



INSTITUTO FEDERAL GOIANO
CAMPUS CERES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA

EDUARDO DIAS

QUALIDADE DE VIDA PARA DOCENTES: UM GUIA PRÁTICO PARA O
BEM-ESTAR NO TRABALHO E NA VIDA PESSOAL

CERES
MARÇO/2025

EDUARDO DIAS

**QUALIDADE DE VIDA PARA DOCENTES: UM GUIA PRÁTICO PARA O
BEM-ESTAR NO TRABALHO E NA VIDA PESSOAL**

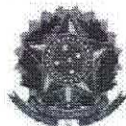
Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional, Científica e Tecnológica, ofertado pelo campus Ceres do Instituto Federal Goiano, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Dr. Matias Noll

Co-orientadora: Dra. Suelen Marçal Nogueira

CERES

MARÇO/2025



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

Documento 681094

ATA Nº/ 100 DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO

Aos treze dias do mês de março do ano de dois mil e vinte e cinco, às 14:00 (quatorze horas), reuniram-se os componentes da Banca Examinadora Prof. Dr. Matias Noll (orientador), Profª Dra. Suelen Marçal Nogueira (coorientadora), Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso (avaliador interno) e Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira (avaliador externo), sob a presidência do primeiro, em sessão pública realizada de forma presencial Laboratório GPSACA, para procederem à avaliação da defesa de Dissertação e do Produto Educacional, em nível de mestrado, de autoria de **Eduardo Dias**, discente do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal Goiano – Campus Ceres. Após a arguição dos membros da banca, chegou-se à conclusão que a Dissertação foi **APROVADA** e o Produto Educacional foi **APROVADO e VALIDADO**, considerando-se integralmente cumprido este requisito para fins de obtenção do título de **MESTRE EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**, pelo Instituto Federal Goiano – Campus Ceres.

Observações:

Prof. Dr. Matias Noll
Presidente da Banca e Orientador
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Profª. Dra. Suelen Marçal Nogueira
Coorientadora
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso
Avaliador Interno
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira
Avaliador Externo
UniEVANGÉLICA



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

Documento 681107

QUALIDADE DE VIDA: PERCEPÇÃO DOS DOCENTES DA REDE FEDERAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL, CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA

Autor: Eduardo Dias
Orientador: Prof. Dr. Matias Noll
Coorientadora: Profª. Dra. Suelen Marçal Nogueira

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal Goiano – Campus Ceres como requisito parcial para obtenção do título de Mestre/Mestra em Educação Profissional e Tecnológica

APROVADA, em 13 de março 2025.

Prof. Dr. Matias Noll
Presidente da Banca e Orientador
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Profª. Dra. Suelen Marçal Nogueira
Coorientadora
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso
Avaliador Interno
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira
Avaliador Externo
UniEVANGÉLICA



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

Documento 681094

**ATA Nº/ 100
DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO**

Aos treze dias do mês de março do ano de dois mil e vinte e cinco, às 14:00 (quatorze horas), reuniram-se os componentes da Banca Examinadora Prof. Dr. Matias Noll (orientador), Profª Dra. Suelen Marçal Nogueira (coorientadora), Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso (avaliador interno) e Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira (avaliador externo), sob a presidência do primeiro, em sessão pública realizada de forma presencial Laboratório GPSACA, para procederem à avaliação da defesa de Dissertação e do Produto Educacional, em nível de mestrado, de autoria de **Eduardo Dias**, discente do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal Goiano – Campus Ceres. Após a arguição dos membros da banca, chegou-se à conclusão que a Dissertação foi **APROVADA** e o Produto Educacional foi **APROVADO e VALIDADO**, considerando-se integralmente cumprido este requisito para fins de obtenção do título de **MESTRE EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**, pelo Instituto Federal Goiano – Campus Ceres.

Observações:

Prof. Dr. Matias Noll
Presidente da Banca e Orientador
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Profª. Dra. Suelen Marçal Nogueira
Coorientadora
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso
Avaliador Interno
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira
Avaliador Externo
UniEVANGÉLICA



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

INSTITUTO FEDERAL GOIANO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (PROFEPT)

FICHA DE AVALIAÇÃO DE PRODUTO/PROCESSO EDUCACIONAL

<p>MESTRANDO: Eduardo Dias MATRÍCULA: 20211043310041 TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Qualidade de Vida: percepção dos docentes da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica TÍTULO DO PE: Qualidade de Vida para Docentes: Um Guia Prático para o Bem-Estar no Trabalho e na Vida Pessoal ORIENTADOR: Prof. Dr. Matias Noll COORIENTADORA: Profª. Dra. Suelen Marçal Nogueira</p>	
<p>FICHA DE VALIDAÇÃO DE PRODUTO/PROCESSO EDUCACIONAL (PE) [Adaptado do Documento de Área Ensino CAPES, disponível em: https://www.gov.br/capes/pt-br/centrais-de-conteudo/ORIENTACOES_REGISTRO_PRODUCAO_TECNICA_TECNOLOGICA_ENSINO.pdf e RIZZATTI, et al. ACTIO, Curitiba, v. 5, n. 2, p. 1-17, mai./ago. 2020]</p>	
<p>ADERÊNCIA – <i>compreende-se da relação que o PE apresenta com o Programa. *Marcar quantas opções necessárias.</i></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Vínculo à projeto de pesquisa do Programa. <input checked="" type="checkbox"/> Vínculo à linha de pesquisa do Programa. <input checked="" type="checkbox"/> Vínculo à área de concentração do Programa <input type="checkbox"/> Sem clara aderência às linhas, projetos ou área do Programa.</p>
<p><i>IMPACTO – considera-se a forma como o PE foi utilizado e/ou aplicado nos sistemas educacionais, culturais, de saúde ou CT&I. É importante observar os efeitos e benefícios da produção. *Marcar uma opção para cada campo.</i></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Alto: O PE com aplicação no sistema Educacional relacionado à prática profissional do discente, no qual seus resultados, consequências ou benefícios são percebidos pela sociedade. <input type="checkbox"/> Médio: PE gerado e aplicado no sistema Educacional não sendo observado seus benefícios. <input type="checkbox"/> Baixo: O PE gerado não utilizado/aplicado no sistema relacionado à prática profissional do discente.</p>
	<p><input checked="" type="checkbox"/> Real: É possível avaliar/medir as mudanças, efeitos ou benefícios diretamente atribuíveis a aplicação do PE com o público alvo. <input type="checkbox"/> Potencial: As mudanças, efeitos ou benefícios são previsíveis pelo pesquisador. Efeito planejado ou esperado.</p>
	<p><input checked="" type="checkbox"/> Apresenta possibilidade de replicabilidade mesmo com adaptações em diferentes contextos daquele em que foi produzido.</p>

