isso acontecer. Lembrando que não existe apenas uma estratégia, podendo ser utilizados diversos recursos.”

SOCIALIZAÇÃO DA DINÂMICA

Por se tratar de uma pesquisa, as respostas individuais dos cartões da Árvore dos Recursos não foram socializadas imediatamente na mesma oficina. Essa decisão teve como objetivo preservar a privacidade dos participantes e evitar possíveis constrangimentos durante o processo.

Em vez disso, na última oficina foram apresentadas algumas das dificuldades relatadas e estratégias de enfrentamento identificadas ao longo da atividade. Esse momento foi conduzido de forma coletiva, sem mencionar nomes ou identificar os autores das respostas, garantindo o anonimato e o respeito às experiências pessoais.

Dessa forma, a socialização ocorreu de maneira ética e cuidadosa, permitindo que os resultados fossem discutidos e refletidos pelo grupo, sem exposição individual.

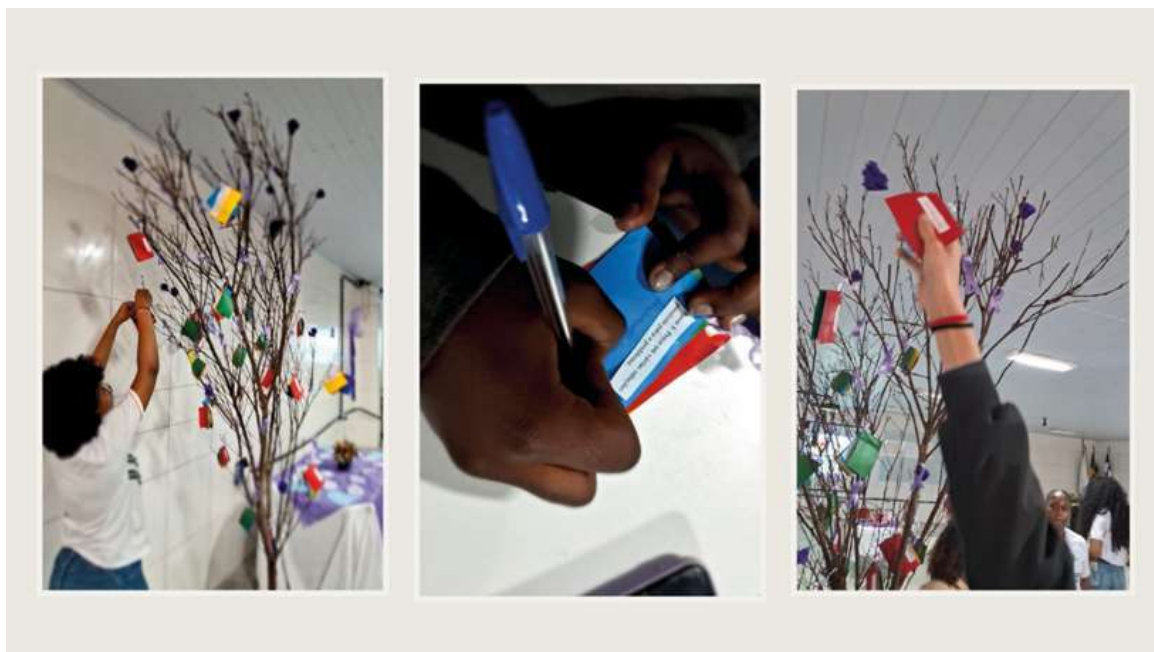
RECURSOS UTILIZADOS

- Árvore dos recursos (estrutura física feita com galho de árvore, enfeitada com flores e laços lilás, presa em balde com cimento);
- Cartões coloridos (vermelho, amarelo, verde e azul), foram colocados cada monte com fitas;
- Frases de reflexão impressas nos cartões;
- Canetas.



A seguir, apresentamos registros que ilustram diferentes etapas da atividade: a retirada dos cartões da árvore, as reflexões individuais realizadas pelos participantes e, por fim, a recolocação dos cartões no mural.

FIGURA 8. MOMENTO DA DINÂMICA DA ÁRVORE DOS RECURSOS



Fonte: Própria autora

Esses momentos evidenciam como a dinâmica favoreceu tanto a expressão pessoal quanto a construção coletiva de estratégias de enfrentamento, transformando a árvore em um símbolo compartilhado de cuidado e resiliência.



As atividades realizadas na terceira **oficina “Feedback com Propósito”** foram contempladas em três momentos principais: leitura reflexiva de trechos literários, leitura de frases motivacionais com celebração coletiva e prática de relaxamento guiada. Juntas, essas dinâmicas favoreceram a integração, o acolhimento e a construção de estratégias para cuidado de si.

COMO OCORREU AS DINÂMICAS

Primeiro momento – Leitura Reflexiva: foram distribuídos dois cartões com trechos do livro “As coisas que você só vê quando desacelera” para os estudantes que se disponibilizaram a realizar a leitura em voz alta. Após cada leitura, os participantes foram convidados a refletir e escolher uma palavra que sintetizasse o sentimento despertado.

- Trecho 1: “Se, mesmo depois de muitas tentativas, você não consegue mudar uma situação ruim, é preciso mudar sua forma de enxergá-la. Nada é intrinsecamente bom ou mau. Bom e mau são conceitos relativos. Compare a sua situação com a de alguém que, a seu ver, esteja pior do que você. Agora a sua não parece tão ruim assim.”
- Trecho 2: “Não importa quão magoado você esteja, não é preciso ter a última palavra. A última palavra pode destruir até as boas lembranças. Apesar de as coisas terem mudado, é mesmo necessário descartar todas as lembranças, sobretudo as felizes?”



PRIMEIRO MOMENTO — LEITURA REFLEXIVA

A seguir, apresenta-se a figura do livro, onde foi retirado os trechos que simboliza a fonte de inspiração para os momentos de pausa e contemplação vivenciados nas oficinas.

Figura: Livro “As coisas que você só vê quando desacelera”.



Fonte: Própria autora.

IMPORTÂNCIA DA LEITURA REFLEXIVA

A leitura reflexiva mostrou-se um recurso pedagógico essencial para promover o autoconhecimento, a empatia e a validação das experiências individuais. Ao trabalhar com textos literários, os estudantes puderam acessar sentimentos e reflexões que muitas vezes permanecem silenciados, favorecendo a expressão emocional em um ambiente seguro e acolhedor. Essa prática contribui para o fortalecimento da saúde mental e para a construção de vínculos coletivos.



SEGUNDO MOMENTO – LEITURA DE FRASES MOTIVACIONAIS

COMO OCORREU

Cada estudante retirou um papel com uma mensagem motivacional e leu em voz alta, anunciando seu nome em seguida. O grupo respondia com uma salva de palmas, reforçando o ambiente de acolhimento e pertencimento. Dois estudantes receberam frases especiais premiadas e foram presenteados com o livro utilizado na primeira dinâmica.

TEXTOS MOTIVACIONAIS PARA OFICINAS DE AUTOCUIDADO

"Cuidar de si não é egoísmo, é a base para poder cuidar do outro com presença e equilíbrio."

"Às vezes, a pausa é o que nos permite avançar com mais força e clareza."

"As ondas da vida podem ser intensas, mas aprender a navegar por elas nos torna mais fortes e resilientes."

"Assim como uma planta precisa de água, luz e cuidado, nós também precisamos de atenção diária para florescer."

"O bem-estar não está em eliminar todas as dificuldades, mas em aprender a equilibrar o que sentimos e como reagimos."

"Cada gesto de autocuidado é um lembrete de que nossa vida merece ser vivida com propósito e serenidade."

IMPORTÂNCIA NOS PROGRAMAS EDUCATIVOS

Esse momento é fundamental em programas educativos voltados ao autocuidado e à saúde mental, pois promove acolhimento, reconhecimento e valorização da identidade dos participantes. A prática de anunciar o nome e receber aplausos reforça a autoestima, estimula a participação ativa e cria um espaço simbólico de celebração coletiva. Além disso, o uso de frases motivacionais contribui para despertar reflexões positivas, ampliar repertórios de enfrentamento e fortalecer a resiliência dos adolescentes em contextos escolares.



TERCEIRO MOMENTO – PRÁTICA DE RELAXAMENTO

COMO OCORREU

Os participantes foram convidados a se acomodar de forma confortável sobre os tapetes, criando um ambiente propício ao relaxamento. Em seguida, realizaram exercícios de respiração consciente e participaram de uma meditação guiada. Todo o processo foi conduzido passo a passo, permitindo que cada pessoa pudesse se conectar com o momento presente e vivenciar a experiência de forma plena e tranquila. Segue os passo a passo usados para esse momento.

Meditação guiada



1

Inspirar pelo nariz profundamente.

2

Soltar o ar pela boca, contando até 04s.

3

Relaxar o corpo todo.

4

Repetir passo 1 e 2 aumentando para 5s.

IMPORTÂNCIA NOS PROGRAMAS EDUCATIVOS

Momentos de relaxamento são fundamentais em programas educativos voltados ao autocuidado e promoção da saúde mental, pois permitem que os participantes desenvolvam habilidades de autorregulação emocional, reduzam níveis de estresse e ansiedade e aprendam técnicas práticas que podem ser aplicadas em seu cotidiano. Além disso, favorecem a criação de um espaço simbólico de segurança e acolhimento, fortalecendo a resiliência e a capacidade de enfrentamento dos adolescentes em contextos escolares. Essas práticas contribuem para a construção de hábitos saudáveis e para o desenvolvimento de competências socioemocionais essenciais à vida em comunidade.



TERCEIRO MOMENTO – PRÁTICA DE RELAXAMENTO

COMO OCORREU

Para enriquecer essa experiência, foi utilizada a metáfora da “árvore da calma”, que favoreceu a sensação de tranquilidade e conexão com o presente.

METÁFORA DA ÁRVORE DA CALMA

“Imagine-se como uma árvore firme e serena. Suas raízes profundas lhe dão estabilidade, mesmo diante dos ventos fortes. O tronco representa sua força interior, e os galhos se abrem suavemente, acolhendo a calma que chega.

Assim como a árvore permanece em equilíbrio, você também pode encontrar paz e serenidade ao se recolher e respirar conscientemente.”

Figura: Momento de relaxamento.



Fonte: Própria autoria

Esse recurso simbólico ajudou os participantes a compreender que, assim como a árvore, cada pessoa pode cultivar estabilidade e serenidade em meio às adversidades.

As oficinas e os conteúdos utilizados foram criados e adaptados do: eBook de Saúde mental de adolescentes e jovens, criado pelo UNICEF com apoio do Instituto Vita Alere, 2021 e do Guia do Autocuidado – Ser adolescente e jovem que se cuida!”, produzido pela UNICEF Brasil e parceiros, 2020. A árvore do autocuidado é uma adaptação da Árvore da Vida (Denborough, 2017).



ESTRUTURA DO INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

INTRODUÇÃO BREVE

- Explique o objetivo do questionário ou registro (ex.: “Este instrumento busca compreender como você percebe e aplica práticas relacionadas ao tema X”).
- Reforce que não há respostas certas ou erradas, apenas percepções e experiências.

QUESTIONÁRIO FECHADO (PERCEPÇÕES)

- Utilize escalas de concordância (ex.: 1 = discordo totalmente, 5 = concordo totalmente).
- Exemplos de perguntas:
 - “Sinto-me confiante em aplicar práticas relacionadas ao tema.”
 - “Na minha rotina, costumo adotar estratégias ligadas a este assunto.”
 - “Considero o tema relevante para meu trabalho/vida pessoal.”

REGISTRO ABERTO (PRÁTICAS)

- Espaço para relatos curtos e objetivos.
- Exemplos de prompts:
 - “Descreva uma prática que você já utiliza relacionada ao tema.”
 - “Quais dificuldades você encontra para aplicar essas práticas?”
 - “Que apoio ou recursos seriam úteis para você melhorar nesse aspecto?”

ENCERRAMENTO

- Agradeça a participação.
- Informe como os dados serão utilizados (ex.: para ajustar o guia, planejar formações, etc.).

DICAS PARA APLICAÇÃO

- Pode ser feito em papel ou digital (Google Forms, Microsoft Forms, etc.).
- Reserve um tempo específico no encontro para preenchimento.
- Garanta anonimato, se o objetivo for captar percepções mais espontâneas.
- Se for registro coletivo, pode ser feito em mural ou quadro, estimulando troca de experiências.

Além de questionários e registros abertos, você pode incluir no guia a estratégia de pré-teste e pós-teste como instrumento avaliativo. Isso ajuda a medir não apenas percepções, mas também o ganho de conhecimento sobre o tema.



PRÉ-TESTE E PÓS-TESTE DE CONHECIMENTO

OBJETIVO

- Avaliar o nível inicial de conhecimento dos participantes antes da atividade (pré-teste).
- Verificar a evolução após a formação ou intervenção (pós-teste).
- Comparar resultados para identificar avanços e pontos que ainda precisam de reforço.

ESTRUTURA SUGERIDA

- Formato: perguntas objetivas (múltipla escolha, verdadeiro/falso) ou questões curtas abertas.
- Quantidade: entre 5 e 10 perguntas, para não tornar cansativo.
- Conteúdo: focar nos conceitos-chave e práticas essenciais relacionadas ao tema.
- Exemplo de itens:
- Múltipla escolha: “Qual das alternativas representa uma prática adequada relacionada ao tema X?”
- Verdadeiro/Falso: “O uso da prática Y é obrigatório em todos os contextos.”
- Questão aberta curta: “Cite uma ação que você já realiza relacionada ao tema.”

APLICAÇÃO

- Pré-teste: aplicado no início do encontro ou antes da leitura do guia.
- Pós-teste: aplicado ao final da atividade ou após determinado período de prática.
- Comparação: analisar diferenças entre os dois momentos para identificar evolução.

REGISTRO E ANÁLISE

- Os resultados podem ser tabulados em planilha ou ferramenta digital.
- Permitem gerar indicadores como: percentual de acertos, evolução média, principais dificuldades.
- Servem como insumo para ajustes futuros no guia ou nas formações.

