



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
SUL-RIO-GRANDENSE  
CAMPUS CHARQUEADAS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E  
TECNOLÓGICA**

**CAMILA GONZALEZ VALLE**

**O BEM-ESTAR NO CONTEXTO EDUCACIONAL DO ENSINO MÉDIO  
INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE CAMPUS CHARQUEADAS**

Charqueadas

2025

**CAMILA GONZALEZ VALLE**

**O BEM-ESTAR NO CONTEXTO EDUCACIONAL DO ENSINO MÉDIO  
INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE CAMPUS CHARQUEADAS**

Dissertação apresentada ao curso de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), ofertado pelo campus Charqueadas do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Profa. Dra. Carolina Mendonça Fernandes de Barros.

Charqueadas

2025

V181b Valle, Camila Gonzalez

O bem-estar no contexto educacional do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense Campus Charqueadas. / Camila Gonzalez Valle. – Charqueadas, RS, – 2025.

98 f.

Dissertação – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense – Câmpus Charqueadas, Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT).

“Orientador: Profa. Dra. Carolina Mendonça Fernandes de Barros”

1. Bem-estar. 2. Psicologia positiva. 3. Educação positiva. 4. Formação humana integral. Ensino Médio Integrado. I. Título.

CDU 377

Catálogo na Publicação:  
Bibliotecário Fernando Scheid - CRB 10/1909

V181c Valle, Camila Gonzalez

Curso 21 dias de bem-estar. / Camila Gonzalez Valle, Carolina Mendonça Fernandes de Barros. – Charqueadas, RS, – 2025.

1 Vídeo

Dissertação (Produto educacional) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense – Câmpus Charqueadas, Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT).

Modo de acesso: <http://educapes.capes.gov.br>

1. Bem-estar. 2. Ensino Médio Integrado. 3. Formação humana integral. 4. Educação positiva. 5. Psicologia positiva. I. Barros, Carolina Mendonça Fernandes de. II. Título.

CDU 377

Catlogação na Publicação:  
Bibliotecário Fernando Scheid - CRB 10/1909

**CAMILA GONZALEZ VALLE**

**O BEM-ESTAR NO CONTEXTO EDUCACIONAL DO ENSINO MÉDIO  
INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE CAMPUS CHARQUEADAS**

Dissertação apresentada ao curso de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), ofertado pelo campus Charqueadas do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Profa. Dra. Carolina Mendonça Fernandes de Barros.

Aprovado pela banca examinadora em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

---

Profa. Dra. Carolina Mendonça Fernandes de Barros

---

Profa. Dra. Patrícia Mendes Calixto

---

Prof. Dr. Wagner de Lara Machado

**CAMILA GONZALEZ VALLE**

**O BEM-ESTAR NO CONTEXTO EDUCACIONAL DO ENSINO MÉDIO  
INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE CAMPUS CHARQUEADAS**

Produto educacional apresentado ao curso de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), ofertado pelo campus Charqueadas do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Profa. Dra. Carolina Mendonça Fernandes de Barros.

Aprovado pela banca examinadora em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

---

Profa. Dra. Carolina Mendonça Fernandes de Barros

---

Profa. Dra. Patrícia Mendes Calixto

---

Prof. Dr. Wagner de Lara Machado

## **AGRADECIMENTOS**

Ao IFSUL, pela oportunidade de aliar minha formação acadêmica a temas que valorizo profundamente, como a promoção do bem-estar.

À minha orientadora, Carolina Barros, pela condução segura e pela generosidade em me conceder autonomia. Obrigada por apoiar incondicionalmente meu tema, encontrando sempre as pontes necessárias para inseri-lo com pertinência no mestrado.

Aos professores do programa, especialmente à professora Patrícia Calixto, pela inspiração. Aos meus colegas, que tornaram a caminhada mais leve, com destaque para a parceria de Carolina Cairuga e os feedbacks construtivos de Cíntia Goulart, Claudia Ludwig e Maria de Fátima Medeiros. Ao professor Wagner de Lara, referência em bem-estar, pelas ideias e contribuições valiosas.

À Luciane Eliza, que com toda a sua alegria viveu esta etapa comigo. Obrigada por ler, reler e opinar incansavelmente. Além de todo o apoio, você é a prova viva do quanto os hábitos de bem-estar melhoram a nossa vida.

Aos meus companheiros de quatro patas, Jerônimo e Íris, pela companhia leal que tornou os dias de escrita mais leves. Eles foram fundamentais para o meu equilíbrio emocional e bem-estar durante esta jornada.

Este trabalho materializa uma jornada de muita dedicação e resiliência. Ele reflete minha convicção no bem-estar como motor de uma educação transformadora. Olho para tudo que foi construído com imenso orgulho e encerro este ciclo com o coração cheio de gratidão a quem esteve ao meu lado.

## RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo compreender a percepção dos alunos do ensino médio integrado do IFSUL - Campus Charqueadas em relação ao seu bem-estar e avaliar os impactos que a Psicologia Positiva pode gerar na rotina desses estudantes, com a intenção de contribuir para a formação humana integral, um dos pilares da Educação Profissional e Tecnológica (EPT). Quanto à metodologia, a abordagem é qualitativa, de natureza aplicada e exploratória, desenvolvida através de um estudo de caso. Os procedimentos incluíram pesquisa bibliográfica, documental e de campo, utilizando como instrumentos de coleta de dados um questionário sociodemográfico e a realização de grupo focal, cujos dados foram tratados através da Análise de Conteúdo de Bardin. Os resultados diagnosticaram um cenário marcado por ansiedade, pressão por desempenho acadêmico, sentimento de insuficiência e a percepção discente da ausência de programas efetivos de bem-estar no campus. Diante dessa demanda, foi desenvolvido um Produto Educacional intitulado "21 dias de bem-estar: a sua jornada essencial", um curso online fundamentado no modelo PERMA-H e desenvolvido sob união das metodologias Design Science Research (DSR) e Modelo de Farias e Mendonça para produtos educacionais. A aplicação do produto demonstrou resultados positivos, oferecendo aos alunos ferramentas práticas para o manejo do estresse e autoconhecimento. Conclui-se que a inserção de estratégias da Psicologia Positiva no ambiente escolar é viável e fundamental para promover um ambiente educacional que valorize não apenas o êxito técnico, mas também o desenvolvimento emocional e social dos estudantes.

**Palavras-chave:** Bem-estar, psicologia positiva, educação positiva, formação humana integral, ensino médio integrado.

## ABSTRACT

This research aimed to understand the perception of integrated high school students at IFSUL - Campus Charqueadas regarding their well-being and to evaluate the impacts that Positive Psychology can generate in the daily lives of these students, with the intention of contributing to integral human development, one of the pillars of Professional and Technological Education (EPT). Regarding methodology, the approach is qualitative, applied, and exploratory in nature, developed through a case study. The procedures included bibliographic, documentary, and field research, using a sociodemographic questionnaire and a focus group as data collection instruments. The data were analyzed using Bardin's Content Analysis. The results diagnosed a scenario marked by anxiety, pressure for academic performance, feelings of inadequacy, and the students' perception of the absence of effective well-being programs on campus. In response to this need, an Educational Product entitled "21 Days of Well-being: Your Essential Journey" was developed. This online course is based on the PERMA-H model and developed using the Design Science Research (DSR) methodologies and the Farias and Mendonça model for educational products. The application of the product demonstrated positive results, offering students practical tools for stress management and self-awareness. It is concluded that the inclusion of Positive Psychology strategies in the school environment is viable and fundamental to promoting an educational environment that values not only technical success, but also the emotional and social development of students.

**Keywords:** Well-being, positive psychology, positive education, integral human development, integrated secondary education.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Representação do modelo PERMA-H	26
Figura 2 - Fluxo do percurso metodológico	42
Figura 3 – Esquema da análise de dados utilizada	44
Figura 4 – Qual a sua idade?	48
Figura 5 – Você cursou o ensino fundamental em escola:	48
Figura 6 – Qual seu gênero?	49
Figura 7 – Quantas pessoas moram com você?	49
Figura 8 – Você trabalha?	50
Figura 9 – Como você percebe a sua saúde mental no momento atual?	50
Figura 10 – Como você percebe o seu bem-estar atualmente?	51
Figura 11 – Nuvem de palavras	55
Figura 12 – Mapa conceitual da percepção dos adolescentes	60
Figura 13 – Mapa conceitual das características do produto educacional	69
Figura 14 – Experiência com o curso e a plataforma	75
Figura 15 – Expectativas sobre o curso	75
Figura 16 – Avaliação da qualidade dos materiais do curso	76
Figura 17 – Recomendação do curso 21 dias de bem-estar	76
Figura 18 – Percepção de melhoria na sensação de bem-estar	77
Figura 19 – Percepção de aumento de ferramentas para o bem-estar	77
Figura 20 – A ferramenta preferida do curso	78
Figura 21 – O maior insight ou aprendizado durante o curso	78
Figura 22 – Processo de desenvolvimento do produto educacional	80
Figura 23 – Tela inicial do curso	81
Figura 24 – Aulas do curso em vídeo	81
Figura 25 – Conteúdo das aulas em texto	82

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

DSR - Design Science Research

EPT - Educação Profissional e Tecnológica

IFSUL - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
1.1	A relação da experiência da autora à temática.....	15
1.2	Problema de pesquisa.....	17
1.3	Objetivos (Geral e específicos).....	17
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>18</b>
2.1	Educação Profissional e Tecnológica, a formação omnilateral e o ensino do bem-estar.....	19
2.2	O ensino médio integrado e o bem-estar na escola.....	22
2.3	A Psicologia Positiva como estratégia para promover o bem-estar na escola.....	24
2.4	O bem-estar e florescimento humano.....	25
2.5	Educação Positiva.....	29
2.6	Estado do conhecimento.....	32
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>35</b>
3.1	Caracterização do tipo da pesquisa.....	35
3.2	Local da pesquisa.....	37
3.3	Sujeitos da pesquisa.....	38
3.3.1	Descrição dos sujeitos.....	38
3.3.2	CrITÉrios de inclusão e exclusão de sujeitos.....	38
3.4	CrITÉrios éticos.....	38
3.4.1	Comitê de ética em pesquisa com seres humanos.....	39
3.4.2	Riscos da pesquisa.....	39
3.4.3	Benefícios da pesquisa.....	40
3.5	Instrumentos da pesquisa.....	41
3.5.1	Descrição dos instrumentos da pesquisa.....	42
3.5.2	Metodologia para análise de Dados.....	43
<b>4</b>	<b>ANÁLISE DE DADOS.....</b>	<b>44</b>
4.1	Análise de dados: pré análise do grupo focal.....	45
4.2	Análise de dados: exploração do material do grupo focal.....	45
4.3	Análise de dados: tratamento, inferência e interpretação do material do grupo focal.....	47
<b>5</b>	<b>ANÁLISE DOS RESULTADOS.....</b>	<b>51</b>
5.1	Os desafios do bem-estar adolescente: um retrato a partir do grupo focal.....	51
5.2	A percepção do bem-estar dos adolescentes.....	56
5.3	O vazio dos programas de bem-estar: impactos em um ambiente de estresse educacional.....	61
5.4	A Importância dos Programas Preventivos.....	63
5.5	Levantamento e análise das questões de bem-estar.....	64
<b>6</b>	<b>PRODUTO EDUCACIONAL.....</b>	<b>66</b>

<b>6.1 Características do produto educacional.....</b>	<b>67</b>
<b>6.2 Processo de desenvolvimento do produto educacional.....</b>	<b>69</b>
6.2.1 Pré-concepção da pesquisa e do produto.....	71
6.2.2 Base da pesquisa.....	71
6.2.3 Requisitos e parâmetros do produto.....	73
6.2.4 Prototipagem do produto.....	73
6.2.5 Aplicação e avaliação do produto.....	74
6.2.6 Análise da aplicação do produto.....	74
6.2.7 Revisão e formulação do produto.....	79
6.3 Produto final.....	79
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>82</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>84</b>
<b>APÊNDICE A - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)...</b>	<b>89</b>
<b>APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)</b>	<b>91</b>
<b>APÊNDICE C - ROTEIRO DO GRUPO FOCAL.....</b>	<b>93</b>
<b>APÊNDICE D - CRONOGRAMA DO CURSO 21 DIAS DE BEM-ESTAR - SUA JORNADA ESSENCIAL.....</b>	<b>94</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a maioria das pessoas não estão vivendo a vida que realmente gostariam mesmo tendo grande potencial para isso, pois não sabem lidar com questões emocionais, psíquicas e funcionais, (Goleman, 2012).

A educação, ao cumprir o seu papel de formação de cidadãos, deve desenvolver um processo educativo que valorize as várias dimensões constitutivas do sujeito, a citar os aspectos cognitivo, físico, mental, cultural, político, intelectual, incluindo também a educação voltada para as emoções, promovendo a omnilateralidade, aqui entendida como o desenvolvimento do sujeito em todas as direções, Ramos (2017). Isto significa uma formação voltada para que esse aluno tenha os conhecimentos necessários para compreender e desenvolver suas habilidades para uma vida social e produtiva.

Uma das premissas da Educação Profissional e Tecnológica é justamente a formação integral do indivíduo, por esse motivo, o ensino do bem-estar torna-se fundamental para formação omnilateral do estudante.

Para apoiar a construção desta pesquisa, utilizei os fundamentos da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), sua relação com a formação omnilateral e a construção do diálogo com o ensino do bem-estar no processo da formação do estudante. A perspectiva da educação omnilateral contribui para pensar a escola como uma força social que proporciona ao aluno conhecer e desenvolver suas potencialidades. Esse pensamento vai ao encontro dos objetivos da psicologia positiva, de modo que sua práxis está voltada ao desenvolvimento do bem-estar e florescimento do sujeito.

Entende-se a importância de apresentar propostas que atinjam os alunos de forma eficaz, auxiliando-os nas vivências do ambiente escolar, promovendo uma formação que fortaleça não apenas habilidades cognitivas, mas também o emocional. A escola é o ambiente em que os jovens mais compartilham experiências e vivências, fortalecendo a importância de se desenvolver um trabalho voltado para a educação emocional e o ensino do bem-estar. É importante que o jovem possa conhecer sobre suas emoções e como elas podem influenciar o seu bem-estar, impactando no seu desenvolvimento acadêmico e qualidade de vida.

Segundo Dweck (2017), o ambiente acadêmico pode ser significativamente

melhorado com as práticas da psicologia positiva, incluindo a implementação de programas de valorização e reconhecimento das forças e realizações dos estudantes, além da promoção de um ambiente de apoio e respeito mútuo.

A psicologia positiva segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000), é uma abordagem da psicologia focada no estudo e na promoção dos aspectos positivos da experiência humana, tais como felicidade, bem-estar, e realização pessoal, em vez de se concentrar apenas em problemas e doenças mentais. Ela oferece uma abordagem enriquecedora para entender e melhorar a experiência do ser humano, não apenas aliviando problemas, mas também ampliando o potencial para uma vida mais gratificante e plena.

Seligman (2000) enfatiza que o papel da educação deve ir além da transmissão do conhecimento acadêmico, mas também focar no desenvolvimento da qualidade de vida, do bem-estar e da felicidade dos estudantes. Ele acredita que ensinar habilidades emocionais e sociais criam um ambiente educacional mais saudável e produtivo. O autor salienta a necessidade de integrar os princípios da psicologia positiva de forma abrangente e contínua em todas as áreas da escola, desde o currículo até a cultura institucional.

A psicologia positiva pode contribuir para melhorar o desempenho acadêmico ao ajudar os estudantes a desenvolverem uma mentalidade de crescimento, onde erros são vistos como oportunidades de aprendizado. Isso pode levar a uma maior resiliência diante de desafios acadêmicos e melhores resultados nas avaliações e exames.

Mais recentemente, vem sendo destacada a importância de implementar a Educação Positiva nas instituições, por meio de uma abordagem integral da escola que enfatiza a relevância de incorporar a Educação Positiva de forma ampla na comunidade escolar, para que se obtenha maior abrangência e sustentabilidade de seus resultados positivos (Sun, 2013; Waters, 2011).

Daniel Goleman (2012), em seu livro "Inteligência Emocional", aborda como a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar nossas emoções desempenha um papel crucial no sucesso pessoal e profissional. Goleman argumenta que a inteligência emocional é muitas vezes mais importante do que o quociente de inteligência (QI) tradicional na determinação de nossa capacidade de prosperar.

O tema da pesquisa é o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes da

educação profissional e tecnológica, mais especificamente dos alunos do segundo ano do ensino médio integrado do IFSUL Campus Charqueadas. O problema identificado é definido na seguinte pergunta: Como promover um ambiente de bem-estar e qualidade de vida para os estudantes do ensino médio integrado do IFSUL campus Charqueadas?

É com a intenção de responder esta e outras perguntas que esta pesquisa foi realizada, primeiramente com a intenção de compreender como esses jovens enxergam o seu bem-estar, a partir de uma pesquisa qualitativa, posteriormente, desenvolvendo um plano estruturado focado na realidade dos estudantes, fundamentado na pesquisa bibliográfica, propondo possíveis soluções teórico-práticas de ferramentas que possam ser aplicadas no cotidiano dos estudantes do IFSUL, Campus Charqueadas.

A pesquisa está inserida na linha 2 (organização e memórias de espaços pedagógicos na educação profissional e tecnológica – EPT) e no macroprojeto 5 (organização e planejamento do currículo integrado. A linha 2 concentra-se em investigar como os ambientes pedagógicos são organizados, vivenciados e preservados, considerando suas memórias, histórias e impactos na prática educacional. Essa linha valoriza o estudo crítico sobre os espaços de ensino, incluindo reflexão de como as práticas pedagógicas e os espaços físicos moldam os métodos de ensino e aprendizagem. A associação da Linha 2 de Pesquisa do ProfEPT ao bem-estar na escola, pode ser feita explorando como os espaços e as práticas pedagógicas impactam o bem-estar físico, emocional e social dos estudantes.

No contexto do macroprojeto 5, a organização do currículo integrado está fundamentada na capacidade desse modelo de promover uma formação mais humanizada e integral, que considera o estudante em suas múltiplas dimensões. O currículo integrado, ao romper com a fragmentação do conhecimento, cria oportunidades para melhorar o bem-estar da comunidade escolar de várias formas: aprendizado com propósito, desenvolvimento de competências socioemocionais, autonomia e protagonismo.

Embora sejam campos distintos, a relação entre psicologia positiva, educação positiva e bem-estar é profunda, pois essas abordagens compartilham o mesmo objetivo: promover uma vida plena e significativa. A psicologia positiva oferece as teorias e as evidências científicas sobre o que funciona para promover o bem-estar,

a educação positiva traduz esses conceitos em práticas concretas e adaptadas ao contexto educacional, e o resultado é um impacto direto no bem-estar, proporcionando crescimento emocional, social e acadêmico.

Essas abordagens não apenas ajudam os indivíduos a lidarem com dificuldades, mas também maximizam o potencial humano e criam uma base sólida para uma vida equilibrada e realizada. A integração da psicologia positiva, educação positiva, bem-estar à educação profissional e tecnológica (EPT) é extremamente relevante, pois os princípios dessas abordagens podem enriquecer a formação integral dos estudantes em um contexto que vai além do aprendizado técnico.

No que tange à sua relevância, a pesquisa justifica-se, em termos teóricos, ao ampliar os estudos sobre o bem-estar, qualidade de vida, psicologia positiva e suas contribuições para a formação humana integral, e em termos práticos, apresentar os principais resultados da pesquisa com sugestões de ferramentas práticas que promovam o bem-estar à comunidade escolar.

### **1.1 A relação da experiência da autora à temática**

A minha ligação com o setor educacional iniciou aos 14 anos de idade, quando comecei a dar aulas de informática em uma escola de Arroio dos Ratos/RS, apesar de bom conhecimento técnico, tive que aprender a ensinar sozinha, pois os cursos que eu fizera até ali, não me prepararam para dar aulas. Foi uma experiência muito importante, que abriu portas para todo o resto que estava por vir. Lecionei mais alguns anos, cursos na área da informática e design gráfico, enquanto fazia o ensino médio a noite. Sempre sonhei em ter um negócio próprio, na área de tecnologia, que sempre foi minha grande paixão, desde criança eu brincava de ser empresária, deixando de lado outros brinquedos.

Em 2006, aos 18 anos, ingressei na universidade e entendi que era o momento de abrir meu CNPJ, realizar o grande sonho de me tornar uma pessoa jurídica, então utilizei R\$ 500,00 do meu cheque especial para financiar o projeto: uma escola de cursos profissionalizantes nas áreas da informática, Design Gráfico e Administração, em Arroio dos Ratos, a minha querida Objetiva Grupo de Ensino.

Aos poucos as coisas foram acontecendo, no ano seguinte eu tive que sair da sala de aula para focar na gestão e expansão. Costumo dizer que o sucesso do dia

para a noite leva anos, e com muito trabalho, que por muitas vezes ultrapassou 18 horas por dia, abrimos unidades em São Jerônimo, Charqueadas e Porto Alegre.

Mais tarde em 2018 iniciamos com cursos de Pós-Graduação EAD, pela Faculdade São Luís e posteriormente, em 2020, chegou o momento de virarmos polo Uniritter, uma marca conceituada com mais de 150 cursos de graduação e pós-graduação online, contribuindo para a educação na Região Carbonífera.

Todo esse crescimento prático foi acompanhado por uma constante busca de qualificação acadêmica. Em 2016, formei-me em Administração de empresas, consolidando a base teórica do meu negócio. No ano seguinte, em 2017, aprofundei-me na área educacional com uma pós-graduação em Docência no Ensino Superior e Gestão Escolar e, em 2018, especializei-me em Marketing Digital. Mais recentemente, em 2025, dei um novo passo nessa trajetória ao concluir minha pós em Psicologia Positiva e Neurociências, agregando uma visão ainda mais humana e científica ao meu repertório profissional.

Em Abril de 2025, a Objetiva Grupo de Ensino completou 19 anos, mais da metade da minha vida dedicada a esse projeto que eu tenho tanto carinho e orgulho.

Sempre acreditei que um empreendedor tem que entender um pouco sobre muitas coisas, não podemos ficar presos em uma única habilidade se quisermos inovar e termos um crescimento constante, sou muito curiosa e estudo diariamente sobre assuntos da minha área e de outras que eu gosto. Acho que a curiosidade é um superpoder para ampliar o conhecimento e alimentar a alma.

