



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

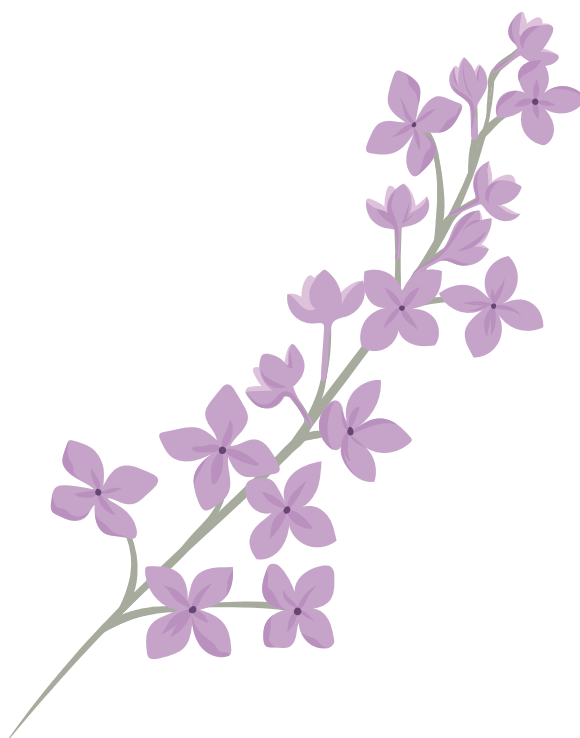
Agradecimentos

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.
-  **Retroprojektor/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



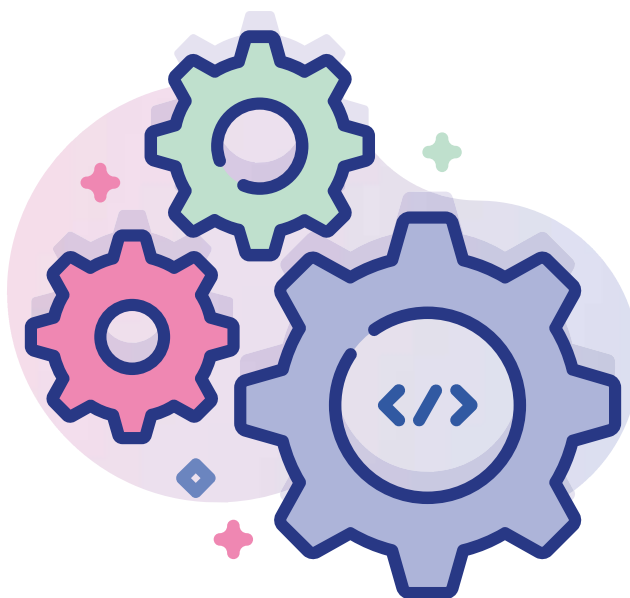


DESENVOLVIMENTO DAS INTERVENÇÕES

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.

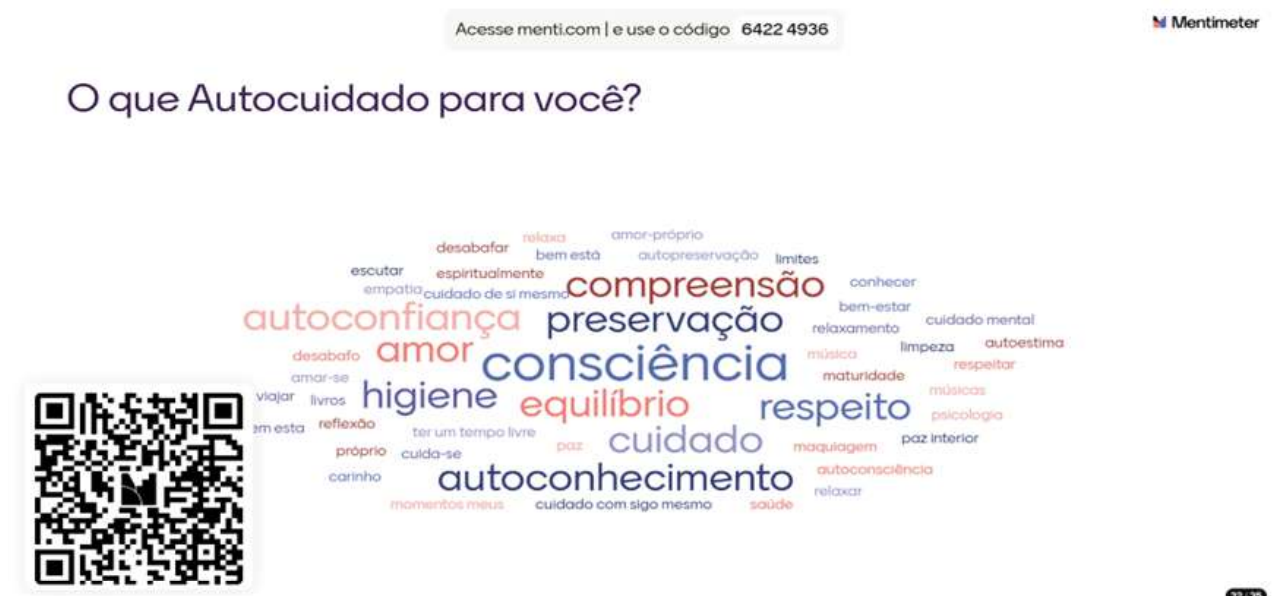
Esse recurso funcionou como quebra-gelo, estimulando a participação e promovendo discussões iniciais de forma dinâmica e visual.

