BOA SAÚDE E BEM ESTAR: CORPO E MENTE EM QUEDA SILENCIOSA

Angélica Bohrer Schmalz[1]
Henrique Farsen[2]
Alexander Oliveira Tavares[3]
Henry Cauã de Oliveira Vitalis[4]

1

Instituição: Escola estadual de Ensino Médio Otávio Caruso Brochado da Rocha

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

[1]Professora coordenadora da área da matemática, Ensino Médio e Fundamental. **e-mail:**angelica-schmalz@educar.rs.gov.br
[2]Estudante da turma 211 do 2º ano do Ensino Médio. **e-mail:**henrique-fdoliveira@estudante.rs.gov.br
[3]Estudante da turma 211 do 2º ano Ensino Médio. **e-mail:**alexander.4843518@estudante.rs.gov.br
[4]Estudante da turma 211 do 2º ano Ensino Médio. **e-mail:**henry-cvitalis@estudante.rs.gov.br

1. INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea impõe demandas que frequentemente fragilizam a mente humana, impactando negativamente hábitos biológicos, comportamentos, relações interpessoais e a qualidade de vida geral. Dado que o organismo atua de forma sistêmica e integrada, o adoecimento psíquico reflete-se diretamente no bem-estar físico. Inversamente, indivíduos psicologicamente equilibrados demonstram maior resiliência diante de desafios diários, estabelecendo uma base sólida para a manutenção da saúde integral.

Nesse panorama, estratégias preventivas baseadas em pequenas e consistentes modificações de hábitos na rotina — tais como a prática de atividades físicas, a organização do tempo e técnicas de respiração — mostram-se fundamentais para mitigar o estresse e a ansiedade. Complementarmente, a busca por auxílio profissional especializado atua como ferramenta indispensável para o desenvolvimento da inteligência emocional e a superação de estigmas associados ao cuidado psíquico.

Diante desse cenário, este trabalho propõe explorar o papel do autocuidado preventivo. O objetivo principal é estruturar soluções práticas e acessíveis que auxiliem indivíduos a monitorar e manter o equilíbrio emocional, promovendo uma cultura de bem-estar sustentável que repercute positivamente em seu desempenho e saúde social.

2. METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido em grupo, por 3 alunos, tendo como cenário de pesquisa a Escola estadual de Ensino Médio Otávio Caruso Brochado da Rocha. Para o levantamento inicial das demandas da comunidade escolar, as informações foram identificadas por meio de diagnósticos prévios, debates em sala de aula e observação direta. Esses dados brutos foram organizados coletivamente e registrados em diários de campo, servindo de base analítica para a elaboração dos resultados e para a fundamentação do recurso tecnológico.

A partir desse cenário, a metodologia proposta baseia-se na pesquisa de desenvolvimento de um aplicativo digital voltado à promoção da saúde física e mental de estudantes e educadores com foco na prevenção, no cuidado contínuo e na personalização. O primeiro passo consiste em realizar um diagnóstico inicial por meio de questionários simples e objetivos, que avaliam aspectos como qualidade do sono, nível de estresse, prática de

atividades físicas, alimentação e bem-estar emocional. A partir dessas informações, o aplicativo oferece orientações personalizadas, respeitando as necessidades individuais de cada usuário. Essa etapa é fundamental, pois permite compreender a realidade de cada pessoa e oferecer apoio adequado, tornando o cuidado mais eficiente e direcionado.

Na segunda etapa, o aplicativo passa a acompanhar e incentivar mudanças positivas no dia a dia. Por meio do registro de hábitos, metas semanais, lembretes inteligentes e relatórios de progresso, o usuário consegue visualizar sua evolução ao longo do tempo. Ferramentas como diário emocional, acompanhamento do sono, controle de atividades físicas e exercícios de respiração auxiliam na construção de uma rotina mais equilibrada. Além disso, a metodologia utiliza estratégias de incentivo, como recompensas simbólicas e metas progressivas, para manter o engajamento de forma saudável, estimulando a constância sem gerar pressão excessiva.

Por fim, a metodologia inclui um eixo educativo que promove o conhecimento sobre saúde mental e bem-estar dentro do ambiente escolar. O aplicativo disponibiliza conteúdos informativos, orientações práticas e campanhas temáticas sobre temas como controle do estresse, importância do sono, organização da rotina e desenvolvimento de hábitos saudáveis. O objetivo é tornar o usuário mais consciente sobre suas escolhas e seus impactos no corpo e na mente. Dessa forma, o aplicativo não é apenas uma ferramenta tecnológica, mas um apoio contínuo para estimular o autocuidado, fortalecer o equilíbrio emocional e promover uma cultura de saúde e bem-estar sustentável na comunidade escolar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados coletados por meio do diagnóstico inicial com a comunidade escolar revelaram que 70% dos estudantes enfrentam dificuldades com a qualidade do sono e 60% dos educadores relatam alto nível de estresse. Esses achados práticos revelam uma realidade que exige atenção urgente: a saúde mental tem impactado profundamente a vida de estudantes e educadores, refletindo diretamente no desempenho, nas relações e na qualidade de vida. Conforme define a Organização Mundial da Saúde, saúde mental não é apenas a ausência de transtornos, mas um estado de bem-estar emocional, psicológico e social condição cada vez mais fragilizada diante das pressões cotidianas. Quando o equilíbrio emocional se rompe, o sono se desregula, a energia diminui e a motivação se enfraquece, comprometendo não apenas resultados, mas o próprio bem-estar.