Atualmente estou focada na gestão dos polos Uniritter Arroio dos Ratos e Charqueadas, atuando diretamente com educação profissional e tecnológica.

A escolha do tema da pesquisa vem da minha percepção, empírica e pessoal, da falta de motivação e engajamento dos estudantes, que manifestam insatisfações em várias áreas da vida, não somente com relação aos estudos. Foi essa lacuna observada na prática que impulsionou minha busca por embasamento teórico, culminando na minha especialização em Psicologia Positiva e Neurociências. Meu objetivo era unir essa percepção empírica ao rigor científico, propondo estratégias que promovam o florescimento humano dentro das instituições de ensino, resgatando o sentido do aprendizado e o prazer pela descoberta.

Segundo Seligman (2000), o bem-estar deve ser um assunto trabalhado nas escolas por diversos motivos, tais como: desempenho acadêmico, desenvolvimento social e emocional, saúde mental, prevenção de Bullying e talvez o mais importante,

a preparação para a vida, pois habilidades relacionadas ao bem-estar como a resiliência, gerenciamento de estresse e autoconhecimento, são importantes para o sucesso na vida adulta. Trabalhar o bem-estar nas escolas é fundamental para criar um ambiente de aprendizagem saudável e positivo, preparando os alunos para serem adultos equilibrados e resilientes.

## **1.2 Problema de pesquisa**

Como promover um ambiente de bem-estar e qualidade de vida na perspectiva da psicologia positiva para os estudantes do ensino médio integrado do IFSUL Campus Charqueadas?

Atualmente, não se consegue identificar a presença clara de programas de bem-estar e qualidade de vida no campus, eventualmente, são ministradas palestras sobre o tema para os alunos. Promover um ambiente de bem-estar nas escolas pode ser um movimento muito potente, pois incide diretamente no desenvolvimento dos alunos e na qualidade do aprendizado.

O bem-estar tem uma relação fundamental com a educação profissional e tecnológica, pois impacta diretamente o desempenho e a formação integral dos alunos, ou seja, requer um equilíbrio entre o desenvolvimento das habilidades cognitivas, técnicas e socioemocionais. A ênfase de bem-estar na educação profissional e tecnológica pode ser um forte alicerce para que os estudantes não apenas adquiram conhecimentos técnicos, mas também desenvolvam a capacidade de atuar de forma equilibrada e produtiva no mundo do trabalho.

## **1.3 Objetivos (Geral e específicos)**

Compreender a percepção dos alunos do ensino médio integrado do IFSUL - Campus Charqueadas em relação ao seu bem-estar, e avaliar os impactos que a psicologia positiva pode gerar na rotina desses estudantes.

Dentre os objetivos específicos pretende-se:

- Verificar a existência de programas de bem-estar no IFSUL Campus Charqueadas;

- Compreender a relação entre a psicologia positiva e a formação humana integral;
- Identificar programas e ferramentas da psicologia positiva que possam ser aplicadas a realidade da instituição;
- Desenvolver um produto educacional com ferramentas de bem-estar e psicologia positiva para os alunos da educação profissional e tecnológica.

A presente dissertação é dividida em seis capítulos: no capítulo dois, o referencial teórico, onde trago a fundamentação teórica para a pesquisa, a fim de contribuir de maneira significativa para o campo de estudo. Posteriormente no capítulo três, a metodologia utilizada será explanada, com seus métodos e técnicas de “coleta”, no capítulo quatro a análise de dados e toda a metodologia utilizada para realizá-la. Já no capítulo cinco, abordarei sobre os resultados encontrados e no capítulo 6, o produto educacional, a metodologia, detalhes da sua construção e contribuições para o bem-estar dos alunos da educação profissional e tecnológica.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Para fundamentar as discussões trazidas neste estudo, foi abordado como referencial teórico os seguintes temas: Educação Profissional e Tecnológica e sua relação com a omnilateralidade, dialogando com o ensino do bem-estar como um elemento desse processo de formação integral. Outro enfoque a ser discutido é o ensino médio integrado e o bem-estar na escola, bem como a aplicação de ferramentas da Psicologia Positiva como estratégia para promover um ambiente de bem-estar na escola. A Educação Positiva e o florescimento humano também serão abordados e conceituados com a intenção de complementar o referencial teórico.

Historicamente, a psicologia teve como foco o estudo e tratamento da patologia e do disfuncional, mas mesmo com os tratamentos e intervenções especializados, mostrou-se ineficaz com o passar dos anos, visto que os níveis de depressão e outros transtornos mentais só aumentam.

As percepções de felicidade e bem-estar são analisadas desde os filósofos

gregos, há séculos, dentro da perspectiva hedonista<sup>1</sup>, por exemplo, a felicidade é a busca pelo prazer e satisfação das necessidades. Já no pensamento aristotélico<sup>2</sup>, a felicidade é vista como a excelência da ação humana. Até a segunda guerra mundial, a psicologia tinha como missão principal a cura da doença mental, posteriormente tornar a vida das pessoas mais gratificante e produtiva e por fim, identificar e nutrir o talento de cada ser humano.

Após a segunda guerra mundial, o foco da psicologia foi voltado para a cura da doença mental e estudo dos aspectos patológicos. Isso aconteceu devido à necessidade de cuidar dos soldados que lutaram na guerra e por esse motivo, as pesquisas em patologia ganharam destaque, trazendo muitos benefícios, pois descobriu-se a cura para pelo menos 14 patologias, mas em contrapartida, fez com que outros focos fossem esquecidos. (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000).

Conforme prevê a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida é uma percepção individual, vinculada à experiência de vida de cada pessoa, no tempo investido em atividades produtivas, de manutenção e lazer.

A partir da década de 1990, a saúde mental não é mais vista apenas como ausência de doenças, e sim como “um estado de sucesso na performance das funções mentais, que resulta em atividades produtivas, relacionamentos satisfatórios com outras pessoas, e a capacidade de adaptação e manejo em relação às adversidades” (U.S. Department of Health and Human Services, 1999).

## **2.1 Educação Profissional e Tecnológica, a formação omnilateral e o ensino do bem-estar**

O bem-estar dos estudantes está profundamente relacionado com as bases conceituais da educação profissional e tecnológica, pois contribui não somente para o desenvolvimento do aluno, mas para a eficácia do sistema educacional em sua totalidade.

A educação profissional e tecnológica (EPT) visa preparar o aluno para o mundo do trabalho, com o desenvolvimento de habilidades técnicas e profissionais,

---

<sup>1</sup> É o termo que se refere a uma pessoa que pratica ou busca o prazer, ou que considera o prazer como o mais importante.

<sup>2</sup> Entende que a felicidade é o fim que todo ser humano busca, ou seja, o bem e desejo maior que guia todas as ações humanas.

e a eficácia dessa preparação está fortemente ligada ao bem-estar dos alunos. A educação profissional e tecnológica (EPT) não visa desenvolver apenas habilidades técnicas, mas também habilidades socioemocionais como empatia, resiliência e comunicação eficaz, promovendo dessa maneira, a formação omnilateral.

A formação omnilateral é um conceito que se refere ao desenvolvimento completo e equilibrado do ser humano, isso inclui aspectos emocionais, físicos, sociais, intelectuais e espirituais. Freire (2021), um dos mais influentes pedagogos, enfatiza a importância de uma educação que desenvolva o ser humano de forma integral, em sua totalidade, sem focar apenas no aspecto técnico. O desenvolvimento integral do ser humano é a base para uma transformação social significativa, por isso é de extrema importância uma abordagem educacional que considere todos os aspectos do desenvolvimento pessoal.

Partindo disso, quando pensamos em educação omnilateral, temos como objetivo preparar indivíduos completos, críticos e conscientes, capazes de contribuir para o desenvolvimento social, cultural e econômico da sociedade, ao mesmo tempo em que buscam seu próprio bem-estar e realização pessoal.

A oferta de Ensino Médio Integrado à Educação Profissional, sob a perspectiva de formação integral, se apresenta como uma necessidade para a classe trabalhadora e como uma mediação para que o trabalho se incorpore à educação básica como princípio educativo, formando uma unidade com a ciência e a cultura, Ciavatta (2014). A autora afirma que o Ensino Médio Integrado à Educação Profissional é uma condição necessária para se fazer a travessia para a educação politécnica e omnilateral realizada pela escola unitária.

Freire (2021) enfatiza a importância do respeito à dignidade e à subjetividade de cada estudante, sua visão de uma educação libertadora e dialógica sugere que o bem-estar emocional e a saúde mental dos alunos são fundamentais para um ambiente de aprendizado humanizado e emancipador. Ele acreditava que o processo educativo deveria proporcionar não apenas desenvolvimento cognitivo, mas também social e emocional.

Segundo Freire (2021, p. 127) “A educação é um ato de amor e, por isso, um ato de coragem. Não pode temer o debate. A análise da realidade. Não pode fugir à discussão criadora, sob pena de ser uma farsa”. A relação entre o pensamento de Paulo Freire e o bem-estar na educação pode ser explorada por meio de alguns de seus princípios fundamentais, como a humanização, o diálogo e a conscientização.

Essas ideias estão diretamente ligadas à promoção de um ambiente educacional que valoriza o bem-estar físico, mental e emocional dos alunos. Para Paulo Freire (2021) a educação deve trabalhar tanto a humanização quanto a profissionalização do indivíduo, pois ambas são indispensáveis para se viver numa sociedade tecnológica, mas não podemos conceber a escola como espaço de treinamento ou adestramento, pois as experiências educacionais devem ser positivas no processo de aprendizagem do aluno. Antes de formar o cidadão para o mundo do trabalho, devemos pensar primeiramente em formar para construção de sua criticidade e posicionamento na sociedade, para isto, se faz necessário romper com o dualismo estrutural, uma herança que faz parte da história da Educação Profissional, ou seja, “formação humana integral, que sugere superar o ser humano dividido historicamente pela divisão social do trabalho entre a ação de executar e a ação de pensar, dirigir ou planejar” (RAMOS, 2014, p. 84).

O diálogo, elemento central no método freiriano, é uma ferramenta poderosa para o bem-estar social na educação. Freire (2021) acreditava que a comunicação aberta e honesta entre professor e aluno criava um ambiente de confiança e acolhimento. Essa abordagem pode reduzir o estresse e a ansiedade educacional, uma vez que o aluno se sente parte ativa do processo de aprendizado, com voz e presença. Participar do diálogo educativo promove um sentimento de pertencimento e de importância no grupo.

A educação freiriana visa despertar a consciência crítica dos alunos sobre o mundo que os cerca, o que pode ser associado ao bem-estar mental. Ao desenvolver a capacidade de refletir sobre suas vidas e o contexto social, os alunos adquirem autonomia e empoderamento, o que pode reduzir sentimentos de alienação e frustração. A ideia de que o conhecimento liberta é fundamental para o bem-estar, pois proporciona aos alunos ferramentas para enfrentar os desafios da vida com maior clareza e propósito.

Freire (2021) defendia que a educação deveria respeitar a identidade cultural dos alunos, o que é essencial para o bem-estar identitário e emocional. Um aluno que vê sua cultura, linguagem e experiências reconhecidas no currículo escolar sente-se valorizado e respeitado, o que contribui para o fortalecimento de sua identidade e autovalor.

Paulo Freire (2021) propunha que a educação fosse sempre conectada à realidade do aluno, uma educação significativa, que leva em conta as vivências e

desafios dos alunos, pode contribuir para o bem-estar psicológico, pois eles sentem que seu contexto de vida é respeitado e valorizado. Isso reduz a desconexão entre o ambiente escolar e a vida cotidiana, criando uma aprendizagem mais engajante e relevante, o que por sua vez pode aumentar o prazer de aprender.

A abordagem freireana sobre a autonomia, a humanização, a liberdade e a esperança são pilares para uma educação compromissada com a formação integral do indivíduo, estando costuradas com os princípios que norteiam a EPT, corroborando para que a educação tenha seu objetivo alcançado, que é o compromisso com a formação de uma sociedade mais justa e igualitária.

Todos os envolvidos no processo educacional farão parte da construção de uma sociedade mais humanizada, transformadora e crítica, para tanto a escola não pode ser somente transmissora de conteúdos pré-estabelecidos, mas sim desenvolver todas as dimensões do ser humano.

Para Silva (2017), ao construir uma educação emocional, deve-se abordar temas como: conceito de emoções, sentimentos, afetos, considerando tanto os positivos quanto os negativos, inteligência emocional e que isso deve ser ensinado por meio de situações de vivências práticas, dinâmicas e jogos.

Sabemos que esse processo educativo é um aliado na formação de uma geração de pessoas mais inteligentes emocionalmente para que sejam capazes de construir o seu lugar no mundo.

## **2.2 O ensino médio integrado e o bem-estar na escola**

Considerando os desafios que envolvem o ambiente escolar, surge a necessidade de repensar os elementos que compõem o processo formativo e o papel da educação nesse contexto.

Durante a pandemia de Covid-19, houve uma revisão sistemática sobre o bem-estar subjetivo e outros indicadores de saúde para avaliar este período, englobando estudos publicados em outros países da Ásia, Europa, América do Norte e América do Sul, incluindo o Brasil, e houve a indicação da diminuição do bem-estar subjetivo e aumento dos sintomas de depressão e ansiedade. Em paralelo, foi observada a incidência de problemas de sono e queda de atividade física, comprometendo ainda mais o bem-estar dos indivíduos.

Os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia foram criados pela Lei n. 11.892, de 29 de dezembro de 2008 e tem como missão ofertar uma educação pública de qualidade voltada para as demandas sociais. O Ensino Médio Integrado é uma das modalidades oferecidas pela instituição e tem como concepção ofertar o ensino médio integrado à formação técnica.

Ciavatta (2014) aponta que o uso do termo integrado se relaciona tanto a uma oferta de ensino médio articulada com a educação profissional, como a um "tipo de formação que seja integrada, plena, vindo a possibilitar ao educando a compreensão de partes no seu todo ou da unidade do diverso".

Pacheco (2015), enfatiza que um dos objetivos primordiais dos Institutos Federais consiste em ofertar uma formação contextualizada, quebrando barreiras entre o ensino técnico e científico na qual a articulação entre trabalho, ciência e cultura promova a emancipação humana.

A educação profissional teve um grande avanço na última década, proporcionando a expansão da rede federal de Educação Profissional e Tecnológica e ampliando a oferta do ensino médio integrado. Novas unidades de institutos federais foram abertas, promovendo o desenvolvimento de um trabalho que fortaleça a premissa da formação omnilateral do sujeito, incluindo a importância de se trabalhar o bem-estar dentro da escola, conforme preconiza a Base Nacional Comum Curricular - BNCC, Brasil (2018).

O ensino de habilidades socioemocionais faz parte do desenvolvimento das competências gerais da educação básica, na qual o Ensino Médio Integrado está inserido. É importante salientar que o ensino do bem-estar na escola não deve ficar restrito ao psicólogo escolar, isso se esse profissional fizer parte da equipe, afinal, é um dever de todos os educadores a promoção de um ambiente com maior bem-estar e qualidade de vida.

O bem-estar no Ensino Médio Integrado é essencial para o aprendizado, a motivação e o desenvolvimento dos alunos. Ele melhora o foco e o desempenho acadêmico, reduz o estresse da carga horária intensa, fortalece habilidades socioemocionais e contribui para a saúde física. Além disso, aumenta o engajamento e prepara melhor os estudantes para o mercado de trabalho, garantindo equilíbrio entre estudo, vida pessoal e futuro profissional.

### **2.3A Psicologia Positiva como estratégia para promover o bem-estar na escola**

Nos anos 2000, houve um marco que instituiu um novo movimento científico: a Psicologia Positiva, promovida pelo psicólogo Martin Seligman, quando foi eleito presidente da American Psychological Association (APA).

“A psicologia Positiva é uma ciência sobre experiências subjetivas positivas, traços individuais positivos, e instituições positivas, que pretende promover qualidade de vida e prevenir patologias que ocorrem quando a vida se torna estéril e sem sentido” (Seligman & Csikszentmihaly, 2000, p. 5). Trata-se de uma teoria que busca estudar os aspectos positivos do ser humano, tendo objetivo tornar a vida das pessoas mais gratificante, prevenir doenças e consequentemente promover a saúde e o bem-estar. Segundo Paludo e Koller (2007), essa mudança de perspectiva não é exclusiva da psicologia positiva, bem como não se trata de algo novo ou diferente na ciência psicológica, mas que resgata aspectos que até então, eram considerados secundários.

A psicologia tradicional deveria estar tão preocupada com as forças e virtudes do ser humano quanto com suas fraquezas, tão interessada em desenvolver os pontos fortes, quanto em consertar danos, focando no que faz a vida das pessoas ser mais gratificantes, ao invés de buscar apenas a cura das patologias. Vale a pena salientar, que a psicologia positiva não anula a psicologia tradicional, mas sim, a complementa.

Ideias sobre psicologia positiva já vinham sendo discutidas pela psicologia humanista, por autores como Carl Jung (1950), Roberto Assagioli (1926), Abraham Maslow (1954) e Carl Rogers (1959), que se mostravam comprometidos com os aspectos positivos do ser humano, mas infelizmente suas ideias não foram suficientemente atrativas na época, o que levou a uma produção muito escassa para dar força a uma visão mais positiva do ser humano (Paludo & Koller, 2007).

A psicologia positiva é um ramo da psicologia que foca no estudo e promoção do bem-estar e da felicidade humana, ao invés de se concentrar apenas nos aspectos patológicos e problemas mentais, Seligman (2000). Desde que o assunto foi popularizado pelo psicólogo Martin Seligman na década de 1990, tem ganhado cada vez mais destaque pela sua abordagem científica ao entendimento do que torna a vida mais satisfatória e significativa. Ela é fundamental porque fornece ferramentas e estratégias para que as pessoas possam não apenas sobreviver, mas

progredir em todas as áreas da vida, promovendo melhorias na saúde física, mental e emocional do fortalecimento das emoções positivas. Dessa forma, a Psicologia Positiva é fundamental para promover o bem-estar na escola porque foca no desenvolvimento das emoções positivas, das relações saudáveis e do sentido de propósito na vida dos alunos. Ela ajuda a criar um ambiente mais acolhedor e motivador, onde os estudantes se sentem valorizados e engajados.

Com estratégias como o reforço das forças individuais, a prática da gratidão e a promoção da resiliência, a Psicologia Positiva melhora o aprendizado, reduz o estresse e a ansiedade e fortalece a autoestima. Isso contribui para um melhor desempenho acadêmico e um clima escolar mais harmônico, preparando os alunos não só para os desafios escolares, mas também para a vida.

#### **2.4 O bem-estar e florescimento humano**

Seligman (2011) sempre manteve seu foco na busca por novos métodos para se alcançar o que ele chama de uma “vida boa”, que culminou no modelo PERMA, que não se trata apenas de teoria, mas sim de uma estrutura para intervenções práticas, com o objetivo de ajudar as pessoas a cultivarem um senso mais profundo de bem-estar e propósito.

Segundo Seligman, a felicidade é totalmente subjetiva, enquanto o bem-estar pode ser medido de maneira mais objetiva, portanto a felicidade está incluída em um dos aspectos do bem-estar, formando o primeiro elemento da teoria do bem-estar, a emoção positiva.

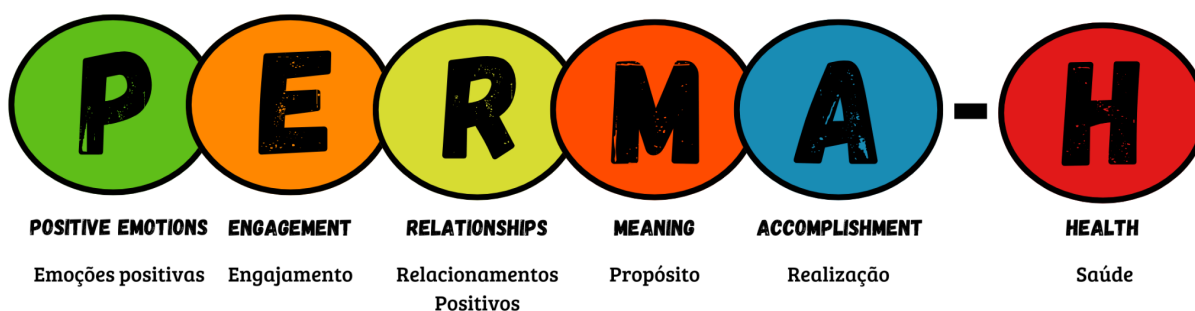
Então, como conhecer o que é felicidade? A Psicologia Positiva propõe medidas para conhecer o bem-estar que buscamos através do conhecimento da emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos, realização e vitalidade, propondo que seria possível determinar o que faz uma pessoa feliz. No entanto, é importante lembrar que todos esses fatores são constituídos por componentes subjetivos e variam de pessoa para pessoa.

Anos mais tarde, ocorreu a inclusão da Saúde (Health), transformando o modelo em PERMA-H, surgindo como uma evolução natural da teoria de Seligman e de outros pesquisadores da psicologia positiva. O próprio Seligman, em seus trabalhos mais recentes, passou a enfatizar a saúde física e mental como um pilar

essencial para o bem-estar e o florescimento humano, reconhecendo que ela é uma base para os outros cinco elementos do modelo.

O foco do modelo PERMA-H é descrever os elementos essenciais para o bem-estar e a felicidade, estes pilares ajudam a promover um bem-estar duradouro e sustentável ao longo do tempo. Na psicologia positiva, o modelo PERMA-H é um referencial muito importante para o estudo do bem-estar humano, é considerado a teoria do bem-estar e é caracterizado por seis elementos, conforme ilustra a figura abaixo:

Figura 1: Representação do modelo PERMA-H



Fonte: Seligman, 2011

Abaixo, irei descrever cada elemento do método PERMA-H, segundo Seligman (2011):

- **Emoções Positivas (Positive Emotions)** - As emoções positivas são o principal indicador de desenvolvimento e crescimento, podendo ser cultivadas para melhorar o bem-estar de uma pessoa. Quando os indivíduos são capazes de explorar e integrar as emoções positivas no seu cotidiano, há uma melhora no pensamento e nas ações. As emoções positivas atenuam os efeitos das emoções negativas e promovem a resiliência, por esse motivo, aumentar as emoções positivas auxilia os indivíduos a construir recursos físicos, intelectuais, psicológicos e sociais que levam a melhora do seu bem-estar geral.
- **Engajamento (Engagement)** - Para Martin Seligman (2000), o engajamento seria um estado de atenção plena, conhecido como “flow” ou “fluxo”, em

português, que ocorre quando se encontra a combinação perfeita entre atividades e habilidades. Esse tipo de “fluxo” de engajamento amplia nossa inteligência, habilidades e capacidades emocionais, ou seja, engajamento é viver o momento presente e focar inteiramente nas tarefas que temos em nosso cotidiano e que fazem sentido para nós.

