



Curso Superior de Licenciatura em Biologia

ADRIANA DA SILVA MAGALHÃES

**A UTILIZAÇÃO DE FOLDERS EDUCATIVOS COMO FERRAMENTA DE
PREVENÇÃO E CUIDADO DA SAÚDE MENTAL**

Planaltina - DF

2025

ADRIANA DA SILVA MAGALHÃES

**A UTILIZAÇÃO DE FOLDERS EDUCATIVOS COMO FERRAMENTA DE
PREVENÇÃO E CUIDADO DA SAÚDE MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Licenciatura em Biologia do *Campus* Planaltina do Instituto Federal de Brasília como requisito parcial para obtenção de título de Licenciada em Biologia.

Orientadora: Prof Ms. Josiane Santana Ribeiro

Planaltina - DF

2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus por me ajudar a passar por todos os obstáculos ao longo desse percurso.

A minha mãe Enaide (*in memoriam*) que sempre torceu e pelo apoio emocional, ao meu pai João Alves por todo subsídio durante todo esse tempo.

Ao meu esposo Anderson, por todo encorajamento e por nunca soltar a minha mão durante minhas dúvidas.

Aos meus filhos Lucas, Anderson Júnior, Marcus Filipe e Thiago pelas ausências em quanto me dedicava à realização desse trabalho e por todos os anos da minha vida acadêmica.

A minha orientadora Josiane pela paciência, orientação e incentivo ao longo desse processo de construção.

Aos meus professores, pelos ensinamentos que permitiram que eu pudesse estar concluindo esse trajeto.

Agradeço aos colegas pela rede de apoio e caminharam comigo todo esse tempo.

Por fim agradeço a todas as pessoas que de alguma forma torceram por mim nessa etapa da minha vida.

“A alegria evita mil males e prolonga a vida.”

William Shakespeare.

RESUMO

Este trabalho investigou a utilização de *folders* educativos como ferramenta de prevenção e cuidado da saúde mental no contexto docente. A pesquisa foi realizada com professores do curso de Licenciatura em Biologia do Instituto Federal de Brasília – *Campus Planaltina*, por meio da aplicação de um questionário semiestruturado e da avaliação de dois *folders* informativos elaborados para a promoção do autocuidado e do bem-estar emocional. Os resultados demonstraram que a maioria dos docentes reconhece a relevância da saúde mental para o desempenho pedagógico e para a qualidade da relação com os alunos, além de adotar práticas individuais de cuidado, ainda que de forma insuficiente. A avaliação dos *folders* evidenciou boa aceitação, destacando sua clareza, objetividade e utilidade como recurso de sensibilização. Conclui-se que materiais educativos acessíveis e de baixo custo, como os *folders*, podem contribuir para o fortalecimento da conscientização sobre saúde mental docente, sendo recomendada sua integração a ações institucionais mais amplas voltadas ao apoio e à valorização do professor.

Palavras-chave: Docência; Bem-estar; Materiais educativos.

ABSTRACT

This study investigated the use of educational *folders* as a tool for the prevention and care of mental health in the teaching context. The research was carried out with professors from the Biology Teaching Program at the Federal Institute of Brasília – Planaltina *Campus*, through the application of a semi-structured questionnaire and the evaluation of two informative *folders* designed to promote self-care and emotional well-being. The results showed that most teachers recognize the importance of mental health for pedagogical performance and the quality of relationships with students, in addition to adopting individual care practices, although still insufficiently. The evaluation of the *folders* indicated positive acceptance, highlighting their clarity, objectivity, and usefulness as an awareness tool. It is concluded that accessible and low-cost educational materials, such as *folders*, can contribute to strengthening awareness of teachers' mental health, and their integration into broader institutional support and appreciation strategies is recommended.

Keywords: Teaching; Well-being; Educational materials.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 2 |
| 2. METODOLOGIA..... | 4 |
| 2.1. Desenvolvimento dos dois <i>folders</i> educativos | 4 |
| 2.2. Questionário Semiestruturado..... | 5 |
| 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO | 6 |
| 3.1. Perfil socioeducacional dos participantes | 6 |
| 3.2. Percepção sobre a saúde mental | 11 |
| 3.3. Avaliação dos <i>folders</i> educativos | 14 |
| 4. CONCLUSÃO..... | 18 |
| 5. REFERÊNCIAS | 18 |
| APÊNDICE A – FOLDERS INFORMATIVOS | 22 |
| APÊNDICE B- ESTRUTURA DO QUESTIONÁRIO | 23 |

1. INTRODUÇÃO

O trabalho docente, em sua complexidade, vai muito além do ensino. Ele envolve dimensões emocionais, sociais e cognitivas que impactam diretamente a saúde e o bem-estar dos educadores. Marcelo (2009) define a docência como uma profissão do conhecimento, onde o saber legitima e estrutura a prática profissional. Nesse contexto, saúde e educação surgem como campos interligados, capazes de moldar nossos modos de viver, ensinar e trabalhar. A forma como o professor vivencia o ambiente escolar influencia diretamente os processos de cuidado e desgaste físico e emocional (Silva *et al.*, 2023).

Essa complexidade da docência, somada às exigências cada vez maiores do cotidiano escolar, contribui para o agravamento das condições de trabalho e da saúde mental dos professores. Rocha e Fernandes (2008) destacam que os docentes enfrentam atualmente um cenário de exigências intensas: jornadas aceleradas, cobrança por desempenho, falta de autonomia, baixa remuneração, desvalorização social e sobrecarga física e mental. Tais condições tornam a saúde mental dos professores uma pauta urgente, pois o estresse profissional tem se mostrado recorrente e preocupante. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) já classificou a docência como uma das profissões com maior risco físico e psicológico (Souza; Pomiecinski, 2023). Os estudos conduzidos por Quiroga, (2015) Whitaker, Dearth-Wesley e Gooze (2015) evidenciam que os professores apresentam índices elevados de estresse em relação a outras ocupações formais.

Nesse sentido, é fundamental compreender que a resposta ao estresse não é homogênea entre os indivíduos, pois a maneira como cada indivíduo lida com os estressores varia conforme seus recursos internos e o contexto social (Aguiar; Almeida, 2011). Quando esses recursos são insuficientes, o estresse tende a se intensificar, podendo atingir o estágio de exaustão. Nesse ponto, surgem sintomas físicos, emocionais e psicológicos graves, como depressão, fadiga crônica e doenças psicossomáticas (Goulart Júnior; Lipp, 2008).

Para compreender melhor esse processo, é necessário entender o que caracteriza o estresse. Segundo Lipp e Malagris (2001), *apud* Goulart Júnior e Lipp, (2008) o estresse representa um processo complexo do organismo, envolvendo aspectos bioquímicos, físicos e psicológicos, que são desencadeados a partir da interpretação que o indivíduo dá aos estímulos externos e internos – os chamados estressores – provocando um desequilíbrio na homeostase e exigindo uma resposta adaptativa para a preservação da integridade física e mental.

Diante disso, torna-se essencial considerar os elementos que favorecem o enfrentamento do estresse no contexto escolar. Fatores como o sentido de vida e o suporte psicossocial exercem papel fundamental no enfrentamento dessas dificuldades Heintzelman e King, (2014). A pesquisa Educatel realizada em 2017, revelou que a saúde física e mental dos professores da educação básica no Brasil está seriamente comprometida devido às sobrecargas da profissão (Alcântara *et al.*, 2019). Esse contexto de mal-estar docente, já estudado por Rebolo e Bueno (2014), inclui o sofrimento emocional e a insatisfação.

Diante dos desafios enfrentados no contexto educacional, torna-se urgente repensar o ambiente escolar e as condições de trabalho dos educadores. A construção de espaços mais acolhedores e humanizados é um passo fundamental nesse processo. Estratégias como a redução da carga horária, programas de apoio à saúde mental e a valorização institucional dos professores mostram-se eficazes nesse sentido Freitas, Calais e Cardoso, (2018). Para Hargreaves e Fullan (2000), é tão importante reconhecer os fatores que geram satisfação no trabalho quanto enfrentar os obstáculos da profissão docente. A falta de suporte adequado compromete diretamente a prática pedagógica e enfraquece o vínculo entre professores e alunos (Silva, 2005).

Nesse contexto, materiais educativos como *folders* podem se tornar ferramentas valiosas para a promoção da saúde mental entre os docentes. De acordo com Paula e Carvalho (2014), por apresentarem linguagem acessível e estrutura simplificada, os *folders* facilitam a disseminação de informações e podem fortalecer práticas de cuidado no ambiente escolar. Iniciativas como essa contribuem para a conscientização e auxiliam na construção de espaços pedagógicos mais saudáveis, colaborativos e humanizados (Cavalcanti, 2014; Nascimento; Schetinger, 2016).