	<input type="checkbox"/> Não apresenta replicabilidade.
<p><i>COMPLEXIDADE – compreende-se como uma propriedade do PE relacionada às etapas de elaboração, desenvolvimento e/ou validação do Produto Educacional. *Marcar uma opção.</i></p>	<p>Abrangência precisa do PE:</p> <input type="checkbox"/> Local <input type="checkbox"/> Regional <input checked="" type="checkbox"/> Nacional <input type="checkbox"/> Internacional <p><input type="checkbox"/> Alta complexidade: O PE é concebido a partir da observação e/ou da prática do profissional e está atrelado à questão de pesquisa da dissertação/tese, apresenta método claro. Explica de forma objetiva a aplicação e análise do produto, há uma reflexão sobre o PE com base nos referenciais teórico e teórico-metodológico, apresenta associação de diferentes tipos de conhecimento e interação de múltiplos atores segmentos da sociedade, identificável nas etapas/passos e nas soluções geradas associadas ao produto, e existem apontamentos sobre os limites de utilização do PE.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Média complexidade: O PE é concebido a partir da observação e/ou da prática do profissional e está atrelado à questão de pesquisa da dissertação/tese. Apresenta método claro e explica de forma objetiva a aplicação e análise do produto, resulta da combinação de conhecimentos pré-estabelecidos e estáveis nos diferentes atores - segmentos da sociedade.</p> <p><input type="checkbox"/> Baixa complexidade: O PE é concebido a partir da observação e/ou da prática do profissional e está atrelado à questão de pesquisa da dissertação/tese. Resulta do desenvolvimento baseado em alteração/adaptação de conhecimento existente e estabelecido sem, necessariamente, a participação de diferentes atores - segmentos da sociedade.</p> <p><input type="checkbox"/> Sem complexidade: Não existe diversidade de atores - segmentos da sociedade. Não apresenta relações e conhecimentos necessários à elaboração e ao desenvolvimento do PE.</p>
<p><i>INOVAÇÃO - considera-se que o PE é/foi criado a partir de algo novo ou da reflexão e modificação de algo já existente revisitado de forma inovadora e original. *Marcar uma opção.</i></p>	<input type="checkbox"/> Alto teor inovativo: desenvolvimento com base em conhecimento inédito. <input checked="" type="checkbox"/> Médio teor inovativo: combinação e/ou compilação de conhecimentos pré-estabelecidos. <input type="checkbox"/> Baixo teor inovativo: adaptação de conhecimento existente.
<p><i>APLICABILIDADE – relaciona-se ao potencial de facilidade de acesso e compartilhamento que o PE possui, para que seja acessado e utilizado de forma integral e/ou parcial em diferentes sistemas. *Marcar uma opção para cada campo.</i></p>	<input checked="" type="checkbox"/> PE tem características de aplicabilidade a partir de protótipo/piloto, mas não foi aplicado durante a pesquisa. <input type="checkbox"/> PE tem características de aplicabilidade a partir de protótipo/piloto e foi aplicado durante a pesquisa. <p><input type="checkbox"/> O estágio da tecnologia do PE é Piloto/protótipo. <input checked="" type="checkbox"/> O estágio da tecnologia do PE está em teste. <input type="checkbox"/> O estágio da tecnologia do PE é finalizado/implantado.</p>
<p><i>ACESSO – relaciona-se à forma de acesso do PE. *Marcar uma opção para cada campo.</i></p>	<input type="checkbox"/> PE sem acesso, por enquanto , em razão da possibilidade de iminente pedido de registro. <input type="checkbox"/> PE sem acesso. <input type="checkbox"/> PE com acesso via rede fechada. <input checked="" type="checkbox"/> PE com acesso público e gratuito. <input type="checkbox"/> PE com Registro/depósito de propriedade intelectual. <input checked="" type="checkbox"/> PE sem Registro/depósito de propriedade intelectual.
<p><i>BREVE PARECER DA VALIDAÇÃO:</i></p>	

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large signature at the bottom and several smaller initials to the left.

Presidente da banca: Prof. Dr. Matias Noll

Coorientadora: Prof^a. Dra. Suelen Marçal Nogueira

Membro interno: Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso

Membro externo: Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira

Data da defesa: 13/03//2025

INSTITUTO FEDERAL GOIANO

Campus Ceres

Rodovia GO-154, Km 03, SN, Zona Rural, CERES / GO, CEP 76300-000

(62) 3307-7100



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

Documento 681094

ATA Nº/ 100 DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO

Aos treze dias do mês de março do ano de dois mil e vinte e cinco, às 14:00 (quatorze horas), reuniram-se os componentes da Banca Examinadora Prof. Dr. Matias Noll (orientador), Profª Dra. Suelen Marçal Nogueira (coorientadora), Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso (avaliador interno) e Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira (avaliador externo), sob a presidência do primeiro, em sessão pública realizada de forma presencial Laboratório GPSACA, para procederem à avaliação da defesa de Dissertação e do Produto Educacional, em nível de mestrado, de autoria de **Eduardo Dias**, discente do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal Goiano – Campus Ceres. Após a arguição dos membros da banca, chegou-se à conclusão que a Dissertação foi **APROVADA** e o Produto Educacional foi **APROVADO e VALIDADO**, considerando-se integralmente cumprido este requisito para fins de obtenção do título de **MESTRE EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**, pelo Instituto Federal Goiano – Campus Ceres.

Observações:

Prof. Dr. Matias Noll
Presidente da Banca e Orientador
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Profª. Dra. Suelen Marçal Nogueira
Coorientadora
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso
Avaliador Interno
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira
Avaliador Externo
UniEVANGÉLICA



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

Documento 681107

QUALIDADE DE VIDA: PERCEPÇÃO DOS DOCENTES DA REDE FEDERAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL, CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA

Autor: Eduardo Dias

Orientador: Prof. Dr. Matias Noll

Coorientadora: Profª. Dra. Suelen Marçal Nogueira

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal Goiano – Campus Ceres como requisito parcial para obtenção do título de Mestre/Mestra em Educação Profissional e Tecnológica

APROVADA, em 13 de março 2025.

Prof. Dr. Matias Noll
Presidente da Banca e Orientador
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Profª. Dra. Suelen Marçal Nogueira
Coorientadora
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso
Avaliador Interno
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira
Avaliador Externo
UniEVANGÉLICA



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

Documento 681094

**ATA Nº/ 100
DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO**

Aos treze dias do mês de março do ano de dois mil e vinte e cinco, às 14:00 (quatorze horas), reuniram-se os componentes da Banca Examinadora Prof. Dr. Matias Noll (orientador), Profª Dra. Suelen Marçal Nogueira (coorientadora), Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso (avaliador interno) e Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira (avaliador externo), sob a presidência do primeiro, em sessão pública realizada de forma presencial Laboratório GPSACA, para procederem à avaliação da defesa de Dissertação e do Produto Educacional, em nível de mestrado, de autoria de **Eduardo Dias**, discente do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal Goiano – Campus Ceres. Após a arguição dos membros da banca, chegou-se à conclusão que a Dissertação foi **APROVADA** e o Produto Educacional foi **APROVADO e VALIDADO**, considerando-se integralmente cumprido este requisito para fins de obtenção do título de **MESTRE EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**, pelo Instituto Federal Goiano – Campus Ceres.