DICAS PRÁTICAS

- Mantenha linguagem simples e direta.
- Garanta que as perguntas do pré e pós sejam equivalentes (mesma dificuldade e foco).
- Se possível, utilize plataformas digitais (Forms, Kahoot, Mentimeter) para facilitar coleta e análise.
- Combine com os participantes que o objetivo não é “avaliar desempenho individual”, mas sim apoiar o aprendizado coletivo.



COMO OCORREU AS AVALIAÇÕES NA TRILHA DO AUTOCUIDADO

Durante a trilha do autocuidado “Florescer o Interior”, foram aplicados questionários como parte de um processo de coleta de dados para pesquisa. Esses instrumentos tiveram como finalidade compreender percepções, práticas já realizadas e dificuldades enfrentadas pelos participantes em relação ao autocuidado e à saúde mental, e avaliação do programa educativo.

Embora tenham sido utilizados em contexto de pesquisa, as perguntas propostas podem servir como referência prática para outros momentos de reflexão, formação ou acompanhamento, funcionando como ferramentas de apoio para educadores, gestores e profissionais interessados em promover o autocuidado em ambientes escolares e comunitários.

A seguir, apresentamos os modelos dos questionários usados na trilha do autocuidado.

QUESTIONÁRIO CONHECENDO AS POSSIBILIDADES

As questões a seguir foram elaboradas com base na dinâmica da Árvore do Autocuidado e aplicadas ao final da primeira oficina, logo após a realização da atividade. O objetivo é registrar de forma espontânea as percepções e práticas identificadas durante a dinâmica, permitindo compreender quais ações de autocuidado já fazem parte da rotina, quais ainda não foram incorporadas e acolher sugestões de propostas para atividades que possam ser desenvolvidas na escola.

ORIENTAÇÕES AO PARTICIPANTE

- Não há respostas certas ou erradas.
- Responda de forma espontânea.
- Os dados serão tratados de forma anônima.

PERGUNTAS

1. Quais atividades de autocuidado para saúde mental e gerenciamento do estresse da rotina que você escreveu na sua árvore estão sendo praticadas?
2. Quais atividades de autocuidado para saúde mental e gerenciamento do estresse da rotina que você escreveu na sua árvore você não tem praticado?
3. Cite quais as dificuldades que você tem para realizar as atividades de autocuidado na sua rotina diária. Comente.
4. Como você acha que essas dificuldades poderiam ser superadas ou contornadas? Comente.
5. Pense e sugira ideias de atividades de autocuidado para saúde mental que podemos realizar na escola. Essas propostas serão apresentadas ao final da pesquisa para comunidade acadêmica (gestão, professores e demais profissionais da educação), para verificar a possibilidade de viabilização.



COMO OCORREU AS AVALIAÇÕES NA TRILHA DO AUTOCUIDADO

QUESTIONÁRIO AVALIAÇÃO DAS OFICINAS

Objetivo: Coletar opiniões sobre o programa educativo de autocuidado, avaliar a experiência das oficinas.

ORIENTAÇÕES AO PARTICIPANTE

- Não há respostas certas ou erradas.
- Responda de forma espontânea.
- Os dados serão tratados de forma anônima.

PERGUNTAS

1. Como você se sentiu participando da oficina? Comente.
2. Sua opinião/visão sobre o autocuidado mudou depois da sua participação na oficina? Justifique sua resposta.
3. A quantidade de três (03) oficinas sobre autocuidado foi suficiente para abordar o tema?
☐ Sim
☐ Não
☐ Indiferente Justifique sua resposta.
4. O tempo utilizado para realização das oficinas (1h30) foi adequado?
☐ Sim
☐ Não
☐ Indiferente Justifique sua resposta.
5. Você acha que sua participação nas oficinas de autocuidado contribuiu com novas maneiras que poderão ser utilizadas no seu dia a dia para melhorar sua saúde mental/emocional? Justifique sua resposta.
6. Você acrescentaria algum assunto sobre o tema proposto de autocuidado para a saúde mental que não foi abordado nas oficinas?
7. Utilize esse espaço para sugestões, elogios ou críticas.



LEMBRANÇAS PARA OFICINAS

A entrega de lembranças durante as oficinas de autocuidado pode ser um gesto simples, mas de grande significado. Além de marcar positivamente a experiência dos participantes, contribui para criar vínculos afetivos e reforçar a mensagem de valorização do autocuidado.

CRITÉRIOS DE ESCOLHA

- Viabilidade financeira: optar por lembranças que sejam acessíveis e compatíveis com o orçamento disponível.
- Funcionalidade: escolher itens que possam ser utilizados no dia a dia, reforçando práticas de autocuidado.
- Simbologia: selecionar lembranças que transmitam cuidado, acolhimento e incentivo à continuidade das práticas discutidas nas oficinas.
- Diversidade de opções: considerar a possibilidade de brindes para sorteios, tornando o momento mais dinâmico e participativo.

SUGESTÕES DE LEMBRANÇAS

- Marcadores de página com mensagens motivacionais.
- Pequenos kits de autocuidado (chá, sabonete artesanal, aromatizador).
- Blocos de anotações ou cadernos personalizados.
- Canecas ou squeezes com frases inspiradoras.
- Plantinhas em vasos pequenos (símbolo de crescimento e cuidado).
- Cartões com frases de incentivo ou mandalas para colorir.

IMPORTÂNCIA DO GESTO

- Reforça o sentimento de pertencimento e valorização dos participantes.
- Cria uma memória afetiva da oficina, incentivando a continuidade das práticas de autocuidado.
- Funciona como um estímulo simbólico para que o aprendizado não se limite ao espaço da oficina, mas se estenda à rotina diária.
- Favorece o engajamento e a motivação, especialmente quando associado a sorteios ou momentos de celebração coletiva.



LEMBRANÇAS NAS OFICINAS DA TRILHA DO AUTOCUIDADO: FLORESCER O INTERIOR

As lembranças entregues em cada oficina foram pensadas para dialogar diretamente com o tema abordado, funcionando como metáforas e recursos simbólicos que reforçam o aprendizado e incentivam a prática do autocuidado no cotidiano.

OFICINA 1 – AMPLIANDO HORIZONTES DO CUIDADO

Lembrança: mudas de plantas

Conexão com o tema: a metáfora apresentada destacou que, assim como as plantas, nós também precisamos de cuidados contínuos para crescer e nos desenvolver com saúde. O gesto reforçou a ideia de que o autocuidado é um processo permanente e essencial para o florescimento interior.

FIGURA . MUDAS DE SUCULENTAS E CACTOS



Fonte: Própria autora.



LEMBRANÇAS NAS OFICINAS DA TRILHA DO AUTOCUIDADO: FLORESCE O INTERIOR

OFICINA 2 — NAVEGANDO PELAS ONDAS: ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM DESAFIOS

Lembrança: marcadores de página e bloco de notas.

Conexão com o tema: os itens foram acompanhados de uma breve explicação sobre a importância do planejamento e da gestão do tempo como estratégias de promoção da saúde mental. A lembrança reforçou que organizar ideias e registrar reflexões pode ser uma ferramenta prática para enfrentar desafios e manter o equilíbrio emocional.

FIGURA . MARCA PÁGINA



Fonte: Própria autora.

FIGURA . BLOCO DE NOTAS



Fonte: Própria autora.



LEMBRANÇAS NAS OFICINAS DA TRILHA DO AUTOCUIDADO: FLORESCER O INTERIOR

OFICINA 3 – FEEDBACK COM PROPÓSITO

Lembrança: sachês para escalda-pés, preparados com lavanda, alecrim e camomila.

Conexão com o tema: O gesto buscou reforçar a importância do autocuidado, oferecendo aos estudantes um recurso simples e acessível para ser incorporado em sua rotina. Durante a entrega, foi realizada uma explicação sobre o uso dos sachês, destacando suas propriedades relaxantes e o potencial de promover bem-estar físico e emocional. Essa escolha ampliou a conexão com o momento de relaxamento vivenciado na oficina, fortalecendo a experiência prática e simbólica de cuidado consigo mesmo.

FIGURA . SACHÊS PARA ESCALDA-PÉS COM LAVANDA, ALECRIM E CAMOMILA.



Fonte: Própria autora.

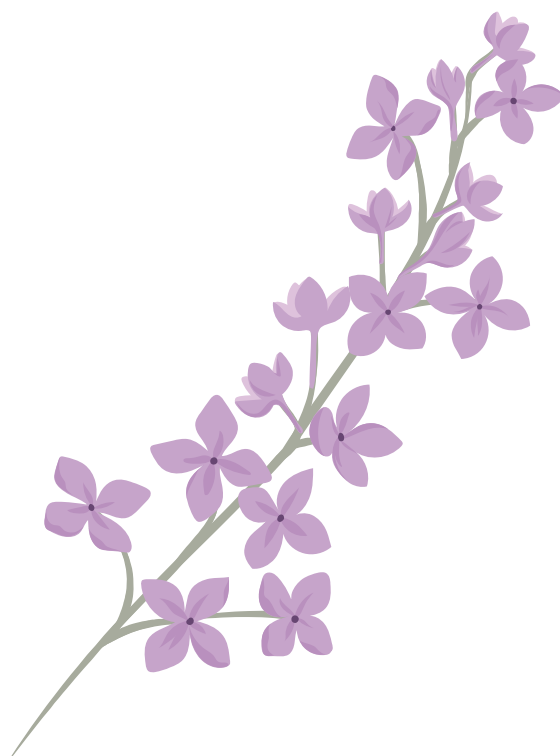
CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este guia foi elaborado com o intuito de registrar e compartilhar a experiência vivida na **Trilha do Autocuidado: Florescer o Interior**, reunindo práticas, reflexões e instrumentos que podem servir como referência para futuras iniciativas.

Nossa expectativa é que este material possa ser utilizado tanto para criar novos programas quanto para replicar a proposta em diferentes contextos, sempre adaptando às necessidades e realidades locais.

A autorização para uso está concedida, desde que sejam mantidas as referências e autorias originais, reconhecendo o trabalho coletivo que deu origem a este percurso.

Mais do que um documento, este guia é um convite para que o autocuidado seja cultivado como prática contínua, capaz de inspirar transformações pessoais e coletivas.



REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. B. F. D. O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental. 2019. 78p. Dissertação (Mestrado Profissional) - - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Florianópolis, 2019.

ANTONOVSKY, A. Desvendando o mistério da saúde. Como as pessoas gerenciam o estresse e ficam bem. Jossey-Bass, São Francisco, CA, 1987.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CAMELO, L. F. F. M. Estratégias de Promoção da Saúde Mental em Adolescentes. 2019. 83p. Dissertação (Mestrado em Saúde Infantil e Pediatria) - Instituto Politécnico de Viseu – Escola Superior de Saúde (ESSV), Portugal, 2019.

COSTA, A. et al. Concepções e práticas de autocuidado de adolescentes: registros qualitativos em diários pessoais. *Enfermería Global*, v. 22, n. 72, p. 104–146, 2023.

DUTRA, W. P. S. L.; AMARAL, C. A. Ansiedade Em Estudantes do Ensino Médio Integrado no Contexto da Pandemia de Covid-19. *Revista Conexão na Amazônia*, v. 2. Edição especial VI Conc&t, 2021.

FERNANDES, F. V. Análise das percepções dos (as) estudantes do ensino superior de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia acerca da vivência estudantil e saúde mental. 2022. 229p. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde Coletiva) – Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva- Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2019.

LANDINHO, I. L. D. S. A Saúde Mental no Ensino Médio Integrado: oficinas de resiliência como uma proposta de omnilateralidade. 2019. 110p. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, campus Palmas, Palmas, 2022.

MARÇAL, C. C. B. et al. A salutogênese na pesquisa em saúde: uma revisão integrativa. *Rev enferm UERJ*, Rio de Janeiro, v. 26, p.e37954, 2018.

MITTELMARK, M. B.; BAUER, G. F. O Manual da Salutogênese [Internet]. Capítulo 2. Os Significados da Salutogênese. Publicado online: 3 de setembro de 2016. Disponível: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK435854/#ch2.Sec3>. Acesso: 20/12/2024.

MOHR, A. A natureza da Educação em Saúde no ensino fundamental e os professores de ciências. 2002. 406 f. Tese (Doutorado em Educação) – Centro de Ciências da Educação, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), 2002.

REFERÊNCIAS

MOHR, A.; SCHALL, V. T. Rumos da educação em saúde no Brasil e sua relação com a educação ambiental. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 8 (2), p. 199-203, 1992.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Relatório Mundial da saúde: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: OMS, 2002.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde para adolescentes. 2021. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 17 jan. 2025.

SCHALL, V. T. Educação em saúde no contexto brasileiro – Influência sócio-históricas e tendências atuais. Educação em Foco, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 41-58, dez./mar. 2005.

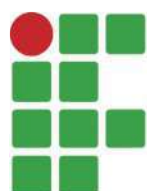
UNESCO. 2023. Resumo do Relatório de Monitoramento Global da Educação 2023: Tecnologia na educação: Uma ferramenta a serviço de quem? Paris, UNESCO. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386147> acesso: 12/12/2024.

UNICEF; ASEC Brasil. Guia de Autocuidado: Ser Adolescente e Jovem que se Cuida. São Paulo: UNICEF Brasil; Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC), 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/guia-de-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida>. Acesso em: 10/07/2024.

VENTURI, T.; MOHR, A. Panorama e Análise de Períodos e Abordagens da Educação em Saúde no Contexto Escolar Brasileiro. ENSAIO. Pesquisa em Educação em Ciências. V.23: e33376. 2021. Disponível em: DOI | <http://dx.doi.org/10.1590/1983-21172021230121>



REALIZAÇÃO



INSTITUTO FEDERAL

Baiano

Campus Governador Mangabeira



Contato: cris_lainemoura@hotmail.com
crislaine.moura@ifbaiano.edu.br

ANEXOS



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: Projeto de intervenção sobre autocuidado para adolescentes

Pesquisador: CRISLAINE NASCIMENTO MOURA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 88261025.3.0000.0053

Instituição Proponente: Universidade Estadual de Feira de Santana

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.784.178

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos ¿Apresentação do Projeto¿, ¿Objetivo da Pesquisa¿ e ¿Avaliação dos Riscos e Benefícios¿ foram retiradas do arquivo PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2483627.pdf e PROJETO_PESQUISA.