- Relacionamentos Positivos (Relationships) - Somos seres inerentemente sociais, relacionamentos significativos não apenas proporcionam apoio em tempos difíceis, mas também expandem as experiências positivas. Manter e desenvolver relacionamentos saudáveis e duradouros com amigos, familiares e colegas, é de extrema importância. Os relacionamentos no modelo PERMA-H referem-se a sentir-se apoiado, amado e valorizado pelos outros, o ambiente social em que estamos incluídos e nossas relações desempenham um papel importante no bem-estar e na satisfação.
- Propósito (Meaning) - A busca por um propósito de vida é algo que vem desde os primórdios da humanidade, pertencer e servir a algo maior do que nós mesmos, nos ajuda a focarmos no que é realmente importante diante dos desafios que a vida nos apresenta. O propósito de vida pode ser buscado por meio de uma profissão, causa social, um empreendimento ou uma crença religiosa/espiritual, ou seja, pode ser encontrado de diversas formas e ter significados diferentes para cada pessoa.
- Realização (Accomplishment): - Ter uma vida de realizações, sejam pessoais ou profissionais, contribuem para o bem-estar pois permitem que as pessoas olhem para suas vidas e tenham um sentimento de orgulho. O senso de realização é resultado do trabalho para alcançar objetivos e da automotivação para terminar uma tarefa que foi iniciada, o autodesenvolvimento e o bem-estar vêm quando a realização está ligada a uma motivação interna de trabalhar em direção a algo que se deseja.
- Health (Saúde) - Refere-se à saúde física e ao vigor, reconhecendo a interação entre o bem-estar físico e o psicológico. É um elemento que enfatiza como fatores relacionados ao corpo, como energia, nutrição, sono,

exercícios e saúde geral, impactam diretamente a capacidade de uma pessoa experimentar bem-estar e prosperidade em outras áreas da vida.

A inclusão da saúde no modelo PERMA-H destaca que o bem-estar integral não pode ser alcançado sem cuidar do corpo, já que ele é um veículo essencial para se engajar, construir relacionamentos, encontrar significado e alcançar realizações.

Segundo Seligman (2011), o Modelo PERMA-H é reconhecido como um componente fundamental da psicologia positiva, proporcionando um referencial estruturado para o estudo do bem-estar humano. Esta abordagem prioriza a ampliação das qualidades positivas do ser humano, em contraste com enfoques que predominantemente se voltam para deficiências e patologias.

A aplicação da psicologia positiva na rotina dos jovens pode ter um impacto significativo em seu desenvolvimento e bem-estar geral, pois ao focar no fortalecimento das emoções positivas, resiliência e relacionamentos saudáveis, a esta abordagem pode ajudar os jovens a navegarem melhor pelas dificuldades da adolescência e a construir uma base sólida para uma vida adulta saudável e satisfatória.

Na teoria do bem-estar, o objetivo da psicologia positiva é aumentar a quantidade de florescimento da vida das pessoas. Para florescer o indivíduo deve ter todas as "características essenciais" - emoções positivas, engajamento, interesse, sentido, propósito, seguido de três das seis "características adicionais": autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação e relacionamentos positivos. O florescimento é o resultado do aumento do bem-estar por meio da potencialização dos pilares do modelo PERMA-H, essas características são muito importantes para a efetivação do sentimento de pertencimento, nos processos de aprendizagem e nas relações com outras pessoas. Dessa forma, o sujeito se sente engajado na sua trajetória escolar, torna-se responsável por suas escolhas e encontra sentido no percurso da aprendizagem.

A implementação de programas de psicologia positiva no currículo integrado, pode criar um ambiente educacional mais positivo e inclusivo. Isso pode incluir currículos que incorporem aulas de bem-estar, atividades de mindfulness<sup>3</sup> e

---

<sup>3</sup> Mindfulness, ou atenção plena, é uma prática de meditação e uma abordagem mental que envolve estar presente e consciente no momento atual, sem julgamentos. O objetivo do mindfulness é

programas de autoconhecimento. Na aula religião por exemplo, pode-se abordar temas como meditação e gratidão, na disciplina de artes, é possível incluir estudos sobre empatia e criatividade. O conceito de mindfulness tem sido amplamente divulgado nos últimos tempos como uma prática em prol da saúde mental e da diminuição do estresse.

Como diz Seligman (2011), "a tarefa da Psicologia Positiva é descrever, em vez de prescrever, o que as pessoas efetivamente devem fazer para obter bem-estar".

## **2.5 Educação Positiva**

Quando falamos em psicologia positiva, surge como um termo guarda-chuva a educação positiva, criada por Seligman em 2009, trata-se de um conceito que engloba práticas e filosofias educacionais, com foco no bem-estar, resiliência e engajamento positivo dos alunos. Ela busca criar ambientes de aprendizado que promovam o crescimento pessoal e social dos estudantes, de maneira equilibrada e integral.

A educação positiva parte do princípio de que as habilidades que promovem emoções positivas, relacionamentos positivos e forças de caráter, também promovem o aprendizado e sucesso acadêmico. Além de melhorar o desempenho acadêmico, o ensino do bem-estar auxilia na redução de sintomas de depressão e ansiedade, potencializando a satisfação e a criatividade, é preciso criar relações positivas que fomentem o otimismo dentro da sala de aula (Oliveira, 2024).

Uma educação positiva busca promover uma interação entre aprendizagem e bem-estar, focando no desenvolvimento de habilidades individuais e coletivas, ou seja, trabalha as potencialidades, ajudando cada aluno a identificar a sua própria importância dentro do grupo Seligman (2000). Como benefícios das emoções positivas, podemos destacar: recursos físicos ou biológicos, realçando o funcionamento do sistema imunológico, recursos psicológicos, pois aumentam a resiliência e habilidade para lidar com o efeito das emoções negativas causadas por situações estressantes, e não menos importante, recursos sociais, que facilitam o

---

desenvolver uma maior consciência dos pensamentos, sentimentos e sensações físicas, ajudando a pessoa a lidar com o estresse, melhorar o foco e aumentar o bem-estar geral.

desenvolvimento e a manutenção de relações sociais de apoio.

A escola é um ótimo ambiente para a iniciativas de bem-estar, pois tem acesso direto com os jovens e eles passam um tempo significativo na instituição, além de poder contar com a colaboração dos professores. Seligman (2000), salienta que como instituição promotora de bem-estar, a escola pode promover a resiliência, incentivar interações de qualidade, promover apoio social, autoestima e senso de autoeficácia. Vale salientar que intervenções de psicologia positiva são mais eficazes quando permeiam toda a instituição, não ficando restrita apenas a sala de aula.

A educação positiva possui relação direta com o bem-estar, pois trabalha na promoção de habilidades e práticas que ajudam indivíduos a florescer, ou seja, a alcançar seu potencial máximo em termos de saúde emocional, social e mental.

Nesse sentido, seus principais pontos de conexão são:

- Foco no desenvolvimento integral:

A educação positiva trabalha não apenas o desempenho acadêmico, mas também aspectos emocionais, sociais e éticos dos alunos, favorecendo um bem-estar completo.

- Construção de emoções positivas:

Ao valorizar sentimentos como alegria, gratidão e esperança, a educação positiva contribui diretamente para aumentar a satisfação e felicidade dos alunos e educadores.

- Habilidades socioemocionais:

A educação positiva ensina competências como resiliência, empatia, auto regulação e pensamento positivo, que são fundamentais para o bem-estar em situações desafiadoras.

- Clima escolar saudável:

Escolas que adotam práticas de educação positiva promovem ambientes acolhedores, inclusivos e cooperativos, o que melhora a sensação de pertencimento e segurança emocional.

- Prevenção de problemas emocionais:

A educação positiva ajuda a reduzir sintomas de ansiedade, estresse e depressão, pois incentiva estratégias de enfrentamento saudáveis, como o mindfulness e a valorização de conquistas pessoais.

- Propósito e significado:

Ela incentiva os alunos a encontrarem sentido em suas atividades escolares e pessoais, fortalecendo a conexão com suas metas de vida e o bem-estar subjetivo.

A educação positiva contempla avaliações e intervenções realizadas no âmbito da educação, visando o aumento do bem-estar de alunos e da comunidade escolar como um todo, valendo-se de evidências científicas da Psicologia Positiva (Oliveira & Giacomoni, 2021). A importância de se abordar os fatores de bem-estar na escola deve-se ao entendimento de que a escolarização é um momento crucial de preparação do indivíduo para conhecer e manejar seus potenciais de modo a buscar o florescimento humano.

Falar de Psicologia Positiva na escola consiste em intervenções voltadas ao cuidado da instituição escolar como um todo, direcionadas não apenas para o aluno, mas também para o professor e o grupo escolar. Dessa forma, é preciso que a escola seja entendida como uma rede de relações.

Segundo os estudos de Silva e Dell'Aglio (2018) e Mancilha e Colvero (2017), fica evidente que o bem-estar na adolescência facilita o processo de transição nesse período de intensas transformações, resultando em maior prazer em vivenciar as situações do cotidiano e o relacionamento com seus pares. Dessa forma, entende-se que a promoção do bem-estar contribui para o aumento da satisfação dos jovens consigo e com a vida.

As intervenções com adolescentes devem enfatizar a convivência escolar e também a familiar, bem como as amizades e sua subjetividade, com a intenção de melhorar a qualidade dessas relações que têm grande impacto na vida dos jovens. Desenvolver habilidades socioemocionais no ambiente escolar, permitem experiências de engajamento que são associadas a atenção, curiosidade, interesse e outras experiências emocionais positivas durante a aprendizagem.

Garantir o bem-estar dos alunos é importante não apenas pensando no desempenho acadêmico, mas principalmente no desenvolvimento emocional e

social deles. Um ambiente escolar positivo, com promoção de bem-estar cria uma base sólida para o aprendizado e desenvolvimento integral do ser humano.

Educação Positiva representa mais do que um movimento derivado da Psicologia Positiva, implica em uma abordagem teórico-metodológica e uma política de olhar o ser humano de forma holística/integral, promovendo uma educação que possibilite o desenvolvimento de todo o seu potencial e bem-estar.

## **2.6 Estado do conhecimento**

A elaboração do estado do conhecimento teve como objetivos identificar produções acadêmico-científicas que tratassem sobre o objeto de pesquisa, o bem-estar no ensino médio, bem como apontar a existência de uma relação direta ou indireta entre o objeto de pesquisa e aquilo que já fora produzido no campo acadêmico sobre esta temática.

Para elaboração do estado do conhecimento, foi definido como recorte temporal o período de 2014 a 2023. Justifica-se este recorte, tendo em vista as mudanças que ocorreram na área nos últimos 10 anos, onde o tema foi ganhando maior visibilidade no Brasil.

Neste sentido, foram empregados os seguintes descritores: “Bem-estar” e “ensino médio”, realizadas as buscas no “Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES”, no período de maio e setembro de 2024, foram considerados os autores de três artigos que apresentavam aproximação com as bases conceituais da educação profissional. Já na BDTD, referente às dissertações, foram aplicados os descritores: “Saúde mental” e “Ensino médio integrado”. Foram aplicados os filtros: busca avançada; correspondência da busca: todos os termos e o idioma: português (Brasil).

No catálogo de Teses e Dissertações da CAPES, 27 trabalhos científicos foram analisados (dissertações e teses), sendo selecionados três trabalhos que têm maior relação com o objeto de pesquisa, considerando o resumo. Todas as dissertações estabelecem uma relação direta com o objeto de pesquisa e compõem um panorama acerca do bem-estar no ensino médio.

Na BDTD, foram analisados 82 trabalhos científicos, sendo selecionados três trabalhos que têm forte relação com o objeto de pesquisa considerando o resumo.

Todas as dissertações desta base também estabelecem uma relação direta com o objeto de pesquisa.

Após a leitura e análise dos resumos das produções acadêmicas, foram selecionados os seguintes trabalhos para fazer parte do referencial teórico da pesquisa: Bonfante (2014); Pereira (2023); Silva (2023); Santos (2020); Campos (2022); Faria (2020). A escolha dessas produções está relacionada ao fato de estabelecerem uma relação direta de aproximação com o objeto de pesquisa.

A produção de Silva (2023) cita que ao longo da história, a educação vem sofrendo transformações, nos últimos anos, promovidos pelas novas tecnologias e pela globalização, sendo assim, os modelos educacionais vêm sendo questionados e modificados. Em 2008, o professor Martin Seligman, durante um curso para colaboradores de uma escola na Austrália, cunhou o termo Educação Positiva, e este foi inicialmente definido como uma educação voltada tanto para as habilidades acadêmicas tradicionais quanto para o bem-estar, trazendo esse movimento para o centro de grandes pesquisas que seguem até hoje.

Ainda na dissertação de Silva (2023), podemos entender que nas últimas décadas, o interesse pela investigação sobre o bem-estar aumentou consideravelmente, tornando-se um fator fundamental na qualidade de vida do indivíduo. Embora o bem-estar seja um conceito que possa ser estudado em todas as faixas etárias, tem recebido menos atenção quando se trata dos mais jovens durante o período de desenvolvimento, caracterizado por mudanças significativas a nível físico, cognitivo, emocional e social.

Em Campos (2022) fica evidente o quanto o socioemocional é fruto da inter-relação entre a competência emocional com a social, e uma depende da outra para atingir o sucesso no processo de aprendizagem, por isso, enfatiza-se o quanto a dimensão socioemocional precisa estar presente nos processos cognitivos, pois ela serve como base para que a aprendizagem ocorra em suas múltiplas dimensões.

É importante salientar que a competência social se trata de um conceito com significado avaliativo, relacionado a um desempenho, de modo que o indivíduo seja capaz de organizar seus pensamentos, ações e sentimentos.

Os estudos de Faria (2020) podem contribuir para reflexões teóricas que conduzam a alternativas eficientes para promoção de hábitos saudáveis na rotina dos adolescentes, destacando recomendações de intervenções que abranjam o

sono e comportamentos de movimento, para a promoção de hábitos saudáveis.

Faria (2020) destaca que as recomendações e intervenções de promoção de hábitos saudáveis devem envolver diversas esferas da sociedade que cercam o adolescente, incluindo família e a escola. Pais e responsáveis devem agir com imposição de limites de telas, tempo correto de sono e incentivo a prática de atividades físicas no cotidiano do adolescente.

Segundo Bonfante (2014), o conceito de bem-estar está permeado pelos conceitos de qualidade de vida, satisfação, felicidade, afetividade e emoção, e envolve aspectos subjetivos e cognitivos. Bonfante (2014) enfatiza que a Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo pode lidar com o estresse normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e contribuir para a sua comunidade. A saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais, é um estado positivo que permite aos indivíduos desenvolver seu potencial, lidar com as tensões cotidianas, manter relações saudáveis e fazer escolhas que promovam seu bem-estar geral.

Na pesquisa de Pereira (2023), ela cita que a Educação Profissional e Tecnológica (EPT), ao longo dos anos, vem estruturando seu papel dentro da sociedade brasileira, fortalecendo sua ação formadora, baseada na premissa de um processo educativo voltado para a formação humana integral dos estudantes e definindo seu papel contra hegemônico dentro da educação brasileira. Partindo do princípio que oferecer às classes trabalhadoras acesso a uma educação de qualidade é que vai subsidiar o rompimento da dualidade, presente na construção da educação no Brasil, da escola para a classe trabalhadora e escola para classe burguesa.

O objetivo é romper com essa dualidade estruturalmente demarcada entre ensino propedêutico e ensino profissional e técnico, e adotar uma educação politécnica em defesa de um ensino que integre ciência, cultura, humanismo e tecnologia direcionada ao desenvolvimento de todas as potencialidades humanas.

Na dissertação de Santos (2020) fica explicitado que em conjunto com os educadores, a escola tem o espaço adequado e de potencial para "trabalhar" a saúde mental com os estudantes, tendo em vista que os adolescentes passam a maior parte do seu tempo neste espaço.

Historicamente, a escola é reconhecida como o local para inserir questões sobre saúde e para o aluno explorar o seu potencial, o físico e o social (bem-estar

integral) devem encontrar-se em equilíbrio. Santos (2020) relata que diversos estudos identificam o ambiente escolar como local apropriado para o levantamento de informações e intervenções para o bem-estar dos alunos.

Após concluir esta primeira fase do Estado do Conhecimento para a construção do Projeto de Dissertação, considerando as informações coletadas nas leituras das produções acadêmicas durante os meses de abril/2024 a agosto/2024, é possível afirmar que no Brasil, a saúde mental dos estudantes tem sido um tema crescente de preocupação e foco, especialmente nas últimas décadas.

A crescente conscientização sobre a importância da saúde mental tem levado a um aumento na discussão pública e na implementação de medidas para apoiar os estudantes, porém, ainda é um campo em desenvolvimento que requer atenção contínua para garantir que todos os estudantes tenham acesso aos recursos e ao suporte de que precisam.

### **3 METODOLOGIA**

A metodologia de uma pesquisa define os procedimentos adotados para a construção do conhecimento científico, orientando a escolha das abordagens, técnicas e instrumentos utilizados para a coleta e análise dos dados. A definição metodológica deve estar alinhada aos objetivos da pesquisa, garantindo sua validade e confiabilidade.

Neste capítulo, são apresentados os aspectos metodológicos deste estudo, incluindo o tipo de pesquisa, a abordagem adotada, a descrição da população e da amostra, os procedimentos de coleta e análise dos dados, bem como as questões éticas, riscos e benefícios da pesquisa.

A escolha metodológica busca garantir que os métodos empregados sejam adequados para responder à questão de pesquisa e atingir os objetivos propostos. Desta forma, este capítulo detalha os procedimentos seguidos ao longo do estudo, permitindo sua replicabilidade e contribuindo para a transparência.

#### **3.1 Caracterização do tipo da pesquisa**

Como já descrito anteriormente, o objetivo geral da pesquisa é compreender como é a percepção dos alunos do ensino médio integrado em relação ao seu

bem-estar, e avaliar os impactos que a psicologia positiva pode gerar na rotina desses estudantes.

Quanto à metodologia da pesquisa, a abordagem é qualitativa, de natureza aplicada e para atingir os objetivos propostos, a pesquisa exploratória, que segundo Gil (1999), tem o objetivo principal de descobrir e compreender melhor o problema de pesquisa, especialmente quando há pouca ou nenhuma informação pré-existente sobre o tema. É utilizada para obter uma visão geral e inicial de um fenômeno, ajudando a esclarecer e definir os problemas de pesquisa e formular hipóteses para investigações futuras.

As pesquisas exploratórias têm como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Seu planejamento tende a ser bastante flexível, pois interessa considerar os mais variados aspectos relativos ao fato ou fenômeno estudado.

Com relação à abordagem qualitativa, Gil (2018) ressalta que os resultados podem ser complementares, enriquecendo a análise e as discussões finais, visando fornecer um quadro mais geral da questão em estudo. A pesquisa qualitativa, visa por meio da interpretação, buscar significados da realidade construída, da observação e dos dados obtidos.

Durante o percurso metodológico, primeiramente utilizei a pesquisa bibliográfica, para que dela, eu pudesse ter maior compreensão e domínio sobre o tema, com base em autores que são referência no assunto e em trabalhos já publicados. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui material impresso, como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos Gil (2018). Conforme a classificação proposta por Gil (2002, p.44-45), “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Posteriormente, utilizei a pesquisa documental para analisar documentos da instituição que foram pertinentes durante o processo. Segundo Silva (2004), a pesquisa documental é uma abordagem de pesquisa que se concentra na coleta e análise de documentos já existentes para obter informações relevantes sobre um tema específico. Esta forma de pesquisa é utilizada para explorar e compreender fenômenos a partir de fontes documentais, que podem incluir uma ampla gama de materiais escritos e registrados.

O estudo de caso por ser uma metodologia estimada na educação, foi utilizado com a intenção de proporcionar uma compreensão profunda e prática de teorias e conceitos, e oferecer uma simulação de situações reais, engajando os alunos de maneira ativa e dinâmica. Conforme Gil (1999), o estudo de caso é uma metodologia de pesquisa que se concentra na análise detalhada e aprofundada de um único fenômeno, evento, indivíduo ou grupo em seu contexto real. É uma abordagem que permite examinar um caso específico de maneira minuciosa e compreender suas complexidades e particularidades.

O estudo de caso permite o uso de múltiplos métodos de coleta de dados, como observação, entrevistas, grupos focais e análise de documentos. Essa flexibilidade é fundamental para capturar a complexidade do bem-estar escolar, que pode ser analisado a partir de diferentes perspectivas e fontes de informação.

### **3.2 Local da pesquisa**

A pesquisa foi realizada no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (IFSUL) Campus Charqueadas. O Câmpus Charqueadas do IFSUL teve sua origem a partir do Plano de Expansão da Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica da SETEC/MEC, lançado em 2005, a instituição funciona desde 2006. O IFSUL é uma instituição de ensino que oferece educação técnica, tecnológica e superior, o Campus Charqueadas, está situado na cidade de Charqueadas, na Região Carbonífera do Rio Grande do Sul. A cidade é conhecida por sua história ligada à mineração de carvão e sua proximidade com a capital, Porto Alegre.

No IFSUL Charqueadas são oferecidos cursos técnicos Informática e Mecatrônica integrados ao ensino médio, Fabricação mecânica, integrado ao EJA, cursos de graduação tais como: Engenharia de controle e automação, Licenciatura em Pedagogia e Sistemas para Internet) e cursos Pós-graduação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). O campus conta com laboratórios equipados para as áreas técnicas, bibliotecas, salas de aula modernas, áreas de convivência e espaços destinados a atividades culturais e esportivas.