Diante desse cenário, este estudo teve como objetivo investigar de que forma professores de Biologia compreendem a importância da saúde mental na prática pedagógica e analisar o potencial de materiais educativos, como *folders* informativos, na promoção da conscientização e do bem-estar docente no ambiente escolar. Partindo da hipótese de que estratégias de sensibilização favorecem a valorização do cuidado emocional e influenciam positivamente o desempenho profissional e as relações com os alunos, a pesquisa buscou compreender a percepção dos docentes sobre a saúde mental, avaliar a eficácia dos *folders* como recurso de sensibilização e identificar estratégias que possam ser incorporadas ao cotidiano escolar para promover o bem-estar e mitigar os efeitos do estresse.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa foi desenvolvida com base na abordagem qualitativa de caráter exploratório. A pesquisa exploratória permite, nesse processo, que o pesquisador contemple os dados qualitativos de forma sistêmica, com uma compreensão ou interpretação detalhada do fenômeno analisado (Lösch; Rambo; Ferreira, 2023).

Para alcançar os objetivos propostos, o estudo foi estruturado em etapas metodológicas complementares, organizadas de acordo com os princípios da pesquisa qualitativa, que privilegia a compreensão aprofundada das percepções e experiências dos participantes (Minayo, 2012).

Inicialmente, foram desenvolvidos dois *folders* educativos com foco na promoção da saúde mental docente, tomando como base os referenciais teóricos identificados na revisão bibliográfica. O processo de elaboração desses materiais seguiu recomendações de construção de instrumentos educativos, que devem apresentar linguagem clara, recursos visuais atrativos e informações que estimulem reflexão e mudança de comportamento (Álvares *et al.*, 2017; Reberte *et al.*, 2012). Assim, os conteúdos foram redigidos de forma acessível e acompanhados por ilustrações que favorecessem a compreensão e o engajamento dos leitores.

Em seguida, foi elaborado um questionário como instrumento de coleta de dados. Conforme Gil (2019), o questionário é um recurso eficaz em pesquisas qualitativas quando se pretende identificar percepções, atitudes e significados atribuídos pelos respondentes acerca de determinado fenômeno. Nessa perspectiva, o questionário foi estruturado com questões abertas e fechadas, permitindo captar tanto informações objetivas quanto relatos subjetivos sobre a saúde mental no contexto escolar, os desafios vivenciados na prática docente e a recepção dos *folders* enquanto estratégia de sensibilização e cuidado emocional. O uso do questionário mostrou-se adequado por possibilitar que os professores expressassem suas experiências de forma individual, reflexiva e em seu próprio tempo, característica relevante quando se trabalha com temas sensíveis como bem-estar e estresse ocupacional.

2.1. Desenvolvimento dos dois *folders* educativos

A coleta de dados ocorreu durante 3 meses, período em que os participantes receberam os *folders* educativos e, posteriormente, responderam ao questionário. Essa sequência

metodológica permitiu avaliar a percepção dos docentes após o contato com o material, garantindo maior fidelidade às respostas sobre sua utilidade e clareza.

Os participantes da pesquisa foram professores vinculados ao Instituto Federal de Brasília – *Campus Planaltina*, atuantes no curso de Licenciatura em Biologia. A escolha desse grupo se justifica pela relevância do papel desses docentes na formação inicial de futuros professores por se tratar do curso em que este TCC foi produzido, bem como pela necessidade de compreender o impacto das demandas pedagógicas na saúde mental de profissionais inseridos em um ambiente de elevada carga acadêmica. Embora nem todos os professores participantes possuam formação específica em Biologia, optou-se por incluí-los devido à contribuição significativa que desempenham no processo formativo dos licenciandos, o que os torna parte essencial do ambiente escolar investigado.

No tocante ao desenvolvimento dos materiais, foram produzidos dois *folders* educativos, apresentados posteriormente no **Apêndice A**. O primeiro, intitulado “*Cuidando da Sua Saúde Mental!*”, foi elaborado com o intuito de promover maior atenção dos docentes para práticas de autocuidado e para a importância da preservação da saúde mental no ambiente de trabalho. O segundo, denominado “*Sono de Qualidade: Um Passo Essencial para a Saúde Mental!*”, abordou especificamente a relação entre qualidade do sono e bem-estar emocional, destacando, em linguagem acessível, aspectos científicos relevantes sobre distúrbios do sono e seus impactos no desempenho docente (Rozendo, 2014; Souza; Galina; Sousa; Azevedo, 2016). Ambos os materiais priorizaram clareza, objetividade e apelo visual, conforme recomendações presentes na literatura sobre instrumentos educativos em saúde.

Ao estruturar essas etapas metodológicas elaboração dos materiais, aplicação sequenciada dos *folders*, construção do questionário e análise das percepções dos docentes buscou-se garantir coerência e profundidade ao processo investigativo, permitindo avaliar, de forma consistente, a efetividade dos *folders* na promoção da conscientização sobre saúde mental e no estímulo ao cuidado emocional no ambiente escolar.

2.2. Questionário Semiestruturado

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário composto por questões fechadas e abertas, elaborado com o objetivo de analisar a percepção dos professores

sobre a importância da saúde mental no contexto da prática pedagógica e avaliar a eficácia dos *folders* educativos como ferramentas de conscientização e promoção do bem-estar docente.

A escolha do questionário como instrumento metodológico se justifica por sua eficiência na obtenção de informações junto a um número maior de participantes, possibilitando uma coleta padronizada e organizada dos dados.

O formato de aplicação foi através do questionário *online*, montado por meio da plataforma *Google Forms*, selecionada por sua acessibilidade e recursos de personalização. Essa ferramenta permite a criação de diferentes tipos de perguntas (múltipla escolha, escala de avaliação, resposta longa, entre outros), além de possibilitar a inserção de imagens e vídeos para tornar o questionário mais dinâmico e compreensível (Monteiro; Santos, 2019). Essa modalidade também favorece o preenchimento no tempo disponível do participante, respeitando a rotina dos docentes. O questionário descrito no **Apêndice B** foi encaminhado por e-mail a todos os professores do curso de Licenciatura em Biologia do Instituto Federal de Brasília – Campus Planaltina e permaneceu disponível para resposta no período de 23 de junho de 2024 a 08 de julho de 2024, totalizando 15 dias. Ele é composto por perguntas de múltipla escolha e dissertativas, elaboradas para dialogar diretamente com os objetivos da pesquisa.

Dessa forma, o questionário foi estruturado de maneira a permitir a coleta de dados que respondam diretamente aos objetivos específicos da pesquisa, proporcionando uma compreensão ampla da percepção docente em relação à saúde mental e à eficácia dos materiais educativos propostos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho docente configura-se como um campo de estudo relevante, sobretudo diante das intensas transformações que a escola e a educação vêm sofrendo, reflexo direto das mudanças sociais e das exigências do mundo do trabalho (Hypolito; Grishcke, 2013). À luz dessas transformações, apresentam-se a seguir os resultados obtidos e a análise do público participante da pesquisa, buscando compreender suas percepções, desafios e práticas no exercício da docência.

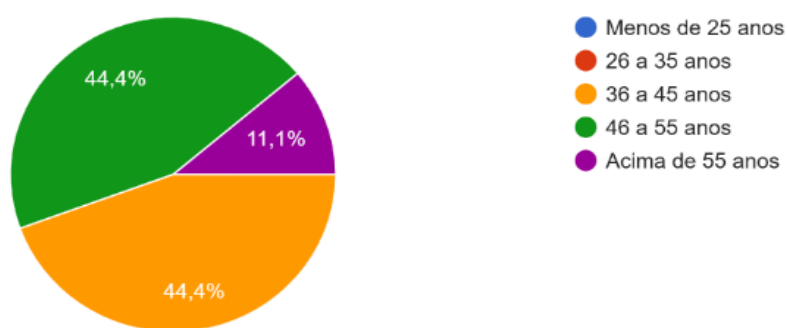
3.1. Perfil socioeducacional dos participantes

A pesquisa foi realizada com 28 professores vinculados ao curso de Licenciatura em Biologia do IFB – *Campus* Planaltina, contemplando diferentes faixas etárias e tempos de atuação docente. O perfil etário do público participante evidencia um grupo composto

majoritariamente por docentes adultos, com experiência já consolidada na carreira. As faixas de 36 a 45 anos e de 46 a 55 anos concentram, cada uma, 44,4% dos participantes, enquanto 11,1% têm mais de 55 anos. Não houve registros de participantes com menos de 36 anos.