O projeto de pesquisa está vinculado ao Departamento de Saúde da Universidade Estadual de Feira de Santana. Apresenta como orientador WASHINGTON LUIZ ABREU DE JESUS, e discente CRISLAINE NASCIMENTO MOURA, estudante do Mestrado Profissional de Saúde Coletiva. É intitulado ¿PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL EM UM INSTITUTO FEDERAL: PROJETO DE INTERVENÇÃO SOBRE AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES¿.

Como objetivo primário ¿Implementar um programa de intervenção educativa voltado para o autocuidado em saúde e adoção de comportamentos salutar na promoção da saúde mental para os estudantes do ensino médio profissionalizante do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, campus Governador Mangabeira no período de 2025 a 2026¿ e como e como objetivos secundários ¿Compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola. Avaliar as percepções dos estudantes acerca de uma proposta de programa de intervenção educativa sobre

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

autocuidado em saúde e adoção de comportamentos saudáveis. Desenvolver estratégias de autocuidado que possam melhorar a habilidade de enfrentamento das dificuldades do cotidiano e contribuir para promover a saúde mental dos estudantes. (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_ 2483627.pdf, p. 5)

De acordo com a pesquisadora, a justificativa para esta pesquisa é que “Dessa maneira, percebe-se a necessidade de estudos e pesquisas que estudem o fenômeno e contribuam para desenvolver ações que promovam a saúde mental dos adolescentes no contexto do autocuidado no território brasileiro, particularmente, quando se direciona o olhar para os jovens que estudam em Institutos Federais, visto que esse grupo necessita de atenção específica, dadas as condições de ensino-aprendizagem, além dos outros atravessamentos associados à faixa etária. São fundamentais, estudos que levem em conta os prismas sociais, econômicos, culturais e políticos que afetam o bem-estar físico e mental desses adolescentes e que reverberam em seu desenvolvimento acadêmico e social. Assim, a relevância da abordagem desta temática está conectada a necessidade de promover ações que visam melhorar a construção do saber sobre autocuidado voltado para saúde mental dos adolescentes, sobretudo no ensino médio profissionalizante, alterando o potencial de preparação para um desenvolvimento digno, saudável, compatível com a formação humana, cidadã e profissional. O desafio, portanto, é compreender melhor os aspectos relacionados à construção de um programa educacional que compartilhe informações e que possa, de forma colaborativa, ter a participação ativa dos estudantes do ensino médio profissionalizante do IF nessa criação. Sendo que, a partir disso, eles possam vivenciar novos horizontes, num processo educativo que possa contribuir para a construção de sua identidade e projetos individuais e coletivos, conduzindo-os a melhorias na vida cotidiana (Koehler; Gonzales e Marpica, 2021). (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_ 2483627.pdf, p. 4)

De acordo com a pesquisadora, a metodologia de análise de dados será realizada da seguinte maneira:

“Este estudo qualitativo, do tipo pesquisa-intervenção, será realizado no

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano (IF Baiano), Campus Governador Mangabeira-BA, com adolescentes do 1º ano dos cursos técnicos integrados ao ensino médio. A amostra consiste em 141 estudantes: 70 de Informática, 35 de Agroindústria e 36 de Agropecuária. Para recrutar os participantes, será realizada uma abordagem direta em sala de aula. Antes disso, será solicitado um agendamento prévio com os setores responsáveis (coordenação de ensino e coordenação de assistência estudantil) para evitar interferências nos conteúdos acadêmicos.

Durante essa abordagem, nosso objetivo será apresentar o projeto de pesquisa, fazer o convite para participação, esclarecer dúvidas, entregar os registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE), Registro de Assentimento Livre e Esclarecido (RALE) e o termo de autorização do uso de imagem, aos estudantes que concordarem em participar da pesquisa. Também será definida a data para a entrega desses documentos.

Na data preestabelecida para entrega dos termos, será aplicado o questionário socioeconômico para caracterizar a amostra e também será estabelecidas as datas das oficinas.

Para a coleta de dados, serão usados questionário socioeconômico, questionários abertos de autoria própria e diário de campo, e gravações de áudio e vídeo das oficinas.

Os instrumentos de coleta foram validados por três profissionais da área de saúde com experiência na temática, seguindo adaptação da diretriz de validação para instrumentos de pesquisa qualitativa (Vali-Quali) de Torlig et al. (2022). Foram avaliados dois instrumentos de coleta de dados:

Questionário conhecendo as possibilidades e o questionário de avaliação das oficinas. Ambos aprovados, os pareceres encontram-se em anexo. As sugestões foram analisadas e as adequações nos questionários foram realizadas. Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, será realizada uma oficina piloto com uma turma do 2º ano. O recrutamento será por abordagem direta em sala, após agendamento com os setores responsáveis, explicando o projeto aos estudantes e distribuindo os Registro de Consentimento Livre e Esclarecido e os Registro de Assentimento Livre e Esclarecido. As intervenções serão no formato de oficinas Teórico-práticas, Denominadas: Trilha do autocuidado: Florescer Interior, as

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



Continuação do Parecer: 7.784.178

atividades educativas ocorrerão em três encontros de 1h30 cada, promovendo interação e mudanças de comportamento voltadas ao autocuidado. No início das oficinas, os participantes serão instruídos a organizar as cadeiras em círculo ou semicírculo, serão explicitados os propósitos da atividade a ser desenvolvida, as etapas, como também será aberto espaço para retirada de dúvidas, no final de cada intervenção será oferecido um coffee break e os participantes serão lembrados do próximo encontro.

Cada oficina abordará um tema específico:

1. Ampliando Horizontes do Cuidado: Refletir sobre atitudes de autocuidado (psicológico, emocional, físico e espiritual), com exposições dialogadas, dinâmicas, roda de conversa e aplicação de questionário.
2. Navegando pelas Ondas: Desenvolver habilidades para enfrentar desafios e usar Recursos Generalizados de Resistência, com apresentação de conteúdo, roda de conversa e dinâmicas grupais.
3. Feedback com Propósito: Avaliar percepções sobre o programa, introduzir técnicas de respiração e meditação e aplicar questionários avaliativos.

Os roteiros das oficinas detalham objetivos, estratégias e recursos para facilitar a execução, conforme apêndices G, H e I.

Além das oficinas, pretende-se construir uma cartilha sobre autocuidado e confeccionar artigos. Após o término da pesquisa, os resultados encontrados, como também os produtos gerados, serão apresentados às instituições envolvidas UEFS, CEP, IF Baiano - Campus Governador Mangabeira e aos participantes. Como também serão publicados em revistas científicas e eventos científicos. (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_ 2483627.pdf, p. 5)

Como critério de inclusão são adolescentes de 15 a 17 anos, de qualquer gênero, que estejam no 1º ano do curso técnico integrado ao ensino médio, e que queiram participar da pesquisa. Como critério de exclusão, a pesquisadora afirma que Estudantes que faltarem a uma ou mais oficinas. (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_ 2483627.pdf, p. 5)

O tamanho da amostra apresentado foi de 141 participantes para 03 oficinas teórico-práticas.

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

O valor total apresentado no orçamento financeiro é de R\$ 3.881,70 e apresenta no orçamento a fonte financiadora como própria e a contrapartida da UEFS.

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO PRIMÁRIO:

Implementar um programa de intervenção educativa voltado para o autocuidado em saúde e adoção de comportamentos salutareis na promoção da saúde mental para os estudantes do ensino médio profissionalizante do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, campus Governador Mangabeira no período de 2025 a 2026. (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_ 2483627.pdf, P.5)

OBJETIVO SECUNDÁRIO:

Compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola. Avaliar as percepções dos estudantes acerca de uma proposta de programa de intervenção educativa sobre autocuidado em saúde e adoção de comportamentos saudáveis. Desenvolver estratégias de autocuidado que possam melhorar a habilidade de enfrentamento das dificuldades do cotidiano e contribuir para promover a saúde mental dos estudantes. (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_ 2483627.pdf, P.5)

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

¿Esta pesquisa pode envolver riscos mínimos, pois em algum momento do processo de pesquisa o (a) participante pode sentir algum tipo de desconforto psicológico. Caso isso aconteça, a postura adotada pela pesquisadora responsável será de explicar que o conhecimento sobre si, requer por muitas das vezes, revisitar situações difíceis para poder analisar qual melhor estratégia utilizá-la caso ocorra novamente. E se for necessário, encaminharei para o serviço de psicologia presente no IF Baiano, disponível para todos os estudantes, por meio de atendimento agendado. A declaração de apoio da psicóloga da instituição está nos anexos. E caso a pesquisa resulte comprovadamente em dano pessoal,

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

ressarcimento e indenizações previstos em lei poderão ser requeridos pelo participante. (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_ 2483627.pdf, P.5)

Benefícios:

A pesquisa possui benefícios indiretos, pois poderá evidenciar a importância da educação em saúde nas escolas, principalmente abordando autocuidado, voltado na promoção da saúde mental. Ademais, pode contribuir para uma maior compreensão e conscientização do autocuidado como estratégia de bem-estar, para os adolescentes participantes da pesquisa. (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_ 2483627.pdf, P.5)

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa apresenta relevância científica para o campo dos Estudos da Saúde, em especial para implementar um programa de intervenção educativa voltado para o autocuidado em saúde e adoção de comportamentos salutar na promoção da saúde mental para os estudantes do ensino médio profissionalizante do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, campus Governador Mangabeira no período de 2025 a 2026. (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_ 2483627.pdf, P.5)

Vide item "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes documentos obrigatórios para apreciação neste CEP: Cronograma; Declaracao_de_Anuencia_pesquisador_assistente; Declaracao_de_Apoio_Psicologa; Declaracao_de_Instituicao_e_Infraestrutura; Folha_de_rosto; Orcamento; Termo_de_autorizacao_para_uso_de_imagem; RALE; RCLE; Termo_de_autorizacao_para_uso_de_imagem, instrumento de coleta de pesquisa, dentre outros.

Verifique o Campo conclusões ou Pendências.

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

Recomendações:

Recomendação: recomenda-se apresentar o retorno de pesquisa ao participante de pesquisa. Em resposta da pendência foi indicado que será apresentado em caso de solicitação. É um direito do participante de pesquisa ser apresentado devidamente aos resultados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto com Pendência:

PENDÊNCIA 1: Declaração pesquisador

a) Anexar declaração da pesquisadora/mestranda afirmando a participação no estudo e comprometendo-se cumprir a resolução 466/2012. (Norma Operacional/CNS - CEP/CONEP Nº 001/2013, item 3.3, letra c).

RESPOSTA: Segue inclusão do arquivo declaração de pesquisadora mestranda, conforme solicitado, ao projeto completo e separadamente na Plataforma Brasil.

ANÁLISE: Foi elaborada declaração da pesquisadora/mestranda afirmando a participação no estudo e comprometendo-se cumprir a resolução 466/2012 e 510/2016.

As alterações foram feitas em Projeto_completo.pdf: Página: 80 e Declaracao_de_Pesquisadora_Mestranda.pdf. Pendência atendida.

PENDÊNCIA 2: TCLE:

1. O TCLE deve informar tempo ou duração das entrevistas / questionários, escolha de dia, hora e local

RESPOSTA: Segue novo arquivo modificado com as alterações solicitadas. As alterações estão destacadas em vermelho. Lembrando que as alterações também foram feitas nas INFORMAÇÕES BÁSICAS na Plataforma Brasil e no projeto completo e separadamente na Plataforma Brasil.

Justificativa para uso do RCLE: Considerando que a pesquisa será realizada com adolescentes e envolve intervenções educativas em contexto escolar, ela se enquadra no campo das Ciências Humanas e Sociais, conforme a Resolução CNS nº 510/2016. Por isso, o termo mais adequado a ser utilizado é o RCLE e Registro de Consentimento Livre e Esclarecido.

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

ANÁLISE: Foi informado tempo ou duração das entrevistas / questionários e a escolha de dia, hora e local serão previamente agendados. (Projeto_completo.pdf: Página: 63; - NOVO_RCLE.pdf). Pendência atendida.

2. Informar aos participantes o direito à buscar indenização caso ocorram danos causados pela pesquisa. (Ver Res. CNS nº 466/12, item IV.3, letra h e Res. 510/2016 Capítulo IV § 2º e Capítulo III, Art. 9º VI).

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo arquivo.

ANÁLISE: Foi informado no RCLE que os participantes o direito à buscar indenização caso ocorram danos causados pela pesquisa (- Projeto_completo.pdf). Pendência atendida.

3. Como o TCLE é um convite, dessa forma, retirar o consentimento pós informado já que haverá a assinatura do documento, estando dessa forma em concordância com tudo que consta nele.

RESPOSTA: Foi excluído o texto no novo arquivo conforme solicitado.

ANÁLISE: Foi excluído o consentimento pós-informado do RCLE (NOME DE ARQUIVOS: - Projeto_completo.pdf: Página 64; - NOVO_RCLE.pdf) Pendência atendida.

4. Deve constar no TCLE que todas as páginas deverão ser rubricadas pelo pesquisador responsável/pessoa por ele delegada e pelo participante/responsável legal. É necessário apresentar um espaço no final das páginas para essas rubricas (conforme Item IV.5.d da Resolução CNS nº 466 de 2012).

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo arquivo.

ANÁLISE: Foi inserido que o termo deve ser rubricado em todas as páginas e assinado ao final.

NOME DE ARQUIVOS: - Projeto_completo.pdf ; - NOVO_RCLE.pdf. Pendência atendida.