Observações:

Prof. Dr. Matias Noll
Presidente da Banca e Orientador
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Profª. Dra. Suelen Marçal Nogueira
Coorientadora
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso
Avaliador Interno
Instituto Federal Goiano – Campus Ceres

Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira
Avaliador Externo
UniEVANGÉLICA



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

INSTITUTO FEDERAL GOIANO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (PROFEPT)

FICHA DE AVALIAÇÃO DE PRODUTO/PROCESSO EDUCACIONAL

MESTRANDO: Eduardo Dias
MATRÍCULA: 20211043310041
TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Qualidade de Vida: percepção dos docentes da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica
TÍTULO DO PE: Qualidade de Vida para Docentes: Um Guia Prático para o Bem-Estar no Trabalho e na Vida Pessoal
ORIENTADOR: Prof. Dr. Matias Noll
COORIENTADORA: Profª. Dra. Suelen Marçal Nogueira

FICHA DE VALIDAÇÃO DE PRODUTO/PROCESSO EDUCACIONAL (PE)

[Adaptado do Documento de Área Ensino CAPES, disponível em: https://www.gov.br/capes/pt-br/centrais-de-conteudo/ORIENTACOES_REGISTRO_PRODUCAO_TECNICA_TECNOLOGICA_ENSINO.pdf e RIZZATTI, et al. ACTIO, Curitiba, v. 5, n. 2, p. 1-17, mai./ago. 2020]

<p>ADERÊNCIA – <i>compreende-se da relação que o PE apresenta com o Programa. *Marcar quantas opções necessárias.</i></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Vínculo à projeto de pesquisa do Programa. <input checked="" type="checkbox"/> Vínculo à linha de pesquisa do Programa. <input checked="" type="checkbox"/> Vínculo à área de concentração do Programa <input type="checkbox"/> Sem clara aderência às linhas, projetos ou área do Programa.</p>
<p><i>IMPACTO – considera-se a forma como o PE foi utilizado e/ou aplicado nos sistemas educacionais, culturais, de saúde ou CT&I. É importante observar os efeitos e benefícios da produção. *Marcar uma opção para cada campo.</i></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Alto: O PE com aplicação no sistema Educacional relacionado à prática profissional do discente, no qual seus resultados, consequências ou benefícios são percebidos pela sociedade. <input type="checkbox"/> Médio: PE gerado e aplicado no sistema Educacional não sendo observado seus benefícios. <input type="checkbox"/> Baixo: O PE gerado não utilizado/aplicado no sistema relacionado à prática profissional do discente.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Real: É possível avaliar/medir as mudanças, efeitos ou benefícios diretamente atribuíveis a aplicação do PE com o público alvo. <input type="checkbox"/> Potencial: As mudanças, efeitos ou benefícios são previsíveis pelo pesquisador. Efeito planejado ou esperado.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Apresenta possibilidade de replicabilidade mesmo com adaptações em diferentes contextos daquele em que foi produzido.</p>

	<input type="checkbox"/> Não apresenta replicabilidade.
<p><i>COMPLEXIDADE – compreende-se como uma propriedade do PE relacionada às etapas de elaboração, desenvolvimento e/ou validação do Produto Educacional. *Marcar uma opção.</i></p>	<p>Abrangência precisa do PE:</p> <input type="checkbox"/> Local <input type="checkbox"/> Regional <input checked="" type="checkbox"/> Nacional <input type="checkbox"/> Internacional <p><input type="checkbox"/> Alta complexidade: O PE é concebido a partir da observação e/ou da prática do profissional e está atrelado à questão de pesquisa da dissertação/tese, apresenta método claro. Explica de forma objetiva a aplicação e análise do produto, há uma reflexão sobre o PE com base nos referenciais teórico e teórico-metodológico, apresenta associação de diferentes tipos de conhecimento e interação de múltiplos atores segmentos da sociedade, identificável nas etapas/passos e nas soluções geradas associadas ao produto, e existem apontamentos sobre os limites de utilização do PE.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Média complexidade: O PE é concebido a partir da observação e/ou da prática do profissional e está atrelado à questão de pesquisa da dissertação/tese. Apresenta método claro e explica de forma objetiva a aplicação e análise do produto, resulta da combinação de conhecimentos pré-estabelecidos e estáveis nos diferentes atores - segmentos da sociedade.</p> <p><input type="checkbox"/> Baixa complexidade: O PE é concebido a partir da observação e/ou da prática do profissional e está atrelado à questão de pesquisa da dissertação/tese. Resulta do desenvolvimento baseado em alteração/adaptação de conhecimento existente e estabelecido sem, necessariamente, a participação de diferentes atores - segmentos da sociedade.</p> <p><input type="checkbox"/> Sem complexidade: Não existe diversidade de atores - segmentos da sociedade. Não apresenta relações e conhecimentos necessários à elaboração e ao desenvolvimento do PE.</p>
<p><i>INOVAÇÃO - considera-se que o PE é/foi criado a partir de algo novo ou da reflexão e modificação de algo já existente revisitado de forma inovadora e original. *Marcar uma opção.</i></p>	<input type="checkbox"/> Alto teor inovativo: desenvolvimento com base em conhecimento inédito. <input checked="" type="checkbox"/> Médio teor inovativo: combinação e/ou compilação de conhecimentos pré-estabelecidos. <input type="checkbox"/> Baixo teor inovativo: adaptação de conhecimento existente.
<p><i>APLICABILIDADE – relaciona-se ao potencial de facilidade de acesso e compartilhamento que o PE possui, para que seja acessado e utilizado de forma integral e/ou parcial em diferentes sistemas. *Marcar uma opção para cada campo.</i></p>	<input checked="" type="checkbox"/> PE tem características de aplicabilidade a partir de protótipo/piloto, mas não foi aplicado durante a pesquisa. <input type="checkbox"/> PE tem características de aplicabilidade a partir de protótipo/piloto e foi aplicado durante a pesquisa.
<p><i>ACESSO – relaciona-se à forma de acesso do PE. *Marcar uma opção para cada campo.</i></p>	<input type="checkbox"/> O estágio da tecnologia do PE é Piloto/protótipo. <input checked="" type="checkbox"/> O estágio da tecnologia do PE está em teste. <input type="checkbox"/> O estágio da tecnologia do PE é finalizado/implantado.
<p><i>BREVE PARECER DA VALIDAÇÃO:</i></p>	<input type="checkbox"/> PE sem acesso, por enquanto , em razão da possibilidade de iminente pedido de registro. <input type="checkbox"/> PE sem acesso. <input type="checkbox"/> PE com acesso via rede fechada. <input checked="" type="checkbox"/> PE com acesso público e gratuito. <input type="checkbox"/> PE com Registro/depósito de propriedade intelectual. <input checked="" type="checkbox"/> PE sem Registro/depósito de propriedade intelectual.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large signature at the bottom and several smaller initials to the left.

Presidente da banca: Prof. Dr. Matias Noll

Coorientadora: Prof^a. Dra. Suelen Marçal Nogueira

Membro interno: Prof. Dr. Flávio Manoel Coelho Borges Cardoso

Membro externo: Prof. Dr. Guilherme Soares Vieira

Data da defesa: 13/03//2025

INSTITUTO FEDERAL GOIANO

Campus Ceres

Rodovia GO-154, Km 03, SN, Zona Rural, CERES / GO, CEP 76300-000

(62) 3307-7100

QUALIDADE DE VIDA PARA DOCENTES:

UM GUIA PRÁTICO PARA O BEM-ESTAR
NO TRABALHO E NA VIDA PESSOAL

Autores:

Eduardo Dias

Nicolli Godoi Pereira

Suelen Marçal Nogueira

Matias Noll





Apresentação

Com grande satisfação apresentamos o produto educacional desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica intitulado “Guia para a Promoção da Qualidade de Vida de Docentes da Rede Federal de Educação”. Este material foi elaborado com o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos professores.