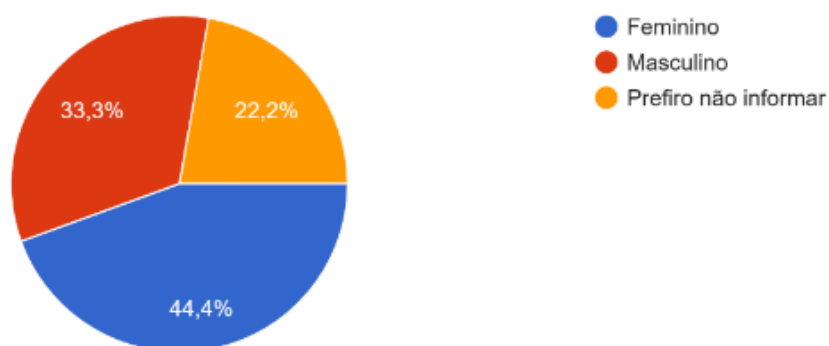
Quanto ao perfil de gênero, observa-se uma maior participação de mulheres, que correspondem a 44,4% do total de respondentes, seguidas por 33,3% de homens. Um grupo de 22,2% optou por não informar o gênero. Esses dados evidenciam uma leve predominância feminina entre os participantes, tendência que se alinha ao perfil majoritário da docência no Brasil, historicamente marcado pela presença de mulheres na profissão.

Gráfico 1 – Distribuição da faixa etária dos participantes



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Gráfico 2 – Gênero dos participantes

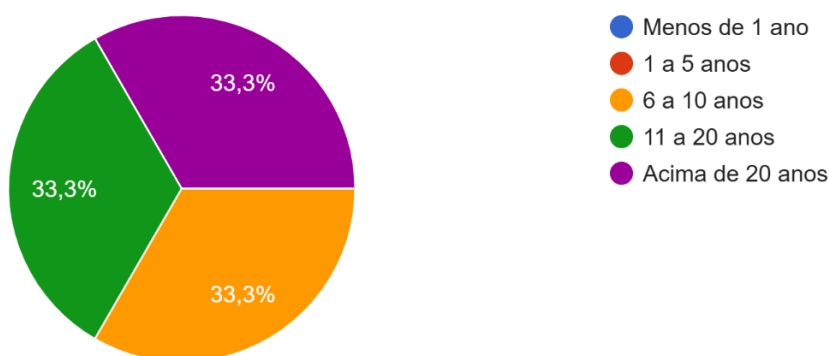


Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

A partir das respostas obtidas por meio dos questionários aplicados aos docentes, foi possível identificar aspectos socioeducacionais relevantes para a caracterização do grupo participante. O Gráfico 1 apresenta a distribuição dos respondentes por gênero, evidenciando a

predominância de professores que se identificaram como do gênero feminino. Já o Gráfico 2 demonstra a faixa etária dos participantes, permitindo visualizar a diversidade de idades presente entre os docentes do curso. Esses dados contribuem para contextualizar o perfil dos respondentes e fornecer subsídios para a compreensão das análises realizadas nas etapas seguintes da pesquisa.

Gráfico 3 – Tempo de atuação docente

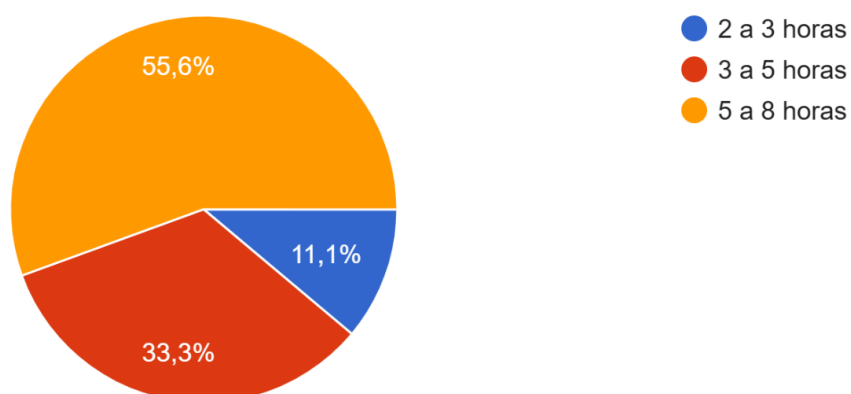


Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

O Gráfico 3 apresenta os dados referentes ao tempo de atuação na docência, evidenciando uma distribuição equilibrada entre diferentes trajetórias profissionais. Esses dados permitem compreender há quanto tempo os docentes lecionam na instituição, ressaltando a relevância de sua experiência para a qualidade do ensino e para o processo de aprendizagem dos discentes. O tempo de atuação na docência revela que não há participantes com menos de 6 anos de experiência profissional, o que reforça o perfil de um grupo composto por educadores experientes. Observa-se que 33,3% possuem entre 6 e 10 anos de atuação, 33,3% têm entre 11 e 20 anos, e os demais 33,3% acumulam mais de 20 anos de trabalho docente.

Considerando o perfil dos participantes – composto por docentes experientes e com trajetória consolidada, torna-se especialmente relevante refletir sobre os cuidados pessoais e práticas de autocuidado que impactam diretamente sua saúde e bem-estar. Entre esses aspectos, destaca-se a qualidade do sono, elemento fundamental para a manutenção do equilíbrio físico e emocional, frequentemente comprometido pelas demandas e pressões inerentes ao trabalho docente.

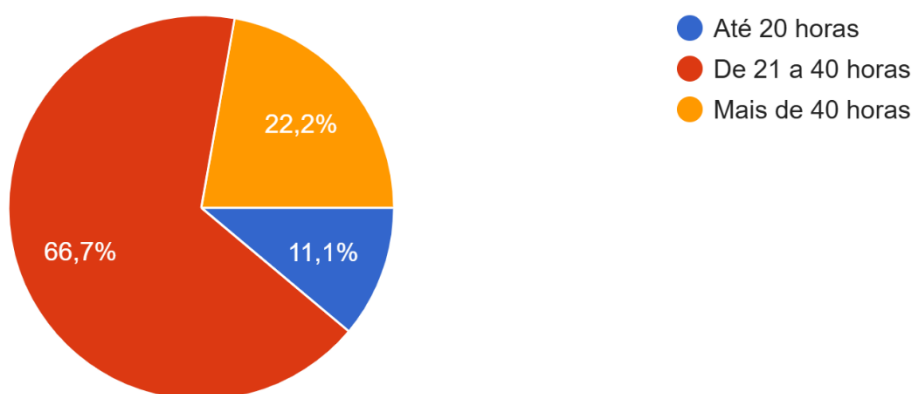
Gráfico 4 – Qualidade do sono



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Conforme demonstrado no Gráfico 4, a maioria dos professores relatou dormir entre 5 e 8 horas por noite. Esse dado reforça a importância do descanso adequado, já que a privação de sono impacta diretamente a saúde mental, podendo potencializar sintomas de estresse e fadiga. A saúde do professor, nesse contexto, configura-se como um tema de pesquisa de crescente relevância, despertando a atenção não apenas de pesquisadores, mas também de gestores institucionais, entidades sindicais e órgãos governamentais (Carlotto, 2012).

Gráfico 5 - Quanto tempo de trabalho por semana



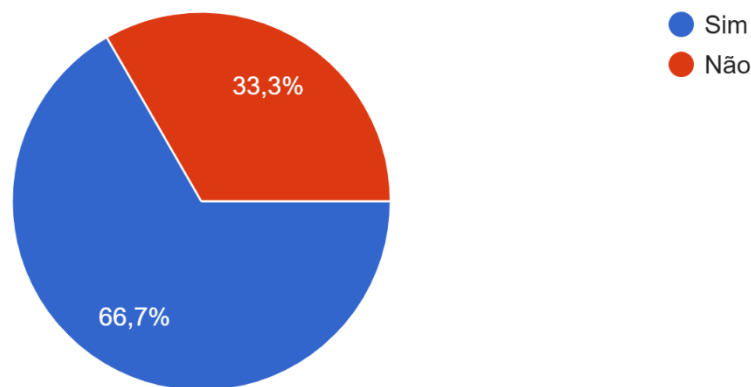
Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

A carga horária de trabalho também foi objeto de análise. Conforme apresentado no Gráfico 5, 22,2% dos professores declararam cumprir jornada semanal superior a 40 horas. Embora a maioria atue dentro da carga prevista para docentes da carreira federal, esse percentual evidencia que a sobrecarga ainda está presente em parte do grupo. É importante considerar que os Institutos Federais possuem uma organização de carga horária historicamente

conquistada por meio de lutas e regulamentações específicas, garantindo uma divisão entre ensino, pesquisa, extensão e atividades administrativas que não corresponde à realidade da maior parte dos docentes da educação básica no país. Assim, mesmo dentro desse contexto institucional mais estruturado, a presença de cargas horárias elevadas revela um ponto de atenção, pois indica que demandas acumuladas ou condições de trabalho específicas podem levar à intensificação da jornada.

Essa interpretação se alinha ao que aponta Castilla-Gutiérrez e colaboradores (2021), ao destacar que a saúde mental dos docentes é diretamente afetada pela sobrecarga de trabalho, pelas múltiplas exigências acadêmicas e pela insuficiência de apoio institucional. Portanto, mesmo em um cenário relativamente mais favorável, como o dos Institutos Federais, a sobrecarga permanece como um fator que pode impactar negativamente o bem-estar e a qualidade de vida profissional.