5. Local onde será guardado na instituição do pesquisador, sob a responsabilidade de quem, quanto tempo (05 anos) e o que será feito depois com

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

os dados.

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo arquivo.

TEXTO INSERIDO: Destino dos dados: Os dados coletados serão armazenados com segurança pela pesquisadora responsável no setor de Enfermagem do IF Baiano - campus GMB, pelo período de cinco anos. Após esse prazo, os dados físicos serão incinerados e os digitais excluídos de forma definitiva. (Projeto_completo.pdf - Página: 64; - NOVO_RCLE.pdf)

ANÁLISE: Informar onde será guardado na instituição do pesquisador, sob a responsabilidade de quem. Pendência atendida.

6. Informar a garantia de retorno ao participante e que o documento será emitido em duas vias.

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo arquivo. (NOME DE ARQUIVOS: - Projeto_completo.pdf - Página: 64; - NOVO_RCLE.pdf)

TEXTO INSERIDO: Destino dos resultados: Os resultados serão divulgados em revistas e eventos científicos e estarão disponíveis aos participantes interessados, mediante solicitação à pesquisadora responsável.

Este termo deve ser rubricado em todas as páginas e assinado ao final. Encontra-se disponível em duas vias idênticas: uma ficará com a pesquisadora responsável e a outra será entregue a você, responsável pelo participante da pesquisa.

ANÁLISE: ANÁLISE: O texto foi inserido (Projeto_completo.pdf). Pendência atendida.

7. Informar que as dúvidas que devem ser retiradas no CEP são do ponto de vista ético

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo arquivo.

TEXTO INSERIDO: Afirmamos que esta pesquisa respeita os critérios éticos estabelecidos pelo Comitê de Pesquisa Científica, da UEFS estando de acordo com

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

a Resolução CNS 510/2016 e 466/2012 e da Lei 14.874/2024, que dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. O Comitê de Pesquisa Científica é um grupo de especialistas que avalia projetos de pesquisa para garantir que sejam éticos, seguros e respeitem os direitos dos participantes, e se precisarem esclarecer dúvidas, do ponto de vista ético, vocês poderão procurar o Comitê de Ética em Pesquisa - CEP/UEFS, no Módulo I, MA 17, da UEFS, ou pelo telefone (75) 3161-8067, ou e-mail: cep@uefs.br.

ANÁLISE: O texto foi inserido. (Projeto_completo.pdf ; - NOVO_RCLE.pdf). Pendência atendida.

PENDÊNCIA 3: TALE:

1. O TALE deve informar tempo ou duração das entrevistas / questionários, escolha de dia, hora e local;

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo arquivo.

TEXTO INSERIDO: Como vai funcionar sua participação: Você vai participar de quatro encontros. O primeiro será quando você devolver os termos de assentimento e consentimento assinados, e nesse dia vamos te pedir para responder a um questionário com algumas informações sobre você, como idade, gênero, onde mora e com quem vive. Depois disso, teremos três oficinas bem participativas, com duração de 1 hora e 30 minutos cada, com dinâmicas, conversas, reflexões e momentos de relaxamento.

Vamos falar sobre autocuidado e formas de enfrentar os desafios do dia a dia de maneira saudável. Como as oficinas são bem abertas, novas ideias e interações podem surgir com a participação de vocês.

Durante as atividades, usaremos áudio e vídeo apenas para registrar a pesquisa, com todo o cuidado para proteger sua privacidade e sigilo.

Você também vai responder a três questionários, com duração de mais ou menos 15 minutos cada: um no momento da devolução dos termos, e os outros dois durante as

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

oficinas chamadas „Ampliando horizontes do cuidado„ e „Feedback com propósito„, que vão acontecer no auditório do IF Baiano „ campus GMB, em dias e horários combinados com antecedência.

ANÁLISE: Pendência não atendida.

2. Informar aos participantes o direito à buscar indenização caso ocorram danos causados pela pesquisa. (Ver Res. CNS nº 466/12, item IV.3, letra h e Res. 510/2016 Capítulo IV § 2º e Capítulo III, Art. 9º VI).

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo arquivo.

TEXTO INSERIDO: Direitos em Caso de Danos: Caso a sua participação na pesquisa resulte, comprovadamente, em algum dano, você terá direito de requerer indenização conforme previsto na legislação vigente.

ANÁLISE: O texto foi inserido (Projeto_completo.pdf; - NOVO_RALE.pdf). Pendência atendida.

3. Como o TALE é um convite, dessa forma, retirar o consentimento pós informado já que haverá a assinatura do documento, estando dessa forma em concordância com tudo que consta nele.

RESPOSTA: Foi excluído texto conforme solicitado.

ANÁLISE: O texto foi excluído. (Projeto_completo.pdf; - NOVO_RALE.pdf). Pendência atendida.

4. Deve constar no TALE que todas as páginas deverão ser rubricadas pelo pesquisador responsável/pessoa por ele delegada e pelo participante/responsável legal. É necessário apresentar um espaço no final das páginas para essas rubricas (conforme Item IV.5.d da Resolução CNS nº 466 de 2012).

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo arquivo.

TEXTO INSERIDO: Este termo deve ser rubricado em todas as páginas e assinado ao final. Encontra-se disponível em duas vias idênticas: uma ficará com a pesquisadora responsável e a outra será entregue a você, participante da pesquisa.

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

ANÁLISE: O texto foi inserido (Projeto_completo.pdf; - NOVO_RALE.pdf). Pendência atendida.

5. Local onde será guardado na instituição do pesquisador, sob a responsabilidade de quem, quanto tempo (05 anos) e o que será feito depois com os dados.

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo arquivo.

TEXTO INSERIDO: Destino dos dados: Os dados coletados serão armazenados com segurança pela pesquisadora responsável no setor de Enfermagem do IF Baiano, campus GMB, pelo período de cinco anos. Após esse prazo, os dados físicos serão incinerados e os digitais excluídos de forma definitiva.

ANÁLISE: Pendência atendida.

6. Informar a garantia de retorno ao participante e que o documento será emitido em duas vias.

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo arquivo.

TEXTO INSERIDO: O que será feito com os resultados: As descobertas da pesquisa vão ser apresentadas em revistas e eventos científicos. Se você quiser ver os resultados depois que tudo terminar, é só pedir para a pesquisadora.

Este termo deve ser rubricado em todas as páginas e assinado ao final. Encontra-se disponível em duas vias idênticas: uma ficará com a pesquisadora responsável e a outra será entregue a você, participante da pesquisa.

ANÁLISE: O texto foi inserido. Contudo os resultados deverão disponibilizados para todos os participantes após a conclusão da pesquisa, sem necessidade de solicitação. (Projeto_completo.pdf, Página: 36 e 65; - NOVO_RALE.pdf). Pendência atendida.

7. Informar que as dúvidas que devem ser retiradas no CEP são do ponto de vista ético

RESPOSTA: Acrescentadas as informações em vermelho, conforme solicitação no novo

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



Continuação do Parecer: 7.784.178

arquivo.

TEXTO INSERIDO: Pesquisa Científica, da UEFS, estando de acordo com a Resolução CNS 510/2016 e 466/2012 e da Lei 14.874/2024, que dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. O Comitê de Pesquisa Científica é um grupo de especialistas que avalia projetos de pesquisa para garantir que sejam éticos, seguros e respeitem os direitos dos participantes, e se precisarem esclarecer dúvidas, do ponto de vista ético, vocês poderão procurar o Comitê de Ética em Pesquisa - CEP/UEFS, no Módulo I, MA 17, da UEFS, ou pelo telefone (75) 3161-8067, ou e-mail: cep@uefs.br.

ANÁLISE: O texto foi inserido. (Projeto_completo.pdf ; Página: 36 e 65; - NOVO_RALE.pdf). Pendência atendida.

Considerações Finais a critério do CEP:

Tenho muita satisfação em informar-lhe que seu Projeto de Pesquisa satisfaz às exigências da Res. 466/12 e 510/2016 e da norma operacional 001/2013. Assim, seu projeto foi Aprovado, podendo ser iniciada a coleta de dados com os participantes da pesquisa conforme orienta o Cap. X.3, alínea a - Res. 466/12 e Cap II da Res 510/2016. Relembro que conforme institui a Res. 466/12 e 510/2016, Vossa Senhoria deverá enviar a este CEP relatórios anuais de atividades pertinentes ao referido projeto e um relatório final tão logo a pesquisa seja concluída. Em nome dos membros CEP/UEFS, desejo-lhe pleno sucesso no desenvolvimento dos trabalhos e, em tempo oportuno, um ano, este CEP aguardará o recebimento dos referidos relatórios

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2483627.pdf	02/07/2025 17:03:26		Aceito
Outros	Oficio_resposta_pendencia_Crislaine_Nascimento_Mouraassinado.pdf	02/07/2025 17:01:57	CRISLAINE NASCIMENTO MOURA	Aceito
Declaração de	Declaracao_de_Pesquisadora_Mes	02/07/2025	CRISLAINE	Aceito

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS
Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS **CEP:** 44.031-460
UF: BA **Município** FEIRA DE SANTANA
Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

Pesquisadores	tranda.pdf	00:10:34	NASCIMENTO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	NOVO_RCLE.pdf	02/07/2025 00:09:01	CRISLAINE NASCIMENTO MOURA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	NOVO_RALE.pdf	02/07/2025 00:05:49	CRISLAINE NASCIMENTO MOURA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_completo.pdf	01/07/2025 23:45:24	CRISLAINE NASCIMENTO MOURA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_de_Anuencia_pesquisador_assistente.pdf	25/04/2025 18:13:04	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Pesquisa.pdf	25/04/2025 18:12:09	CRISLAINE NASCIMENTO MOURA	Aceito
Outros	Termo_de_autorizacao_para_uso_de_imagem.pdf	24/04/2025 21:14:38	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Outros	Roteiro_atividades_oficina_3.pdf	24/04/2025 21:13:21	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Outros	Roteiro_atividades_oficina_2.pdf	24/04/2025 21:12:58	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Outros	Roteiro_atividades_oficina_1.pdf	24/04/2025 21:12:00	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Outros	Instrumento_coleta_Diario_campo.pdf	24/04/2025 21:11:23	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Outros	Instrumento_coleta_Questionario_avaliacao_oficina.pdf	24/04/2025 21:10:27	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Outros	Instrumento_coleta_Questionario_Conhecendo_Possibilidades.pdf	24/04/2025 21:09:31	CRISLAINE NASCIMENTO MOURA	Aceito
Outros	Instrumento_coleta_Questionario_socioeconomico.pdf	24/04/2025 21:08:13	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	24/04/2025 21:06:22	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	24/04/2025 21:06:06	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	RALE.pdf	24/04/2025 21:05:00	CRISLAINE NASCIMENTO MOURA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa	RCLE.pdf	24/04/2025 21:04:47	CRISLAINE NASCIMENTO MOURA	Aceito

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS
Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS **CEP:** 44.031-460
UF: BA **Município** FEIRA DE SANTANA
Telefone (75)9847-7655 **E-** cep@uefs.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
FEIRA DE SANTANA - UEFS



Continuação do Parecer: 7.784.178

de Ausência	RCLE.pdf	24/04/2025 21:04:47	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	24/04/2025 21:00:31	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Outros	Declaracao_de_Apoio_Psicologa.pdf	22/04/2025 17:24:07	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Outros	Formulario_de_Validacao_de_questionario_Emily.pdf	21/04/2025 17:49:24	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Outros	Formulario_de_validacao_de_questionario_Icaro.pdf	21/04/2025 17:48:31	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Outros	Formulario_de_validacao_de_questionario_Aretusa.pdf	21/04/2025 17:44:44	CRISLAINE NASCIMENTO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaracao_de_Instituicao_e_Infraestrutura.pdf	21/04/2025 17:13:24	CRISLAINE NASCIMENTO MOURA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

FEIRA DE SANTANA, 21 de Agosto de 2025

Assinado por:
LIZ SANDRA SOUZA E SOUZA
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Transnordestina, s/n - Novo Horizonte, UEFS

Bairro CAU III, Sala: CEP/UEFS

CEP: 44.031-460

UF: BA

Município FEIRA DE SANTANA

Telefone (75)9847-7655

E- cep@uefs.br



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano
Campus Governador Mangabeira

OFICIO 5/2025 - GMB-CGAE/GMB-CGE/GMB-DDE/GMB-DG/RET/IFBAIANO

Governador Mangabeira, 22 de abril de 2025

Declaração de Apoio Psicológico

Eu, Marina Matos Moura, psicóloga do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, *campus* Governador Mangabeira, registrada no Conselho Federal de Psicologia nº CRP 03/9802, declaro para os devidos fins que me disponibilizo para a acompanhar a pesquisa intitulada " **Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: Projeto de intervenção sobre autocuidado para adolescentes**", assim como prestar assistência psicológica aos participantes do estudo, caso seja necessário.

Atenciosamente,

Documento assinado eletronicamente por:

■ **Marina Matos Moura, PSICOLOGO-AREA**, em 22/04/2025 14:55:21.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 17/04/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifbaiano.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código 686047
Verificador: 5c2ce23f56
Código de
Autenticação:



Rua Waldemar Mascarenhas, S/N, Portão (Estrada Velha da Chesf), GOVERNADOR
MANGABEIRA / BA, CEP 44350-000
Fone: (75) 3638-2012



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano
Campus Governador Mangabeira

OFICIO 1/2025 - GMB-CGAE/GMB-CGE/GMB-DDE/GMB-DG/RET/IFBAIANO

Governador Mangabeira, 9 de janeiro de 2025

À Daiana Silva Mamona Nascimento
Diretora substituta/DG

Assunto: Solicitação de anuência para realização de pesquisa descrita abaixo.
Afirmo que não haverá qualquer implicação negativa aos estudantes que não queiram ou desistam de participar do estudo.