01 Saúde Física

Aborda a importância da atividade física regular, da alimentação equilibrada e da prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo e aos hábitos inadequados.

02 Saúde Mental

Propõe estratégias para o gerenciamento do estresse, a prevenção da síndrome de burnout e a promoção do equilíbrio emocional.

03 Cuidado com a voz

Oferece orientações para a preservação da voz, um instrumento essencial para a prática docente. São apresentados exercícios de aquecimento vocal, hábitos de hidratação e cuidados para evitar lesões nas cordas vocais.

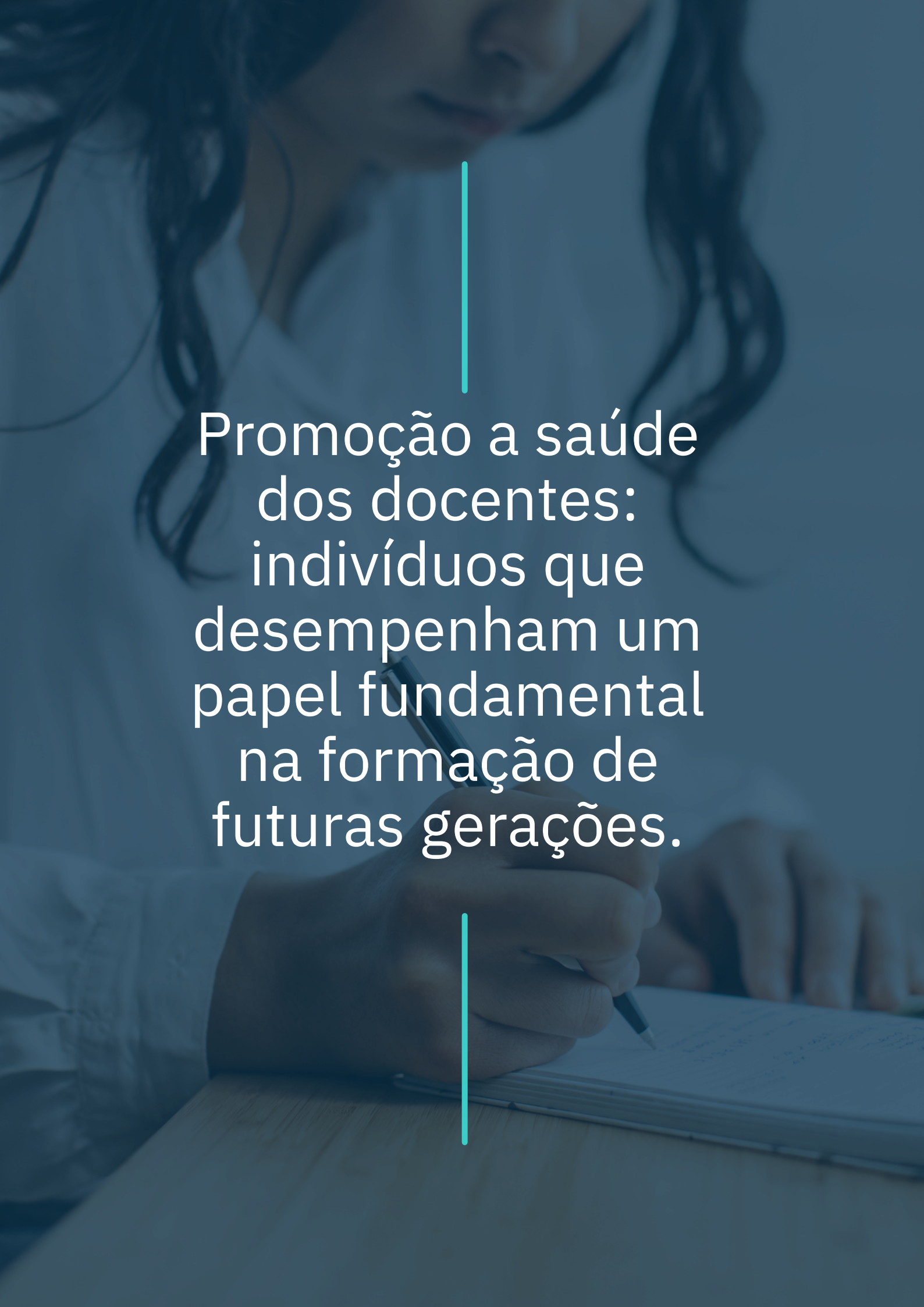
04 Ergonomia

Discute a importância de um ambiente de trabalho adequado, com foco na postura, na organização do espaço e no uso de equipamentos ergonômicos e a adaptação do home office.

05 Qualidade de Vida

Ressalta a importância do lazer, autocuidado, reconexão consigo mesmo e com os outros. Sugere atividades que ajudam a equilibrar as demandas profissionais e pessoais, promovendo o bem-estar integral.





Promoção a saúde
dos docentes:
indivíduos que
desempenham um
papel fundamental
na formação de
futuras gerações.

01 Saúde Física

CADA PASSO, CADA ESCOLHA SAUDÁVEL, É UM INVESTIMENTO NO SEU FUTURO. MOVIMENTE-SE, ALIMENTE-SE BEM E DESCANSE – SEU CORPO É SEU MAIOR ALIADO PARA CONQUISTAR UMA VIDA CHEIA DE ENERGIA E VITALIDADE. COMECE HOJE E VEJA OS RESULTADOS TRANSFORMAREM SUA VIDA!

Alimentação Saudável

Uma alimentação balanceada é fundamental para manter a energia e a disposição. Dicas: consuma frutas, verduras e grãos integrais; evite excesso de açúcar e gordura; hidrate-se ao longo do dia.

Exercícios Físicos

Movimentar-se é essencial para a saúde. Sugestões: caminhadas de 30 minutos, alongamentos no trabalho, ou práticas como yoga e pilates.

Sono de Qualidade

Dormir bem é crucial para a recuperação física e mental. Dicas: crie uma rotina de sono, evite telas antes de dormir e mantenha um ambiente tranquilo.



02 Saúde Mental

✓ **A organização mundial da saúde define saúde mental como “um estado de bem-estar físico, mental e social, na qual o indivíduo sente-se bem consigo e nas interações com outras pessoas”.**

✓ **QUAIS SÃO OS INDICADORES?**

QUALIDADE DE VIDA COGNITIVA E EMOCIONAL
Capacidade de compreender e administrar as emoções, os pensamentos e os comportamentos

LIDAR DE FORMA POSITIVA COM OS CONFLITOS
Reconhecimento das emoções - alegria, tristeza, nojo, medo, raiva - e o quanto tais desconhecimentos podem impactar no comportamento do indivíduo.

RESILIÊNCIA
Capacidade de resistir, superar e prosperar após uma situação adversa significativa.

RECONHECER SUAS LIMITAÇÕES
Capacidade de se autoconhecer.

BUSCAR AJUDA
Ter alguém com quem possa compartilhar os problemas.
(Estanislau, Bressan, 2014).