### **3.3 Sujeitos da pesquisa**

A pesquisa foi realizada com os estudantes do 2º ano dos cursos de Informática e Mecatrônica do turno da tarde, do ensino médio integrado do IFSUL, Campus Charqueadas, com a ideia de realizar um acompanhamento dos mesmos desde o segundo ano na instituição. Foram convidados 44 alunos, dos quais 17 levaram os termos TALE e TCLE devidamente preenchidos e assinados, e participaram do grupo focal.

#### **3.3.1 Descrição dos sujeitos**

Os alunos que ingressam no curso técnico integrado do IFSul Charqueadas, geralmente são estudantes que concluíram o ensino fundamental e estão em busca de uma formação que integre o ensino médio com uma qualificação técnica, são jovens que veem no curso técnico uma oportunidade de se qualificar profissionalmente enquanto completam o ensino médio.

Os alunos vêm de diferentes contextos socioeconômicos e possuem diversos níveis de desempenho escolar, mas em geral, compartilham a intenção de uma formação mais prática e voltada para o mundo do trabalho. A faixa etária desses estudantes varia em média de 14 a 18 anos, e eles encontram na instituição uma oportunidade de desenvolvimento tanto acadêmico quanto profissional, em um ambiente que combina teoria e prática.

#### **3.3.2 Critérios de inclusão e exclusão de sujeitos**

Serão considerados como critérios de inclusão alunos que estavam cursando o 2º ano dos cursos de informática e mecatrônica integrados ao ensino médio, no turno da tarde, no ano de 2025, excluindo todo e qualquer aluno que não se enquadre nesses critérios.

### **3.4 Critérios éticos**

No decorrer da pesquisa, foi garantida ao estudante a possibilidade de negar-se a participar a qualquer momento. Os sujeitos da pesquisa participaram de forma voluntária, bem como foram orientados sobre a natureza, objetivos, metodologia, riscos e benefícios da pesquisa. Todo processo foi conduzido dentro

dos termos éticos, e no primeiro contato com os participantes foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), os quais foram devidamente compreendidos e assinados para dar andamento a pesquisa.

### **3.4.1 Comitê de ética em pesquisa com seres humanos**

A pesquisa teve início após aprovação pelo Comitê de Ética Pesquisa em Seres Humanos, via plataforma Brasil de acordo com a resolução n° 466 de 12 de dezembro de 2012 e a Resolução n° 510 de 07 de abril de 2016, ambas do Conselho Nacional de Saúde, onde elenca que toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados.

A pesquisa foi aceita pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos), cujo número de registro na plataforma Brasil é 85978625.3.0000.5344, e aprovada em 29/04/2025, conforme o parecer número 7.536.699.

Além disso, os dados serão protegidos conforme a Lei n° 13.709/18 de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). A LGPD dispõe sobre o tratamento de dados pessoais, inclusive nos meios digitais, por pessoa natural ou por pessoa jurídica de direito público ou privado, com o objetivo de proteger os direitos fundamentais de liberdade e de privacidade e o livre desenvolvimento da personalidade da pessoa natural.

### **3.4.2 Riscos da pesquisa**

A pesquisa desenvolvida é caracterizada com risco mínimo, pois trata-se de um grupo focal com perguntas abertas, sem a intervenção ou modificação intencional nos fatores fisiológicos e sociais dos indivíduos que participam do estudo.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em um possível desconforto por parte dos participantes no momento da conversa com a pesquisadora, em que pode ocorrer algum tipo de constrangimento a partir de alguma pergunta realizada.

Como medida protetiva, para minimizar e mitigar quaisquer riscos, o grupo focal contou com o apoio da Psicóloga do Campus onde a pesquisa foi realizada, caso fosse necessário. Foi garantido o direito ao participante de pausar, interromper

ou até mesmo desistir da pesquisa a qualquer momento, sem nenhum tipo de penalidade ou prejuízo.

Ao longo de todas as fases da pesquisa e após a sua conclusão, são assumidos os compromissos relacionados à preservação da segurança e do bem-estar dos participantes, garantindo rigorosa preservação da privacidade, sigilo e anonimato das informações obtidas, assim como a proteção da imagem e a não estigmatização. Para que isto acontecesse, foram adotados codinomes para identificação dos participantes, sem que haja nenhum tipo de divulgação dos nomes reais, nem mesmo as iniciais ou qualquer outra forma que permita a identificação individual. Também foi garantido ao participante da pesquisa o direito de acesso ao teor do conteúdo do instrumento (ou seja, os tópicos que serão abordados) antes de responder as perguntas, para uma tomada de decisão informada e consentida.

Em relação aos dados coletados, estes permanecerão em posse apenas da pesquisadora que manterá os arquivos sob sua guarda e responsabilidade por um período de cinco anos. Após o término da pesquisa, terminado o prazo de arquivamento, todos os dados serão excluídos de forma permanente de qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado, de forma a assegurar o compromisso com a segurança dos dados.

### **3.4.3 Benefícios da pesquisa**

O principal resultado que a pesquisa visava atingir é o desenvolvimento integral dos alunos, na melhoria do ambiente escolar e no fortalecimento de habilidades socioemocionais, mas outros resultados também eram esperados, tais como: aumento do bem-estar dos estudantes, melhoria do desempenho acadêmico, relações positivas, criatividade e pensamento crítico. Todos esses resultados estão ancorados nos princípios e ferramentas da psicologia positiva, eles demonstram o impacto profundo que a mesma pode ter na educação, contribuindo para o desenvolvimento de estudantes mais equilibrados, felizes e preparados para o futuro.

### 3.5 Instrumentos da pesquisa

Como instrumento de coleta de dados qualitativos, utilizei o grupo focal, pois essa técnica é muito útil em contextos em que o objetivo é compreender a complexidade das opiniões e dinâmicas de grupo. O grupo focal facilita a detecção de problemas ocultos, oferecendo uma visão mais ampla dos fatores que afetam o bem-estar, seu roteiro era composto por 10 perguntas abertas elaboradas estrategicamente para estimular o debate entre os participantes.

Os grupos focais oferecem flexibilidade para acompanhar temas que surgem espontaneamente durante uma discussão, se um grupo de alunos começar a discutir a importância do bem-estar, por exemplo, a moderadora pode aprofundar esse tema, investigando como a escola pode melhorar o apoio nessa área. Isso permite uma exploração mais profunda e direcionada de tópicos que são realmente importantes para os participantes.

Os grupos focais podem ajudar muito a obter uma compreensão diferenciada de como os jovens experienciam emoções positivas e negativas, e que tipos de informações elas usam para fazer avaliações sobre a sua vida, dessa forma, é possível ir além das informações quantitativas e explorar mais profundamente as respostas dos participantes. Ao serem bem conduzidos, os grupos focais não apenas fornecem dados mais ricos para pesquisas e disciplinas, mas também criam um espaço de troca e apoio, potencializando o impacto da Psicologia Positiva na vida dos adolescentes.

A adolescência é um período de profundo desenvolvimento, não apenas físico, mas também psicológico, afetivo, cognitivo e relacional. Por esse motivo, as investigações sobre o bem-estar subjetivo nessa fase são muito importantes, pois uma resolução bem-sucedida pode ajudar o indivíduo a tornar-se um adulto saudável.

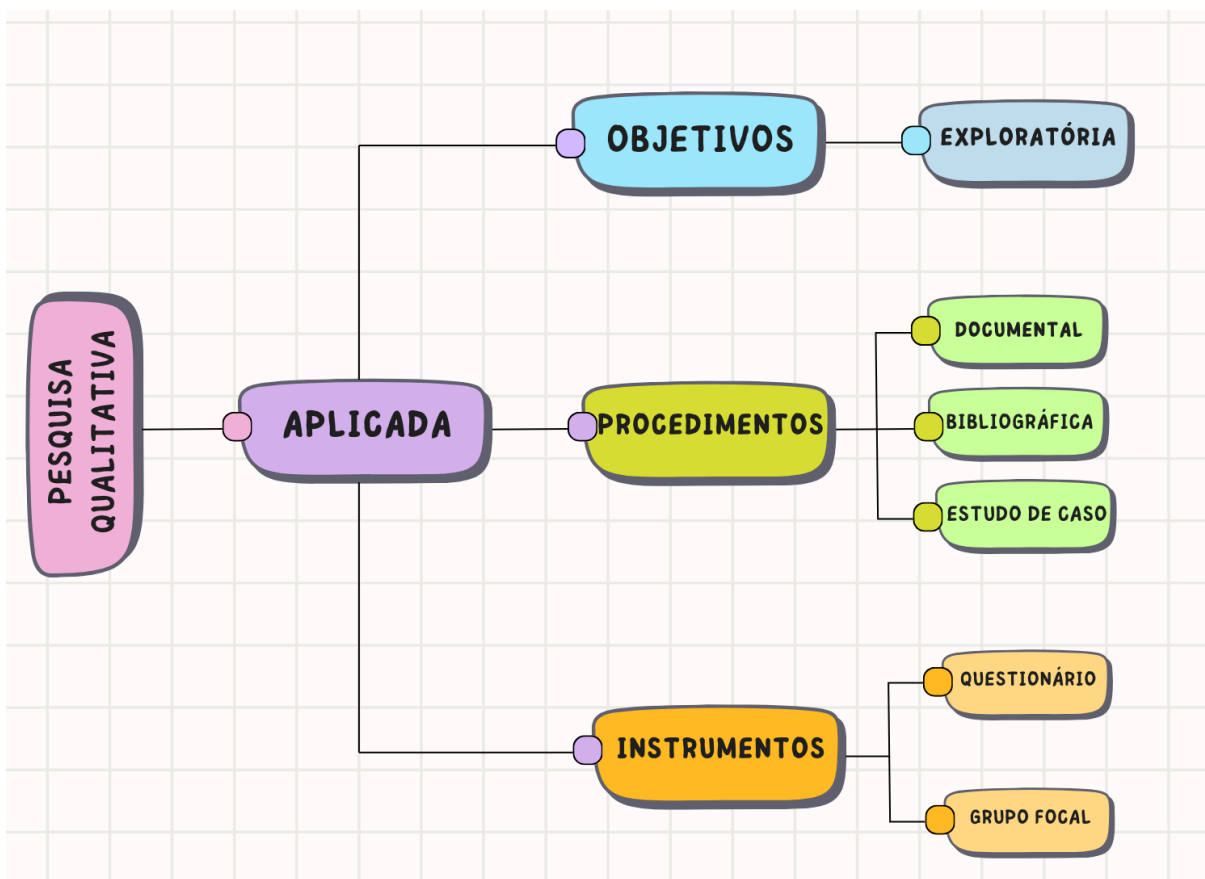
O grupo focal permite uma exploração qualitativa das percepções, experiências e sentimentos dos adolescentes sobre seu próprio bem-estar. Essa técnica possibilita aprofundar aspectos tais como, influências culturais, dinâmicas sociais e desafios específicos enfrentados pelos jovens em determinado contexto.

Para complementar a coleta de dados, utilizei um questionário

sociodemográfico por entender que tais informações auxiliam no diagnóstico, ele encontra-se nos apêndices desta dissertação.

Abaixo, um esquema do percurso metodológico:

Figura 2: Fluxo do percurso metodológico



Fonte: imagem da autora, 2024

### 3.5.1 Descrição dos instrumentos da pesquisa

O grupo focal teve a duração aproximada de sessenta minutos, com um roteiro de 10 perguntas sobre o bem-estar dos alunos em suas vidas pessoal e acadêmica. As respostas desta conversa foram gravadas em áudio, e transcritas posteriormente pela pesquisadora, com o intuito de serem utilizadas nas próximas etapas da pesquisa.

O questionário sociodemográfico foi preenchido antes do início do grupo focal e possuía 11 perguntas referente ao gênero, idade, quantas pessoas moram na casa, estado civil, se trabalha, se é oriundo de escola pública e como avalia o bem-estar atualmente. Esse questionário encontra-se nos apêndices dessa dissertação.

### **3.5.2 Metodologia para análise de Dados**

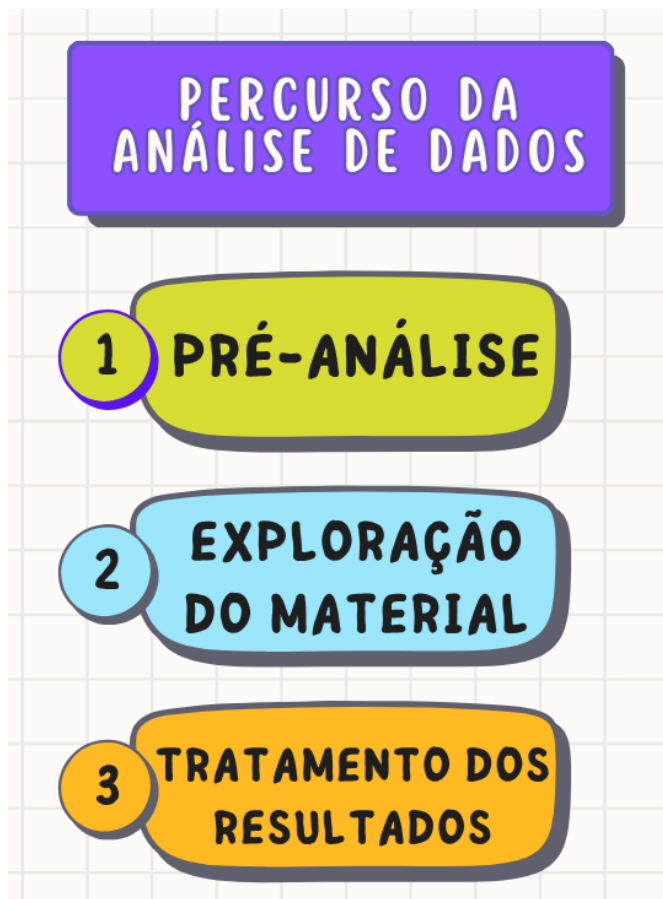
Quanto a análise dos dados levantados, foi utilizada a análise de conteúdo com base em Bardin (2011), que, segundo a autora, é uma técnica amplamente utilizada para a interpretação de dados qualitativos, especialmente em textos, é um método sistemático e replicável de examinar conteúdos, sejam eles entrevistas, questionários abertos, documentos, transcrições de grupos focais, ou outros.

A análise de conteúdo, segundo Bardin (2011), é uma técnica poderosa e flexível para a interpretação de dados qualitativos, ela oferece um método sistemático para descrever, interpretar e explicar características sociais e culturais a partir de textos ou discursos, sendo uma abordagem ideal para pesquisas que envolvam temas complexos, como educação e bem-estar.

Como diz Bardin (2011), a análise de conteúdo busca conhecer aquilo que está por trás das palavras, é a busca de outras realidades através das mensagens. Essa técnica permite uma investigação detalhada e profunda, transformando dados qualitativos em informações relevantes para a compreensão do fenômeno estudado. A análise deve ser sistemática e baseada em critérios claros, evitando interpretações subjetivas e deve seguir um processo estruturado de análise, dividido em etapas bem definidas.

Esse processo estruturado proposto por Bardin (2011), pode ser dividido em três fases principais, a primeira delas é a pré análise, onde é realizada a organização e o planejamento da pesquisa, bem como a escolha do material a ser analisado. A segunda fase é a exploração do material, as unidades são classificadas em categorias, tendo como objetivo fazer uma redução dos dados, organizando-os de maneira a facilitar a interpretação. Por fim, a terceira fase consiste na análise e interpretação dos dados, identificando padrões, relações e significados, conclusões e implicações, onde novas hipóteses podem ser formuladas a partir da análise realizada.

Figura 3 - Esquema da análise de dados utilizada



Fonte: Autora (2025)

Os dados foram organizados e tabulados em uma planilha no Microsoft Excel, com seus resultados apresentados em tabelas. Com a análise dos dados coletados através do grupo focal para o estudo, foi possível alcançar o objetivo principal da pesquisa que é compreender a percepção dos alunos do ensino médio integrado do IFSUL - Campus Charqueadas em relação ao seu bem-estar.

#### 4 ANÁLISE DE DADOS

O grupo focal foi realizado em Junho de 2025, foram convidados 41 alunos dos cursos de informática e mecânica do segundo ano do turno da tarde, dos quais 17 aceitaram participar e trouxeram os termos TALE e TCLE devidamente

preenchidos. A conversa ocorreu de forma muito natural onde perguntas previamente elaboradas foram lançadas e os estudantes começaram o debate bastante produtivo. O questionário sociodemográfico foi aplicado no mesmo dia, antes da conversa.

#### **4.1 Análise de dados: pré análise do grupo focal**

Segundo Bardin (2011), a primeira etapa crucial na análise do grupo focal é a pré-análise, um momento dedicado à organização e preparação minuciosa do material coletado. Este processo começou com a leitura flutuante da transcrição, que consiste em ler o conteúdo diversas vezes para absorver uma visão geral. O objetivo é identificar temas recorrentes, familiarizar-se com o tom e as emoções expressas pelos participantes, e começar a formar impressões iniciais sobre as discussões dos adolescentes.

Posteriormente foram definidos os objetivos da análise, lembrando os propósitos da dissertação (objetivos geral e específicos) e do próprio grupo focal, pois ter clareza desses objetivos é essencial para direcionar a análise de forma eficaz.

Por fim, foi feita a elaboração de indicadores, que é um passo importante onde se definem as "unidades de registro" e "unidades de contexto" a serem buscadas na transcrição. As unidades de registro são as menores porções de conteúdo a serem analisadas, como palavras (ex: "ansiedade") ou frases (ex: "provas me deixam estressado"). Já as unidades de contexto são as partes maiores que conferem sentido às unidades de registro, como um parágrafo inteiro onde a ansiedade é discutida em relação às provas. Essa etapa garante que a análise seja focada e sistemática.

#### **4.2 Análise de dados: exploração do material do grupo focal**

A fase de exploração do material é o coração da análise de conteúdo segundo Bardin (2011), onde a codificação e categorização transformam a transcrição do grupo focal em dados compreensíveis.

Comecei com a codificação, um processo que envolve atribuir rótulos curtos a

segmentos do texto que representam uma ideia ou tema. Essa tarefa foi feita através de planilhas de Excel. Exemplos de códigos incluem "pressão escolar", "ansiedade acadêmica", "sentimento de insuficiência", "falta de tempo" e "dificuldade de organização".

Após codificar uma parte significativa da transcrição, iniciei a categorização, agrupando códigos semelhantes ou logicamente relacionados para formar categorias. Essas categorias são exaustivas, cobrindo todo o material relevante homogêneas, contendo apenas elementos pertencentes a elas, pertinentes, relacionadas aos objetivos da pesquisa, e mutuamente exclusivas, garantindo que uma unidade de registro pertença a apenas uma categoria, embora a flexibilidade seja importante em dados qualitativos. A objetividade na definição das categorias também é crucial para que outros pesquisadores cheguem a resultados semelhantes.

A partir dos códigos identificados, as categorias se desdobraram da seguinte forma:

- Desempenho escolar: reúne códigos como dificuldade em assimilar conteúdos novos, expectativa de sucesso nas provas, prazos apertados, sobrecarga de tarefas e professores muito técnicos e pouco didáticos.
- Ansiedade: reúne códigos como pressões acadêmicas, dinâmica social da vida escolar, incertezas sobre o futuro e medo de ser insuficiente.
- Sentimento de insuficiência: inclui códigos como questionamento do sentido da sua presença naquele ambiente, sentimento de inferioridade e questionamento das próprias capacidades.
- Rotina acelerada: abrange códigos como falta de gestão do tempo, lazer e descanso prejudicados e amplificação da ansiedade.
- Problemas externos: falta de estrutura em casa, falta de apoio e orientação dos pais, deslocamento até a escola e dificuldades de concentração.
- Comunicação com professores e a instituição: reúne códigos como canais de comunicação ineficientes, falta de retorno em suas sugestões e sentimento de frustração por não se sentirem ouvidos.

### **4.3 Análise de dados: tratamento, inferência e interpretação do material do grupo focal**

A etapa final na análise do grupo focal, focada no tratamento dos resultados, inferência e interpretação, onde os dados brutos se transformam em insights significativos. Aqui, a prioridade foi qualificar e interpretar o que foi encontrado.

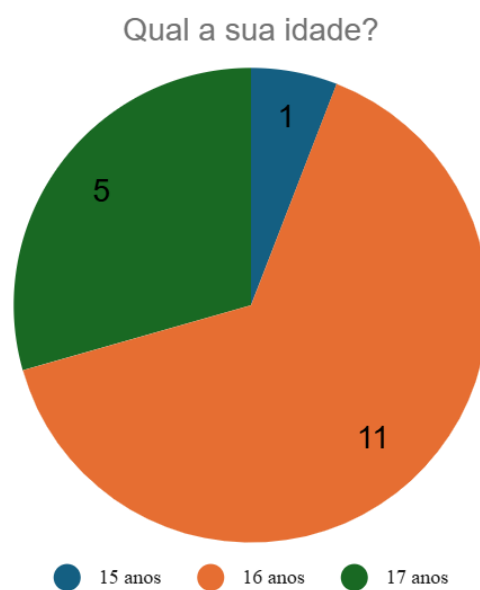
A qualificação exige uma exploração aprofundada do conteúdo dentro de cada categoria. É crucial entender as nuances, os exemplos específicos que os adolescentes deram e como eles descreveram suas experiências. Este mergulho qualitativo revela a riqueza dos dados e as particularidades das vivências dos participantes. A fase mais crítica é a de inferência e interpretação, pois é nela que se conectam os achados às perguntas de pesquisa e aos objetivos da mesma.

### **4.4 Análise do questionário sociodemográfico**

Com o objetivo de compreender melhor o perfil do grupo de alunos, foi aplicado um questionário sociodemográfico. Abaixo, serão apresentados gráficos que detalham, em porcentagem, informações relevantes sobre sua composição, incluindo gênero, idade, situação empregatícia, origem escolar (pública ou privada), número de pessoas residindo na mesma casa, e como esses estudantes percebem seu bem-estar e saúde mental atualmente.