TERMO DE ANUÊNCIA DA INSTITUIÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Eu, Daiana Silva Mamona Nascimento, diretora substituta do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano - *Campus* Governador Mangabeira, autorizo a realização da pesquisa **“Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: Projeto de intervenção sobre autocuidado para adolescente”** como também autorizo a realização de oficinas para validação de instrumento da pesquisa a ser realizada pela Mestranda Crislaine Nascimento Moura, do Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), orientada pelo Prof.º Dr.º Washington Luiz Abreu de Jesus, a ser iniciada após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UEFS.

Autorizo os pesquisadores a utilizarem o espaço do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano - *Campus* Governador Mangabeira para a realização da pesquisa, das atividades educativas (oficinas) e da aplicação de questionários durante o ano de 2025 a 2026.

Documento assinado eletronicamente por:

- **Daiana Silva Mamona Nascimento, DIRETOR(A) - SUBSTITUTO - GMB-DG**, em 09/01/2025 12:44:19.
- **Crislaine Nascimento Moura, TECNICO EM ENFERMAGEM**, em 09/01/2025 10:22:33.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 09/01/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifbaiano.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código 649871
Verificador: d1031ba70a
Código de
Autenticação:



Rua Waldemar Mascarenhas, S/N, Portão (Estrada Velha da Chesf), GOVERNADOR
MANGABEIRA / BA, CEP 44350-000
Fone: (75) 3638-2012



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano
Campus Governador Mangabeira

OFICIO 8/2026 - GMB-CGAE/GMB-CGE/GMB-DDE/GMB-DG/RET/IFBAIANO

Governador Mangabeira, 13 de abril de 2026

À Diretora Geral Cristiane Santos de Jesus
DIRETORA GERAL/GABINETE

Assunto: Encaminhamento de propostas de autocuidado para análise e viabilização

Prezada Diretora,

Venho, por meio deste, encaminhar à gestão do IF Baiano – *Campus* Governador Mangabeira as propostas elaboradas pelos estudantes do ensino médio durante as oficinas do programa educativo “**Trilha do Autocuidado: Florescer Interior**”, vinculadas à dissertação de mestrado intitulada “**Promoção à Saúde Mental em um Instituto Federal: Projeto de Intervenção sobre Autocuidado para Adolescentes**”, apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

As propostas surgiram a partir da reflexão dos estudantes sobre práticas de autocuidado aplicáveis ao contexto escolar e foram organizadas em três categorias principais:

1. Espaços de descanso

- Ambientes acolhedores e silenciosos, com recursos como colchonetes, almofadas, plantas e mensagens positivas.
- Espaços que favoreçam pausas e recuperação durante a rotina escolar, nos horários vagos e nos intervalos.

2. Ambientes de convivência e atividades recreativas e criativas

- Áreas destinadas à socialização e oficinas de lazer e criatividade, fortalecendo vínculos e promovendo bem-estar coletivo.
- Sugestões incluem: biblioteca ampliada para

atividades criativas individuais e coletivas (como pintura), oficinas e aulas de crochê e culinária, aulas ao ar livre, piqueniques e espaços de lazer debaixo das árvores.

3. Práticas de relaxamento

- Iniciativas como aulas ou projetos de meditação, mindfulness e massagens, voltadas para redução do estresse e equilíbrio emocional.
- Espaço apropriado para práticas de relaxamento, garantindo ambiente adequado para essas atividades.

Essas propostas refletem o protagonismo dos estudantes na construção de alternativas para promoção da saúde mental e encontram respaldo na literatura científica, que reconhece o impacto positivo de práticas de descanso, lazer e relaxamento na resiliência e no bem-estar juvenil.

Justificativa

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações, e o ambiente escolar exerce papel fundamental na formação integral dos jovens. A análise e possível implementação dessas propostas pelo IF Baiano contribuirá para:

- Fortalecer práticas institucionais de promoção da saúde mental;
- Estimular autonomia e protagonismo dos estudantes;
- Consolidar o compromisso da escola com a formação integral e cidadã.

Encaminhamento

Solicito, portanto, a apreciação e análise das propostas apresentadas, visando sua viabilização junto à comunidade acadêmica, gestão, professores e servidores técnico-administrativos do *campus*. Ressalto que a parceria institucional é essencial para ampliar o impacto das ações e consolidar um ambiente escolar mais saudável e acolhedor.

Atenciosamente,

Crislaine Nascimento Moura

Mestranda – Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (MPSC/UEFS)

Recebido

Documento assinado eletronicamente por:

■ **Cristiane Santos de Jesus, DIRETOR(A) GERAL - CD2 - GMB-DG**, em 13/04/2026 12:23:43.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 13/04/2026. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifbaiano.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código 834114
Verificador: 2f49290641
Código de
Autenticação:



Rua Waldemar Mascarenhas, S/N, Portão (Estrada Velha da Chesf), GOVERNADOR
MANGABEIRA / BA, CEP 44350-000
Fone: (75) 3638-2012

FORMULÁRIO DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO PARA AVALIADORES

Nome do (a) Examinador (a) Aretusa de oliveira Martins Bitencourt

Data de Nascimento: 04/03/2025 **CPF:** 97855561587 **RG:** 07334002 21

Telefone de contato: (73) 98807 - 1314 **E-mail:** aomartins@uesc.br

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5785221835633051>

Instituição à qual está Vinculado (a): Universidade Estadual de Santa Cruz - UESC

Titulação Máxima: Mestrado

Instituição de Conclusão: Universidade Federal da Bahia - UFBA

Prezado avaliador, este formulário possui dois questionários que serão utilizados como instrumentos de coleta de dados a serem avaliados: **“Questionário conhecendo as possibilidades”**, contém quatro (04) questões e tem como objetivo compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola. (modelo em anexo, APÊNDICE D). E o **“Questionário de Avaliação das oficinas”**, que contém seis (06) questões e tem como objetivo avaliar as percepções dos estudantes acerca do programa de intervenção educativa sobre autocuidado, e realizar levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola que possa melhorar a saúde mental dos estudantes. (modelo em anexo, APÊNDICE E).

Segue orientação para utilização do formulário. A proposta compreende em análise de quatro atributos para cada questão:

1. Alinhamento com o objetivo (O item está alinhado com o(s) objetivo(s)?);
2. Aderência aos objetivos (O item é aderente ao(s) objetivos (s) investigado(s)?);
3. Clareza da linguagem (O item está claro?);
4. Expectativa qualitativa (O item é capaz de extrair uma resposta qualitativa?).

Cada atributo terá uma pontuação, variando de 1 a 4, corresponde a um valor qualitativo (nenhum grau (1), baixo grau (2), médio grau (3) e alto grau (4). Caso ache necessário tem um espaço no documento para sugestões, comentários e críticas.

QUESTIONÁRIO CONHECENDO AS POSSIBILIDADES						
Pergunta 1		Quais das atividades de autocuidado que você escreveu na sua árvore estão sendo praticadas?				
Atributos		Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação		3	3	3	4	13
Sugestão de Novos Itens:						
Comentários,		1- No desenvolvimento da oficina o comando para preencher a				

Críticas e Sugestões:		árvore indica para “cuidar da sua saúde mental e gerenciar o estresse da rotina”. No entanto na pergunta do questionário está “atividades de autocuidado” A mudança de termos teve alguma intencionalidade para obter dados para a pesquisa? Caso não tenha sido intencional, sugiro que estejam alinhadas no intuito de facilitar a compreensão dos (as) adolescentes. Sugestão: Das atividades de cuidado da sua saúde mental e gerenciamento do estresse da rotina que você escreveu na sua árvore, quais delas você tem praticado? 2- Por outro lado, embora no objetivo se refira a “autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola” e durante a exposição dialogada indique que será feita essa abordagem, durante os comandos para desenvolvimento da árvore o enfoque fica no cuidado da saúde mental e gerenciamento do estresse da rotina. Não estimulando que indiquem cuidados físicos e espirituais, de modo que a pergunta, também, não evidencia esses dois aspectos.
------------------------------	--	--

Pergunta 2	Quais atividades de autocuidado que você colocou em sua árvore que no momento não estão sendo realizadas?				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	3	3	3	4	13
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários , Críticas e Sugestões:	Os comentários são similares aos indicados na pergunta 1 no que se refere comando para preencher a árvore. Também sugiro alinhar os termos utilizados como disparadores para preencher a árvore no intuito de dar maior clareza para os(a) adolescentes. Salvo se for intencional. Contudo, ratifico que				

Pergunta 3	Cite quais as dificuldades que você tem para realizar as atividades de autocuidado?				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários , Críticas e Sugestões:	Cite quais as dificuldades que você tem para realizar as atividades de autocuidado? O que falta para realizá-las? Comente!				

Pergunta 4	O que falta para realizá-las? Comente! Pense e sugira ideias de como podemos criar estratégias que possam contribuir na realização destas atividades de autocuidado no ambiente escolar?				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação					
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:	Acredito que o início da pergunta 4 “O que falta para realizá-las? Comente!” pode ampliar as respostas da Pergunta 3.				

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS OFICINAS					
Pergunta 1	Como você se sentiu participando da oficina? Conte em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:					

Pergunta 2	Sua perspectiva sobre o autocuidado mudou depois da sua participação na oficina? Conte em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:	Embora a pergunta esteja clara, talvez tivesse como extrair respostas mais específicas com a seguinte pergunta: Como era sua perspectiva sobre o autocuidado antes da oficina? E como está depois da oficina? Eu retiraria o conte em poucas palavras para não inibir os (as) adolescentes.				

Pergunta 3	O número de oficinas (3) sobre autocuidado foi suficiente para aprimorar seus conhecimentos acerca do tema?
-------------------	---

	a) Sim (); b) Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:	Embora a pergunta esteja clara a mesma induz de que houve um aprimoramento de conhecimentos. Na justificativa pode aparecer se houve aprimoramento ou não. Sugestão: O número de oficinas (3) sobre autocuidado foi suficiente para abordar o tema? a) Sim (); b) Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.				

Pergunta 4	O tempo utilizado para realização das oficinas (1h e 30 min) foi adequado? a) Sim (); b) Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:					

Pergunta 5	Você considera que sua participação nas oficinas de autocuidado, possibilitou aumentar as estratégias que poderão ser utilizadas no seu dia a dia no intuito de melhorar sua saúde mental/emocional? Conte em poucas palavras!				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	3	3	3	4	13
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:	Mais uma vez, se refere, apenas, saúde mental/emocional sem referência à física espiritual.				

Pergunta 6	Utilize esse espaço para sugestões, elogios ou críticas.				
Atributos	Grau de	Grau de	Grau de	Grau de	Total de

	alinhamento aos objetivos da pesquisa	aderência aos construtos	clareza da linguagem	expectativa qualitativa da resposta	pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários , Críticas e Sugestões:					

APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO CONHECENDO AS POSSIBILIDADES

Nós agradecemos sua participação em nosso estudo, o qual se trata de uma pesquisa de opinião em que não há respostas certas ou erradas. Por favor, responda as questões de forma mais espontânea possível. O objetivo deste questionário é identificar quais atividades de autocuidado já estão sendo praticadas, as que ainda não estão, quais as dificuldades e acolher as sugestões.

Coloque seu nome: _____

Não se preocupe que todos os dados se tornarão anônimos, pois serão tratados usando um pseudônimo (Nome fictício, sendo o seu nome verdadeiro ocultado).

1.Quais das atividades de autocuidado que você escreveu na sua árvore estão sendo praticadas?

2.Quais atividades de autocuidado que você colocou em sua árvore que no momento não estão sendo realizadas?

3.Cite quais as dificuldades que você tem para realizar as atividades de autocuidado?

4. O que falta para realizá-las? Comente! Pense e sugira ideias de como podemos criar estratégias que possam contribuir na realização destas atividades de autocuidado no ambiente escolar? Essas propostas serão apresentadas ao final da pesquisa para comunidade acadêmica (gestão, professores e demais profissionais da educação), para ver a possibilidade de viabilização.

APÊNDICE E - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS OFICINAS

Nós agradecemos sua participação em nosso estudo, o qual se trata de uma pesquisa de opinião em que não há respostas certas ou erradas. Tem como objetivo saber sua opinião acerca do programa educativo sobre autocuidado e realizar levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola que possam melhorar a saúde mental. Por favor, responda as questões de forma mais espontânea possível. Coloque seu nome: _____

Não se preocupe que todos os dados se tornarão anônimos, pois serão tratados usando um pseudônimo (Nome fictício, sendo o seu nome verdadeiro ocultado).

1. Como você se sentiu participando da oficina? Conte em poucas palavras.

2. Sua perspectiva sobre o autocuidado mudou depois da sua participação na oficina? Conte em poucas palavras.

3. O número de oficinas (3) sobre autocuidado foi suficiente para aprimorar seus conhecimentos acerca do tema?

a) Sim (); b) Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.

4. O tempo utilizado para realização das oficinas (1h e 30 min) foi adequado?

a) Sim (); b) Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.

5. Você considera que sua participação nas oficinas de autocuidado, possibilitou aumentar as estratégias que poderão ser utilizadas no seu dia a dia no intuito de melhorar sua saúde mental/emocional? Conte em poucas palavras!

6. Utilize esse espaço para sugestões, elogios ou críticas.

PARECER DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

QUESTIONÁRIO CONHECENDO AS POSSIBILIDADES

Objetivo é compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola. Identificando quais atividades de autocuidado já estão sendo praticadas, as que ainda não estão, quais as dificuldades e acolher as sugestões.

Parecer Favorável ()

Parecer Favorável com ressalvas (X)

Descrição da ressalva: Embora existam algumas sugestões de aprimoramentos em algumas perguntas a ressalva se refere ao detalhe de que embora o Título tenha enfoque em saúde mental (Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: Projeto de intervenção sobre autocuidado para adolescente), em um dos objetivos específico (Compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola) amplia para físico, espiritual além de fazer o destaque que é no espaço escolar.

Contudo, os aspectos físicos e espirituais não são evidenciados no desenvolvimento da dinâmica da árvore a partir da qual o questionário é aplicado.

Também, fica evidente o destaque de que o autocuidado é na escola.

