

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO

PARA DISPONIBILIZAR PRODUÇÕES TÉCNICO-CIENTÍFICAS

NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DO IF GOIANO

Com base no disposto na Lei Federal nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, AUTORIZO o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano a disponibilizar gratuitamente o documento em formato digital no Repositório Institucional do IF Goiano (RIIF Goiano), sem ressarcimento de direitos autorais, conforme permissão assinada abaixo, para fins de leitura, download e impressão, a título de divulgação da produção técnico-científica no IF Goiano.

IDENTIFICAÇÃO DA PRODUÇÃO TÉCNICO-CIENTÍFICA

Tese (doutorado)

Dissertação (mestrado)

Monografia (especialização)

TCC (graduação)

Artigo científico

Capítulo de livro

Livro

Trabalho apresentado em evento

Produto técnico e educacional - Tipo:

Nome completo do autor:

Matrícula:

Título do trabalho:

RESTRIÇÕES DE ACESSO AO DOCUMENTO

Documento confidencial: Não Sim, justifique:

Informe a data que poderá ser disponibilizado no RIIF Goiano: / /

O documento está sujeito a registro de patente? Sim Não

O documento pode vir a ser publicado como livro? Sim Não

DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

O(a) referido(a) autor(a) declara:

- Que o documento é seu trabalho original, detém os direitos autorais da produção técnico-científica e não infringe os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade;
- Que obteve autorização de quaisquer materiais inclusos no documento do qual não detém os direitos de autoria, para conceder ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano os direitos requeridos e que este material cujos direitos autorais são de terceiros, estão claramente identificados e reconhecidos no texto ou conteúdo do documento entregue;
- Que cumpriu quaisquer obrigações exigidas por contrato ou acordo, caso o documento entregue seja baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano.

Documento assinado digitalmente
 **KAROLINE SERRANO DE ARAUJO**
Data: 03/07/2026 12:23:15-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Local

/ /
Data

Assinatura do autor e/ou detentor dos direitos autorais

Ciente e de acordo:

Assinatura do(a) orientador(a)

Documento assinado digitalmente
 **JESIEL SOUZA SILVA**
Data: 07/07/2026 10:46:51-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



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

Ata nº 20/2026 - DSPGPI-CE/GPPI/CMPCE/IFGOIANO

ATA Nº/ 126 DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO

Aos quinze dias do mês de maio do ano de dois mil e vinte e seis, às 17:00 (dezessete horas), reuniram-se os componentes da Banca Examinadora Prof. Dr. Jesiel Souza Silva (orientador), Prof^a. Dra. Máriam Trierveiler Pereira (avaliadora interna) e Prof. Dr. Emival da Cunha Ribeiro (avaliador externo), sob a presidência do primeiro, em sessão pública realizada de forma online pelo Google Meet, para procederem à avaliação da defesa de Dissertação e do Produto Educacional, em nível de mestrado, de autoria de **Karoline Serrano de Araujo**, 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. Jesiel Souza Silva

Presidente da Banca e Orientador
Instituto Federal Goiano – Campus Rio Verde

Prof^a. Dra. Máriam Trierveiler Pereira

Avaliadora Interna
Instituto Federal do Paraná – (IFPR)

Prof. Dr. Emival da Cunha Ribeiro

Avaliador Externo
Instituto Federal Goiano – Campus Rio Verde

Documento assinado eletronicamente por:

- **Jesiel Souza Silva, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO** , em 18/05/2026 11:11:24.
- **Emival da Cunha Ribeiro, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO** , em 19/05/2026 10:11:47.
- **Márium Trierweiler Pereira, Márium Trierweiler Pereira - Professor Avaliador de Banca - Instituto Federal do Paraná (1)** , em 26/05/2026 09:44:17.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 13/05/2026. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifgoiano.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 819336

Código de Autenticação: 90df073554

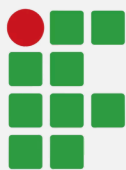


INSTITUTO FEDERAL GOIANO

Campus Ceres

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

(62) 3307-7100



INSTITUTO FEDERAL

Goiano

Campus Campos Belos

GUIA PRÁTICO · IF GOIANO

Descompressão em Tempos de Sobrecarga

Guia Prático para Cuidar da Mente em Meio às
Demandas para os Servidores do IF Goiano – Campus
Campos Belos



**Respiração
Guiada**



**Música &
Pausas**



Alongamento

**Autores: Karoline Serrano de Araujo
Prof. Pós-Doutor Jesiel Souza Silva**



FICHA CATALOGRÁFICA



INSTITUTO FEDERAL
Goiano
Campus Campos Belos



Instituto Federal Goiano

Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica

Produção: Karoline Serrano de Araujo

Orientação: Prof. Pós-Doutor Jesiel Souza Silva

Projeto Gráfico e Diagramação: Karoline Serrano de Araujo



SUMÁRIO

O que você vai encontrar aqui

Um guia com 7 atividades práticas para cuidar da mente e promover bem-estar durante o expediente.