Esses gráficos irão ilustrar de forma clara e objetiva os dados coletados, permitindo uma visualização mais detalhada das características e percepções do grupo:

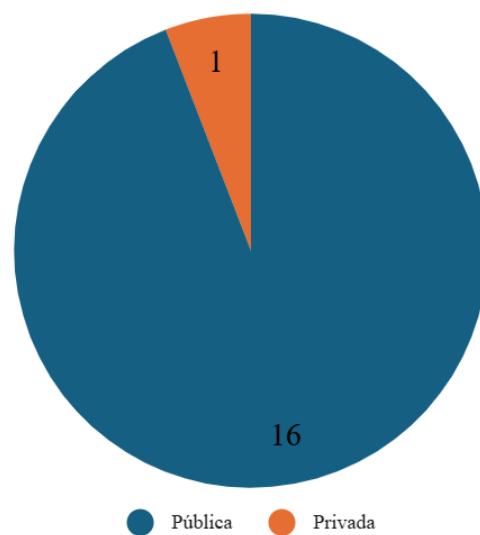
Figura 4 - Qual a sua idade?



Fonte: Autora (2025)

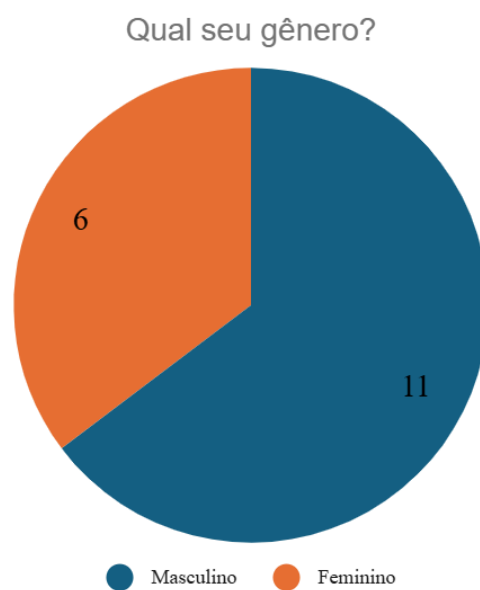
Figura 5 - Você cursou o ensino fundamental em escola:

Você cursou o ensino fundamental em escola:



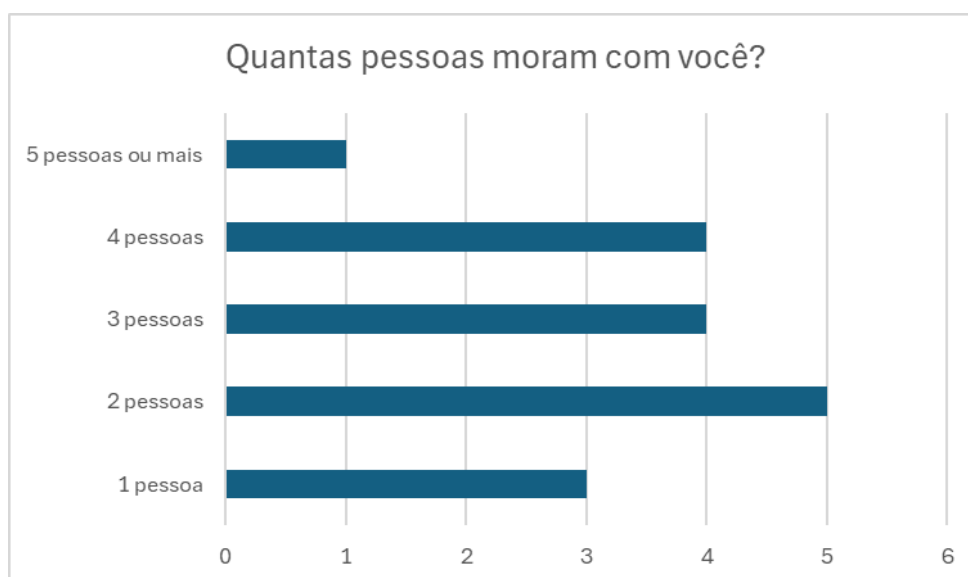
Fonte: Autora (2025)

Figura 6 - Qual seu gênero?



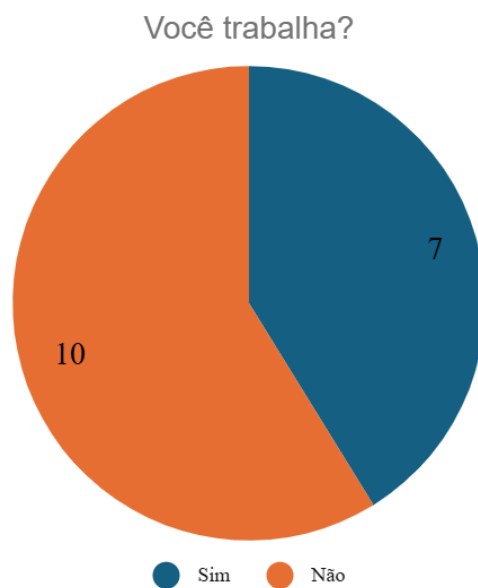
Fonte: Autora (2025)

Figura 7 - Quantas pessoas moram com você?



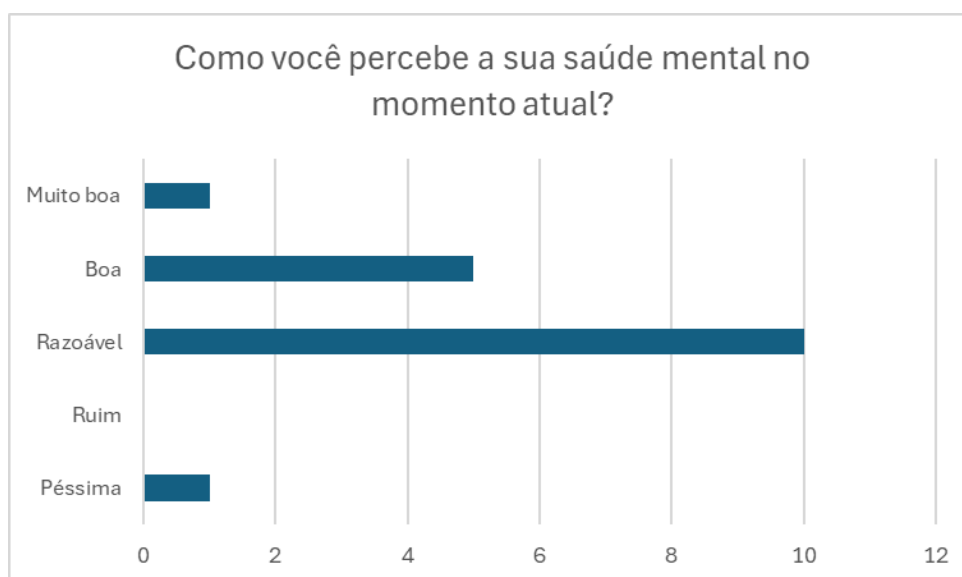
Fonte: Autora (2025)

Figura 8- Você trabalha?



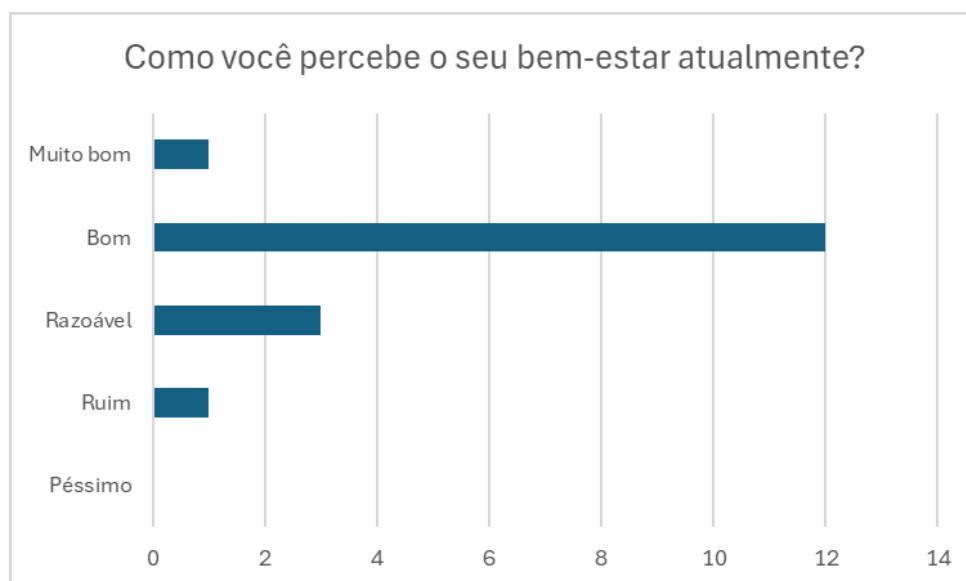
Fonte: Autora (2025)

Figura 9 - Como você percebe a sua saúde mental no momento atual?



Fonte: Autora (2025)

Figura 10 - Como você percebe o seu bem-estar atualmente?



Fonte: Autora (2025)

## 5 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Este capítulo dedica-se à apresentação e análise dos dados qualitativos coletados por meio do grupo focal realizado com os estudantes. O objetivo é aprofundar a compreensão sobre as percepções dos adolescentes acerca do seu próprio bem-estar e dos fatores que o impactam no contexto escolar.

A análise está estruturada nas seções a seguir, que detalham os principais temas que emergiram das falas dos participantes. Inicia-se com um retrato dos desafios predominantes, como a ansiedade e a pressão acadêmica, para então aprofundar a percepção dos alunos sobre o ambiente e a lacuna de iniciativas de apoio institucional.

### 5.1 Os desafios do bem-estar adolescente: um retrato a partir do grupo focal

A pesquisa com adolescentes por meio do grupo focal revelou um panorama complexo sobre os fatores que impactam seu bem-estar, com a ansiedade emergindo como um sentimento predominante. Longe de ser um mero capricho, essa ansiedade parece estar profundamente enraizada nas pressões acadêmicas e

na dinâmica social da vida escolar.

Um dos pilares da angústia adolescente reside no desempenho escolar. A expectativa de sucesso em provas e a necessidade de assimilar conteúdos novos rapidamente geram um estresse considerável. A dificuldade em compreender uma matéria que, para os colegas parece simples, leva a um profundo sentimento de insuficiência, conforme relato do participante 1: “Pra mim o psicológico fica pior ainda por não entender uma matéria simples e teus colegas vão avançando no assunto e tu se sente muito mal, não se sente suficiente, e se pergunta: o que que eu tô fazendo aqui? Eu vou sobreviver a isso aqui?”

Essa comparação constante não apenas mina a autoconfiança, mas também os faz questionar suas próprias capacidades e o sentido de sua presença naquele ambiente. Tal insegurança é agravada pelo choque de realidade vivenciado na transição escolar: os alunos saem do ritmo do ensino fundamental e ingressam no ensino médio técnico integrado, deparando-se com uma grade que chega a 22 disciplinas. Torna-se difícil, nesse contexto, não sucumbir à ansiedade e às preocupações. A sobrecarga de tarefas e a dificuldade em lidar com prazos apertados intensificam essa ansiedade, transformando a rotina em uma corrida contra o relógio que rouba o tempo para o descanso e o lazer, elementos cruciais para o equilíbrio emocional. O participante 1: “Eu mal termino de entender uma matéria e já tem outra nova, parece que teria que estudar 12 horas por dia pra dar conta de tudo”.

Uma queixa frequente e bastante pertinente que foi observada, é a dificuldade de professores com alta qualificação técnica e acadêmica, como doutores, em transmitir o conhecimento de forma didática e pedagógica no ensino técnico. Para os alunos, essa falta de didática por parte de professores altamente qualificados pode ter consequências significativas, conforme relatou o participante 2: “Acho que falta a pedagogia para alguns professores das matérias técnicas, eles são super graduados, mas muitas vezes não conseguem explicar o conteúdo. Essa percepção discente dialoga diretamente com o estudo de Silva et al. (2018) no contexto do IFSul, que identifica um perfil docente majoritariamente formado por bacharéis (como engenheiros) com sólidos saberes disciplinares adquiridos em suas graduações e pós-graduações, mas que muitas vezes ingressam na instituição sem a formação pedagógica específica. Conforme apontam os autores, não basta ao professor deter o conhecimento técnico; é necessário mobilizar saberes

pedagógicos para conseguir transpor esse conteúdo didaticamente, algo que, na ausência de formação inicial, acaba sendo construído apenas na prática cotidiana, por meio de tentativas, erros e acertos.

Esse fato pode gerar dificuldade de aprendizagem, pois conteúdos complexos se tornam inacessíveis quando não são explicados de forma clara e estruturada, levando à desmotivação e ao desinteresse, com aulas maçantes que resultam em falta de engajamento e perda de interesse pela disciplina. A frustração e a ansiedade surgem quando os alunos se esforçam, mas não conseguem compreender, podendo desenvolver sentimentos de incapacidade. Naturalmente, há uma queda no rendimento acadêmico, pois a dificuldade de assimilar o conteúdo impacta diretamente as notas e o desempenho geral, em casos mais extremos, a insatisfação com a qualidade do ensino pode ser um fator que contribui para a evasão escolar. O participante 3 relata: “Eu já pensei em desistir umas cem vezes desde que eu comecei”.

Além das questões estritamente acadêmicas, o cotidiano também apresenta obstáculos. Situações simples, como o desconforto de chegar à escola encharcado pela chuva, são mencionadas como capazes de minar o humor e o estado psicológico, o participante 4 relata: “Venho a pé para o IFSUL, levo em torno de 30 minutos e quando chove, chego todo encharcado”.

Há casos de alunos que moram em outras cidades da região, que enfrentam jornadas longas e exaustivas até a escola, isso têm um impacto considerável no bem-estar dos jovens. O tempo excessivo gasto em ônibus, vans ou mesmo caminhando gera fadiga física e mental, tornando difícil a concentração e o aprendizado em sala de aula. O participante 5 relatou: “Moro em outra cidade, então tenho que sair de casa quase duas horas antes do início da aula, já pensei em desistir várias vezes, mas meus pais me incentivam a seguir com o curso, porque vai ser importante pro meu futuro”.

Além disso, esse tempo de deslocamento é perdido, e poderia ser melhor aproveitado para estudar, praticar atividades físicas, ter momentos de lazer ou simplesmente descansar – atividades cruciais para o desenvolvimento e bem-estar nessa fase da vida. A necessidade de acordar muito cedo para cumprir essas longas viagens também leva à interrupção do sono, comprometendo as horas essenciais para o descanso e a recuperação dos jovens. O participante 8 relata: “Vejo que vários amigos desistem por causa da distância, principalmente quem mora em outra

cidade".

O ambiente familiar e a estrutura doméstica desempenham um papel crucial. A falta de recursos financeiros em casa, por exemplo, pode levar jovens a terem que trabalhar para complementar a renda familiar, reduzindo o tempo para os estudos e o descanso. O participante 6 compartilhou a seguinte fala: "Somos em cinco pessoas na minha casa, tenho irmãos pequenos que fazem muito barulho e atrapalham bastante os meus estudos". A privação de um local adequado para estudar, com silêncio e iluminação, ou a ausência de acesso à internet e materiais didáticos (livros, computadores) também são obstáculos significativos para o aprendizado e o desenvolvimento.

Há também uma clara dificuldade na comunicação com professores e a instituição. Apesar da existência de canais, como os representantes de turma, os adolescentes sentem que suas insatisfações e sugestões nem sempre são ouvidas ou resultam em mudanças efetivas. Essa percepção de não ter voz ou de que suas preocupações não são levadas a sério contribui para um sentimento de impotência e frustração. A participante 5 relata: "A instituição é muito boa, sempre disposta a ouvir nossa opinião em relação aos professores e aulas, mas é difícil ver alguma mudança acontecendo". A percepção da participante 5 ilustra uma quebra no que Freire (2021) defende como diálogo e autonomia, para o autor, não basta dar voz ao aluno, é preciso que essa voz tenha agência e participe da transformação do ambiente. A sensação de que nada muda pode minar o senso de pertencimento e a participação democrática na vida escolar, elementos centrais para uma educação profissional e tecnológica que seja, de fato, libertadora.

Outro ponto relevante é a relação dos adolescentes com atividades que visam promover o bem-estar, embora reconheçam a importância de pausas e momentos de desconpressão, a rotina acelerada e a complexidade de algumas atividades muitas vezes as tornam inviáveis. Ao serem questionados em como sentem o bem-estar dentro da instituição, os seguintes relatos foram feitos pelos participantes 7 e 9: "Deveria ter algum evento ou atividade para promover saúde mental", "O IFSUL é grande e poderia ter um espaço calmo que a gente pudesse ir quando está muito estressado".

Os alunos citaram a sala de convivência como um espaço onde ficam mais relaxados e descontraídos, mas ela não é considerada por eles um espaço que promove o bem-estar. Ela possui um sofá, geladeira, microondas, mesa e cadeiras,

serve de apoio para quem leva almoço ou lanche para a escola. Quando perguntei o que eles poderiam fazer hoje para melhorar o seu-bem estar, ouvi relatos como: “organizar minhas tarefas”, “fazer exercícios”, “estar em contato com a natureza”, “ter horários fixos para estudar”, “me alimentar melhor” e “dormir mais cedo”.

Quando questionados de qual ferramenta de bem-estar seria a mais adequada para a sua rotina, a preferência é por iniciativas rápidas e descomplicadas, que se encaixem no ritmo frenético do dia a dia, como se fosse um "DuoLingo" do bem-estar. Atividades que demandam muito tempo ou esforço tendem a ser abandonadas, demonstrando a necessidade de soluções práticas e acessíveis.

Para finalizar o grupo focal, fiz uma dinâmica com os estudantes, onde cada um deles deveria falar três palavras que representassem o bem-estar, na sua opinião. Abaixo, apresento uma nuvem de palavras que construí com as respostas:

Figura 11 - Nuvem de palavras



Fonte: Autora (2025)

Em suma, o bem-estar dos adolescentes é um mosaico de desafios interligados. A pressão por um bom desempenho acadêmico, o constante confronto com a própria percepção de insuficiência, a sobrecarga de tarefas e a falta de canais

de comunicação eficazes criam um ambiente propício à ansiedade.

A investigação sobre os aspectos emocionais dos alunos é muito importante, visto que para que a educação positiva seja uma realidade no ambiente escolar, deve-se promover o crescimento pessoal e desenvolvimento positivo dos estudantes, favorecendo sua existência humana de forma integral, Cintra e Guerra, (2017). A necessidade de tempo para o lazer, o descanso e a organização, aliada à busca por soluções simples e rápidas para o manejo do estresse, delineia um cenário onde a escola precisa ir além do ensino tradicional para abraçar o desenvolvimento integral de seus alunos.

## **5.2 A percepção do bem-estar dos adolescentes**

O grupo focal com adolescentes revelou diversas percepções sobre o que impacta negativamente seu bem-estar, destacando a ansiedade como um sentimento frequentemente experimentado.

A principal fonte de angústia é o desempenho escolar, especialmente em relação a:

- Provas e conteúdo novo: para muitos jovens, o processo de aprendizagem, que deveria ser fonte de descoberta e crescimento, transforma-se em um gatilho para a ansiedade e o estresse. No cerne dessa angústia estão dois elementos intrínsecos ao ambiente acadêmico: as provas e a constante avalanche de conteúdo novo.

A prova, historicamente concebida como uma ferramenta de avaliação, muitas vezes se torna um monstro que assombra os corredores escolares. A pressão por desempenho é imensa. Para o estudante, cada prova é um veredito sobre sua capacidade, um momento de tudo ou nada. Essa pressão é amplificada pela ideia de que uma única nota pode definir o futuro acadêmico, o que gera um medo de falhar. A necessidade de memorizar grandes volumes de informação em pouco tempo, muitas vezes sem a devida compreensão, transforma o aprendizado em um fardo, não em um prazer.

- Sentimento de insuficiência: o dinâmico ambiente escolar, onde o aprendizado é uma jornada coletiva, o sentimento de insuficiência pode surgir

como uma sombra silenciosa, corroendo o bem-estar dos jovens. Essa percepção dolorosa de não conseguir acompanhar uma matéria que, aparentemente, os colegas compreendem com facilidade, desencadeia um processo de desvalorização pessoal e questionamentos sobre a própria capacidade.

A escola é, por natureza, um espaço de comparação, seja nas notas, nas perguntas respondidas em sala ou na rapidez com que um conceito é assimilado, os alunos estão constantemente se medindo uns contra os outros, mesmo que inconscientemente. Para aqueles que percebem uma lacuna entre seu entendimento e o dos colegas, essa comparação se transforma em uma armadilha. A sensação de "não estou entendendo o que todo mundo entende" leva a uma espiral de pensamentos negativos: "Será que sou menos inteligente?", "Por que é tão fácil para eles e é tão difícil para mim?".

Essa dinâmica é especialmente cruel porque ignora as individualidades do aprendizado. Cada pessoa tem seu próprio ritmo, suas próprias dificuldades e suas próprias formas de assimilar o conhecimento. No entanto, a pressão do ambiente e a percepção de um desempenho inferior podem ofuscar essa realidade, fazendo com que o jovem se sinta isolado em sua dificuldade.

Reconhecer e abordar o sentimento de insuficiência é crucial para promover um ambiente escolar mais saudável e inclusivo, conforme afirma Seligman (2000) ao tratar das emoções positivas. É fundamental que as instituições de ensino valorizem a diversidade de ritmos e estilos de aprendizagem, ofereçam apoio individualizado e incentivem uma cultura de colaboração, em vez de competição, para que cada aluno possa florescer em seu próprio tempo e à sua própria maneira.

- Sobrecarga e prazos: A rotina acadêmica impõe um ritmo frenético, e para muitos estudantes, a sobrecarga de tarefas e a implacável pressão dos prazos tornam-se fontes significativas de angústia.

A simples dificuldade em se organizar diante de um volume crescente de trabalhos, leituras e projetos leva a um ciclo vicioso: a procrastinação ou a ineficiência na gestão do tempo resulta em prazos atrasados, o que, por sua vez, aumenta significativamente a ansiedade. Essa corrida constante contra o

relógio, somada à necessidade de realizar diversas tarefas simultaneamente, esgota a energia física e mental dos jovens, contribuindo para uma exaustão que compromete não apenas o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar geral e a capacidade de aproveitar outras esferas da vida.

Além das questões acadêmicas, outros fatores que afetam o bem-estar dos adolescentes incluem:

- **Rotina acelerada:** além das já conhecidas pressões acadêmicas que sufocam o bem-estar dos adolescentes, há um fator silencioso, mas igualmente prejudicial: a falta de tempo. Em meio a uma rotina atribulada, que muitas vezes inclui longas horas na escola, deveres de casa extensos e talvez até compromissos extracurriculares ou familiares, sobra pouco espaço para o essencial: atividades de lazer e descanso.