Mas são, apenas, alguns ajustes que não diminuem em nada a relevância dos questionários.

Parecer Desfavorável ()

Justificativa: _____

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS OFICINAS

Tem como objetivo saber a opinião dos participantes acerca do programa educativo sobre autocuidado e realizar levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola que possam melhorar a saúde mental.

Parecer Favorável (X)

Parecer Favorável com ressalvas ()

Descrição da ressalva: _____

Parecer Desfavorável ()

Justificativa: _____

Assinatura do Examinador (a):

Documento assinado digitalmente
 **ARETUSA DE OLIVEIRA MARTINS BITENCOURT**
Data: 31/01/2025 19:14:53-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Nome da Instituição à qual está Vinculado (a): Universidade Estadual de Santa Cruz - UESC

Titulação Máxima: Mestrado

FORMULÁRIO DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO PARA AVALIADORES

Nome do (a) Examinador (a): Emily Lima Carvalho

Data de Nascimento: 22/01/1991 **CPF:** 088.899.716-73 **RG:**09510910

Telefone de contato: (71) 9 93553200 **E-mail:** emily_lima_carvalho@hotmail.com

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1777257373687228>

Instituição à qual está Vinculado (a): IF Baiano

Titulação Máxima: Mestra em Saúde Comunitária

Instituição de Conclusão: ISC/UFBA

Prezado avaliador, este formulário possui dois questionários que serão utilizados como instrumentos de coleta de dados a serem avaliados: **“Questionário conhecendo as possibilidades”**, contém quatro (04) questões e tem como objetivo compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola. (modelo em anexo, APÊNDICE D). E o **“Questionário de Avaliação das oficinas”**, que contém seis (06) questões e tem como objetivo avaliar as percepções dos estudantes acerca do programa de intervenção educativa sobre autocuidado, e realizar levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola que possa melhorar a saúde mental dos estudantes. (modelo em anexo, APÊNDICE E).

Segue orientação para utilização do formulário. A proposta compreende em análise de quatro atributos para cada questão:

1. Alinhamento com o objetivo (O item está alinhado com o(s) objetivo(s)?);
2. Aderência aos objetivos (O item é aderente ao(s) objetivos (s) investigado(s)?);
3. Clareza da linguagem (O item está claro?);
4. Expectativa qualitativa (O item é capaz de extrair uma resposta qualitativa?).

Cada atributo terá uma pontuação, variando de 1 a 4, corresponde a um valor qualitativo (nenhum grau (1), baixo grau (2), médio grau (3) e alto grau (4). Caso ache necessário tem um espaço no documento para sugestões, comentários e críticas.

QUESTIONÁRIO CONHECENDO AS POSSIBILIDADES		
Pergunta 1		Quais das atividades de autocuidado que você escreveu na sua árvore estão sendo praticadas?

Atributos		Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação		4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:						
Comentários, Críticas e Sugestões:						

Pergunta 2	Quais atividades de autocuidado que você colocou em sua árvore que no momento não estão sendo realizadas?				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:					

Pergunta 3	Cite quais as dificuldades que você tem para realizar as atividades de autocuidado?
-------------------	---

Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:					

Pergunta 4	O que falta para realizá-las? Comente! Pense e sugira ideias de como podemos criar estratégias que possam contribuir na realização destas atividades de autocuidado no ambiente escolar?				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	2	14
Sugestão de Novos Itens:	Sugiro ajustar o enunciado da pergunta: Em sua rotina diária e vida cotidiana como você acha que essas dificuldades poderiam ser superadas ou contornadas? Essa proposta pode ajudar o público-alvo a focar na solução (como contornar) e não no problema (o que falta). Sugiro ainda que a terceira parte da pergunta (‘Pense e sugira ideias de como podemos criar estratégias que possam contribuir na realização destas atividades de autocuidado no ambiente escolar?’) se torne uma quinta pergunta, pois aborda estratégias no ambiente escolar, de modo que os				

	adolescentes podem pensar em estratégias individuais (pergunta 4), mas também em estratégias coletivas (pergunta 5).
Comentários, Críticas e Sugestões:	A pergunta ‘o que falta para realiza-las’, mesmo com o pedido de comentário pode ensejar respostas pontuais como ‘tempo’, ‘dinheiro’, etc. que podem dificultar a análise qualitativa. Fiz uma sugestão de ajuste na pergunta no item anterior.

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS OFICINAS					
Pergunta 1	Como você se sentiu participando da oficina? Conte em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	2	14
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:	Sugiro retirar a restrição ‘conte em poucas palavras’. Acho que vale a pena esperar a manifestação do próprio público, se preferirá expressar como se sentiu a partir de uma única ou poucas palavras, ou se expressar de maneira mais complexa. Especificamente, nesse tipo de pergunta, é preciso deixar fluir e a expressão que destaco pode restringir manifestações mais complexas.				

Pergunta 2	Sua perspectiva sobre o autocuidado mudou depois da sua participação na oficina? Conte em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	2	14
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:	Idem ao item anterior. Sugiro suprimir o trecho ‘conte em poucas palavras’. Se houver uma expectativa que os dados qualitativos sejam analisados por meio de análise de conteúdo, pode-se sugerir que uma dessas perguntas seja respondida com apenas uma única palavra com a finalidade de construir uma nuvem de palavras mais precisa. Mas sustento minha opinião de que restringir palavras em uma resposta aberta e em uma pesquisa qualitativa pode limitar as expressões dos participantes.				

Pergunta 3	O número de oficinas (3) sobre autocuidado foi suficiente para aprimorar seus conhecimentos acerca do tema? a) Sim (); b) Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					

Comentários, Críticas e Sugestões:	
---	--

Pergunta 4	O tempo utilizado para realização das oficinas (1h e 30 min) foi adequado? a) Sim (); b) Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:					

Pergunta 5	Você considera que sua participação nas oficinas de autocuidado, possibilitou aumentar as estratégias que poderão ser utilizadas no seu dia a dia no intuito de melhorar sua saúde mental/emocional? Conte em poucas palavras!				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	3	4	4	2	13
Sugestão de Novos Itens:					

Comentários, Críticas e Sugestões:	Em alinhamento ao terceiro objetivo do projeto (desenvolver estratégias que possam melhorar a habilidade de enfrentamento das dificuldades do cotidiano e contribuir para promover a saúde mental dos estudantes), sugiro a troca dos termos ‘possibilitou aumentar’ por ‘contribuiu para pensar em estratégias’, na perspectiva de se alinhar às ideias de construção de estratégias, que pode incluir tentativa e erro, e desenvolvimento de resiliência a ser abordado nas oficinas a partir do referencial teórico do projeto. E, novamente, sugiro a retirada dos termos ‘poucas palavras’, pelo que já foi exposto em meus comentários nas perguntas 1 e 2.

Pergunta 6	Utilize esse espaço para sugestões, elogios ou críticas.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:					

PARECER DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

QUESTIONÁRIO CONHECENDO AS POSSIBILIDADES

Objetivo é compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola. Identificando quais atividades de autocuidado já estão sendo praticadas, as que ainda não estão, quais as dificuldades e acolher as sugestões.

Parecer Favorável (X)

Parecer Favorável com ressalvas ()

Descrição da ressalva:

Parecer Desfavorável ()

Justificativa:

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS OFICINAS

Tem como objetivo saber a opinião dos participantes acerca do programa educativo sobre autocuidado e realizar levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola que possam melhorar a saúde mental.

Parecer Favorável ()

Parecer Favorável com ressalvas (X)

Descrição da ressalva: Considerando a perspectiva de produzir respostas qualitativas que colaborem com a avaliação das atividades realizadas e da percepção dos estudantes sobre as estratégias empreendidas, sugiro, fortemente, a retirada do termo ‘em poucas palavras’ nas perguntas 1, 2 e 5. Caso o projeto tenha em perspectiva a análise de conteúdo das respostas qualitativas e houver o desejo que as respostas sejam pontuais, sugiro que isso seja esclarecido para o participante (em uma palavra ou em duas palavras).

Parecer Desfavorável ()

Justificativa:

Assinatura do Examinador (a):

Nome da Instituição à qual está Vinculado (a): IF Baiano

Titulação Máxima: Mestra em Saúde Comunitária

FORMULÁRIO DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO PARA AVALIADORES

Prezado avaliador, você está sendo convidado para avaliar o instrumento de coleta de dados, (questionários) da pesquisa “**Promoção à saúde mental em um Instituto Federal: Projeto de intervenção sobre autocuidado para adolescente**”, construído pela pesquisadora, Mestranda Crislaine Nascimento Moura, do Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), orientada pelo Prof.º Dr.º Washington Luiz Abreu de Jesus a fim de identificarem limitações e possíveis adequações.

Contato da pesquisadora: (75) 99999-3564, E-mail: cris_lainemoura@hotmail.com

Segue alguns dados da pesquisa para auxiliar na análise:

Objetivo da pesquisa: Desenvolver e implementar um programa de intervenção educativa voltado para autocuidado em saúde e adoção de comportamentos saudáveis na promoção da saúde mental para os estudantes do ensino médio profissionalizante do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, *campus* Governador Mangabeira no período de 2025 a 2026.

Objetivos específicos:

- a) Compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola.
- b) Avaliar as percepções dos estudantes acerca de uma proposta de programa de intervenção educativa sobre autocuidado em saúde e adoção de comportamentos saudáveis
- c) Desenvolver estratégias que possam melhorar a habilidade de enfrentamento das dificuldades do cotidiano e contribuir para promover a saúde mental dos estudantes.

Público-alvo para a aplicação do instrumento de pesquisa: Adolescentes de 15 a 17 anos dos 1º anos dos cursos técnicos integrados ao ensino médio de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano.

Informações da pesquisa, conceitos relevantes, dimensões adotadas:

Foram utilizadas as teorias salutogênica e autocuidado como referências, segue um breve contexto:

O modelo salutogênico vem influenciando a discussão e o debate no movimento em direção a promoção da saúde, já faz algum tempo, mas atualmente vem ganhando destaque à medida que as mudanças sociais, econômicas e políticas estão constantemente mudando e exigindo uma capacidade maior de adaptação (Eriksson e Lindstrom, 2008).

A teoria salutogênica surgiu em 1979, criada pelo médico e sociólogo, chamado Aaron Antonovsky. O termo salutogênese foi desenvolvido por ele, Saluto vem do latim, (*salus*) que significa “saúde” e gênese tem origem do grego (*genesis*), que significa “origem” (Marçal *et al.*, 2018; Antonovsky, 1979).

Nesse sentido, em busca da “origem da saúde” a ideia salutogênica vem trazendo mudanças no modo em que se pratica e faz políticas de saúde, abordando métodos positivos que contribuam para o bem-estar, diferente dos métodos tradicionais, centrados na doença.

Segundo a visão salutogênica de Antonovsky, é necessário modificar a forma como se lida com o sofrimento psicológico ao qual as pessoas estão expostas, implementando mudanças:

... - do uso de mecanismos de defesa psicológica inconscientes para o uso de mecanismos de enfrentamento conscientes; - da rigidez das estruturas defensivas para a capacidade de reajuste e crescimento interno constante e criativo; - de um desperdício de energia emocional para seu uso produtivo; do sofrimento emocional para a alegria; - do narcisismo para a doação de si mesmo; - da exploração dos outros para a interação recíproca (Antonovsky, 1985, p. 274).

No ponto de vista do autocuidado descrita por: Orem, (1991) autocuidado consiste na prática de atividades nos quais os indivíduos atuam de maneira consciente em seu próprio benefício com o objetivo de preservar a vida, a saúde e o bem-estar.

A utilização da prática de autocuidado tem efeitos positivos diretos na saúde, o uso de recursos de enfrentamento utilizados para manutenção da saúde mental, vem proporcionando baixos níveis de estresse psicossocial e queixas emocionais, bem como maior estado de bem-estar, melhorando as habilidades de relacionamentos sociais, ajudando na regulação de impulsos, aumentando a confiança e a autoestima, permitindo aos indivíduos adaptarem sua forma de agir, a fim de evitar situações de risco, favorecendo o desenvolvimento de competências para lidarem com situações estressantes do seu cotidiano em diferentes contextos (Gómez, 2017).

A teoria salutogênica emerge como uma grande aliada ao autocuidado demonstrando um olhar mais amplo na busca por saúde, destacando a necessidade dos indivíduos no desenvolvimento da capacidade de adaptação, na medida em que evoluem nas habilidades de moldarem suas vidas, a ponto de serem capazes de manter-se saudável, independente dos contextos vividos, perpassando por diferentes meios e cenários sociais, visando o fortalecimento da saúde, utilizando basicamente dois recursos: o Senso de Coerência (SOC) e os Recursos Generalizados de Resistência (RGR) (Marçal, *et al.*, 2018).

O senso de coerência, tem sido um dos pontos mais abordados no modelo salutogênico, é uma visão global da capacidade do indivíduo em manejar diferentes recursos para lidar com situações difíceis. Esse conceito se baseia em três dimensões: Compreensão, Manejo, e o significado (Oliva *et al.*, 2019).

Dessa forma, podemos simplificar o SOC, como a capacidade de identificar formas de vivenciar problemas, mantendo-se saudável, seja encontrando uma solução ou apenas buscando melhor modo de resistir, a aptidão de achar estratégias para alcançar esse objetivo, e por fim, traz três reflexões norteadas pelo significado que damos para estas situações: qual importância daquele evento tem em sua vida? o que pode trazer como experiência? Como posso utilizá-lo para lidar com outras situações parecidas?