PARA A PSICOLOGIA, SAÚDE MENTAL ESTÁ RELACIONADA À:

- ©Percepção adequada da realidade (inclui a percepção subjetiva de cada indivíduo);
- ©Capacidade de exercer controle voluntário sobre o comportamento;
- ©Autoestima e aceitação;
- ©Capacidade de formar relacionamentos afetivos;
- ©Produtividade.

(Atkinson et al., 2002).

02 Saúde Mental

IDENTIFICANDO O ESTRESSE

Sinais comuns: irritabilidade, cansaço excessivo, dificuldade de concentração. Reconhecer esses sinais é o primeiro passo para buscar ajuda.

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Respiração profunda, meditação e mindfulness são ferramentas poderosas para reduzir a ansiedade.

BUSCA DE APOIO

Não hesite em procurar um psicólogo ou participar de grupos de apoio. Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física.

CUIDANDO DA MENTE E DAS EMOÇÕES

A pandemia escancarou um problema que já era familiar aos educadores: o burnout. Afinal, os professores estão entre os profissionais que mais sofrem com o esgotamento físico e mental. Com o isolamento social e a necessidade de se adaptar ao ensino remoto, a carga de trabalho da maioria aumentou significativamente. Além disso, muitos enfrentaram sentimentos de insegurança, seja pelos efeitos da disseminação da Covid-19, seja pelo medo de não se adaptar a nova realidade.

Educadores da rede pública e privada tiveram que lidar com o excesso de trabalho, a falta de recursos para o ensino remoto e a incerteza em relação ao futuro. Para muitos, esses fatores se tornaram uma espécie de "bomba-relógio", resultando em inúmeros casos de depressão, ansiedade e burnout.

Mesmo com o retorno das aulas presenciais, os desafios relacionados à saúde mental no ambiente escolar continuam presentes. Agora, os professores precisam se adaptar novamente à rotina presencial, além de enfrentar um novo obstáculo: lidar com os impactos da pandemia nos alunos, enquanto muitos ainda lutam para recuperar seu próprio equilíbrio emocional.

ENTENDE-SE COMO INDIVÍDUO MENTALMENTE SAUDÁVEL AQUELE QUE:

- Compreende que não é perfeito;
- Entende que não pode ser tudo para todos;
- Vivencia uma vasta gama de emoções;
- Enfrenta os desafios e mudanças da vida cotidiana;
- Sabe procurar ajuda para lidar com traumas e transições importantes.

(Fiorelli, Fioreli, & Junor, 2010)



SAÚDE MENTAL NA FAMÍLIA

O ambiente familiar e as relações que são estabelecidas nele constituem a base para o desenvolvimento e a saúde das crianças e adolescentes.

COMO PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA FAMÍLIA?

- Estabelecer rotina de sono, alimentação, lazer e estudos/trabalho;
- Compartilhar histórias familiares;
- Ter igualdade entre os cônjuges/companheiro(a);
- Possibilitar a expressão de ideias e percepções;
- Estabelecer relações de afeto;
- Incentivar a autonomia;
- Promover o respeito;
- Possibilitar a expressão das emoções;
- Estabelecer regras claras e coerentes (estabelecer o limite) limitar o uso de eletrônicos;
- Estabelecer relações com outros grupos (amigos e familiares);
- Conhecer e compreender de maneira adequada o desenvolvimento da criança e do adolescente;
- Ter empatia - capacidade de se colocar no lugar do outro;
- Priorizar o sendo de justiça, responsabilidade, generosidade;
- Investir na formação acadêmica e profissional;
- Desenvolver a espiritualidade; promover um ambiente seguro, sem violência

(Estanislau, Bressan, 2014).

03 Cuidado com a voz



1. Aquecimento Vocal (5 minutos):

oFaça exercícios de respiração diafragmática: inspire profundamente pelo nariz, expandindo o abdômen, e expire lentamente pela boca.

oEm seguida, solte a voz com sons leves, como "hummm" ou "zzzz", variando a altura (grave e agudo).

2. Alongamento de Musculatura Facial e

Cervical (3 minutos):

oMovimente a mandíbula para os lados e em círculos.

oAlongue o pescoço, inclinando a cabeça suavemente para os lados e para frente.

CUIDE DA SUA VOZ

Cuidar da voz é essencial para docentes, já que ela é uma das principais ferramentas de trabalho. Aqui vai uma sugestão de atividade prática simples e eficaz

3. Exercícios de Articulação (5 minutos):

oRepita trava-línguas de forma lenta e clara, como:

"O rato roeu a roupa do rei de Roma" ou "Três pratos de trigo para três tigres tristes".

oAumente a velocidade gradualmente, mantendo a clareza das palavras.

4. Hidratação e Descanso (2 minutos):

oBeba água em temperatura ambiente para manter as pregas vocais hidratadas. oDescanse a voz após longos períodos de uso, evitando sussurros ou gritos.

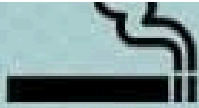
5. Relaxamento Final (3 minutos):

oMassageie suavemente a região do pescoço e dos ombros para aliviar a tensão.

oRespire profundamente e solte o ar com um som relaxante, como "ahhh".

Dica Extra: Evite falar em ambientes ruidosos e use técnicas de projeção vocal para não forçar as cordas vocais.





Evitar o cigarro



Não forçar a voz



Beber com moderação



Utilizar roupas confortáveis



Articular bem as palavras



Evitar alimentos que causem azia e má digestão



Evitar gritar, falar muito alto ou cantar durante muito tempo



Ingerir bastante líquido em temperatura ambiente



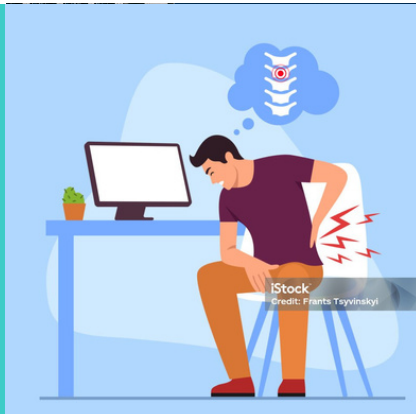
Treinar a voz participando de corais ou escolas de canto com orientação profissional



Poupar a voz durante período pré-menstrual, crise alérgica e estado gripal

04 Ergonomia e Ambiente de Trabalho

Ambiente de trabalho



Organização do espaço



Temperatura



Iluminação



Ergonomia

Um ambiente organizado contribui para a produtividade e o bem-estar.

O que é Ergonomia?

A Associação Internacional de Ergonomia (IEA) explica que Ergonomia consiste na disciplina que estuda a relação do ser humano com outros elementos do ambiente de trabalho (sistema) e a profissão. É a ciência que procura aplicar teorias, princípios, dados e métodos para a otimização do bem-estar do ser humano, e para melhorar o desenvolvimento de toda a sistemática do trabalho. No ambiente de trabalho, preocupa-se com a saúde e o bem-estar do trabalhador no cumprimento de suas atividades laborais, e com o bom funcionamento de toda a engrenagem que envolve o sistema de trabalho.