O lazer, seja ele praticar um esporte, ler um livro por prazer, passar tempo com amigos, ouvir música ou simplesmente não fazer nada, não é um luxo, mas uma necessidade. Segundo Shahar (2022), são nesses momentos que o cérebro processa informações, o corpo relaxa e a mente recarrega as energias. Sem essas pausas, o adolescente vive em um estado de alerta constante, acumulando fadiga física e mental.

Em vez de terem um tempo para descontrair e se reconectar consigo mesmos, muitos adolescentes se veem presos em um ciclo de obrigações, onde a exaustão se torna rotineiro. Essa realidade, muitas vezes invisível para adultos e educadores, exige atenção para que o bem-estar integral dos jovens não seja comprometido.

- **Problemas externos:** Situações como chegar encharcado à escola por causa da chuva são mencionadas como fatores que podem afetar a qualidade de vida.

É crucial reconhecer que o ambiente externo e as condições enfrentadas pelos alunos no seu dia a dia têm um papel vital no seu bem-estar geral. Pequenos imprevistos climáticos, a ausência de infraestrutura adequada para se proteger da chuva ou do sol no trajeto, ou até mesmo a falta de recursos para ter um agasalho extra ou um calçado mais

resistente, podem transformar o início do dia letivo em uma experiência de mal-estar, influenciando negativamente todo o seu desempenho e sua percepção do ambiente escolar. Ignorar esses problemas externos significa perder uma parte importante do que realmente afeta o bem-estar dos jovens estudantes. Segundo Freire (2021), nós somos corpo consciente, portanto, o aprendizado passa pelo corpo. Se o corpo está mal (molhado, com frio), a consciência crítica é afetada.

- Comunicação com professores: A dificuldade em expressar insatisfações ou fazer sugestões em relação à metodologia de ensino, à condução das aulas ou até mesmo a aspectos da rotina diária da escola é uma frustração para esses jovens.

Mesmo quando a voz dos alunos é canalizada através de representantes de turma, a percepção é que as sugestões e críticas nem sempre chegam de forma clara ou são efetivamente consideradas pelos professores e pela gestão escolar. Esse ciclo de comunicação falha levam à desmotivação e à falta de engajamento, pois os alunos sentem que não têm voz ativa na construção de seu próprio ambiente de aprendizado. A falta de um diálogo aberto e transparente pode criar um abismo entre o corpo docente e o discente, minando a confiança e a colaboração, elementos essenciais para o bem-estar e o sucesso educacional.

Figura 12 - Mapa conceitual da percepção dos adolescentes em relação ao seu próprio bem-estar



Fonte: Autora (2025)

O ambiente escolar, com suas demandas acadêmicas e pressões de desempenho, emerge como um grande desafio para o bem-estar dos adolescentes, frequentemente levando à ansiedade e a sentimentos de insuficiência. A falta de tempo, a dificuldade de organização e a percepção de obstáculos na comunicação também contribuem para um cenário desafiador.

Daniel Goleman (2012) é um psicólogo e autor conhecido por popularizar o conceito de "inteligência emocional", de acordo com ele, a inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar as próprias emoções e as emoções dos outros. Segundo Goleman (2012), a baixa inteligência emocional afeta a vida do indivíduo como um todo, impedindo-o de conquistar seus objetivos pessoais e profissionais, ter qualidade de vida, bem-estar e alcançar a felicidade. Isso não é diferente da realidade dos alunos do ensino médio integrado, que muitas vezes se sentem desmotivados, sobrecarregados e pouco engajados, prejudicando o seu desempenho escolar.

### **5.3 O vazio dos programas de bem-estar: impactos em um ambiente de estresse educacional**

A ausência de programas e eventos que estimulem o bem-estar no campus, conforme relatado pelos alunos que participaram do grupo focal, mesmo com a disponibilidade de uma psicóloga, é um sinal de alerta sobre as necessidades não atendidas em um ambiente que já impõe alto nível de estresse educacional e ansiedade. Essa lacuna tem impactos significativos no desenvolvimento e no bem-estar dos estudantes.

Em uma instituição onde a pressão por desempenho acadêmico é intensa, a falta de iniciativas focadas no bem-estar se traduz em um ciclo vicioso de sobrecarga e exaustão. Os estudantes, já lidando com a complexidade de novos conteúdos, a pressão de provas e o constante sentimento de insuficiência em comparação com os colegas, encontram poucas oportunidades para desconpressão e autocuidado. A rotina atribulada, agravada por fatores externos como o desgaste no transporte e até imprevistos como chegar encharcado à escola, consome o tempo que deveria ser dedicado ao lazer e ao descanso, essenciais para o equilíbrio emocional. Tal cenário reflete o que Paulo Freire (2021) critica como uma prática educativa desumanizadora, que prioriza a transferência de conteúdo em detrimento da “boniteza de ser gente”. A ausência de espaços de acolhimento transforma a escola em um ambiente hostil, impedindo que o estudante vivencie a alegria necessária à prática educativa e reduzindo sua formação a um treinamento técnico mecânico.

A presença de uma psicóloga no campus, embora vital, não substitui a necessidade de uma abordagem preventiva e sistêmica ao bem-estar. Muitos alunos, conforme relato durante a conversa, não utilizam o serviço individual, seja pelo estigma associado à busca por ajuda em saúde mental, pela falta de tempo ou por simplesmente não reconhecerem a necessidade de apoio especializado até que o estresse atinja níveis críticos. Sem programas que promovam a inteligência emocional, técnicas de manejo de estresse ou simplesmente ofereçam espaços de convívio e relaxamento, a instituição, inadvertidamente, deixa que a ansiedade se acumule, transformando o campus em um terreno fértil para o esgotamento mental e a desmotivação. O resultado é um ambiente onde o potencial acadêmico dos jovens

pode ser comprometido não por falta de capacidade, mas pela ausência de um suporte integral que reconheça e valide as complexidades de sua jornada.

A rotina acadêmica, especialmente em cursos técnicos e superiores que demandam alta performance e grande carga horária, é naturalmente estressante. Sem iniciativas proativas de bem-estar, os efeitos negativos podem ser amplificados:

- Aumento da ansiedade e estresse: Quando não há válvulas de escape ou momentos de decompressão, a pressão por resultados e a intensa carga de estudos podem levar a níveis elevados e persistentes de ansiedade. Isso se manifesta em insônia, irritabilidade, dificuldade de concentração e até ataques de pânico.
- Problemas de saúde mental subestimados: A disponibilidade de uma psicóloga é um passo importante, mas, por si só, pode não ser suficiente. Muitos alunos relutam em buscar ajuda individual devido à falta de tempo ou ao desconhecimento de como o serviço pode realmente ajudá-los. Programas de bem-estar, com atividades em grupo e palestras informativas, podem desmistificar a terapia e incentivar a busca por apoio.
- Deterioração do desempenho acadêmico: O estresse e a ansiedade excessivos impactam diretamente a capacidade cognitiva. Alunos ansiosos têm mais dificuldade em absorver e reter informações, o que pode levar a um desempenho abaixo do esperado, frustração e, em um ciclo vicioso, ainda mais estresse.
- Isolamento social e falta de conexão: Eventos e programas de bem-estar criam oportunidades para os alunos interagirem fora do contexto estritamente acadêmico. A ausência dessas iniciativas pode contribuir para o isolamento, dificultando a formação de redes de apoio entre colegas, que são cruciais para a resiliência em momentos de dificuldade.
- Aumento da evasão e desistência: Quando o ambiente se torna insuportável devido ao estresse e à falta de apoio, o abandono do curso pode parecer a única saída para alguns alunos. A instituição perde talentos e investimentos, e

o aluno, a oportunidade de concluir sua formação.

- Ambiente institucional menos acolhedor: A percepção de que a instituição não se preocupa ativamente com o bem-estar de seus alunos, focando apenas no desempenho técnico, pode criar um ambiente frio e menos acolhedor. Isso afeta a motivação e o senso de pertencimento dos estudantes.

Esses entraves, portanto, revelam uma lacuna institucional que contraria os fundamentos da educação positiva, segundo Seligman (2000). As instituições de ensino devem assumir um duplo objetivo: ensinar as habilidades para o sucesso acadêmico e, com igual rigor, as habilidades para o bem-estar. Os relatos dos alunos demonstram que, no contexto atual, essa balança pesa mais para o lado técnico.

#### **5.4 A Importância dos Programas Preventivos**

A simples existência de um profissional de saúde mental no campus, embora crucial, não substitui a necessidade premente de programas proativos e preventivos de bem-estar. Para além do atendimento individualizado, iniciativas como workshops de manejo de estresse, atividades de mindfulness, clubes de leitura ou esportes, grupos de discussão sobre bem-estar e eventos culturais podem ter um impacto transformador na vida estudantil, segundo estudos de Waters (2011).

A importância de a escola contemplar uma cultura humanística, promovendo a formação de alunos críticos e reflexivos, considerando todas as dimensões da vida humana, proporcionará um nível elevado de bem-estar que esses estudantes levarão para a vida. Além da formação intelectual e técnica, é importante que a escola seja também um ambiente de boas experiências, que promova o bem-estar e proporcione aos estudantes experiências positivas, preparando-os para se tornarem indivíduos realizados e cidadãos responsáveis, Seligman (2000).

Essas ações vão muito além de oferecer meras distrações. Elas fornecem ferramentas práticas e espaços seguros para os alunos lidarem com a intensa pressão acadêmica, a ansiedade das provas, a sobrecarga de conteúdo e a constante comparação com os colegas. Ao participar de um workshop sobre gerenciamento do tempo, por exemplo, o estudante adquire habilidades concretas

para reduzir o estresse dos prazos. Ao praticar mindfulness, desenvolve a capacidade de focar no presente e diminuir a ruminação ansiosa. Clubes e grupos de interesse criam redes de apoio social, combatendo o isolamento e fortalecendo o senso de pertencimento.

Mais do que isso, a implementação ativa desses programas sinaliza de forma inequívoca que a instituição valoriza a saúde integral de seus estudantes, e não apenas seu desempenho acadêmico. Isso contribui para a construção de uma cultura de apoio e cuidado, onde o bem-estar é visto como um componente essencial do sucesso educacional. Promover o bem-estar no campus não é apenas uma gentileza ou um "extra" nos serviços oferecidos, é um investimento estratégico na capacidade dos alunos de aprender, prosperar e se desenvolver plenamente, garantindo que alcancem seu potencial máximo em um ambiente mais saudável e acolhedor. Aproximando com as ideias de Paulo Freire (2021), podemos dizer que criar espaços de desconpressão e cuidado é um ato de "esperançar", permitindo que o aluno vislumbre, dentro da própria escola, a possibilidade de uma rotina mais saudável e menos opressora.

### **5.5 Levantamento e análise das questões de bem-estar**

A análise é o ponto de partida para compreender a percepção dos alunos sobre o bem-estar e desenvolver o melhor produto educacional. Ela detalha os múltiplos fatores que impactam o bem-estar dos adolescentes, como pressões acadêmicas, sobrecarga de tarefas, dificuldades de comunicação e problemas externos. A pesquisa revela que a ansiedade é um sentimento predominante entre os alunos. O objetivo geral da pesquisa se alinha com essa análise, buscando aprofundar essa compreensão e, posteriormente, compreender o impacto da psicologia positiva como uma ferramenta para mitigar essas questões negativas.

Ao expor as deficiências atuais no bem-estar dos estudantes, o diagnóstico cria um contexto para a importância da psicologia positiva. A pesquisa argumenta que o bem-estar não é um "extra", mas um componente essencial do sucesso educacional. A psicologia positiva, com seu foco em forças, virtudes e emoções positivas, pode ser a abordagem para preencher essas lacunas e promover a formação humana integral, que vai além do desempenho acadêmico.

Um dos objetivos específicos da pesquisa, é justamente verificar a existência de programas de bem-estar no IFSUL, Campus Charqueadas. O diagnóstico aborda diretamente este ponto, indicando que, apesar da presença de uma psicóloga, há uma ausência de programas e eventos que estimulem o bem-estar no campus. Os alunos relatam a falta de iniciativas focadas em bem-estar e desconpressão. A sala de convivência é citada, mas não é considerada um espaço que promova o bem-estar. Essa verificação já está iniciada na análise que serve como evidência da lacuna existente.

O diagnóstico fornece informações cruciais para a identificação dessas ferramentas da Psicologia Positiva. Os alunos expressam a necessidade de "iniciativas rápidas e descomplicadas", como um "DuoLingo" do bem-estar. Eles mencionam atividades que poderiam melhorar seu bem-estar, como "organizar tarefas", "fazer exercícios", "estar em contato com a natureza", "ter horários fixos para estudar" e "dormir mais cedo". A nuvem de palavras resultante da dinâmica do grupo focal também oferece insights sobre o que os alunos associam ao bem-estar, como "equilíbrio", "relaxamento", "conforto", "silêncio", "descansar", "natureza", "autocontrole". Todas essas percepções podem ser utilizadas para direcionar a seleção de programas e ferramentas de psicologia positiva que sejam relevantes e aplicáveis à realidade do IFSUL.

Segundo Seligman (2000) a Psicologia Positiva desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar no ambiente escolar. Seu foco principal reside em cultivar emoções construtivas, fomentar conexões interpessoais saudáveis e inspirar um senso de direção na vida dos estudantes. Ao implementar seus princípios, a escola se transforma em um espaço mais convidativo e estimulante, onde os alunos se sentem genuinamente apreciados e envolvidos.

Tal Ben-Shahar (2022), apresenta o modelo da corrida de ratos, que ele também define como o arquétipo do competidor, para descrever um padrão de comportamento muito comum, especialmente no ambiente escolar e acadêmico. O conceito descreve o indivíduo, neste caso o aluno, que vive com o foco exclusivo no futuro, sacrificando o bem-estar e o prazer no presente. No contexto escolar, isso se manifesta no aluno que suporta anos de estresse, ansiedade e infelicidade durante os estudos (o processo), movido apenas pela promessa de que será feliz depois de alcançar um objetivo futuro, seja passar no vestibular, tirar boas notas, conseguir o diploma ou arranjar um bom emprego.

O problema central, segundo Ben-Shahar (2022), reside na falsa promessa sustentada pela crença de que sem dor, não há ganho (no pain, no gain). O aluno adia a felicidade, acreditando que o sucesso, como a nota alta ou o diploma, automaticamente a trará. Como resultado, ao finalmente atingir o objetivo, o alívio momentâneo é frequentemente confundido com felicidade. No entanto, o padrão mental de adiar a satisfação continua, o aluno se torna um profissional infeliz e apenas transfere o foco, mirando agora a próxima promoção, depois a aposentadoria, sem nunca aprender a ser feliz durante a jornada.

Em oposição direta a esse modelo, Tal Ben-Shahar (2022) defende que a verdadeira felicidade, e conseqüentemente o modelo ideal de educação, deve combinar significado futuro com prazer presente. Sob essa ótica da psicologia positiva, a escola não deveria ser um lugar de sacrifício presente pelo bem de um futuro, mas sim um ambiente onde o aluno encontra prazer e significado na própria jornada de aprender. O objetivo da psicologia positiva no contexto escolar, é ajudar os alunos a encontrar atividades que sejam simultaneamente envolventes no presente e contributivas para seus objetivos futuros.

É irrealista imaginar um ambiente escolar completamente livre de estresse, afinal, desafios acadêmicos, sociais e pessoais fazem parte do crescimento e aprendizado. No entanto, embora não possamos eliminar todas as situações estressantes, temos a capacidade de desenvolver e implementar estratégias eficazes para minimizar seu impacto, cultivando um ambiente que promova o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes. Ao focar em resiliência, apoio socioemocional e práticas que aliviam a pressão, podemos transformar a experiência escolar tornando-a mais positiva e propícia ao desenvolvimento integral.

## **6 PRODUTO EDUCACIONAL**

Em consonância com as diretrizes estabelecidas pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) para a modalidade de mestrado profissional, o Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), requer a elaboração de um produto educacional como parte integrante da pesquisa final. Este produto deve apresentar aplicabilidade prática e potencial para contribuir efetivamente com a melhoria do

ensino e da aprendizagem em seu contexto específico.

O produto educacional desenvolvido foi um curso online intitulado "21 dias de bem-estar: a sua jornada essencial", que se apresenta como uma ferramenta prática e acessível aos estudantes. Neste sentido, este produto educacional pode auxiliar os estudantes, professores e colaboradores da instituição no enfrentamento de dificuldades encontradas durante a rotina escolar no ensino médio integrado, e desta forma minimizar os problemas relacionados ao bem-estar e qualidade de vida.

Com relação ao desenvolvimento do produto educacional, um dos objetivos específicos da pesquisa, encontram-se diversas evidências nos achados da análise. A lacuna na oferta de programas de bem-estar no campus e a percepção de que a instituição não se preocupa ativamente com o bem-estar dos alunos, demonstram a necessidade de uma ferramenta prática. O diagnóstico aponta que os alunos precisam de "soluções práticas e acessíveis" para lidar com o estresse e a rotina acelerada. As informações coletadas sobre os desafios enfrentados pelos alunos (ansiedade, sobrecarga, sentimento de insuficiência, problemas de comunicação, etc.) e suas sugestões sobre o que lhes traria bem-estar fornecem o embasamento para a criação de um produto educacional que incorpore ferramentas de psicologia positiva, visando abordar esses pontos específicos.

### **6.1 Características do produto educacional**

Um produto educacional é o resultado de um processo criativo e de pesquisa, aplicável em contextos formais e informais, buscando propor uma intervenção prática a um problema ou necessidade do campo profissional. Apesar do produto ser resultado da pesquisa, ele deve ser capaz de funcionar independente dela.

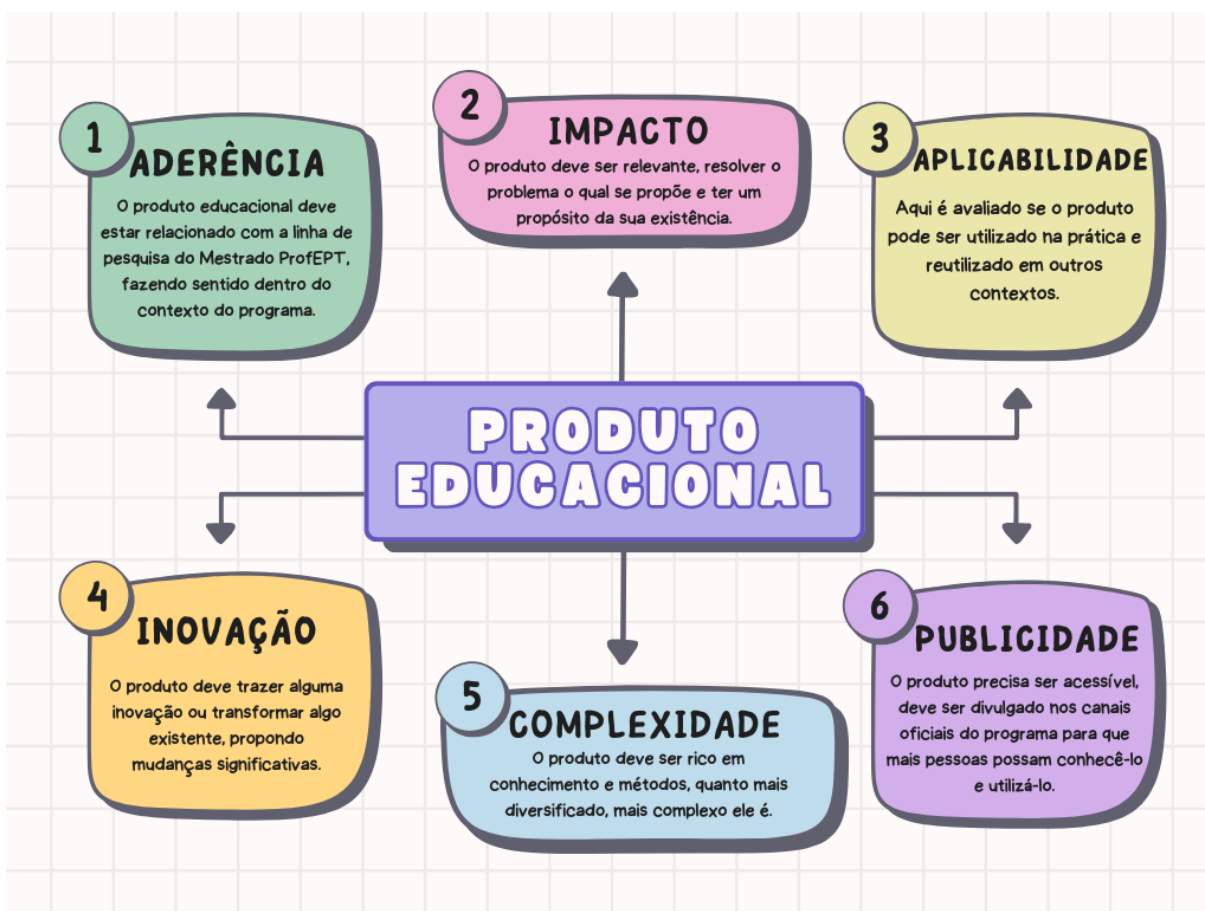
Segundo Oliveira (2025), todo produto educacional possui características essenciais que ajudam a garantir sua relevância, utilidade e acessibilidade para o público o qual é destinado, são elas:

- **Aderência:** o produto educacional deve estar intrinsecamente relacionado com a linha de pesquisa do Mestrado ProfEPT, essa conexão garante que o trabalho tenha sentido e relevância dentro do contexto do programa, alinhando-se aos seus objetivos e áreas de estudo.

- **Impacto:** é fundamental que o produto seja relevante e apresente uma solução para o problema ao qual se propõe. O impacto está ligado ao propósito de sua existência, ou seja, à sua capacidade de gerar uma mudança ou contribuição significativa para a área.
- **Aplicabilidade:** esta característica avalia se o produto pode ser efetivamente utilizado na prática e se possui potencial para ser reutilizado em outros contextos. A aplicabilidade é o que garante que a solução proposta não se restrinja a um único cenário, podendo ser adaptada e aproveitada em diferentes situações.
- **Inovação:** o produto deve ir além de métodos já existentes, trazendo alguma inovação ou transformação, isso não significa necessariamente criar algo inteiramente novo, mas propor mudanças significativas que melhorem processos, metodologias ou recursos já existentes.
- **Complexidade:** a complexidade de um produto educacional reside na sua riqueza de conhecimento e métodos. Quanto mais diversificado em seus fundamentos teóricos e práticos, mais complexo e robusto ele se torna, refletindo a profundidade da pesquisa que o originou.
- **Publicidade:** para que cumpra seu papel, o produto precisa ser acessível. A divulgação nos canais oficiais do programa é crucial para que mais pessoas possam conhecê-lo e utilizá-lo. A publicidade garante que o conhecimento gerado alcance o público-alvo e a comunidade em geral, maximizando seu potencial de transformação.