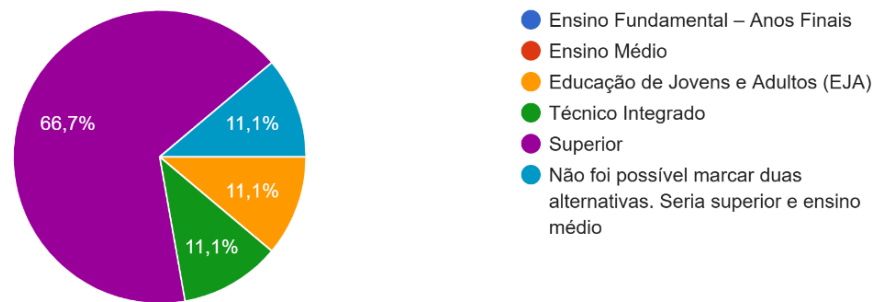
Gráfico 6 – Prática de atividade física



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

No que diz respeito à prática de atividades físicas, o Gráfico 6 mostra que a maioria dos professores afirmou realizá-las regularmente. Esse resultado revela uma adesão significativa a hábitos saudáveis, o que representa um fator positivo para a manutenção da saúde física e mental. A prática regular de exercícios é reconhecida como um importante elemento de prevenção do estresse e de promoção do bem-estar geral entre os docentes. Além disso, a atividade física não fica restrita apenas ao âmbito da promoção e manutenção da saúde. Ela tem um importante significado na sociedade quando utilizada para estimular a socialização e reflexos positivos na vida adulta (Yang, 1999).

Gráfico 7 – Nível de Ensino que atua



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Por fim, o Gráfico 7 evidencia que 66,7% dos participantes atuam no ensino superior, enquanto 11,1% exercem atividades em mais de um nível de ensino. Tal contexto contribui para o aumento das demandas profissionais e pode impactar diretamente o bem-estar e a saúde mental desses professores. De acordo com Reis (2005), o controle parcial sobre fatores relacionados à saúde não tem sido suficiente para protegê-los dos efeitos do estresse ocupacional, intensificado por prazos curtos, atividades extraclasse e sobrecarga laboral.

Segundo Tostes e colaboradores (2018), os sistemas educativos vêm sendo pressionados a se reformular em decorrência das transformações no mundo do trabalho, intensificadas pelas crises econômicas. Nesse cenário, a educação passa a se alinhar à lógica da nova ordem econômica e social, exigindo da escola a formação de um trabalhador flexível, proativo, competitivo e em constante aperfeiçoamento, o que amplia as tensões no cotidiano docente.

3.2. Percepção sobre a saúde mental

Ao serem questionados sobre a importância da saúde mental na prática docente, os professores destacam que ela impacta diretamente o desempenho pedagógico e a qualidade da relação com os alunos. Alguns relataram adotar estratégias individuais de cuidado, como momentos de lazer e atividades relaxantes. Nesse contexto, Gordillo (2023) afirma que o bem-estar emocional de professores universitários está relacionado à satisfação geral com a vida, à resiliência diante de situações adversas e à capacidade de vivenciar emoções positivas, mesmo em ambientes de trabalho exigentes, enfatizando que o bem-estar emocional é crucial para a qualidade do ensino e para a interação com os estudantes.

Vale e Aguillera (2016), por sua vez, identificaram em revisão narrativa de literatura que o estresse e a síndrome de *burnout* são os principais motivos de afastamento da categoria docente. A síndrome de *burnout* pode ser compreendida como um tipo de estresse persistente

vinculado a situações de trabalho, resultante da pressão emocional constante e do intenso envolvimento com pessoas por longos períodos (Harrison, 1999).

Os relatos dos professores reforçam a relevância da saúde mental na prática docente:

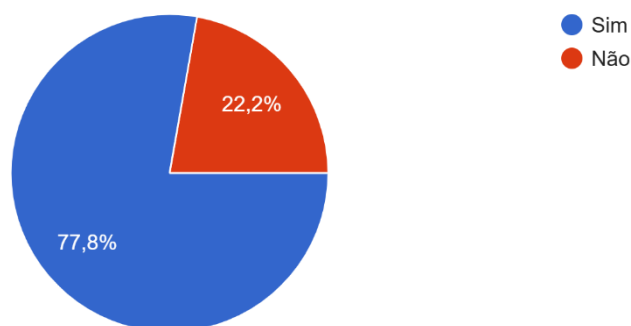
Professor 1: *“Uma boa saúde mental é fundamental para o desenvolvimento do meu trabalho e para o processo de aprendizado dos estudantes. Se a saúde mental do docente está afetada, isso influencia a concentração, a prática pedagógica e o convívio com estudantes e colegas.”*

Professor 2: *“Super importante, essencial para a atividade docente. Meu cotidiano é completamente afetado quando estou aflito e angustiado com alguma situação psicológica.”*

Professor 3: *“A saúde mental é imprescindível para todas as dimensões de nossa vida, incluindo a profissional. Sem ela, desenvolver qualquer atividade ou demanda torna-se mais difícil, podendo desencadear adoecimentos, tanto mentais quanto físicos.”*

Conforme apresentado no Gráfico 8, ao serem questionados sobre a adoção de práticas de cuidado voltadas à saúde, 77,8% dos docentes afirmaram adotar alguma estratégia para auxiliar na manutenção da saúde mental, enquanto 22,2% relataram não realizar nenhum tipo de cuidado. A expressiva parcela de professores que busca estratégias de autocuidado demonstra uma preocupação crescente com o bem-estar emocional; contudo, o percentual daqueles que ainda não adotam nenhuma prática evidencia a necessidade de fortalecer a conscientização sobre a importância da saúde mental entre os docentes.

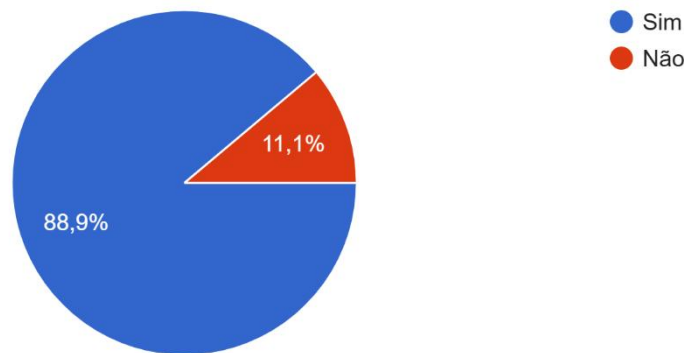
Gráfico 8- Você costuma adotar práticas de cuidado com sua saúde mental?



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

De acordo com Amarante (1999), estimular a postura ativa e a autonomia dos indivíduos gera transformações nas concepções e práticas de saúde mental, refletindo tanto na organização dos serviços quanto na formação e capacitação dos profissionais da área. Para Chen e colaboradores (2004), a eficiência de um sistema de saúde está diretamente associada ao desempenho de seus trabalhadores.

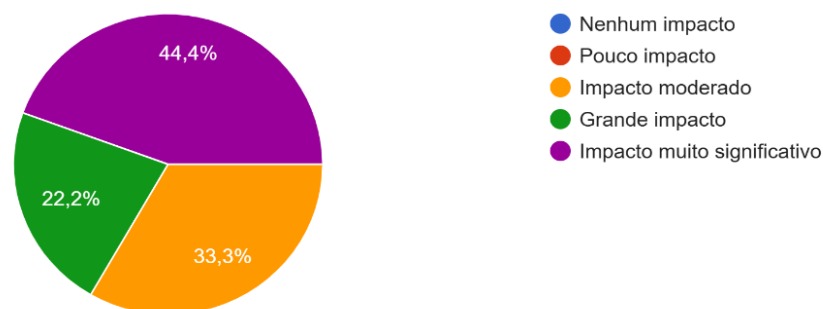
Gráfico 9- Você já participou de alguma formação ou capacitação relacionada à saúde mental ou bem-estar docente promovida pela Instituição de trabalho?



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Conforme apresentado no Gráfico 9, ao serem questionados se já participaram de alguma formação ou capacitação relacionada à saúde mental ou ao bem-estar docente promovida pela instituição de trabalho, 88,9% afirmaram ter participado de ações dessa natureza. A criação de espaços para o compartilhamento de experiências e a implementação de práticas de autocuidado têm demonstrado efeitos positivos na redução do estresse entre professores (Santos; Ferreira, 2023). Outro aspecto essencial é a formação continuada voltada para o desenvolvimento de competências socioemocionais, o que permite que os professores lidem de forma mais eficiente com os desafios da sala de aula (Moreira; Lima, 2025).