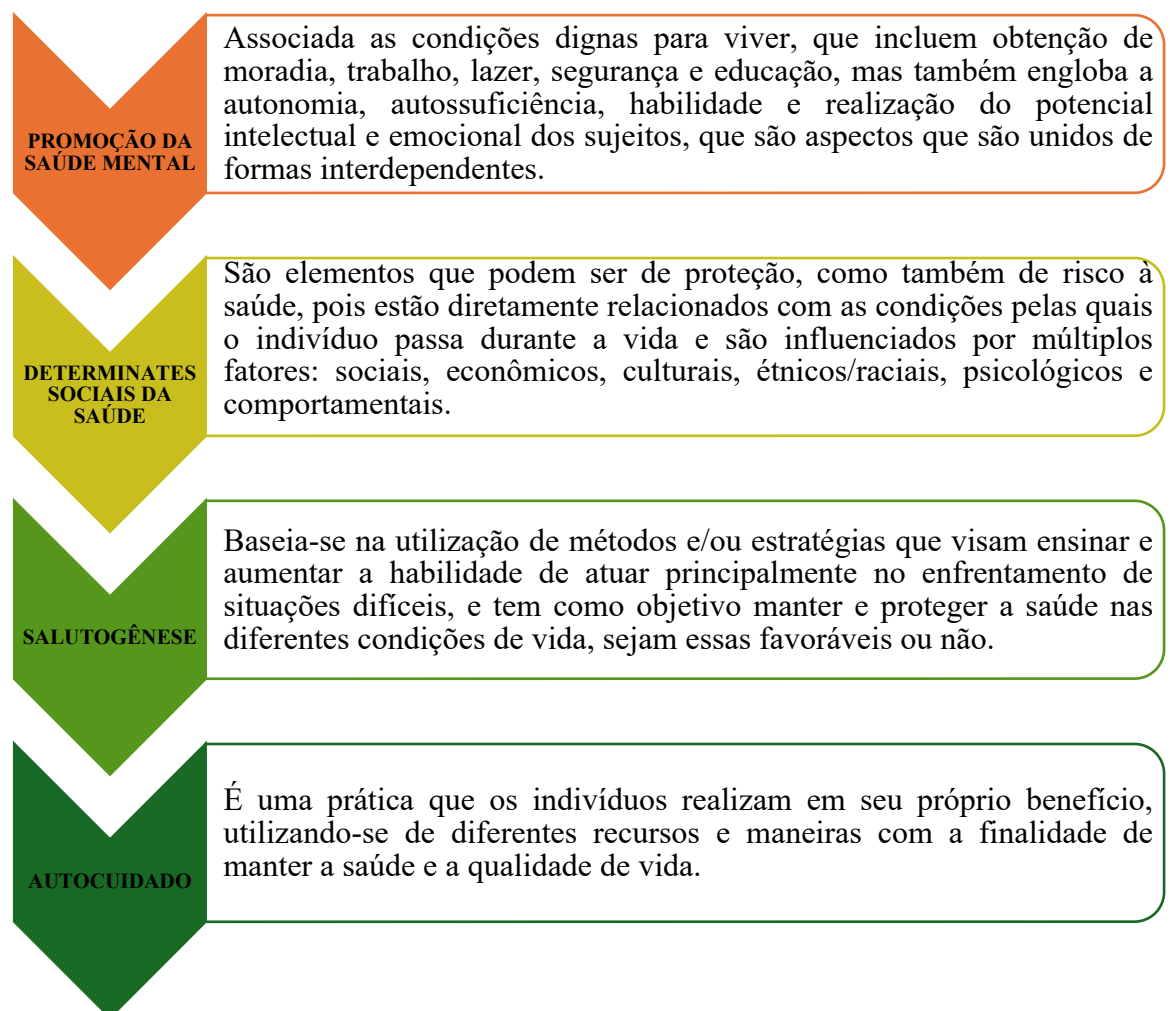
Do ponto de vista dos Recursos Generalizados de Resistência (GRRs) - Antonovsky, (1979) definiu como aspectos existentes que podem ser individuais e coletivos que contribuíram para a manutenção da saúde e do bem-estar.

Marçal, (2018) descreveu os recursos gerais de resistência em categoria:

“Ambientais e materiais: descreve o contexto em que o indivíduo nasce e se desenvolve, podendo envolver recursos materiais, educação, saúde,

ocupação, localização geográfica, ambiente físico e níveis de poluição. - Físicos e bioquímicos: refere-se a fatores genéticos individuais e incluem características, tais como, a capacidade do sistema imunitário para combater a doença e se adaptar a um ambiente em mudança; -Emocionais: refere-se à identidade do eu, à identificação do papel e à estabilidade da personalidade; estratégias de enfrentamento. - Interpessoais ou relacionais: inclui a rede de suporte social do indivíduo. Por exemplo, o apoio obtido do cônjuge, de um amigo, colega ou religioso. - Sócio-culturais: refere-se à forma como o indivíduo se adapta ao seu ambiente social. Inclui a cultura, o sistema de crenças, a língua, as normas e a extensão com que o indivíduo ou grupo está inserido na sociedade e que dá significado à sua existência” (Marçal, 2018).

Figura 1. Síntese dos conceitos-chave



Fonte: Brasil, 2021; OMS, 2002; Brasil, 2006; Antonovsky, 1979; Orem, 1991.

De maneira geral, infere-se que os determinantes sociais influenciam no bem-estar das pessoas e constituem uma parcela importante no processo de promoção da saúde mental. Envolve uma multiplicidade de elementos: sociais, culturais e comportamentais que se

articulam entre si. Contudo, devemos lembrar que os determinantes sociais, não é um fator isolado, e sim, estão interligados diretamente às características intrínsecas dos indivíduos, aspectos esses que englobam o modo em que os sujeitos vivem e as habilidades que possuem para cuidar da sua saúde.

A promoção da saúde mental, também está associada à capacidade de transformações nas quais as pessoas estão dispostas em obter e realizá-las, desde alterações no seu estilo de vida, até na introdução de métodos que possam contribuir para a produção da saúde. Entretanto, é fundamental salientar que essas modificações, não devem deixar de observar e respeitar os aspectos culturais e as limitações sociais nos quais os indivíduos estão inseridos.

Do mesmo modo, é essencial a viabilização de políticas públicas de saúde que desenvolvam programas que estimulem e propaguem conhecimento aos cidadãos sobre estratégias e práticas que permitam a manutenção da saúde mental sob condições diversas. Nessa perspectiva, a teoria salutogênica, proposta por Aaron Antonovsky, (1979) destaca-se ao enfatizar a importância da promoção de recursos que fortaleçam a resiliência e a capacidade dos indivíduos de gerir o estresse em diferentes contextos. Paralelamente, às estratégias de autocuidado propostas por Dorothea Orem, (1991) que sugerem que a capacitação dos indivíduos para o cuidado de si mesmos é fundamental para a manutenção da saúde mental. Ao integrar essas abordagens, é possível criar um ambiente que favoreça não apenas a prevenção de doenças, mas também o fortalecimento contínuo do bem-estar mental, respeitando as singularidades e contextos sociais de cada indivíduo.

Por fim, a teoria salutogênica e do autocuidado se revelam componentes valiosos na engrenagem que movimenta e promove à saúde mental dos indivíduos, e que devem sempre levar em conta que os determinantes sociais de saúde fazem parte desse mecanismo. Esses elementos juntos consolidam-se para a criação de um projeto de intervenção educativa voltado para autocuidado e adoção de comportamentos salutareos na promoção da saúde mental.

Em seguida, segue um roteiro do desenvolvimento das intervenções pretendidas:

As atividades educativas serão realizadas no formato de oficinas teórico-práticas, com o nome intitulado de: “Trilha do autocuidado: Florescer Interior”, visando ampliar conhecimentos e favorecer mudanças de comportamento para o cuidado de si, possibilitando interação e colaboração mútua dos participantes.

As oficinas serão divididas em 03 encontros e terão duração de uma hora e trinta minutos cada.

A Primeira oficina, terá como tema “Ampliando horizontes do cuidado”, com objetivo de ampliar conhecimento acerca das temáticas de Autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico e espiritual, e levantar reflexões sobre as atitudes cotidianas que podem promover o autocuidado.

Os conteúdos abordados serão: conceitos sobre autocuidado, promoção à saúde, breve contexto da teoria salutogênica, abordagem da trilha do autocuidado psicológico, emocional, físico e espiritual (o que é e como praticar). Serão utilizadas como estratégia: exposição dialogada por meio de *slides*, roda de conversa e dinâmica grupal.

No desenvolvimento da oficina no intuito de incentivar a participação dos adolescentes na construção das discussões, serão utilizadas questões disparadoras: “Mas e aí? O que é autocuidado para você?”, após as discussões e apresentação dos conteúdos, daremos início ao segundo momento com a dinâmica. Para que os estudantes possam refletir sobre seu próprio autocuidado, será solicitado que eles façam uma árvore, que iremos denominar de “árvore do autocuidado.”

Os adolescentes serão convidados a desenhar uma árvore, será explicado que eles podem inspirar-se em árvores reais ou imaginárias. Logo em seguida, será solicitado que eles preencham cada pedacinho da árvore com atividades que eles julgarem que possam ajudar a cuidar da sua saúde mental e gerenciar o estresse da rotina. Além disso, será explicado que não existe um modelo único, uma árvore que seja certa nem errada, existe apenas a sua árvore.

Para estimulá-los, inspirá-los e aumentar o vínculo, o facilitador (coordenador do projeto) também irá construir sua própria árvore. Em seguida, todos serão convidados a apresentar suas árvores um de cada vez, começando pelo facilitador.

Logo depois, será entregue um questionário denominado “Conhecendo as possibilidades”, (Apêndice D), em anexo.

Ao final, os estudantes serão estimulados para um bate papo sobre as perguntas e respostas obtidas no questionário. O objetivo desse questionário é facilitar e estimular as discussões, e coletar informações acerca das atividades de autocuidado que já estão sendo praticadas, as que ainda não estão, quais as dificuldades e acolher as sugestões. Todas as propostas sugeridas serão apresentadas ao final da pesquisa para comunidade acadêmica (gestão, professores e demais profissionais da educação), para ver a possibilidade de viabilização.

Os conteúdos utilizados na elaboração da oficina foram criados e adaptados do: eBook de **Saúde mental de adolescentes e jovens**, criado pelo UNICEF com apoio do Instituto Vita Alere, 2021 e do **Guia do Autocuidado – Ser adolescente e jovem que se cuida!**, produzido pela UNICEF Brasil e parceiros, 2020. A árvore do autocuidado é uma adaptação da Árvore da Vida (Denborough, 2017).

A segunda oficina, terá como tema “Navegando Pelas Ondas: Estratégias para Lidar com Desafios”, com o objetivo de aprimorar e/ou desenvolver habilidades para enfrentar situações difíceis e incentivar o uso dos Recursos Generalizados de Resistência (GRRs).

Os conteúdos abordados serão: conceito de Recursos Generalizados de Resistência (GRRs); exemplos de recursos gerais de enfrentamento (RGE); importância de desenvolver

habilidades para enfrentar situações difíceis; descrição de algumas situações difíceis que podemos mudar e as que não podemos, e como superá-las. Serão utilizadas como estratégia: exposição dialogada por meio de *slides*, roda de conversa e dinâmica grupal.

No desenvolvimento da oficina no intuito de incentivar a participação dos adolescentes na construção das discussões, serão utilizadas questões disparadoras: “Mas e aí? Você sabe o que é Recursos Gerais de Enfrentamento?”, após as discussões e apresentação dos conteúdos, daremos início ao segundo momento, para que os estudantes possam aprimorar e/ou aprender sobre RGE, eles serão convidados a participar de uma dinâmica onde será ensinado um passo a passo de como lidar com situações difíceis.

O primeiro passo é identificar o problema, o segundo é analisar como a pessoa se sente diante daquela situação, terceiro passo é refletir como e qual estratégia e/ou solução podem ser utilizadas, e por fim escolher qual ou quais métodos utilizar.

Para esse momento o facilitador (coordenador do projeto), distribuirá cartões coloridos, neles estarão descritas as frases com os passos a passos para criar uma habilidade de resolver situações conflituosas, de um lado uma frase norteadora e do outro lado uma frase de reflexão.

Os adolescentes serão convidados a realizar uma leitura em voz alta das frases, nesse momento será explicado que cada participante deverá ler apenas um lado do cartão, e que o estudante que estiver ao lado deles dará seguimento na leitura, e assim por diante, até que todos os cartões sejam lidos. Os cartões terão seguintes passos e frases de reflexão:

- Cartão 1 = Pergunta norteadora: Qual é o problema? Frase de reflexão: Pense sobre o que é realmente difícil para você nesta situação!
- Cartão 2 = Pergunta norteadora: Como você se sente? E o que pode fazer para se sentir melhor?
- Frase de reflexão: Pense nas estratégias de autocuidado que você listou em sua árvore e encontre uma que possa ajudá-lo(a) a se sentir melhor neste momento.
- Cartão 3 = Pergunta norteadora: Pense em várias soluções possíveis para o problema.
- Frase de reflexão: Você pode conversar com outras pessoas para ter mais ideias e pedir ajuda se preferir não resolver a situação sozinho(a)!
- Cartão 4 = Pergunta norteadora: Escolha uma solução que faça você se sentir bem.

Frase de reflexão: Que não tenha consequências negativas para ninguém!

Durante a leitura dos cartões o facilitador irá abordar em alguns momentos com outras frases para reflexão como:

“Quando cuidamos primeiro do que sentimos, ficamos mais tranquilos(as) para pensar em boas soluções!”

“Nem sempre podemos resolver ou modificar as situações que nos deparamos no nosso cotidiano”,

Ao final, o facilitador irá convidá-los para pensar em situações difíceis que eles não possam modificá-las e nas estratégias de enfrentamento para evitar o sofrimento e o adoecimento mental nesse tipo de evento. Novamente no intuito de incentivar a participação

dos adolescentes, serão utilizadas questões disparadoras: “dessa forma e com base no que aprendemos hoje, vamos treinar?”

Serão entregues cartões coloridos em branco, o facilitador do projeto irá explicar o exercício. Em um dos lados do cartão deverá escrever uma situação difícil que acontece com frequência com eles, no outro lado eles deverão pensar em soluções e estratégias para lidar melhor com aquela situação com base nos recursos gerais de resistência discutido durante a oficina.