Abaixo, segue um mapa conceitual dessas características de forma ilustrada para uma maior compreensão:

Figura 13 - Mapa conceitual das características do produto educacional



Fonte: Autora (2025)

## 6.2 Processo de desenvolvimento do produto educacional

O processo de desenvolvimento do produto educacional foi conduzido sob a perspectiva da Design Science Research (DSR). Segundo Madureira et al. (2025), a DSR é uma metodologia de pesquisa que busca resolver problemas práticos e relevantes por meio da criação e validação de artefatos. Neste contexto, o curso online “21 dias de bem estar: sua jornada essencial” é o artefato central, e sua criação, aplicação e avaliação seguiram um rigoroso processo de pesquisa.

Para a execução desse processo, foi adotado o modelo de desenvolvimento de produtos educacionais de Farias e Mendonça (2019) como ferramenta prática. A união das duas abordagens foi fundamental para a robustez do produto. A DSR serviu como o arcabouço metodológico, a pesquisa em si, justificando e validando cada passo no contexto de uma pesquisa acadêmica. Enquanto isso, o modelo de Farias atuou como ferramenta de execução, fornecendo os passos práticos para

construir, prototipar e avaliar o produto educacional.

Essa sinergia garante que o produto final não seja apenas uma ferramenta útil, mas também uma contribuição científica. A pesquisa não se limita a entregar um curso, mas a documentar e analisar como e por que esse artefato funciona. Esse processo materializa a máxima de Paulo Freire (2021) de que não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino, pois, ao passo que o produto educacional ensina, ele se torna objeto da própria investigação crítica.

O resultado é um trabalho que une de forma eficaz a prática e a teoria, demonstrando a validade do produto educacional e gerando conhecimento relevante para a área. O modelo de Farias e Mendonça (2019) para o desenvolvimento de produtos educacionais é, essencialmente, uma forma de unir a prática com a teoria acadêmica. A metodologia possui as seguintes etapas:

- **Análise e imersão (espaço do problema):** esta fase inicial é dedicada a compreender profundamente o problema educacional que se deseja resolver. Envolve pesquisa de campo, entrevistas e observação para entender as dores e necessidades do público-alvo.
- **Ideação e desenho (design):** com base no entendimento do problema, o pesquisador gera ideias para a solução. Nesta etapa, são definidos os objetivos de aprendizagem do produto educacional, as metodologias de ensino que serão utilizadas e o formato do produto.
- **Prototipagem e desenvolvimento:** aqui, uma primeira versão do produto educacional (um protótipo) é criada. O objetivo não é ter um produto perfeito, mas sim um modelo funcional que possa ser testado para coletar feedback.
- **Implementação e teste:** O protótipo é aplicado no contexto real para o qual foi pensado, essa etapa serve para observar o uso do produto e coletar dados sobre sua eficácia e usabilidade.
- **Avaliação e evolução:** o feedback e os dados coletados na fase de teste são analisados para avaliar o impacto do produto. Com base nessa avaliação, o produto é refinado e aprimorado, reiniciando o ciclo de desenvolvimento (iteração) até que uma solução satisfatória seja alcançada.

O modelo de Farias e Mendonça (2019) propõe que o desenvolvimento de um produto educacional para um mestrado profissional não é apenas a criação de um material, mas um processo de pesquisa rigoroso. Trata-se de uma metodologia de pesquisa que usa a criação de um produto como a principal forma de gerar conhecimento. O objetivo não é apenas ter um produto final, mas sim, entender o processo de criação, demonstrar sua eficácia e contribuir com a área de ensino e aprendizagem.

### **6.2.1 Pré-concepção da pesquisa e do produto**

Trata-se da fase inicial do processo de construção do produto educacional, onde o real problema já foi identificado e precisa ser solucionado. Nessa etapa, os dados foram levantados para embasar o desenvolvimento do produto e guiar todo o processo. Esta fase corresponde à identificação do problema e motivação na metodologia DSR. O problema foi a lacuna na oferta de programas de bem-estar, e a motivação para o produto foi a necessidade de uma solução prática para os estudantes, visto que durante o grupo focal os mesmos relataram se identificar com ferramentas mais objetivas.

De forma prática, a união da metodologia Design Science Research (DSR) com o modelo de Farias e Mendonça (2019) cria um roteiro robusto que vai da identificação de um problema real em sala de aula até a entrega de uma solução validada cientificamente. Trata-se de um processo com duas camadas, a camada científica (DSR): É o esqueleto da pesquisa, garantindo o rigor, a relevância e a validação do conhecimento gerado, é o "porquê" de cada passo. E a camada de execução (Modelo de Farias e Mendonça), são os passos práticos, as ferramentas utilizadas para construir e testar o produto educacional. É o "como" foi feito.

### **6.2.2 Base da pesquisa**

Aqui foram revisitados fundamentos teóricos já construídos e a metodologia de pesquisa adotada, ajustando o foco do estudo para garantir que esteja alinhado às necessidades do público alvo. Um dos objetivos específicos da pesquisa, é justamente compreender a relação da psicologia positiva e a formação humana

integral, que possuem alinhamento direto, visto que a Educação Profissional e Tecnológica (EPT) visa a formação omnilateral, ou seja, o desenvolvimento completo do indivíduo em suas dimensões cognitivas, sociais e emocionais. A psicologia positiva atua como uma abordagem teórica e prática que enriquece essa formação, pois foca no desenvolvimento do bem-estar, do florescimento e de habilidades socioemocionais como resiliência e empatia, indo além do desempenho acadêmico para ajudar a construir o indivíduo completo, crítico e consciente que a formação integral objetiva.

Diante desse cenário, a pesquisa identificou uma demanda clara: os alunos relataram um "vazio dos programas de bem-estar" no campus para lidar com a ansiedade, a "rotina acelerada" e a "sobrecarga de tarefas". A demanda não era por mais conteúdo teórico, mas por "soluções práticas e acessíveis", "rápidas e descomplicadas", que se encaixassem no ritmo frenético do dia a dia, algo comparado a um "'DuoLingo' do bem-estar".

O produto educacional, o curso online "21 dias de bem-estar: a sua jornada essencial", responde diretamente a essa demanda. Sendo totalmente prático e baseado em ferramentas da psicologia positiva, ele preenche a lacuna de programas no campus e adota o formato acessível e de curta duração solicitado pelos estudantes, traduzindo os pilares da psicologia positiva em ferramentas aplicáveis para o cotidiano. O curso aborda as necessidades que os próprios alunos citaram - como "organizar tarefas", "fazer exercícios" e "dormir mais cedo" - fornecendo estratégias para gerenciar o estresse e construir ativamente o bem-estar no ambiente de alta pressão do ensino integrado.

Essa abordagem está fundamentalmente ancorada nos princípios de Paulo Freire (2021), que enfatiza a autonomia e a humanização como pilares para a formação integral. O curso foi desenhado para que o estudante não seja um mero espectador, mas o protagonista de sua "jornada essencial" apresentando a aplicação prática das ferramentas, para que o aluno se sinta parte ativa do processo de aprendizado, desenvolvendo a capacidade de refletir sobre sua vida para adquirir autonomia e empoderamento. Dessa forma, o produto educacional respeita a subjetividade de cada estudante e promove uma educação libertadora, onde o próprio aluno constrói seu bem-estar e se prepara para uma formação mais consciente e integral.

### **6.2.3 Requisitos e parâmetros do produto**

Nessa etapa foi definido o que o produto deveria ter para atender as expectativas do público, tudo baseado na pesquisa que foi realizada com os estudantes. Foram definidas as características essenciais, o cronograma do curso, critérios de qualidade e funcionalidade e a escolha da plataforma que o curso foi desenvolvido. Esta etapa, corresponde à fase de definição dos objetivos do artefato na DSR, com base nos dados levantados, foram definidos os requisitos e as características que o produto deveria ter para atender as demandas solicitadas pelos estudantes.

### **6.2.4 Prototipagem do produto**

Nessa etapa a criação do curso foi iniciada na plataforma [Coursify.me](https://Coursify.me), onde foi inserido todo o conteúdo das aulas organizadas em 21 dias, além das boas vindas e do encerramento. A plataforma é muito rica em possibilidades de conteúdos, podendo ser em imagens, textos, vídeos e até links externos. Foi realizado o desenho logomarca e com base nas cores dela, foi feita a identidade visual do curso, através da ferramenta Canva, buscando cores que remetem ao bem-estar para a melhor experiência possível do aluno.

Também nessa etapa, foram realizados testes e aprimoramento da linguagem usada durante as aulas, deixando-as práticas, objetivas e mais dinâmicas. Para hospedar os arquivos em PDF das ferramentas baseadas em psicologia positiva que são utilizadas durante as aulas, foi utilizado o Google Drive pela facilidade do uso, e com relação ao personagem que apresenta as aulas, foi feito o uso de inteligência artificial, ferramentas como Gemini PRO e Chat GPT para criar o avatar e a voz. A edição dos vídeos foi feita pelo aplicativo CapCut.

Seguindo o conceito de DSR, esta é a fase de design e desenvolvimento do artefato (produto educacional). Nela, o protótipo do curso foi construído na plataforma, e a identidade visual e o conteúdo foram desenhados para otimizar a experiência do usuário.

### **6.2.5 Aplicação e avaliação do produto**

Com o protótipo pronto, foi feita a avaliação com o público alvo, conversei com os alunos dos 2º, 3º e 4º anos dos curso de Informática e Mecatrônica, onde tive a oportunidade de apresentar o curso e auxiliar no cadastro e matrícula para que pudessem iniciar a jornada de 21 dias de bem-estar. No dia da apresentação, em outubro de 2025, conversei com 54 alunos que prontamente se mostraram empolgados em participar da avaliação do produto educacional.

Tanto no modelo de Farias (2019) quanto na DSR, esta etapa é fundamental, pois é a demonstração e avaliação do produto. A aplicação do curso com o público-alvo teve como objetivo verificar a eficácia do produto em um contexto real.

### **6.2.6 Análise da aplicação do produto**

Após a aplicação, foi realizada a análise dos resultados com base no referencial teórico e metodológico definidos anteriormente, para uma avaliação profunda do impacto do produto educacional. Dessa forma, é possível garantir que o produto seja constantemente aprimorado para aumentar sua eficácia e relevância.

Essa etapa corresponde à avaliação detalhada do desempenho do artefato. A análise dos resultados, com base no referencial teórico, permitiu verificar o impacto do produto e identificar pontos de melhoria. Na primeira turma que visitei em outubro, de imediato, acompanhei o cadastro e login deles no curso, onde já obtive um feedback positivo em relação ao design da plataforma, clareza da proposta e funcionamento do curso. Ali já obtive uma breve validação do produto em si, sua usabilidade e a primeira impressão do aluno.

Um mês após a apresentação do curso, enviei para os alunos que concluíram todas as aulas, um formulário do Google Docs para que enviassem seus feedbacks a respeito das aulas, conteúdos e principalmente resultados alcançados.

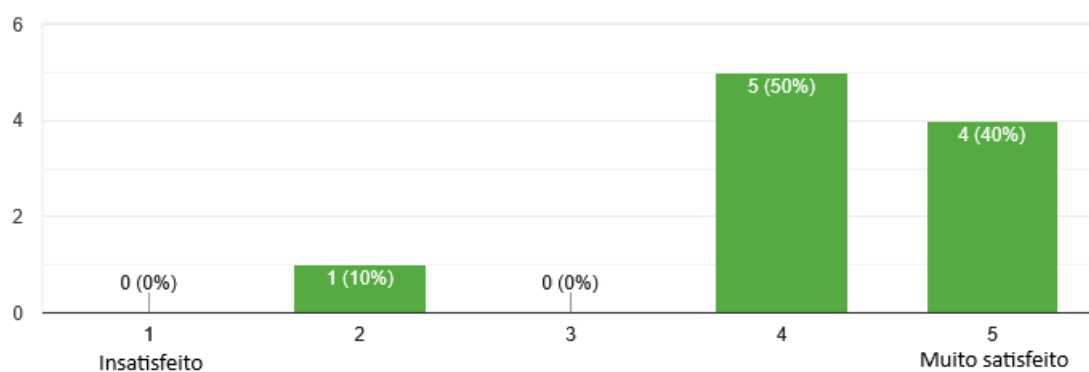
O retorno recebido foi extremamente positivo, indicando que o curso online atingiu seus objetivos de aplicabilidade e relevância prática. Os 10 participantes que concluíram o curso responderam a pesquisa e relataram uma melhora significativa em sua percepção de bem-estar e na capacidade de lidar com o estresse da rotina.

Para ilustrar e comprovar a eficácia do produto educacional, apresento a seguir alguns dados e depoimentos-chave extraídos desta avaliação, que demonstram o impacto real da intervenção na comunidade escolar.

Figura 14 - Experiência com o curso e a plataforma

Como você avalia sua experiência geral com o curso e a plataforma?

10 respostas

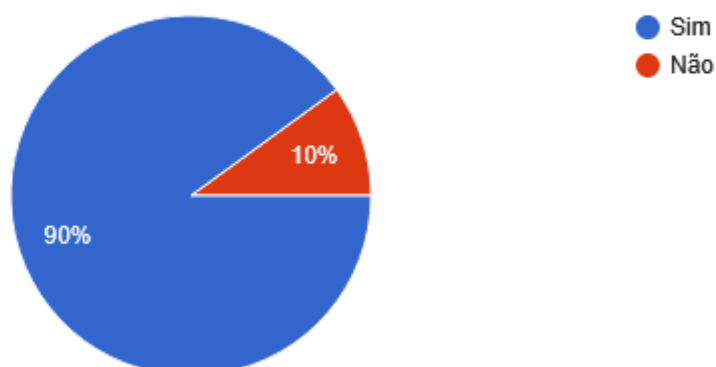


Fonte: Autora (2025)

Figura 15 - Expectativas sobre o curso

O curso atendeu às suas expectativas iniciais?

10 respostas

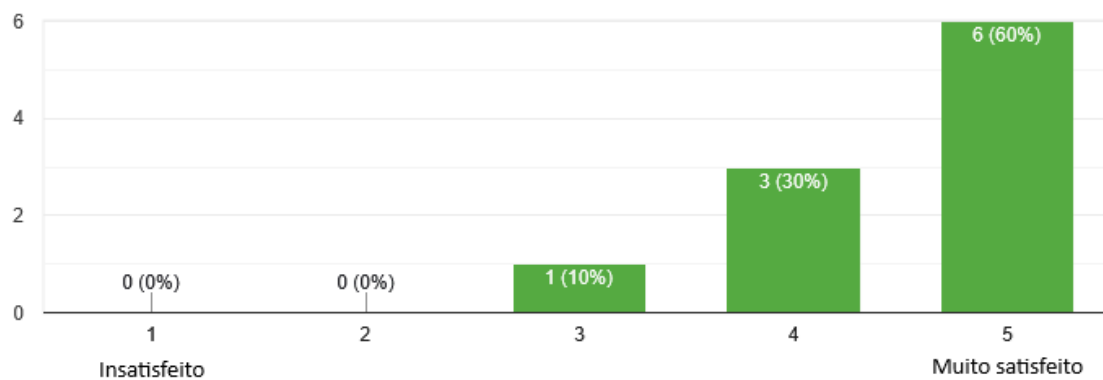


Fonte: Autora (2025)

Figura 16 - Avaliação da qualidade dos materiais do curso

Como você avalia a clareza e a qualidade dos materiais (vídeos, textos, exercícios)?

10 respostas

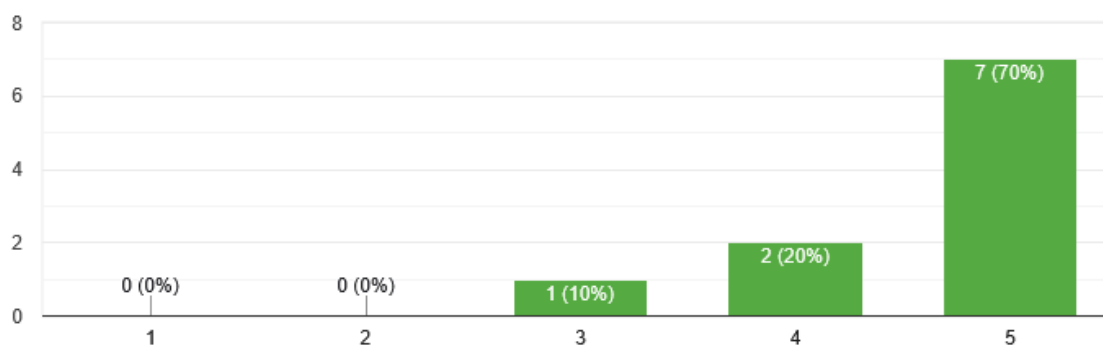


Fonte: Autora (2025)

Figura 17 - Recomendação do curso 21 dias de bem-estar

Em uma escala de 1 a 5, o quanto você recomendaria o "Curso 21 Dias de Bem-Estar" para um amigo ou familiar?

10 respostas

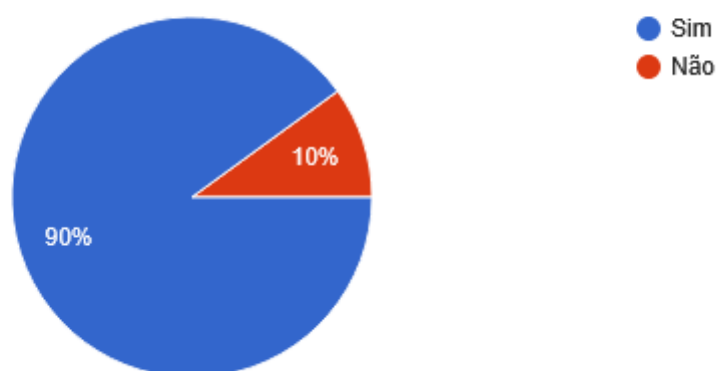


Fonte: Autora (2025)

Figura 18 - Percepção de melhoria na sensação de bem-estar

Após finalizar o curso, você percebeu alguma melhoria na sua sensação de bem-estar?

10 respostas

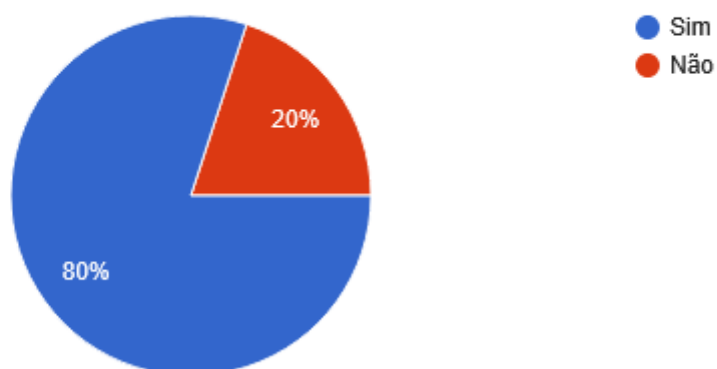


Fonte: Autora (2025)

Figura 19 - Percepção de aumento de ferramentas para o bem-estar

Você sente que agora possui mais ferramentas para lidar com o estresse ou ansiedade do que antes do curso?

10 respostas



Fonte: Autora (2025)

Figura 20 - A ferramenta preferida do curso

Qual foi a ferramenta do curso que você mais gostou?

Os exercícios são interessantes e desenvolvem bem e ajudam a desestressar não só o mental como o físico também em relação as atividades do cotidiano

O fato de ser bem dividido e rápido facilita muito, o painel de visualizações também, é claro e ajuda bastante

roda da vida

As práticas guiadas de respiração e relaxamento, que foram simples e muito eficazes.

Poder da respiração consciente.

Gostei da praticidade e organização na parte do perfil/meus cursos, isso facilita bastante na hora de mexer na plataforma

Especificamente foram duas, que foram dos primeiros dias, sendo o diário de emoções e a roda da vida.

Fonte: Autora (2025)

Figura 21 - O maior insight ou aprendizado durante o curso

Qual foi o maior "insight" ou aprendizado que você tirou destes 21 dias?

Formar um hábito de bem estar é muito importante

o tempo de curso e atividades é interessante e até mesmo o tempo de exercícios

Aprender a lidar com o tempo e a partir disso não me comparar à pessoas com realidade diferente da minha

meu maior aprendizado foi sobre autoconhecimento e reconhecimento

Que pequenas ações diárias de autocuidado, feitas com constância, transformam muito o bem-estar.

A lidar com a ansiedade em momentos de estresse como antes de realizar alguma prova , ou atividade individual importante.

Apreendi que há tempos diferentes para todos nós, que eu não posso comparar a realidade do outro com a minha e vice versa. Muitas vezes nos baseamos na realidade de outras pessoas, e como aquela pessoa se encontra tão avançada, e as vezes nos sentimos atrasados, mas as coisas não são bem assim, todos nós temos tempos diferentes, nossas realizações e conquistas são todas apenas questão de tempo.

Em um rápido comentário, o aprendizado que obtive foi voltado para o controle de emoções, e também, construir mais pensamentos positivos no cotidiano.

Levando em conta que não fiz o curso nos exatos 21 dias, como recomendado, eu acho que uma das melhores coisas foi a parte sobre a técnica Pomodoro. Eu já fazia uso dela antes do curso, e ver que ela está no meio de algo que tem como objetivo promover o bem-estar, me deixa satisfeito. No caso, o maior aprendizado pode ser acerca da forma de usar o tempo para coisas úteis, principalmente numa sociedade que a todo momento é bombardeada por vídeos curtos.

Fonte: Autora (2025)

### **6.2.7 Revisão e formulação do produto**

Com base nos resultados da análise, o produto foi revisado e refinado, melhorias foram aplicadas para que as necessidades do público alvo fossem sanadas. Um exemplo prático dessa revisão foi o ajuste no volume da vinheta do curso, cuja oscilação poderia ser prejudicial a alunos com sensibilidades auditivas, como estudantes no espectro autista.