Gráfico 10 - Em que medida você sente que sua saúde mental impacta sua prática pedagógica e sua relação com os alunos?



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

O Gráfico 10 evidencia a percepção dos docentes sobre o impacto da saúde mental em sua prática pedagógica e na relação com os alunos. De acordo com os dados, 22,2% afirmaram que há um grande impacto, 33,3% consideraram o impacto moderado e 44,4% relataram sentir um impacto significativo em suas práticas pedagógicas em relação aos discentes. Esses

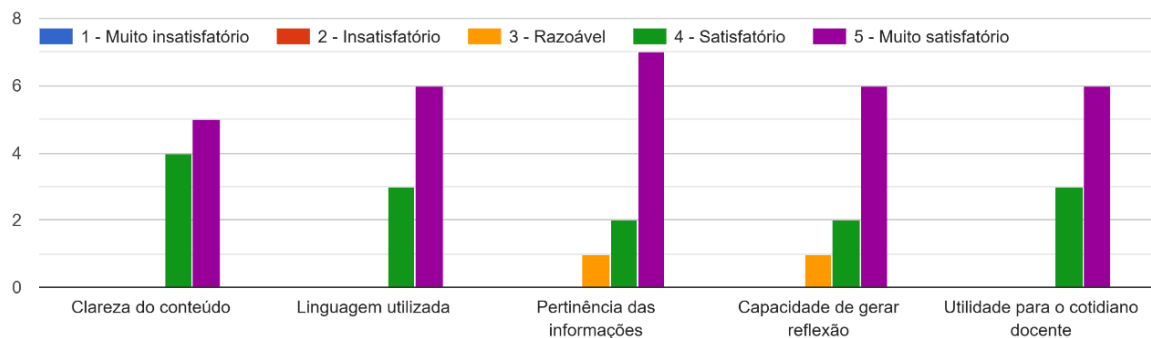
resultados reforçam que a saúde mental do professor está diretamente ligada ao processo de ensino e à qualidade das interações no ambiente escolar.

Nesse sentido, Marchesi (2008) destaca que a força da educação se manifesta no encontro, na comunicação, na cumplicidade, nos projetos compartilhados, na sensibilidade, nos objetivos alcançados e na preocupação com os outros. Complementando essa perspectiva, Silva (2020) argumenta que o bem-estar docente não se limita à ausência de fatores de mal-estar, mas envolve a descoberta e a vivência do verdadeiro papel do professor em seu contexto socio-político-escolar. Assim, o docente, apoiado em suas próprias fortalezas e no suporte daqueles que fazem parte do seu entorno, busca reconstruir-se cotidianamente, o que reforça a importância de compreender e cuidar da saúde mental como elemento fundamental para a prática pedagógica.

Após a caracterização do perfil dos participantes, etapa essencial para compreender o contexto em que se insere a pesquisa, passa-se agora à análise central do estudo, voltada à avaliação dos *folders* educativos, principal instrumento de intervenção proposto neste trabalho.

3.3. Avaliação dos *folders* educativos

Gráfico 11- Avaliação dos *folders* educativos



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

A avaliação dos *folders* demonstrou que os materiais foram bem recebidos pelos docentes, sendo considerados claros, objetivos e de fácil compreensão. A maioria atribuiu notas entre 4 e 5 na escala de *Likert*, o que evidencia não apenas a autoaceitação, mas também a efetividade do recurso como estratégia de apoio à conscientização sobre saúde mental. Esse resultado sugere que a linguagem acessível e o caráter prático dos *folders* favoreceram aos professores reflexão e o despertar maior de atenção para a importância do autocuidado.

De acordo com Arruda e colaboradores (2010), a saúde mental é um estado de bem-estar que permite ao indivíduo exercer suas habilidades, superar adversidades e atuar de forma produtiva em seu meio social e profissional. Nesse sentido, os *folders* atuaram como ferramentas facilitadoras, uma vez que proporcionaram auxiliar os docentes no enfrentamento de situações que afetam seu bem-estar. Além disso, conforme destacam Echer (2005) e Oliveira, Lucena e Echer (2014), materiais educativos escritos funcionam como reforço às orientações verbais, permanecendo disponíveis para consulta sempre que houver necessidade. Assim, ao serem avaliados positivamente, os *folders* mostraram-se não apenas instrumentos de informação, mas também de formação continuada, contribuindo para a valorização da saúde mental no contexto docente.

Durante o questionário, foi perguntado aos docentes de que forma os conteúdos apresentados nos *folders* contribuíram (ou poderiam contribuir) para a reflexão sobre saúde mental. As respostas evidenciaram que a utilização desse recurso pode contribuir significativamente para a apresentação de conteúdos e informações voltadas à promoção da saúde e do bem-estar mental. No entanto, para que sejam efetivos, os materiais devem transmitir as mensagens de maneira clara e objetiva, de modo a evitar possíveis interpretações equivocadas, que poderiam levar a práticas inadequadas, à recordação insuficiente ou até mesmo à rejeição das informações fornecidas (Townsend, 2011).

Os docentes discorreram, principalmente, sobre os seguintes aspectos:

Professor 1- “Muitos cuidados, como relações entre saúde mental, alimentação, sono e atividade física podem passar despercebidos, os folders foram bem esclarecedores quanto aos assuntos”

Professor 2 – “Lembrar que a saúde mental também está relacionada à alimentação, sono e prática de atividades físicas é muito importante.”

O uso de *folders* constitui uma importante estratégia de comunicação no ambiente escolar. A utilização desse recurso contribui para a transmissão de assuntos relevantes de forma clara, objetiva e acessível, favorecendo a compreensão e estimulando a reflexão entre os envolvidos. No decorrer do questionário, os docentes responderam à questão sobre se, após a leitura dos *folders*, sentiram-se mais sensibilizados quanto à importância do autocuidado e do bem-estar emocional dentro da prática docente. Garantir uma percepção de bem-estar é essencial para a manutenção da saúde mental do professor, uma vez que o trabalho está

diretamente relacionado à autoestima, ao bem-estar e ao sentimento de felicidade (Machado; Araújo, 2021; Gonçalves; Oliveira, 2016).

Além disso, o exercício da docência requer o desenvolvimento de competências socioemocionais essenciais, como a capacidade de estabelecer relações interpessoais saudáveis com colegas e estudantes, pautadas no diálogo, na empatia e na colaboração. Também demanda saber gerenciar conflitos, lidar com situações novas e imprevistas, bem como adotar uma rotina de autocuidado que favoreça o equilíbrio emocional e o bem-estar no ambiente de trabalho.

Os relatos dos dois professores confirmam a relevância do uso dos *folders* como recurso de apoio às práticas pedagógicas e ao cuidado com a saúde mental:

Professor 1: *“Interessante pensar em estratégias complementares aos folders, como rodas de conversa.”*

Professor 2: *“Boa parte do que se é indicado no folder é de meu conhecimento, ainda assim me sinto mais sensibilizada com os folders.”*

Na questão referente aos temas que deveriam ser aprofundados em materiais educativos como os *folders*, os docentes demonstraram interesse em ampliar a variedade de conteúdos abordados, de modo a torná-los mais atrativos e pertinentes às atividades voltadas à promoção da saúde e do bem-estar mental.

Os relatos dos docentes evidenciam sugestões práticas de aprofundamento temático:

Professor 1: *“Vinculados à saúde mental, penso que aprofundamentos em relação às estratégias para cuidado da saúde mental e sono de qualidade.”*

Professor 2: *“Outros serviços gratuitos (ou de baixo custo) ofertados pelo governo e instituições, como atividades físicas nas escolas de esporte e complexo aquático do GDF, yoga e meditação na embaixada da Índia.”*

De acordo com Souza e colaboradores (2014), o uso de diferentes recursos didáticos contribui para chamar a atenção dos educadores, despertar a curiosidade e tornar mais concretos os conteúdos que, muitas vezes, são abstratos. Nesse sentido, a cartilha educativa configura-se como um recurso de grande relevância, pois facilita a compreensão dos conteúdos, aproximando-os da realidade do leitor. Assim, apresenta-se como um instrumento com forte potencial para a promoção da educação social, tornando-se um agente facilitador no processo de aprendizagem (Silva, 2017).

Durante a apresentação dos *folders* como estratégia voltada ao bem-estar docente, emergiram discussões sobre a necessidade de ampliar práticas e ações que promovam a saúde mental no ambiente escolar. Os professores enfatizaram a importância de estimular atividades físicas e momentos de lazer no cotidiano escolar, bem como de buscar um maior equilíbrio na carga horária de trabalho. Além disso, destacaram a relevância de ofertar acompanhamento terapêutico ou criar espaços permanentes de diálogo que abordem as demandas e desafios da profissão docente.