POSTO DE TRABALHO

É o lugar ou espaço físico onde o trabalhador desenvolve suas atividades laborais integrando-se ao ambiente de trabalho. O ambiente de trabalho, por sua vez, pode ser investigado a partir de vários pontos de vista. Um dos pontos mais importantes é a análise da segurança e saúde no trabalho, cujo objeto de preocupação é o bem-estar do trabalhador, possibilitando-lhe o desenvolvimento de suas atividades a partir das condições básicas de saúde.

MOBILIÁRIO

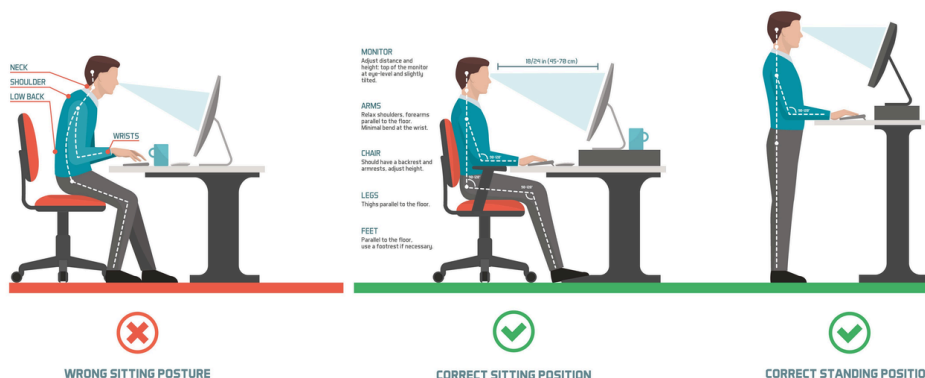
A temperatura do ambiente de trabalho deve ser regulada entre 20°C e 23°C, conforme a ISO 9241.

ILUMINAÇÃO

A iluminação, natural ou artificial, geral ou suplementar, apropriada à natureza da atividade, deve estar uniformemente distribuída e difusa; projetada e instalada de forma a evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos. Os níveis de iluminamento deverão se situar entre 500-750-1.000 lux para tarefas com requisitos visuais normais, trabalho médio de maquinaria e escritórios, conforme estabelecido na NBR Inmetro 5413

NÍVEL DE RUÍDO

O nível de ruído aceitável para efeito de conforto deve ser de até 65 dB (A), conforme estabelecem a NR MTE 17 e a NBR Inmetro 10152. Níveis de ruído acima desta frequência devem ser reavaliados.



Dicas de Ergonomia para o Espaço de Trabalho do Docente

Com pequenas mudanças no seu espaço de trabalho você pode melhorar a sua qualidade de vida no trabalho.

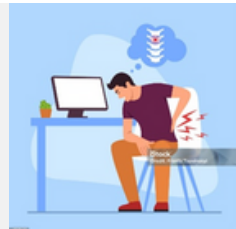
AJUSTE DA CADEIRA

- Escolha uma cadeira com apoio lombar e ajuste a altura para que seus pés fiquem apoiados no chão, formando um ângulo de 90° nos joelhos.
- Mantenha as costas retas e apoiadas no encosto.
- Use um apoio para os pés, se necessário, para manter a postura correta.



POSICIONAMENTO DA MESA

- A altura da mesa deve permitir que os braços fiquem relaxados, com os cotovelos próximos ao corpo e formando um ângulo de 90°.
- Mantenha os objetos mais usados (como canetas, mouse e cadernos) próximos, evitando movimentos repetitivos ou esforços desnecessários.

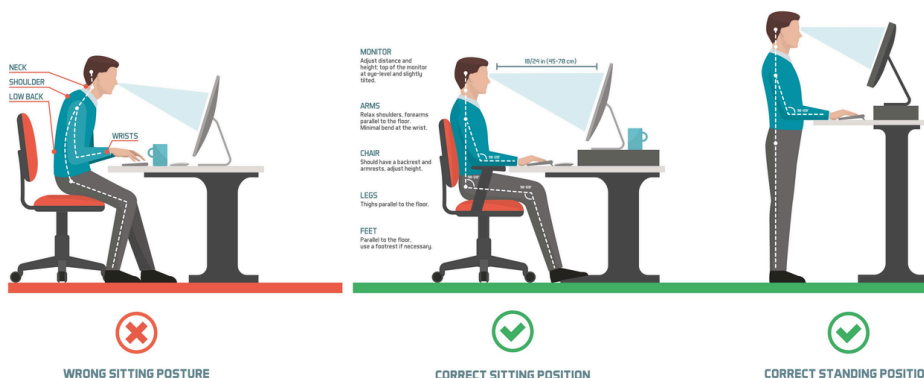


ORGANIZAÇÃO DO COMPUTADOR

- Posicione o monitor na altura dos olhos, a uma distância de aproximadamente um braço (50 a 70 cm).
- A parte superior da tela deve estar alinhada com a linha dos olhos.
- Use um suporte para o notebook, se necessário, e conecte um teclado e mouse externos para evitar má postura.

ILUMINAÇÃO E REFLEXOS

- Evite reflexos na tela do computador, posicionando o monitor perpendicular às janelas ou fontes de luz.
- Use iluminação suave e indireta para reduzir o cansaço visual.



Dicas de Ergonomia para o Espaço de Trabalho do Docente



PAUSAS E MOVIMENTAÇÃO

- A cada 50 minutos de trabalho, faça uma pausa de 5 a 10 minutos para se alongar e caminhar.
- Alongue braços, pescoço, ombros e costas para aliviar a tensão muscular.

ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL

- Mantenha o espaço de trabalho organizado, com pastas, gavetas e prateleiras para armazenar materiais.
- Evite acumular papéis e objetos desnecessários sobre a mesa

USO DE APOIOS ERGÔNICOS

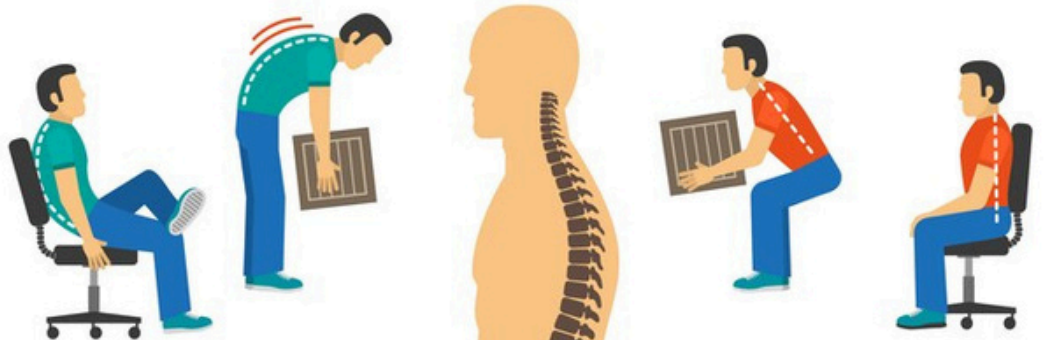
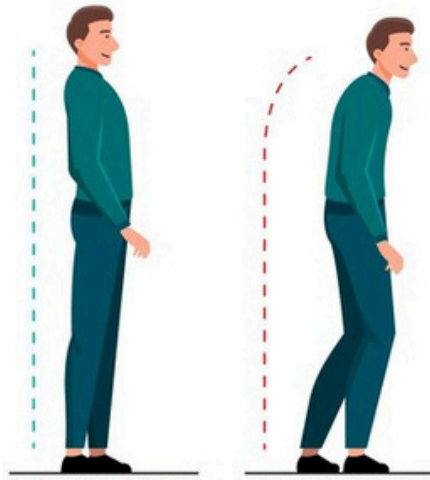
- Utilize apoios para os punhos ao digitar ou usar o mouse, evitando a sobrecarga nas articulações.
- Considere o uso de um suporte para documentos, posicionando-o ao lado do monitor, para evitar movimentos repetitivos do pescoço.