DESENVOLVIMENTO DAS INTERVENÇÕES

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.

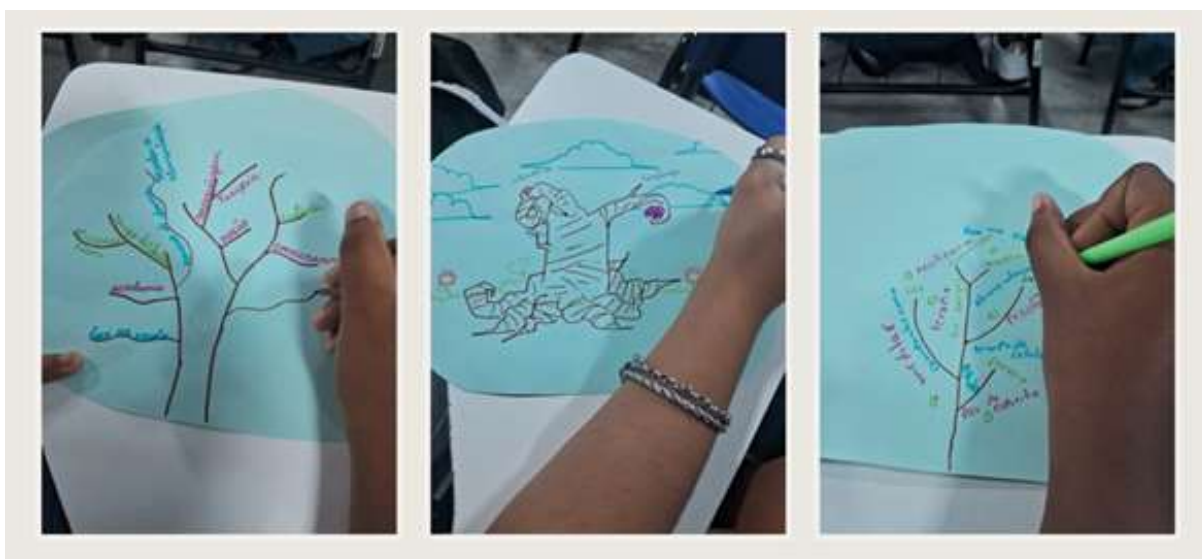
RECURSOS UTILIZADOS



- Folhas de papel ofício verde (formato arredondado);
- Canetas coloridas, lápis de cor e hidrocores;
- Base em formato de tronco de árvore;
- Cola quente.

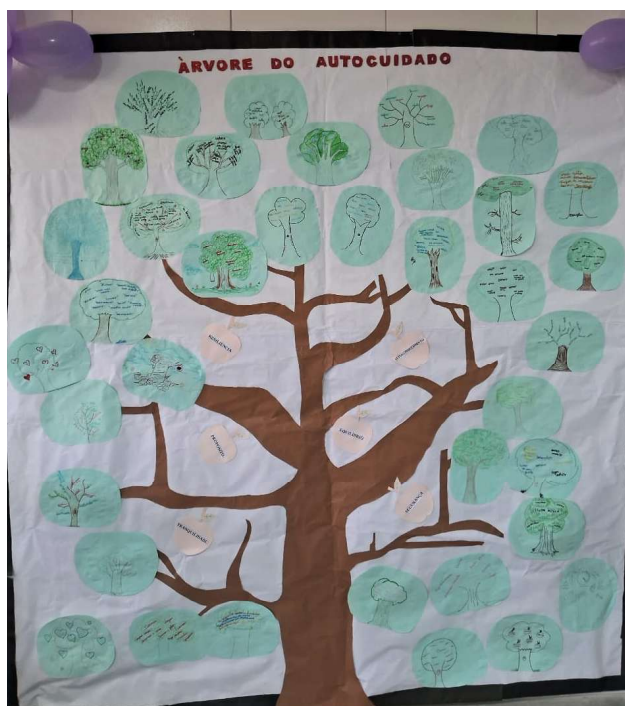
A seguir, apresentamos alguns dos exemplos construídos durante a oficina, incluindo os desenhos individuais e a árvore coletiva formada no mural. Eles ilustram como a atividade possibilitou tanto a expressão pessoal quanto a construção de um símbolo compartilhado de cuidado e bem-estar.