As falas dos professores reforçam essa visão:

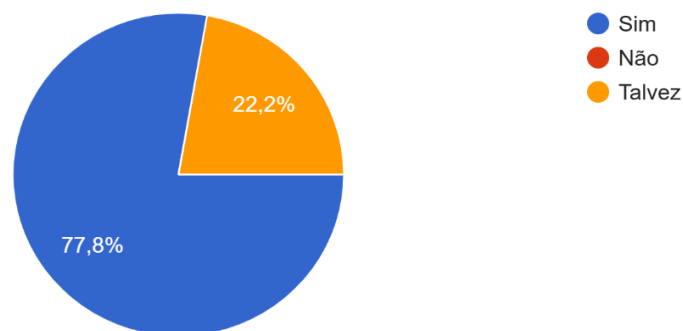
Professor 1: *Sugere formações sobre o tema, projetos de cultura de paz envolvendo toda a comunidade escolar, mudanças institucionais que tornem o ambiente mais acolhedor, além de rodas de conversa e capacitações sobre comunicação não verbal, inclusive em e-mails e outros canais de comunicação.*

Professor 2: *Destaca o incentivo a atividades coletivas que sejam ao mesmo tempo acolhedoras e divertidas.*

Professor 3: *Ressalta a importância de incluir mais conversas e oficinas sobre o tema nas atividades regulares da escola, como nas reuniões.*

Souza, Taborda e Freitas (2021) complementam que, quando se trata de saúde e qualidade de vida do professor, esses aspectos são fundamentais tanto para o desempenho profissional quanto para a promoção de processos subjetivos que favoreçam estilos de vida mais dignos e autônomos.

Gráfico 12 - Após essa experiência, você considera viável utilizar materiais como *folders*, cartazes ou outros recursos informativos para apoiar ações de cuidado emocional no ambiente escolar?



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

O Gráfico 12 evidencia que 77,8% dos docentes concordam que a utilização de materiais didáticos, como *folders*, cartazes ou outros recursos informativos, é uma estratégia viável para promover ações voltadas ao bem-estar emocional no ambiente escolar. Por outro lado, 22,2% mantiveram-se neutros em relação a essa prática.

A saúde mental dos professores é um fator determinante para sua qualidade de vida e desempenho profissional. Quando não está em equilíbrio, pode impactar diretamente o bem-estar e gerar dificuldades nas relações pessoais, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar (My Life, 2023).

Nesse sentido, políticas institucionais que favoreçam um ambiente de trabalho mais saudável são essenciais para minimizar os impactos negativos da profissão. Como destacam Carvalho e Lima (2023), escolas que implementam programas de acolhimento psicológico e flexibilizam as demandas burocráticas contribuem de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida docente.

4. CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo demonstram que os docentes participantes reconhecem a importância da saúde mental para o exercício da prática pedagógica. A avaliação dos *folders* educativos indicou boa aceitação por parte dos docentes, que os consideraram úteis para a sensibilização e reflexão sobre práticas de autocuidado. As sugestões apresentadas como a criação de espaços de diálogo, incentivo à atividade física e ações institucionais de apoio reforçam a necessidade de políticas que valorizem o bem-estar docente e promovam ambientes escolares mais saudáveis.

Sugere-se que pesquisas futuras ampliem a amostra, incluam diferentes regiões e utilizem múltiplos instrumentos de investigação, como entrevistas e observações. Recomenda-se, ainda, o desenvolvimento e a avaliação de outras estratégias educativas voltadas à saúde mental docente, a fim de aprofundar o entendimento sobre intervenções eficazes no contexto escolar.

5. REFERÊNCIAS

AGUIAR, M. R. A.; ALMEIDA, S. F. C. **MAL-ESTAR NA EDUCAÇÃO: o sofrimento psíquico dos professores**. Curitiba: Juruá, 2011.

ALCÂNTARA, M. A. D. *et al.* Determinantes de capacidade para o trabalho no cenário da Educação Básica do Brasil: Estudo Educatel, 2016. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. 1-13, 2019.

ÁLVARES, J. *et al.* National Survey on Access, Use and Promotion of Rational Use of Medicines: methods. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, supl. 2, 22 set. 2017.

AMARANTE, P. Manicômio e loucura no final do século e do milênio. In: FERNANDES, M. I. (Org.). **Fim de século: ainda há manicômios?** São Paulo: IPUSP, 1999. p. 47-56.

ARRUDA, M. A. *et al.* Projeto atenção Brasil: **saúde mental e desempenho escolar em crianças e adolescentes brasileiros**. Análise dos resultados e recomendações para o educador com base em evidências científicas. Ribeirão Preto: Instituto Glia, 2010.

CARLOTTO, M. S. **SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES**: avaliação, fatores associados e intervenção. Porto, Portugal: LivPsic, 2012.

CARVALHO, M. F.; LIMA, R. S. A exaustão emocional e o impacto na permanência docente: desafios da educação contemporânea. **Revista Brasileira de Educação**, v. 28, n. 1, p. 55-72, 2023.

CASTILLA-GUTIÉRREZ, S. *et al.* Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. **Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades**, n. 15, p. 166-179, 2021.

CAVALCANTI, V. L. G. **A construção de um folder educativo para educação em saúde junto às gestantes com doença falciforme**. 2014. 33 f. Monografia (Especialização em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

CHEN, L. *et al.* Human resources for health: overcoming the crisis. **The Lancet**, v. 364, n. 9449, p. 1984-1990, 2004.

ECHER, I. C. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, n. 5, p. 754-757, 2005.

FREITAS, G. R.; CALAIS, S. L.; CARDOSO, H. F. Ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 2, p. 319-326, 2018.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**, 7 ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2019. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597020991/>. Acesso em: 24 abr. 2025.

GONÇALVES, G. B.; OLIVEIRA, D. A. Saúde vocal e condições de trabalho na percepção dos docentes de educação básica. **Revista da FAEEBA – Educação e Contemporaneidade**, Salvador, v. 25, n. 46, p. 89-104, maio/ago. 2016.

GORDILLO, A. Bienestar y educación emocional en la educación superior. Horizontes: **Revista de Investigación en Ciencias de la Educación**, v. 7, n. 27, p. 414-428, 2023.

GOULART JÚNIOR, E. G.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, v. 13, n. 4, p. 847-857, 2008.

HARGREAVES, A.; FULLAN, M. **PROFESSORES EM TEMPO DE MUDANÇA**: o trabalho e a cultura dos professores na idade pós-moderna. Porto Alegre: Artmed, 2000.

HARRISON, B. J. Are you to *burnout*? **Fund Raising Management**, v. 30, n. 3, p. 25-28, 1999.


HEINTZELMAN, S. J.; KING, L. A. Life is pretty meaningful. **American Psychologist**, v. 69, p. 561-574, 2014.

- HYPOLITO, A. M.; GRISHCKE, P. E. Trabalho imaterial e trabalho docente. *Educação – Revista do Centro de Educação da Universidade Federal de Santa Maria*, v. 38, n. 2, p. 507-522, 2013.
- LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L.E. **O stress emocional e seu tratamento**. Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria, p. 475-490, 2001.
- LÖSCH, S.; RAMBO, C. A.; FERREIRA, J. L. A pesquisa exploratória na abordagem qualitativa em educação. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, Araraquara, v. 18, n. 00, e023141, 2023.
- MACHADO, L. B.; ARAÚJO, C. A. F. Sinais de bem-estar docente em práticas de professores de Educação Básica. *Revista Educar Mais*, v. 5, p. 1363-1375, 2021.
- MARCHESI, Á. **O bem-estar dos professores: competências, emoções e valores**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- MARCELO, C. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL DOCENTE: passado e futuro. *Revista de Ciências da Educação*, v. 8, p. 7-22, 2009.
- MINAYO, M. C. S. ANÁLISE QUALITATIVA: teoria, passos e fidedignidade. *Ciência & saúde coletiva*, v. 17, p. 621-626, 2012.
- MONTEIRO, R. L. S.; SANTOS, D. S. A ferramenta *Google Forms* como instrumento de avaliação do ensino na Escola Superior de Guerra. *Revista Carioca de Ciência, Tecnologia e Educação*, v. 4, n. 2, p. 28-38, 2019.
- MOREIRA, A. F.; LIMA, G. R. O impacto do suporte institucional na saúde mental dos professores: um estudo longitudinal. *Revista de Psicologia e Educação*, v. 30, n. 1, p. 55-78, 2025.
- MY LIFE. A saúde mental do professor deve ser preocupação para as escolas. **MY LIFE**, 2023. Disponível em: <https://blog.mylifesocioemocional.com.br/saude-mental-do-professor/>. Acesso em: 4 fev. 2024.
- NASCIMENTO, C. A. M.; SCHETINGER, M. R. C. *Folder* educativo como estratégia de promoção e prevenção em saúde mental numa escola pública do ensino médio. *Interfaces da Educação*, v. 7, n. 20, p. 195-210, 2016.
- OLIVEIRA, M. C.; LUCENA, A. F.; ECHER, I. C. SEQUELAS NEUROLÓGICAS: elaboração de um manual de orientação para o cuidado em saúde. *Journal of Nursing UFPE online*, v. 8, n. 6, p. 1597-1603, 2014.
- PAULA, M. A. N. R.; CARVALHO, A. P. O gênero textual folder a serviço da educação ambiental. *Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental (REGETA)*, v. 18, n. 2, p. 982-989, 2014.
- QUIROGA, F. L. **O mal-estar na contemporaneidade e suas expressões na docência**. Jundiá: Paco Editorial, 2015.
- REBERTE, L. M.; HOGA, L. A. K.; GOMES, A. L. Z. O processo de construção de material educativo para a promoção da saúde da gestante. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 20, n. 1, p. 101-108, fev. 2012.
- REBOLO, M. A. S.; BUENO, B. O. O mal-estar docente: uma análise das condições de trabalho e saúde mental dos professores. *Revista Educação e Sociedade*, v. 35, n. 127, p. 989-1005, 2014.