POSTURA AO CORRIGIR PROVAS OU ESCREVER

- Mantenha os ombros relaxados e os cotovelos apoiados na mesa ao escrever ou corrigir.
- Evite curvar-se excessivamente sobre a mesa.



FIX YOUR POSTURE



05 Qualidade de Vida

**Domínio
Físico**



**Domínio
Social**



**Domínio
Psicológico**



**Domínio
Ambiental**



Percepção

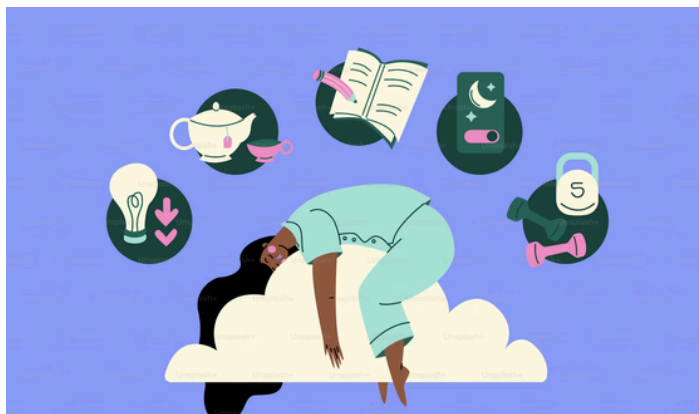
Você sabe o que é qualidade de vida??



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Ela pode ser variável conforme a cultura, localidade e outros aspectos, mas é singular no quesito saúde: é preciso tê-la para viver com satisfação.



A harmonia entre o bem-estar físico, a saúde mental e emocional, o equilíbrio espiritual e o bom convívio social são capazes de transformar toda a mente e o corpo de uma pessoa. Afinal, proporcionam mais satisfação e possibilitam a busca pela realização pessoal.



Por essa razão, a qualidade de vida é capaz de envolver diversos aspectos pessoais e coletivos, como:

- carreira;
- educação;
- saúde;
- moradia;
- saneamento básico;
- relacionamentos sociais;
- vestimentas;
- hobbies.

Como analisar a sua qualidade de vida?



Ao analisar a qualidade de vida atual, é essencial considerar todos os aspectos pessoais, profissionais e sociais. Isso inclui refletir sobre a saúde física e mental, o progresso na carreira, a realização de metas e diversos outros fatores que impactam o dia a dia.



Uma forma eficaz de fazer essa avaliação é observar a rotina. Pense no nível de satisfação que suas atividades cotidianas proporcionam e identifique os sentimentos que predominam ao longo do dia. Se a irritação ou a frustração são constantes, isso pode indicar um desequilíbrio em áreas fundamentais para manter uma boa qualidade de vida.



Além disso, é importante prestar atenção aos sinais que o corpo emite. Problemas como gripes e resfriados frequentes, o surgimento ou agravamento de doenças crônicas e a sensação constante de cansaço são alertas de que o bem-estar precisa de mais cuidado e atenção.

Como é possível medir a qualidade de vida?



Para avaliar a qualidade de vida, utilizamos o questionário validado pela comunidade científica, denominado The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL. O WHOQOL, que é um instrumento de avaliação de QV, desenvolvido por centros internacionais. Ele é utilizado para medir as percepções dos indivíduos sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores em que vivem, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Solis e Lotufo-Neto, 2019)

Quais hábitos pioram a qualidade de vida?

Existem algumas atitudes que se tornam cada vez mais rotineiras e ocupam um espaço importante na nossa vida. São elas que chamamos de hábitos e que podem ser tanto positivas quanto negativas.

A seguir, confira alguns hábitos que comprometem a qualidade de vida e que podem ser reavaliados!

Estresse

O estresse, um dos temas mais discutidos, afeta tanto o físico quanto o mental, sendo comumente associado a sensações como agitação, irritabilidade e falta de paciência, embora suas manifestações sejam mais amplas. O corpo pode desenvolver estresse oxidativo devido à exposição prolongada ao sol ou a uma alimentação desequilibrada, aumentando o risco de infecções e outros problemas de saúde. Já o estresse emocional, além de prejudicar o bem-estar mental, desencadeia emoções negativas, reduz a concentração e, a longo prazo, pode levar a doenças cardiovasculares, alterações nas interações químicas do cérebro pelo excesso de cortisol e diversas outras consequências prejudiciais.

Tabagismo

O consumo diário de cigarro é extremamente prejudicial à saúde, podendo causar desde doenças respiratórias até câncer. Apesar de ser visto por alguns como uma forma de relaxamento, o tabagismo é um dos piores hábitos a serem mantidos, trazendo sérios riscos ao bem-estar físico e mental.

Alcoolismo

O consumo de álcool, assim como o de nicotina presente no tabaco, não traz benefícios ao corpo ou à mente. Ambas as substâncias podem desencadear dependência química, especialmente em indivíduos mais vulneráveis. Por isso, mesmo em pequenas quantidades, não é recomendável consumir bebidas alcoólicas com frequência ao longo da semana.

Alimentação

O corpo depende de diversos nutrientes para funcionar adequadamente, muitos dos quais não são produzidos naturalmente e devem ser obtidos por meio da alimentação. Uma dieta com pouca variedade de grupos nutricionais pode prejudicar a saúde física e mental, já que compostos essenciais para o bem-estar deixam de ser consumidos e, conseqüentemente, não são absorvidos pela corrente sanguínea.

Sono desregulado

O sono, assim como a alimentação, é uma função vital, e sua má qualidade pode prejudicar significativamente a qualidade de vida. Dormir menos do que o necessário, a longo prazo, acarreta problemas neurológicos, imunológicos, cardiovasculares e cognitivos, comprometendo o bem-estar geral.

Sedentarismo

Com rotinas cada vez mais agitadas e repletas de compromissos, muitas pessoas deixam de se exercitar, seja por falta de tempo ou disposição, o que contribui para o aumento do sedentarismo. No Brasil, mais de 40% da população é considerada insuficientemente ativa, conforme dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, do IBGE, sendo o público jovem, entre 18 e 39 anos, a parcela mais sedentária do país.

Pouco tempo de descanso

O cansaço, resultante da falta de descanso adequado, é um problema que merece atenção, pois afeta tanto o bem-estar físico quanto aspectos mentais, como memória, atenção e humor. Isso impacta negativamente atributos pessoais, profissionais e sociais, reduzindo o rendimento e a criatividade, o que, por sua vez, intensifica o cansaço e cria um ciclo prejudicial.

A woman with braided hair is sitting on a couch, looking down at a laptop. The scene is dimly lit, with a large blue diamond-shaped overlay covering the center. The text 'Lazer, Trabalho e Vida Pessoal' is written in white over the overlay. A thin red horizontal line is positioned below the text.