Dados divulgados pelo Conselho Federal de Enfermagem apontam que o Brasil está entre os países com maiores índices de burnout, evidenciando que a exaustão se tornou um problema estrutural. A sobrecarga de responsabilidades, a pressão por desempenho e a falta de tempo para o autocuidado afetam diretamente estudantes e educadores, transformando o ambiente escolar em um espaço de desgaste silencioso. Mais do que estatísticas, esses números representam pessoas que enfrentam diariamente desafios emocionais que impactam sua saúde física, social e profissional.

No cenário específico estudado, a identificação dessa sobrecarga e da falta de tempo para o autocuidado justificou diretamente os eixos de desenvolvimento do aplicativo proposto. Os resultados da pesquisa de campo apontaram que as ferramentas de monitoramento de hábitos e o diário emocional (descritos na metodologia) atendem exatamente às maiores carências declaradas pelos usuários mapeados.

Diante dessas evidências, nossas discussões reforçaram a importância de investir em estratégias preventivas e educativas voltadas ao cuidado contínuo da saúde mental. Com base nos dados analisados e nos estudos citados, compreendemos que promover equilíbrio emocional no ambiente escolar não é apenas uma necessidade individual, mas uma responsabilidade coletiva. Ao reconhecer que pequenas mudanças de hábito podem gerar impactos profundos e duradouros, torna-se claro que iniciativas voltadas ao autocuidado, à conscientização e ao monitoramento saudável representam um avanço significativo para toda a comunidade escolar. Assim, defender esse tema é defender qualidade de vida, desempenho mais equilibrado e relações mais humanas, benefícios que alcançam não apenas o indivíduo, mas toda a sociedade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho cumpriu seu objetivo ao propor, conceitualmente, o desenvolvimento de um aplicativo integrado a uma pulseira para promover a saúde mental escolar. O diagnóstico evidenciou a negligência das necessidades de estudantes e educadores diante de rotinas intensas. A discussão dos dados fundamentou essa tecnologia como uma ferramenta prática para incentivar o autocuidado diário, alinhando-se às diretrizes de bem-estar da Organização Mundial da Saúde. Conclui-se que o projeto estimula hábitos equilibrados, deixando perspectivas para desenvolvimento e testes em pesquisas futuras.

5. REFERÊNCIAS

AGUIAR, Leidiane Carvalho de *et al*. Tecnologia digital em saúde mental para o cuidado de estudantes do ensino superior: uma revisão integrativa. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 22, e20246505, 2024. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/pt_BR/article/view/9505. Acesso em: 25 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portal do Ministério da Saúde**. Brasília, DF: MS, 2026. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br. Acesso em: 25 fev. 2026.

CÁFARO, Lara. Exercício físico pode ser tão eficaz quanto remédio e terapia para depressão e ansiedade, revela estudo. **G1**, 20 fev. 2026. Disponível em: https://g1.globo.com/saude/noticia/2026/02/20/exercicio-fisico-pode-ser-tao-eficaz-quanto-remedio-e-terapia-para-depressao-e-ansiedade-revela-estudo.ghtml. Acesso em: 24 fev. 2026.

CERCA de 30% das pessoas ocupadas sofrem com síndrome de burnout no Brasil. **A Voz da Serra**, 2026. Disponível em: https://avozdaserra.com.br/noticias/cerca-de-30-das-pessoas-ocupadas-sofrem-com-sindrome-de-burnout-no-brasil. Acesso em: 25 fev. 2026.

CURY, Augusto. **Pais brilhantes, professores fascinantes**. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

OLIVEIRA, Helter Luiz da Rosa *et al*. Burnout syndrome and related factors in teachers. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, p. e31911528146, 2022. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/28146. Acesso em: 25 fev. 2026.

OLIVEIRA, Helter Luiz da Rosa *et al*. Perceptions on mental health of teachers at a public school on the west border of Rio Grande do Sul. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 4, p. e171943060, 2020. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/3060. Acesso em: 25 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Home page**. Genebra: OMS, 2026. Disponível em: https://www.who.int/. Acesso em: 25 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Saúde mental**. Washington, D.C.: OPAS/OMS, 2026. Disponível em: https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental. Acesso em: 25 fev. 2026.

SCIENCEDIRECT. **Artigo científico acadêmico**. [S. l.]: Elsevier, 2025. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883035525002915. Acesso em: 25 fev. 2026.