- REIS, E. J. F. B. *et al.* Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, n. 5, p. 1480-1490, 2005.
- ROCHA, V. M.; FERNANDES, M. H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 57, n. 1, p. 23-27, 2008.
- ROZENDO, K. C. T.; DIAS, C. D. Possibilidades de sofrimento psíquico do professor universitário de uma licenciatura. **Colloquium Humanarum**, 2015.
- SANTOS, J. P.; FERREIRA, T. C. Estratégias de enfrentamento ao estresse docente: um estudo sobre o mindfulness na educação. **Cadernos de Pesquisa**, v. 53, n. 2, p. 44-61, 2023.
- SILVA, D. S. C.; SANTOS, M. B.; SOARES, M. J. N. Impactos causados pela COVID-19: um estudo preliminar. **Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)**, v. 15, n. 4, p. 128-147, 2020.
- SILVA, J. C. *et al.* Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p.242-262, 2023.
- SILVA, N. Ética, (in)disciplina e relação professor-aluno. In: LA TAILLE, Y. **Indisciplina/disciplina: ética, moral e ação do professor**. Porto Alegre: Mediação, 2005. p. 55-95.
- SILVA, T. M. C. *et al.* Reflexões sobre a atuação do profissional de Educação Física nos Centros de Atenção Psicossocial. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 2, n. 2, 2017.
- SOUZA, C. M.; POMIECINSKI, J. A. **O BEM-ESTAR DOCENTE: reflexões sobre o estresse e a síndrome de burnout**. [S.l.]: Editora Científica, 2023.
- SOUZA, J. C.; GALINA, S. D.; SOUSA, I. C.; AZEVEDO, C. V. M. Effect of a sleep education program on sleep knowledge and habits in elementary and high school teachers. **Estudos de Psicologia**, 2016.
- SOUZA, V. B. *et al.* Tecnologias leves na saúde como potencializadores para qualidade da assistência às gestantes. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 8, n. 5, p. 1388-1393, 2014.
- SOUZA, V. G. R.; TABORDA, J. C.; DE FREITAS, C. J. Desgaste da saúde mental do docente da educação básica no interior do Mato Grosso do Sul. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 41, p. 79-88, 2021.
- TOSTES, M. V. *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, v. 42, n. 116, 2018.
- TOWNSEND, M. S. Patient-driven education materials: Low literate adults increase understanding of health messages and improve compliance. **Nursing Clinics of North America**, v. 46, p. 367-378, 2011.
- VALE, P. C. S.; AGUILLERA, F. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 86-94, 2016. doi: 10.17267/2317-3394rps.v5i1.712.
- WHITAKER, R. C.; DEARTH-WESLEY, T.; GOOZE, R. A. Workplace stress and the quality of teacher-children relationships in Head Start. **Early Childhood Research Quarterly**, v. 30, p. 57-69, 2015.

YANG, X. Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 9, p. 120-127, 1999.

APÊNDICE A – FOLDERS INFORMATIVOS



INSTITUTO FEDERAL
Brasília
Campus Planaltina



Cuidando da Sua Saúde Mental!

Vamos falar sobre o que você sente? Isso também é educação!



O que é saúde Mental ?

Saúde mental é um estado de bem-estar que permite o desenvolvimento pessoal, a capacidade de enfrentar desafios e a contribuição com sua comunidade.

Segundo a OMS, ter saúde mental não é apenas “não estar doente”, mas conseguir viver com equilíbrio emocional, psicológico e social.

Por que a saúde mental é importante?

- Protege contra o adoecimento emocional.
- Contribui para o desempenho escolar, profissional e nas relações interpessoais.
- Fortalece a autoestima, o autocuidado e o senso de pertencimento.
- A promoção da saúde mental deve começar desde a infância, ser incentivada na escola, no trabalho, na família e nas políticas públicas.

“Sua saúde mental importa – e muito!”

Número alarmante de afastamentos:

Segundo o GDF, em 2023, mais de 3 mil educadores da rede pública do DF estão afastados por problemas relacionados à saúde mental.

No Brasil, dados do Ministério da Saúde (2023) mostram que transtornos mentais e comportamentais estão entre as principais causas de afastamento de docentes da educação básica.

A falta de cuidado pode levar a:

- **Burnout** (síndrome do esgotamento profissional).
- **Ansiedade, depressão e distúrbios do sono.**
- **Perda de interesse, irritabilidade e desmotivação.**
- **Abandono da carreira docente** e impacto negativo no aprendizado dos alunos.

Cuidar da saúde mental do professor é investir em uma educação mais humana, afetiva e transformadora.



Estratégias de Prevenção – Práticas saudáveis:

- **Atividades físicas regulares:** como caminhadas, ioga ou natação.
- **Alimentação equilibrada:** evitar excesso de cafeína e açúcares.
- **Sono de qualidade:** manter uma rotina de sono.
- **Técnicas de relaxamento:** como respiração profunda



INSTITUTO FEDERAL
Brasília
Campus Planaltina

A saúde mental não é isolada:

A saúde mental é influenciada por aspectos biológicos, psicológicos e sociais (modelo biopsicossocial), além de fatores como:

- Saúde física;
- Apoio social;
- Condições de vida;
- Ambiente e realidade socioeconômica.

Você está cansado ou sobrecarregado? Você não está sozinho!

Procure ajuda!

Redes que oferecem suporte em saúde mental:

- SUS;
- CAPS (Centro de Atenção Psicossocial);
- UBS (Unidades Básicas de Saúde)
- UPA (Unidades de Pronto Atendimento).




Ouvidoria Geral do SUS

“Teleatendente” de segunda-feira a sexta-feira, das 8h às 20h, e aos sábados, das 8h às 18h.

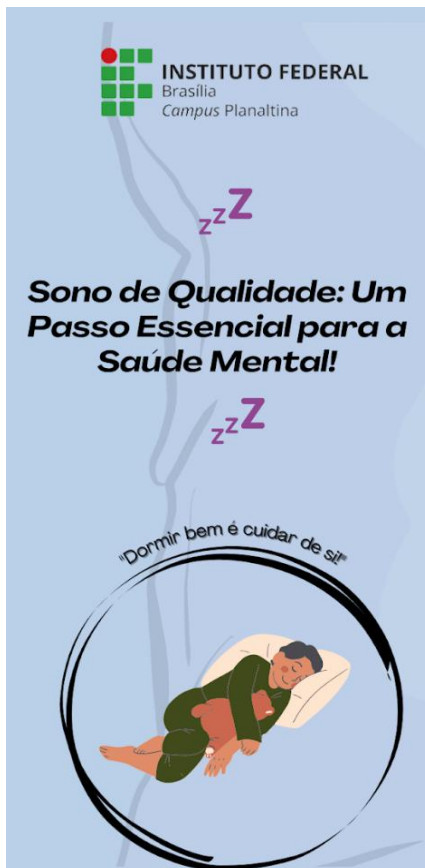
CAPS (Centro de Atenção Psicossocial):

Referências:

Ministério da Saúde – Saúde Mental. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-mental>. Acesso em: 10 mar, 2025.

Brasília. O adoecimento mental dos professores da rede pública. Disponível em: <https://jornaldebrasilia.com.br/brasilia/o-adoecimento-mental-dos-professores-da-rede-publica/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

Secretaria de Estado de Educação. Disponível em: <https://www.educacao.df.gov.br/programa-de-saude-mental-da-secretaria-de-educacao-e-expandido/>. Acesso em: 20 jun. 2025.



"Sono em dia, mente em paz: o descanso também é parte do seu trabalho!"

- Sono de qualidade ajuda a manter a saúde mental;

- Sono melhor pode ajudar as pessoas a se concentrarem durante o dia;

- A fadiga pode nos sobrecarregar física, mental e emocionalmente.

Por essas e outras razões, o sono é um pilar fundamental da saúde humana.