Lazer, Trabalho e Vida Pessoal

Lazer e Vida Pessoal

"Equilíbrio entre Trabalho e Vida Pessoal"

A função do lazer surge nos discursos contemporâneos como uma forma de compensação para alguns problemas sociais, como o excesso de trabalho, o estresse, a falta de atividade física, a escassez de tempo para o convívio com familiares e amigos, entre outros. Essa ideia de compensação associada ao lazer é frequentemente justificada pelo fato de que, no tempo livre, distante das obrigações, o ser humano pode se redescobrir como indivíduo, potencializando suas capacidades diante das demandas da sociedade.

O termo "lazer" tem origem no latim *licere*, que significa "ser permitido" (CAMARGO, 1998). Na Grécia Antiga, predominava o conceito de ócio, um privilégio reservado aos indivíduos livres, que se dedicavam ao cuidado do corpo e, principalmente, ao estudo. O conceito grego de *scholé*, que se referia a esse tempo dedicado ao aprendizado e à reflexão, deu origem à palavra "escola" (MORAIS, 1993). O Lazer, é normalmente definido como uma série de atividades que o indivíduo pode praticar em seu tempo livre e disponível, ou seja, naquele momento em que não está trabalhando, em tarefas familiares, religiosas ou sociais, e que lhe proporcionam prazer.

Importância do Lazer

"Reservar tempo para hobbies e atividades prazerosas é essencial para recarregar as energias."

Desconexão Digital

"Estabeleça horários para se desconectar de e-mails e redes sociais, especialmente à noite."



Referências

1. BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.
2. CÂMARA, R. H.; SANTOS, L. L. Qualidade de vida no trabalho: Um estudo sobre os professores da educação básica. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 19, n. 2, p. 684-692, 2019.
3. GOMES, A. R.; CRUZ, J. F. Stress ocupacional em professores: Um estudo sobre fontes de stress e estratégias de coping. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 17, n. 2, p. 307-321, 2016.
4. GREENHAUS, J. H.; ALLEN, T. D. Work-family balance: A review and extension of the literature. In: *Handbook of Occupational Health Psychology*. Washington, DC: APA, 2011.
5. KABAT-ZINN, J. *Atenção plena: Mindfulness*. São Paulo: Sextante, 2015.
6. LIMONGI-FRANÇA, A. C. *Qualidade de Vida no Trabalho: QVT*. São Paulo: Atlas, 2017.
7. LIPP, M. E. N. *O Stress está dentro de você*. São Paulo: Contexto, 2019.
8. MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
9. NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2013.
10. OMS (Organização Mundial da Saúde). *Promoção da saúde mental no local de trabalho*. Genebra: OMS, 2019.
11. SELIGMAN, M. E. P. *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
12. WHO (World Health Organization). *Global recommendations on physical activity for health*. Genebra: WHO, 2010.
13. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR INMETRO 10152: Acústica - Níveis de pressão sonora em ambientes internos a edificações. Rio de Janeiro: ABNT, 2017. Disponível em: <http://trabalho.gov.br/seguranca-e-saude-notrabalho/normatizacao/normasregulamentadoras>. Acesso em: 28 nov. 2024.
14. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR INMETRO 5413: Iluminância de Interiores. Rio de Janeiro: ABNT, 1992.
15. ASTRAND, P. O. et al. *Tratado de Fisiologia do Trabalho: bases fisiológicas do exercício*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
16. CONCEITO de condições de trabalho. São Paulo: Editorial Que Conceito, 2019. Disponível em: <https://queconceito.com.br/condicoes-de-trabalho>. Acesso em: 27 jan 2025.
17. COUTO, H. de A. *Como implantar ergonomia na empresa: a prática dos comitês de Ergonomia*. Belo Horizonte: Ergo, 2002.
18. GRANDJEAN, E. *Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem*. Porto Alegre: Bookman, 1998.

Considerações Finais

Ao concluirmos este produto educacional, registramos com satisfação as sugestões apresentadas para a promoção da qualidade de vida dos docentes inseridos na abrangente Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica brasileira. A Rede, hoje presente em mais de 600 cidades brasileiras, consolidou-se como uma referência na oferta de educação pública de qualidade, atendendo milhares de estudantes em todas as regiões do país.

Com o advento do trabalho remoto e do ensino remoto emergencial, impôs-se uma adaptação substancial aos docentes, que se viram compelidos a desempenhar suas funções no ambiente domiciliar, nem sempre propício às exigências laborais. Diante desse cenário, a implementação de ações destinadas a promover a qualidade de vida no trabalho revelou-se uma necessidade premente, conforme evidenciado em nossa pesquisa e neste produto educacional.

Paralelamente às iniciativas institucionais voltadas à promoção da saúde, almejamos apresentar cuidados tangíveis, que o docente pode incorporar em seu cotidiano. Alguns desdobramentos possíveis e tangíveis de serem trabalhados, também devem ser considerados, são eles: alimentação, consumo de álcool, tabaco e outras substâncias nocivas, hábitos relacionados com a postura, ergonomia e a saúde mental constituem temáticas que podem desdobrar-se a partir deste guia. Observadas de maneira consciente, podem contribuir significativamente para a melhoria das condições de vida e do trabalho.

Nossa intenção é que este produto educacional sirva como um guia prático, capacitando o docente a adotar medidas que fortaleçam seu bem-estar físico e emocional. Em última análise, aspiramos que este Produto Educacional transcenda a mera oferta de informações, tornando-se um agente catalisador de práticas inovadoras e percepções renovadas em nossas atividades cotidianas.

Desejamos ardentemente que o trabalho, longe de ser uma fonte de adoecimento, se configure como um elemento propulsor do florescimento pessoal e profissional para cada docente da Rede Federal de Educação.



IFGoiano Campus Ceres

Autores:

Eduardo Dias

Nicolli Godoi Pereira

Suelen Marçal Nogueira

Matias Noll

Publish date: 13. 12. 2023



Expediente

Conteúdo e planejamento
Eduardo Dias- Mestrando ProfEPT

Revisão de conteúdo e pesquisa
Dr. Matias Noll – Professor e
Orientador

Diagramadora
Mônica Oliveira Gonçalves

Colaboração nos conteúdos e
planejamento: Nicolli Godoi Pereira
- Mestra ProfEPT
Suelen Marçal Nogueira - Doutora
em Ciências

Agradecimento

À FUNAPE-UFG pelo auxílio financeiro despendido e ao Instituto Federal Goiano. Aos orientadores e coordenadores dessa pesquisa bem como aos participantes, que somaram mais de 1500. Ao Grupo de Pesquisa sobre a Saúde da Criança e do Adolescente – GPSaCA e ao Instituto Federal Goiano Campus Ceres.

Todos os direitos reservados

O conteúdo pode ser compartilhado ou reproduzido sem modificações e deverá citar a fonte. Reprodução permitida sem fins comerciais, apenas, para fins educacionais ou de comunicação pública. Qualquer solicitação de uso de todo o conteúdo, deve ser autorizado expressamente pelos autores, por meio de autorização solicitada para o e-mail: matias.noll@ifgoiano.edu.br.