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.

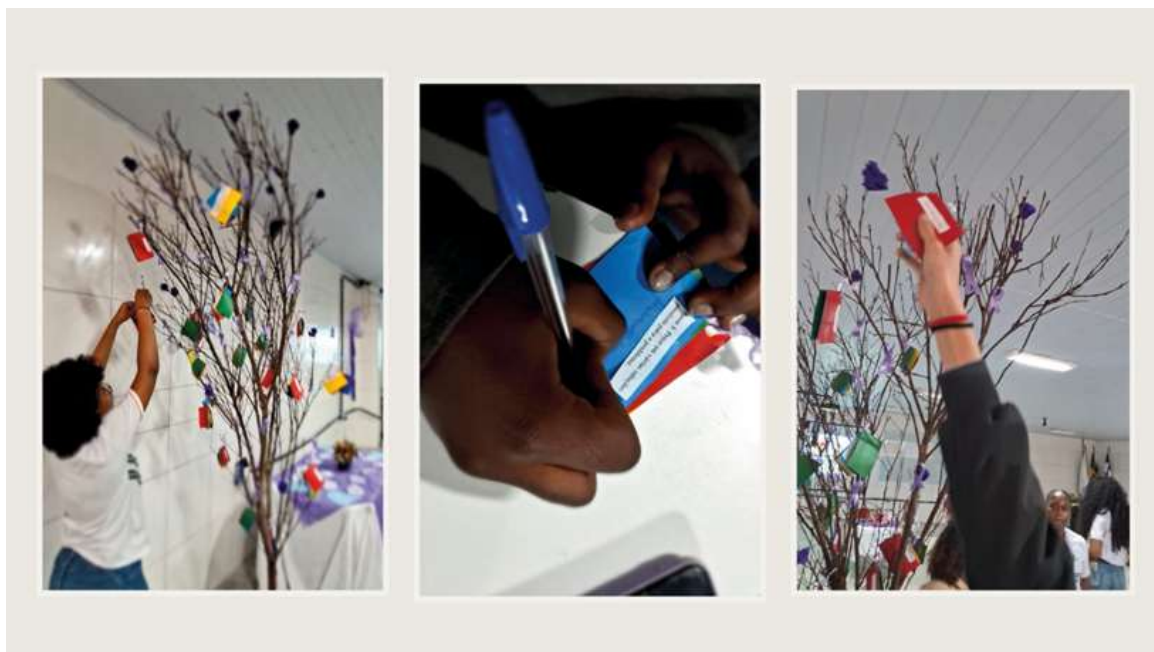
RECURSOS UTILIZADOS

- 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 squeezez 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.

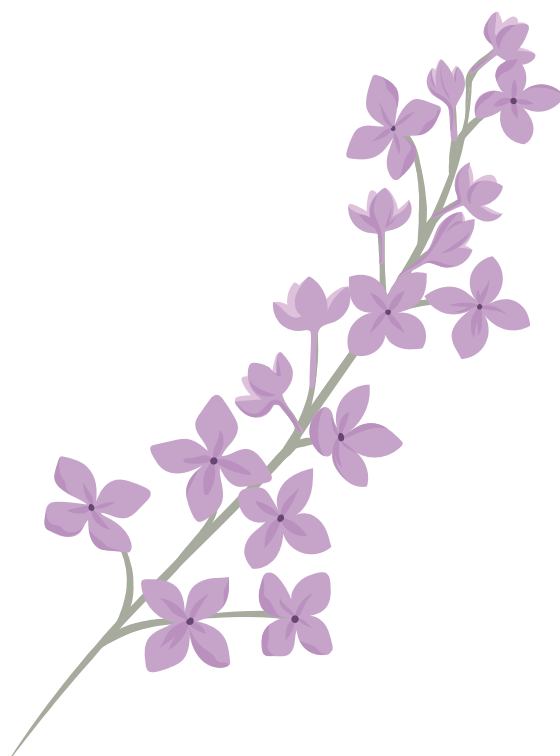
CONSIDERAÇÕES FINAIS

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.

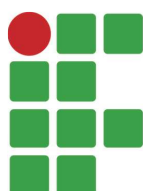
UNESCO. 2023. Resumo do Relatório de Monitoramento Global da Educação 2023: Tecnologia na educação: Uma ferramenta a serviço de quem? Paris, UNESCO. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386147> acesso: 12/12/2024.

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