O sono de má qualidade pode dificultar :



Fonte: <https://semanadosono.com.br/>



Alguns hábitos que ajudam a ter um sono reparador são:

- Praticar atividade física;
- Eliminar luzes e barulhos durante a noite, sempre que possível;
- Adotar uma rotina de horários para dormir e acordar, com 7h a 9h de repouso;
- Se tiver o hábito de dormir de dia, o cochilo não deve ultrapassar 45 minutos;
- Evitar ingerir álcool 4h antes de dormir e não fumar;
- Evitar cafeína pelo menos 6h antes de dormir;
- Evitar alimentação "pesada", apimentada e doces por pelo menos 4h antes de dormir.

Referência: ALVES, B. / . O. / . "Sono de qualidade, mente sã, mundo feliz": 19/3 – Dia Mundial do Sono. Disponível em: <<https://bvsm.sau.de.gov.br/sono-de-qualidade-mente-sa-mundo-feliz-19-3-dia-mundial-do-sono>>. Acesso em: 16 maio. 2025.



APÊNDICE B- ESTRUTURA DO QUESTIONÁRIO

A utilização de folders educativos como ferramenta de prevenção e cuidado da saúde mental.

I. Dados Socioeducacionais

1. Idade:

- () Menos de 25 anos
- () 26 a 35 anos
- () 36 a 45 anos
- () 46 a 55 anos
- () Acima de 55 anos

2. Gênero:

- () Feminino
- () Masculino
- () Prefiro não informar
- () Outro: _____

3. Tempo de atuação como professor(a):

- () Menos de 1 ano

- 1 a 5 anos*
- 6 a 10 anos*
- 11 a 20 anos*
- Acima de 20 anos*
- 4. *Quantas horas de sono*
- 5. *Quanto tempo de trabalho por semana*
- 6. *Atividades físicas.*
- 7. *Nível(s) de ensino em que atua: (pode marcar mais de uma opção)*
 - Ensino Fundamental – Anos Finais*
 - Ensino Médio*
 - Educação de Jovens e Adultos (EJA)*
 - Técnico Integrado*
 - superior*
 - Outro: _____*

II. Percepção sobre Saúde Mental na Prática Docente

- 0. *Em sua opinião, qual a importância da saúde mental na prática docente e como ela afeta seu cotidiano escolar?*
- 0. *Você costuma adotar práticas de cuidado com sua saúde mental? () Sim () Não*
- 0. *Você já participou de alguma formação ou capacitação relacionada à saúde mental ou bem-estar docente promovida pela Instituição de trabalho?*
 - Sim*
 - Não*
- 0. *Em que medida você sente que sua saúde mental impacta sua prática pedagógica e sua relação com os alunos?*
 - Nenhum impacto*
 - Pouco impacto*
 - Impacto moderado*
 - Grande impacto*
 - Impacto muito significativo*

III. Avaliação dos folders educativos

Avalie os seguintes aspectos dos folders:

(Escala de 1 a 5)

(1 = Muito insatisfatório / 2 = Insatisfatório / 3 = Razoável / 4 = Satisfatório / 5 = Muito satisfatório)

| <i>Aspecto</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <i>Clareza do conteúdo</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Linguagem utilizada</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Pertinência das informações</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Capacidade de gerar reflexão</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Utilidade para o cotidiano docente</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

0. De que forma os conteúdos apresentados nos folders contribuíram (ou podem contribuir) para sua reflexão sobre saúde mental?

(Resposta aberta)

0. Após ler os folders, você se sentiu mais sensibilizado(a) sobre a importância do autocuidado e do bem-estar emocional na sua prática docente?

Sim

Parcialmente

Não

0. Na sua opinião, que temas deveriam ser aprofundados em materiais educativos como esse?

(Resposta aberta)

IV. Estratégias para Promoção do Bem-Estar Docente

0. Quais práticas ou estratégias você considera importantes para promover a saúde mental dos professores na escola?

(Resposta aberta)

15- Após essa experiência, você considera viável utilizar materiais como folders, cartazes ou outros recursos informativos para apoiar ações de cuidado emocional no ambiente escolar?

() Sim

() Talvez

() Não

Ata de Defesa do TCC da estudante Adriana da Silva Magalhães

4 mensagens

Josiane Santana Ribeiro <josiane.ribeiro@ifb.edu.br>

12 de novembro de 2025 às 19:19

Para: Adriana Magalhães <adriana.magalhaes@estudante.ifb.edu.br>, Deise Barreto Dias <deise.dias@ifb.edu.br>, Andréia Campos Torres <andrea.campos@ifb.edu.br>

Prezada Banca Avaliadora e Discente avaliada,

Segue a ata da defesa de TCC da discente Adriana da Silva Magalhães. Peço que respondam ao e-mail sinalizando o de acordo para constar como assinatura.

Atenciosamente,

--

Profª. Ms. Josiane Santana Ribeiro

Instituto Federal de Brasília - *Campus* Planaltina



INSTITUTO FEDERAL
Brasília
Campus Planaltina



INSTITUTO FEDERAL
Brasília
Campus Planaltina

ATA DE DEFESA DO TCC

Às 18h do dia 12/11/2025, pela plataforma Google Meet, reuniu-se a banca examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da Licenciatura em Biologia do *Campus* Planaltina do IFB, sob a presidência do(a) orientador(a) Josiane Santana Ribeiro e participação dos(as) examinadores(as) Deise Barreto Dias e Andréia Campos Torres, para avaliar o TCC intitulado: A UTILIZAÇÃO DE FOLDERS EDUCATIVOS COMO FERRAMENTA DE PREVENÇÃO E CUIDADO DA SAÚDE MENTAL, apresentado pelo(a) discente Adriana da Silva Magalhães, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado(a) em Biologia. A presidência declarou instalados os trabalhos, dando início à mencionada apresentação que durou cerca de 20 minutos. Em seguida, foram realizadas as perguntas dos(as) examinadores(as). Na sequência, a banca se retirou para deliberações e cálculo da média. Em seguida, a banca retornou à plataforma, ocasião em que a presidência leu o resultado alcançado, que é o seguinte:

MÉDIA igual a 9,0

Recomendação:

Aceito sem modificação

Aceito com modificação, tendo o prazo de 15 dias para entrega da versão final

Recusado

Nada mais havendo para ser tratado, a presidência deu por encerrados os trabalhos às 19h10, agradecendo aos presentes e lavrando esta ata, que depois de lida e aprovada, é enviada ao *e-mail* do(a) discente e dos(as) examinadores(as) para anuência e assinaturas.

Obs: caso o(a) discente não entregue a versão final, haverá restrições relativas à emissão de documentos por parte do registro acadêmico, tais como: declaração de conclusão de curso, histórico escolar completo, diplomas e outros documentos inerentes às informações comprobatórias de conclusão deste curso.

Adriana Magalhães <adriana.magalhaes@estudante.ifb.edu.br>

12 de novembro de 2025 às 19:40

Para: Josiane Santana Ribeiro <josiane.ribeiro@ifb.edu.br>

Cc: Deise Barreto Dias <deise.dias@ifb.edu.br>, Andréia Campos Torres <andrea.campos@ifb.edu.br>

De acordo

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Andréia Campos Torres <andrea.campos@ifb.edu.br>

12 de novembro de 2025 às 19:52

Para: Adriana Magalhães <adriana.magalhaes@estudante.ifb.edu.br>

Cc: Josiane Santana Ribeiro <josiane.ribeiro@ifb.edu.br>, Deise Barreto Dias <deise.dias@ifb.edu.br>

Boa noite,

De acordo.

Andreia Campos Torres

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Deise Barreto Dias <deise.dias@ifb.edu.br>

13 de novembro de 2025 às 11:20

Para: Andréia Campos Torres <andrea.campos@ifb.edu.br>

Cc: Adriana Magalhães <adriana.magalhaes@estudante.ifb.edu.br>, Josiane Santana Ribeiro <josiane.ribeiro@ifb.edu.br>

Bom dia!

De acordo com a ata.

Abraços!

Deise Barreto Dias*Docente de Biologia- Ensino Médio Integrado**Docente da Licenciatura em Biologia**Doutora em Educação em Ciências**Coordenação do NEABI e NUGEDIS do IFB CPLA***INSTITUTO FEDERAL**

Brasília

Campus Planaltina

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Documento Digitalizado Público

TCC da Adriana da Silva Magalhães

Assunto: TCC da Adriana da Silva Magalhães
Assinado por: Sílvia Fernandes
Tipo do Documento: Trabalho de Conclusão de Curso - TCC
Situação: Finalizado
Nível de Acesso: Público
Tipo do Conferência: Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- **Sílvia Dias da Costa Fernandes**, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 09/12/2025 10:15:56.

Este documento foi armazenado no SUAP em 09/12/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 779365

Código de Autenticação: 3567eb6669