E por fim, o facilitador finaliza com as seguintes frases: (Vocês podem exercitar esses passos sempre que tiver um problema! Assim vocês estarão preparados(a) para a próxima vez em que isso acontecer! Lembrando que não existe apenas uma estratégia, podendo ser utilizados diversos recursos).

Os conteúdos utilizados para a elaboração desta oficina foram criados e adaptados do **Guia do Autocuidado – Ser adolescente e jovem que se cuida!**”, produzido pela UNICEF Brasil e parceiros, 2020.

A terceira oficina, terá como tema “*Feedback* com propósito”, com o objetivo de avaliar as percepções dos estudantes acerca do programa de intervenção educativa sobre autocuidado, ensinar exercício de respiração e meditação para relaxamento, aplicação de questionário avaliativo das oficinas (apêndice E), realizar o levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola, e que possa melhorar a saúde mental dos estudantes, e por fim, agradecimentos e encerramento das atividades.

Os conteúdos abordados serão: breve revisão de todos os temas abordados nos encontros anteriores, momento relaxamento, avaliação do programa educativo e encaminhamento de propostas. Serão utilizadas como estratégia: roda de conversa, aplicação de questionário e meditação guiada.

No desenvolvimento da oficina o facilitador (coordenador do projeto) iniciará o bate papo lembrando os conteúdos abordados, solicitando que os estudantes citem o que eles aprenderam com as oficinas, após as discussões, daremos início ao segundo momento, para que os estudantes possam aprender uma técnica de relaxamento, eles serão convidados a participar de uma meditação guiada.

Para este momento o facilitador distribuirá colchonetes, informará a duração do exercício, que será de 10 minutos, como também irá preparar o ambiente relaxante, colocando uma música instrumental agradável, utilizando difusor com essência de lavanda e diminuição da iluminação.

Em seguida, utilizando uma voz suave explicará os seguintes passos:

- Passo 1: Escolher a posição que for mais confortável deitado ou sentado;
- Passo 2: Posicionar as mãos apoiadas e voltadas para cima;
- Passo 3: Inspirar pelo nariz profundamente, até encher os pulmões;
- Passo 4: Soltar o ar pela boca, contando mentalmente quatro segundos;
- Passo 5: Relaxar todo o corpo;

- Passo 6: Repetir passo 3 e 4 aumentando para cinco segundos contagem até completar os minutos acordados.

Logo depois, o facilitador entregará um questionário (em anexo) de avaliação das oficinas (apêndice E), orientando e explicando que se trata de uma pesquisa de opinião em que não há respostas certas ou erradas, solicitando que as respostas as questões de forma mais espontânea possível. O objetivo desse questionário é avaliar as percepções dos estudantes acerca do programa de intervenção educativa sobre autocuidado.

E por fim, o facilitador solicitará que os adolescentes pensem em propostas que poderão ser desenvolvidas no ambiente escolar, que possam contribuir para um ambiente mais acolhedor e que promova a saúde mental. Explicando que essas propostas serão apresentadas ao final da pesquisa para comunidade acadêmica (gestão, professores e demais profissionais da educação), para ver a possibilidade de viabilização.

Os conteúdos utilizados para a elaboração da oficina foram criados e adaptados do **Guia do Autocuidado – Ser adolescente e jovem que se cuida!**”, produzido pela UNICEF Brasil e parceiros, 2020. A prática de relaxamento foi baseada no vídeo “Meditação para Relaxar: Acalmar a Mente, Reduzir Ansiedade e Tranquilizar”, produzido por Fernanda Yoga, disponível no (youtube.com) no link: https://youtu.be/R_iliP1K1Gs

Referências

ANTONOVSKY, A. Health, Stress and Coping. London: Jossey-Bass, p. 15-36, 1979.

ANTONOVSKY, A. O ciclo de vida, a saúde mental e o senso de coerência. *Jornal de Psiquiatria e Ciências Relacionadas de Israel*, 22(4), 273–280, 1985.

BRASIL. Ministério da Saúde. PORTARIA Nº 1.358, DE 23 DE JUNHO DE 2006 *Aprova o Regimento Interno da Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde*.

ERIKSSON M., LINSTRÖM B. Uma interpretação salutogênica da Carta de Ottawa. *Promoção da Saúde Internacional*, 23, 190-199, 2008.

GÓMEZ, A. Predictores psicológicos del autocuidado en salud. *Hacia promoc. salud.*, v.22, nº1., p. 101-112, 2017.

MARÇAL, C. C. B. *et al.*. A salutogênese na pesquisa em saúde: uma revisão integrativa. *Rev enferm UERJ*, Rio de Janeiro, v. 26, p.e37954, 2018.

OLIVA, M. I. G. *et al.*. Senso de coerência e fatores associados ao desempenho escolar de adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 8, p. 3057–3066, 2019.

OREM, D. E. Nursing: concepts of practice. 4 ed. USA – St. Louis: Mosby Year Book, 385p. 1991.

TORLIG, E.G.S *et al.*. Proposta de Validação para Instrumentos de Pesquisa Qualitativa (Vali-Quali). *Administração: Ensino e Pesquisa*. Rio de Janeiro, v. 23 nº 1 p. 5–31. 2022.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Relatório Mundial da saúde: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: OMS, 2002.

FORMULÁRIO DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO PARA AVALIADORES

Nome do (a) Examinador (a): Icaro José Santos Ribeiro

Data de Nascimento: 29/02/1988 CPF: 028.458.415-07 RG: 11361719-40

Telefone de contato: (73) 991917198

E-mail: icaro.ribeiro29@gmail.com

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1761358150702437>

Instituição à qual está vinculado (a): Universidade Estadual de Santa Cruz

Titulação Máxima: Doutor

Instituição de Conclusão: Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Prezado avaliador, este formulário possui dois questionários que serão utilizados como instrumentos de coleta de dados a serem avaliados: **“Questionário conhecendo as possibilidades”**, contém quatro (04) questões e tem como objetivo compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola. (modelo em anexo, APÊNDICE D). E o **“Questionário de Avaliação das oficinas”**, que contém seis (06) questões e tem como objetivo avaliar as percepções dos estudantes acerca do programa de intervenção educativa sobre autocuidado, e realizar levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola que possa melhorar a saúde mental dos estudantes. (modelo em anexo, APÊNDICE E).

Segue orientação para utilização do formulário. A proposta compreende em análise de quatro atributos para cada questão:

1. Alinhamento com o objetivo (O item está alinhado com o(s) objetivo(s)?);
2. Aderência aos objetivos (O item é aderente ao(s) objetivos (s) investigado(s)?);
3. Clareza da linguagem (O item está claro?);
4. Expectativa qualitativa (O item é capaz de extrair uma resposta qualitativa?).

Cada atributo terá uma pontuação, variando de 1 a 4, corresponde a um valor qualitativo (nenhum grau (1), baixo grau (2), médio grau (3) e alto grau (4). Caso ache necessário tem um espaço no documento para sugestões, comentários e críticas.

QUESTIONÁRIO CONHECENDO AS POSSIBILIDADES		
Pergunta 1		Quais das atividades de autocuidado que você escreveu na sua árvore estão sendo praticadas?

Atributos		Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação		4	4	4	3	15
Sugestão de Novos Itens:						
Comentários, Críticas e Sugestões:						

Pergunta 2	Quais atividades de autocuidado que você colocou em sua árvore que no momento não estão sendo realizadas?				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	3	15
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários , Críticas e Sugestões:					

Pergunta 3	Cite quais as dificuldades que você tem para realizar as atividades de autocuidado?
-------------------	---

Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	3	15
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:					

Pergunta 4	O que falta para realizá-las? Comente! Pense e sugira ideias de como podemos criar estratégias que possam contribuir na realização destas atividades de autocuidado no ambiente escolar?				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	2	3	13
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:	Acredito que podia tornar a escrita mais simplificada pensando no público-alvo: O que falta para fazer as atividades? Comente! Pense e sugira ideias de como podemos contribuir na realização destas atividades de autocuidado na escola?				

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS OFICINAS					
Pergunta 1	Como você se sentiu participando da oficina? Conte em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:					

Pergunta 2	Sua perspectiva sobre o autocuidado mudou depois da sua participação na oficina? Conte em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	3	3	14
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e	Tornaria a linguagem mais clara e objetiva:				

Sugestões:	“Sua opinião/visão sobre o autocuidado mudou depois da sua participação na oficina?”
-------------------	--

Pergunta 3	O número de oficinas (3) sobre autocuidado foi suficiente para aprimorar seus conhecimentos acerca do tema? a) Sim (); b) Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	4	4	16
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:	Apesar de saber que o ideal é a resposta sim ou não, talvez seja interessante acrescentar uma resposta de indiferença, por exemplo, “indiferente”				

Pergunta 4	O tempo utilizado para realização das oficinas (1h e 30 min) foi adequado? a) Sim (); b) Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação					
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e	Apesar de saber que o ideal é a resposta sim ou não, talvez seja interessante acrescentar uma resposta de indiferença, por exemplo,				

Sugestões:	“indiferente”
-------------------	---------------

Pergunta 5	Você considera que sua participação nas oficinas de autocuidado, possibilitou aumentar as estratégias que poderão ser utilizadas no seu dia a dia no intuito de melhorar sua saúde mental/emocional? Conte em poucas palavras!				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação	4	4	3	3	14
Sugestão de Novos Itens:					
Comentários, Críticas e Sugestões:	Tornaria o texto mais claro e direto: “Você acha que sua participação nas oficinas de autocuidado, possibilitou novas maneiras que poderão ser utilizadas no seu dia a dia para melhorar sua saúde mental/emocional? Conte em poucas palavras!”				

Pergunta 6	Utilize esse espaço para sugestões, elogios ou críticas.				
Atributos	Grau de alinhamento aos objetivos da pesquisa	Grau de aderência aos construtos	Grau de clareza da linguagem	Grau de expectativa qualitativa da resposta	Total de pontuação
Pontuação					
Sugestão de Novos Itens:	Acrescentaria uma questão acerca de potenciais assuntos que tenha ficado de fora na opinião deles				
Comentários, Críticas e Sugestões:					

--	--

APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO CONHECENDO AS POSSIBILIDADES

Nós agradecemos sua participação em nosso estudo, o qual se trata de uma pesquisa de opinião em que não há respostas certas ou erradas. Por favor, responda as questões de forma mais espontânea possível. O objetivo deste questionário é identificar quais atividades de autocuidado já estão sendo praticadas, as que ainda não estão, quais as dificuldades e acolher as sugestões.

Coloque seu nome: _____

Não se preocupe que todos os dados se tornarão anônimos, pois serão tratados usando um pseudônimo (Nome fictício, sendo o seu nome verdadeiro ocultado).

1. Quais das atividades de autocuidado que você escreveu na sua árvore estão sendo praticadas?

2.Quais atividades de autocuidado que você colocou em sua árvore que no momento não estão sendo realizadas?

3.Cite quais as dificuldades que você tem para realizar as atividades de autocuidado?

4. O que falta para realizá-las? Comente! Pense e sugira ideias de como podemos criar estratégias que possam contribuir na realização destas atividades de autocuidado no ambiente escolar? Essas propostas serão apresentadas ao final da pesquisa para comunidade acadêmica (gestão, professores e demais profissionais da educação), para ver a possibilidade de viabilização.

APÊNDICE E - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS OFICINAS

Nós agradecemos sua participação em nosso estudo, o qual se trata de uma pesquisa de opinião em que não há respostas certas ou erradas. Tem como objetivo saber sua opinião acerca do programa educativo sobre autocuidado e realizar levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola que possam melhorar a saúde mental. Por favor, responda as questões de forma mais espontânea possível. Coloque seu nome:_____

Não se preocupe que todos os dados se tornarão anônimos, pois serão tratados usando um pseudônimo (Nome fictício, sendo o seu nome verdadeiro ocultado).

1.Como você se sentiu participando da oficina? Conte em poucas palavras.

2. Sua perspectiva sobre o autocuidado mudou depois da sua participação na oficina? Conte em poucas palavras.

3.O número de oficinas (3) sobre autocuidado foi suficiente para aprimorar seus conhecimentos acerca do tema?

a) Sim (); b) Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.

4. O tempo utilizado para realização das oficinas (1h e 30 min) foi adequado?

a) Sim (); b)Não () Justifique sua resposta em poucas palavras.

5.Você considera que sua participação nas oficinas de autocuidado, possibilitou aumentar as estratégias que poderão ser utilizadas no seu dia a dia no intuito de melhorar sua saúde mental/emocional? Conte em poucas palavras!

6. Utilize esse espaço para sugestões, elogios ou críticas.

PARECER DE VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

QUESTIONÁRIO CONHECENDO AS POSSIBILIDADES

Objetivo é compreender a percepção dos estudantes acerca das temáticas de autocuidado em saúde: psicológico, emocional, físico, espiritual e na escola. Identificando quais atividades de autocuidado já estão sendo praticadas, as que ainda não estão, quais as dificuldades e acolher as sugestões.

Parecer Favorável (X)

Parecer Favorável com ressalvas ()

Descrição da ressalva: Pensando no público-alvo, quanto mais simplificada e direta for a pergunta maiores as chances de uma resposta mais adequada/completa

Parecer Desfavorável ()

Justificativa: _____

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS OFICINAS

Tem como objetivo saber a opinião dos participantes acerca do programa educativo sobre autocuidado e realizar levantamento de propostas de atividades que possam ser desenvolvidas dentro da escola que possam melhorar a saúde mental.

Parecer Favorável (☒)

Parecer Favorável com ressalvas (☐)

Descrição da ressalva: Acrescentaria uma questão acerca de possíveis assuntos que tenham ficado de fora na opinião deles

Parecer Desfavorável (☐)

Justificativa: _____

Assinatura do Examinador (a):



Documento assinado digitalmente

ICARO JOSE SANTOS RIBEIRO

Data: 08/03/2025 10:04:04-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Nome da Instituição à qual está vinculado (a): Universidade Estadual de Santa Cruz

Titulação Máxima: Doutor