Respiração Guiada

.....p. 2

Pausa com Música Relaxante

.....p. 3

Alongamento Corporal

.....p. 4

Pausa para Café Consciente

.....p. 5

Espaço de Conversa Leve

.....p. 6

Atividades Recreativas Rápidas

.....p. 7

Contato com Elementos Naturais

.....p. 8

Sessão Extra

.....p.9

Respiração Guiada

Uma pausa curta para acalmar o corpo, reduzir a tensão e recuperar o foco durante o expediente.

Como Fazer

1. Inspirar pelo nariz por 4 segundos
2. Segurar por 4 segundos
3. Expirar lentamente por 6 segundos

Duração: 3 a 5 minutos

Benefícios



**Reduz
ansiedade**



**Diminui
tensão
imediata**



**Melhora o
foco**



Pausa com Música Relaxante

Uma pausa curta para desacelerar, reduzir a sobrecarga mental e recuperar o foco no ambiente de trabalho.

Sons da Natureza

Chuva, vento, pássaros — reconecte-se ao ambiente natural.

Música Instrumental

Melodias suaves para relaxamento profundo e recuperação cognitiva.

Ruído Branco

Neutraliza distrações e melhora o humor. Duração: 5 a 10 min.

- ✔ **Dica: use fones de ouvido e mantenha o volume baixo para transformar a pausa em um momento realmente restaurador.**



Alongamento Corporal

Uma pausa curta para soltar o corpo, aliviar tensões e renovar a energia durante o expediente.



Braços e Ombros

Alivia tensões acumuladas na parte superior do corpo.



Rotação de Pescoço

Previne dores cervicais causadas pela postura prolongada.



Coluna

Aumenta a disposição e previne desconfortos. Duração: 3 a 7 min.



Pausa para Café Consciente

Um momento breve para desacelerar, respirar e recuperar a atenção entre as demandas do dia.



Como Fazer

- Faça uma pausa breve para café ou chá
- Evite o celular e atividades de trabalho
- Aproveite o momento com atenção e tranquilidade



Benefícios

- Redução do estresse
- Recuperação mental
- Fortalecimento de vínculos sociais quando compartilhada

 **Duração: 5 a 10 minutos**



Espaço de Conversa Leve

Conversas informais entre colegas sobre temas não relacionados ao trabalho são poderosas ferramentas de descompressão.



Fortalece Relações

Melhora os vínculos socioprofissionais no ambiente de trabalho.



Reduz Tensão

Alivia a pressão emocional acumulada durante o turno.



Melhora o Clima

Contribui para um ambiente organizacional mais saudável e positivo.





ATIVIDADE 6

Atividades Recreativas Rápidas

Pequenas atividades criativas promovem desconpressão mental e estimulam a criatividade de forma leve e prazerosa.



Desenho livre

Permite expressão espontânea e ajuda a aliviar a mente.



Jogos rápidos

Quebra-cabeça e cartas trazem foco leve e pausas revigorantes.



Colorir

Atividade simples que reduz tensão e favorece o relaxamento.

Contato com Elementos Naturais

Incorporar elementos naturais ao ambiente ajuda a criar uma pausa mental, favorecendo o relaxamento e o equilíbrio ao longo do dia.

Plantas no Ambiente

A presença de vegetação promove sensação de relaxamento e reduz a fadiga mental.

Aromaterapia

Lavanda e camomila são aliadas poderosas para melhorar o bem-estar e aliviar o estresse.

Respire

Faça uma pausa curta e desacelere.

Observe

Note os elementos naturais ao seu redor.

Reequilibre

Retome a rotina com mais leveza e foco.



Sessão Extra

Materiais complementares para aprofundar o cuidado com o corpo e a mente no ambiente de trabalho.

Sequência de Sessões de Massagem

[Acessar material](#)

Ginástica Laboral

[Acessar cartilha](#)

Atenção à Saúde do Servidor

[Saiba mais](#)