O desenvolvimento de um produto educacional é um processo cíclico e iterativo. Esta etapa se alinha com o caráter cíclico da DSR, as melhorias aplicadas no produto com base nos feedbacks representam a revisão iterativa do artefato.

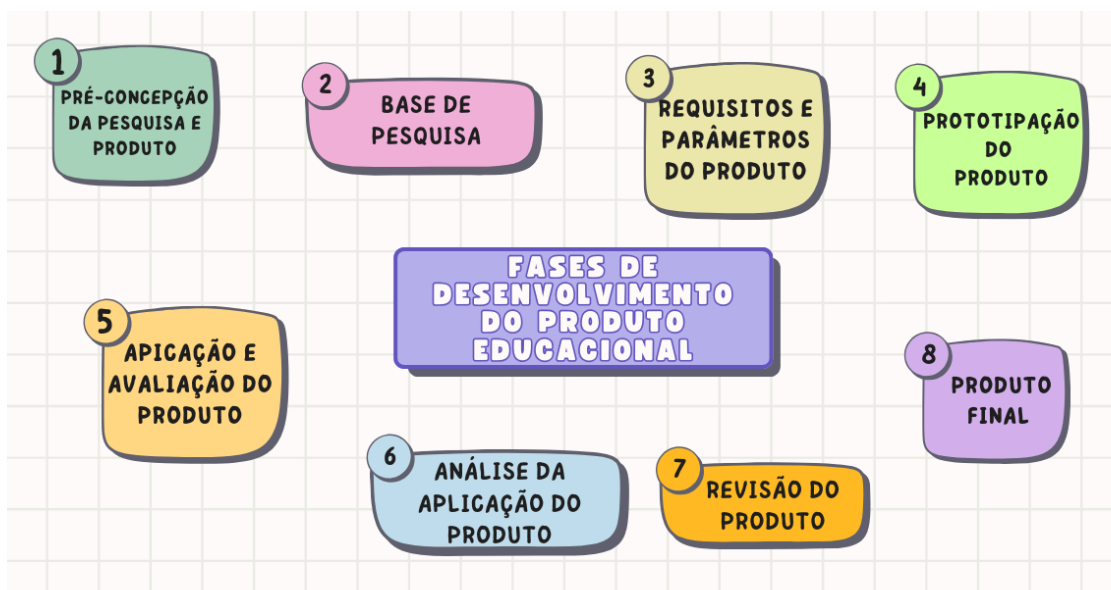
### **6.3 Produto final**

Após percorrer todo processo de desenvolvimento do produto educacional, cheguei na versão final do curso 21 dias de bem-estar: a sua jornada essencial. Agora ele está pronto para ser apresentado.

O modelo de Farias e Mendonça (2019) foi de extrema importância pois orienta o processo de desenvolvimento de produtos educacionais de forma detalhada e estruturada, garantindo que cada etapa seja bem executada e que o produto atenda às necessidades do público.

Abaixo, segue o desenho de cada fase do percurso realizado para o desenvolvimento do produto educacional:

Figura 22 - Processo do desenvolvimento do produto educacional



Fonte: Autora (2025)

Acredito que a transformação real acontece nos detalhes, são as pequenas ações diárias que, somadas, melhoram incrivelmente nossos níveis de bem-estar e tornam a vida mais leve e prazerosa. Este curso foi cuidadosamente estruturado em uma jornada de 21 dias, para que o aluno experimente isso na prática e sinta o poder de gerar mudanças reais na sua própria vida.

A cada novo dia, uma tarefa ou uma ferramenta prática foi apresentada, para que o aluno explore, pratique e sinta os benefícios a curto e médio prazos. Todo o conteúdo é baseado no sólido modelo PERMA-H de Martin Seligman, o pai da Psicologia Positiva e em cada aula o curso possui conteúdo em vídeo, texto e uma tarefa ou ferramenta prática. O curso pode ser acessado gratuitamente pelo link:

<https://21diasdebemestar.coursify.me/>

Abaixo algumas imagens para demonstração do curso:

Figura 23 - Tela inicial do curso

**21 dias de bem-estar - A sua jornada essencial**  
 Produto educacional Mestrado ProfEPT

[Editar informações](#)

Curso criado por **Mestrado Prof EPT** Preço **Grátis** Curso publicado

**Sobre o curso**

Sua jornada para uma vida mais equilibrada e feliz começa aqui. Seja muito bem-vindo(a) ao curso 21 Dias de Bem-Estar!

Meu nome é Camila Gonzalez e estou muito feliz em ter você aqui.

Atualmente, sou mestranda em Educação Profissional e Tecnológica pelo ProfEPT/IFSul, e este curso nasceu do coração da minha pesquisa. Ele é o produto educacional, o resultado prático de um trabalho feito com muito amor

Durante 21 dias, você vai dedicar alguns minutos a si mesmo. A cada dia, uma tarefa ou ferramenta prática será apresentada, sempre com a filosofia do progresso, não da perfeição. Se alguma coisa não conseguir fazer, está tudo

Fonte: Autora (2025)

Figura 24 - Aulas do curso em vídeo

Aula: Seja bem-vindo(a) à sua jornada de 21 dias de bem-estar!  
 Seção: Boas vindas

Boas vindas

**PERMA-H**

ACCOMPLISHMENT  
 REALIZAÇÃO

O quinto pilar é o A – Accomplishment, ou Realização. Aqui entra a importância de estabelecer metas, conquistar objetivos e sentir orgulho dos próprios avanços.

Assistir no [YouTube](#)

**Curriculo do curso**

Seja bem-vindo(a) à sua jornada de 21 dias de bem-estar!	
▼ Dia 1	✓
▼ Dia 2	✓
▼ Dia 3	✓
▼ Dia 4	✓
▼ Dia 5	✓
▼ Dia 6	✓
▼ Dia 7	🔒
▼ Dia 8	🔒

Fonte: Autora (2025)

Figura 25 - Conteúdos das aulas em texto

The image shows a digital interface for a course. On the left, under the heading 'Comentários', there is a text input field with the placeholder 'Tire sua dúvida' and a 'Comentar' button. Below this is a dashed box containing the text 'Seja o primeiro a comentar nesta lição.'. On the right, under the heading 'Sobre a aula', there is a paragraph of text describing the course as a guide for cultivating a happier life based on the PERMA-H model. Below this are two 'Saiba mais' buttons. Further down, under the heading 'Conheça o(a) professor(a)', there is a profile for Camila Gonzalez, a Mestranda ProfEPT, with a small photo and a 'Saiba mais' button.

Fonte: Autora (2025)

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa percorreu um trajeto investigativo e prático com o propósito de compreender a percepção do bem-estar entre os estudantes do ensino médio integrado do IFSUL Campus Charqueadas e, a partir desse diagnóstico, propôs uma intervenção fundamentada na Psicologia Positiva. Ao findar este percurso, é possível afirmar que os objetivos propostos, tanto gerais quanto específicos, foram alcançados, resultando em contribuições significativas para a formação humana integral no contexto da Educação Profissional e Tecnológica (EPT).

O diagnóstico inicial, realizado por meio do grupo focal, revelou um cenário desafiador. A escuta ativa dos estudantes desvelou que a ansiedade, a pressão pelo desempenho acadêmico e o sentimento de insuficiência são companhias frequentes na rotina escolar. Identificou-se um vazio de programas voltados para o bem-estar no Campus Charqueadas, onde a escola, muitas vezes, é vista como um ambiente de alto estresse e pouca desconexão. Os estudantes clamaram por soluções que fossem rápidas e descomplicadas, adaptáveis ao ritmo frenético de suas vidas.

Em resposta a essa demanda latente, desenvolveu-se o Produto Educacional "21 dias de bem-estar: a sua jornada essencial". Construído sob o rigor metodológico da Design Science Research (DSR) e do modelo de Farias e Mendonça, e alicerçado teoricamente no modelo PERMA-H de Martin Seligman, o curso online materializou a fusão entre teoria e prática.

Mais do que números, os feedbacks qualitativos confirmaram que ferramentas como a "roda da vida", o "diário de emoções" e técnicas de "respiração consciente" instrumentalizaram os alunos para lidarem melhor com o estresse, promovendo a autonomia e o autoconhecimento, em diálogo com os princípios Freireanos tão essenciais para a emancipação humana.

Portanto, esta dissertação reafirma que o bem-estar não é um elemento acessório, mas um pilar fundamental da formação omnilateral. A pesquisa evidenciou que a excelência técnica almejada pelo IFSUL Campus Charqueadas, não deve estar dissociada da saúde emocional, pelo contrário, um ambiente que promove o florescimento humano potencializa o aprendizado cognitivo e técnico.

Conclui-se, assim, que é viável e necessário integrar a Psicologia Positiva ao currículo e ao cotidiano da EPT. O legado deste trabalho não se encerra na entrega de um curso online, mas permanece na validação de que pequenas intervenções diárias e estruturadas têm o poder de transformar a experiência escolar.

Ademais, vislumbra-se que o alcance deste produto educacional não precisa se restringir ao corpo discente. A ferramenta 21 dias de bem-estar apresenta potencial para ser utilizada, integralmente ou mediante adaptações, também por docentes e técnicos-administrativos, estendendo os benefícios da Psicologia Positiva a quem sustenta a estrutura educacional. Para tanto, articulações com o setor de saúde do campus são vislumbradas como o próximo passo estratégico, a fim de avaliar a viabilidade técnica e institucional para a adoção da ferramenta em larga escala.

Fica, portanto, o convite para que a instituição continue a fomentar espaços onde o saber fazer caminhe de mãos dadas com o saber ser, consolidando uma cultura de cuidado que abrace toda a comunidade acadêmica, para que não apenas os estudantes, mas todos os envolvidos no processo educativo, possam verdadeiramente florescer.

Por fim, ressalta-se que esta pesquisa não esgota a temática, mas, ao contrário, abre caminhos férteis para novos desdobramentos. Futuros estudos

poderiam investigar o impacto longitudinal da intervenção proposta, verificando a sustentabilidade dos níveis de bem-estar dos estudantes a longo prazo, ou ainda expandir a aplicação do produto educacional para outros campus e modalidades de ensino da rede federal. Além disso, seria promissor explorar a correlação quantitativa entre o aumento do bem-estar e a melhoria no desempenho acadêmico, bem como envolver docentes e servidores administrativos em ações similares, visando consolidar uma cultura de Educação Positiva que permeie integralmente a comunidade escolar.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

BEN-SHAHAR, Tal. *Seja mais feliz, aconteça o que acontecer: como cultivar a esperança e o propósito em tempos difíceis*. Tradução de Érika Nogueira. São Paulo: Principium, 2022.

BONFANTE, Karine. *Barreiras à criatividade pessoal e bem-estar em estudantes do ensino médio e do ensino médio integrado de escolas públicas do Distrito Federal* 12/06/2014 79 f.

BRASIL. Senado Federal. *Proposta de Emenda à Constituição nº 6 de 2010*.

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2022.

CAMPOS, Cácia Samira de Sousa. *A importância da educação socioemocional para os discentes no ensino médio integrado do IFPA Campus Itaituba*. 2022.

CIAVATTA, Maria. *O ensino integrado, a politecnia e a educação omnilateral. Por que lutamos?* *Trabalho & Educação*, Belo Horizonte, v.23, n.1, p. 187-205, jan/abr 2014.

Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/trabedu/article/view/9303/6679>.

Acesso em: 10/08/2024.

CINTRA, Clarisse Lourenço; GUERRA, Valeschka Martins. Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. *Psicologia Escolar e Educacional*, SP. Volume 21, Número 3, Setembro/Dezembro de 2017, p. 505-514.

DELORS, J. et al. Educação: um tesouro a descobrir: relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 1998.

DIENER, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

DIENER, E., Lucas, RE, & Oishi, S. (2005). Bem-estar subjetivo: a ciência da felicidade e satisfação com a vida. Em CR Snyder, & SJ Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (2ª ed., pp. 63-73). Nova York: Oxford University Press.

DWECK, Carol S. *Mindset: a nova psicologia do sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

FARIA, Fernanda Rocha de. *Comportamentos relacionados ao estilo de vida e indicadores de saúde física e mental por meio de abordagens integrativas em adolescentes*. 2020. 192 f.

FARIAS, M .S. F. *Concepção de produtos educacionais para um mestrado profissional*. Produto educacional (Mestrado em Ensino Tecnológico) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia dos Amazonas, Manaus, 2019.

FREIRE, Paulo. *Educação como prática da liberdade*. 50. ed. São Paulo: Paz e

Terra, 2021.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido*. 30. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2020.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia do Oprimido*. 79. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2021.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2002

GIL, Carlos Antônio. *Como elaborar projetos de pesquisa*. Sexta edição. Editora Atlas, 2018.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 1999.

GOLDENBERG, M. *A arte de pesquisar*.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. 2 Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GONÇALVES, I. A. C., Alves, J., de Faria, H. R., de Faria, M. R. G. V., Zanini, D. S., & Campos, D. C. (2021). Promoção do Sentido de Vida como Fator Autoprotetivo em Adolescentes: uma abordagem da Psicologia Positiva. *Psicologia em Processo*, 1(1), 57-65.

HUTZ, CLAUDIO SIMON. *Avaliação em psicologia positiva*. Artes Médicas Editora, 2014.

MADUREIRA, Jamille Silva; GALVÃO, Nadielli Maria dos Santos; SCHNEIDER, Henrique Nou. *Design Science Research na criação de artefatos educacionais*. Atena, 2025.

MANCILHA, G. B., & Colvero, L. A. (2017). Vulnerabilidade social de adolescentes que permaneceram em tratamento em CAPS-AD. *Adolescência & Saúde*, 14(4), 41-47.

OLIVEIRA, Heloisa Gomes de Souza; CARMO, Ana Carolina Rigoni. Projeto e desenho: Do planejamento ao produto educacional. 2025. Disponível em: <https://blog.cp2.g12.br/propgpec/produtos-educacionais-profep/>.

SELIGMAN, M., & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000) Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

SELIGMAN, Martin EP. Felicidade autêntica (Nova edição): Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. Objetiva, 2019.

SELIGMAN, Martin E. P. Florescer: Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Objetiva, 2011.

SELIGMAN, Martin E. P. Aprenda a ser otimista: Como mudar sua mente e sua vida. Objetiva, 2019.

SILVA, Doralúcia Gil da; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Avaliação do bem-estar subjetivo em adolescentes: Relações com sexo e faixa etária. *Aná. Psicológica*, Lisboa, v. 36, n. 2, p. 133-143, jun. 2018.

PACHECO, Eliezer. Fundamentos político-pedagógicos dos institutos federais: diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora. Natal: IFRN, 2015.

PALUDO, S. S. & KOLLER, S. H. (2007) Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36),9-20.

PEREIRA, Cristiana G. D. C. Educação Positiva com estudantes do ensino médio integrado: contribuições para o bem-estar na escola' 24/08/2023 78 f.

RAMOS, Marise Nogueira. História e política da educação profissional. 1ª ed. Coleção Formação Pedagógica. Volume V. Curitiba: Instituto Federal do Paraná, 2014. Disponível em: . Acesso em: 21 jun. 2024.

RAMOS, Marise Nogueira. Ensino Médio Integrado: lutas históricas e resistências em tempos de regressão. IN: ARAÚJO, Adilson Cesar; SILVA, Cláudio Nei Nascimento (orgs). Ensino médio integrado no Brasil: fundamentos, práticas e desafios. Brasília: Ed. IFB, 2017. 569 p. (p. 20-43).

SANTOS, Fabrício Zorzal dos. Análise dos sintomas de ansiedade e depressão e seus desdobramentos preventivos entre os alunos do Instituto Federal do Espírito Santo – Campus Itapina. 2020. 100 f.

SILVA, Ana Beatriz Luiz da; OLIVEIRA, Gabriel Moraes de; CAETANO, Maria Raquel; COELHO, Jaira. A constituição do "ser professor" e os caminhos da profissionalidade docente no IFSul - Campus Charqueadas - Fase II. Educar Mais: Revista da Pós-Graduação em Ciências e Tecnologias na Educação, v. 1, n. 1, 2018.

SILVA, Edna Lúcia da. Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. 3ª ed. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001.

SILVA, Loraine L. D. A percepção de bem-estar dos estudantes do 4º ano dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do IFRS Campus Rio Grande' 22/06/2023 108 f.

SUN, J. (2013). An analysis of the implementation of positive education at Geelong Grammar School Recuperado: 24 fev. 2015.

WATERS, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. The Australian Educational and Developmental Psychologist, 28(2), 75-90.

## APÊNDICE A - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)



UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS  
Diretoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

*O Comitê de Ética é responsável por assegurar os cuidados éticos da pesquisa com seres humanos.*

### TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TALE

Prezado aluno(a) do Ensino Médio Integrado do IFSUL Campus Charqueadas:

Você está sendo convidado(a) para participar do projeto de pesquisa intitulado: “O BEM-ESTAR NO CONTEXTO EDUCACIONAL DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE CAMPUS CHARQUEADAS”.

Este projeto está vinculado ao Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (IFSUL), Campus Charqueadas. A pesquisa será conduzida pela pesquisadora principal Camila Gonzalez Valle e sua orientadora Profa. Dra. Carolina Mendonça Fernandes de Barros.

O estudo tem como objetivo compreender a percepção dos alunos do ensino médio integrado do IFSUL - Campus Charqueadas em relação ao seu bem-estar e os impactos que a psicologia positiva pode gerar na rotina dos estudantes, na perspectiva de promover um ambiente de bem-estar e qualidade na Educação Profissional e Tecnológica.

A pesquisa será feita no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense, Campus Charqueadas, e deverá durar em torno de uma hora, através de um grupo focal para debater o tema. A sua participação será registrada através das anotações e gravação de áudio da pesquisadora, apenas para o uso na pesquisa.

A pesquisa a ser desenvolvida é caracterizada como risco mínimo, pois trata-se de um grupo focal com perguntas abertas, sem a intervenção ou modificação intencional nos fatores fisiológicos e sociais dos indivíduos que participam do estudo. Os riscos consistem em um possível desconforto por parte dos participantes no momento da conversa com o pesquisador, em que pode ocorrer algum tipo de constrangimento a partir de alguma pergunta realizada. Como medida protetiva, para minimizar e mitigar quaisquer riscos, o grupo focal será acompanhado pela Psicóloga do Campus onde a pesquisa será realizada, Milene Mabilde Petracco. É garantido o direito ao participante de pausar, interromper ou até mesmo desistir da pesquisa a qualquer momento, sem nenhum tipo de penalidade ou prejuízo.

Ao longo de todas as fases da pesquisa e após a sua conclusão, serão assumidos os compromissos relacionados à preservação da segurança e do bem-estar dos participantes, garantindo rigorosa preservação da privacidade, sigilo e anonimato das informações obtidas, assim como a proteção da imagem e a não estigmatização. Para que isto aconteça, serão adotados codinomes para identificação dos participantes, sem que haja nenhum tipo de divulgação dos nomes reais, nem mesmo as iniciais ou qualquer outra forma que permita a identificação individual.

Os benefícios relacionados com a sua colaboração nesta pesquisa consistem em contribuir com a promoção do bem-estar na Educação Profissional e Tecnológica (EPT), especialmente no Ensino Médio Integrado (EMI), pois, além da formação intelectual e técnica, é importante que a escola seja um ambiente de boas experiências, que promova o bem-estar e proporcione aos estudantes experiências positivas. Sua contribuição trará benefícios para a sociedade de modo geral e para comunidade acadêmica em particular, na medida em que esta pesquisa contribuirá para uma formação mais consistente, humana e integral.

Ao participar desta pesquisa, saiba que você tem direito de:

- retirar o seu consentimento, a qualquer momento, sem que isso lhe traga qualquer prejuízo;
- não ser identificado e que as informações relacionadas à privacidade são confidenciais;
- ter acesso às informações em todas as etapas do estudo, bem como aos resultados, ainda que isso possa afetar seu interesse em continuar participando da pesquisa;
- não ter despesas ou ônus financeiro relacionado à participação neste estudo;

Av. Unisinos, 950 Caixa Postal 275 CEP 93022-750 São Leopoldo Rio Grande do Sul Brasil  
E-mail: [cep@unisinos.br](mailto:cep@unisinos.br) Telefone: 3591 1122 ramal 3219



UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS  
Diretoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação  
**COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA**

*O Comitê de Ética é responsável por assegurar os cuidados éticos da pesquisa com seres humanos.*

- que, caso tenha despesas (e de seu acompanhante, se aplicável) relacionadas à participação na pesquisa, terá compensação material das mesmas;
- se recusar a responder qualquer pergunta que julgar constrangedora ou inadequada;
- que serão mantidos todos os preceitos ético-legais durante e após o término da pesquisa, de acordo com a Resoluções 466/2012, 510/2016 e outras do Conselho Nacional de Saúde relacionadas à ética em pesquisa;
- em caso de dúvida ou necessidade de obter informações sobre a pesquisa, a qualquer momento, entrar em contato com pesquisadora responsável, Camila Gonzalez Valle, pelo e-mail [camilagvalle@gmail.com](mailto:camilagvalle@gmail.com) ou telefone 51 99646-8521.

Ciente das informações sobre a pesquisa, se concordar em participar, rubricue a primeira página e assine este documento em duas vias: uma ficará com você, e a outra ficará com a pesquisadora responsável.

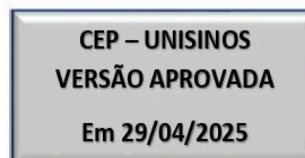
Agradecemos sua atenção e colaboração.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_\_/2025.

\_\_\_\_\_  
Nome do(a) participante

\_\_\_\_\_  
Assinatura do(a) participante

\_\_\_\_\_  
Camila Gonzalez Valle  
Pesquisadora



## APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS  
Diretoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

*O Comitê de Ética é responsável por assegurar os cuidados éticos da pesquisa com seres humanos.*

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Prezado (a) Senhor (a):

O (a) participante sob sua responsabilidade está sendo convidado(a) para participar do projeto de pesquisa intitulado: “O BEM-ESTAR NO CONTEXTO EDUCACIONAL DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE CAMPUS CHARQUEADAS”.

Este projeto está vinculado ao Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (IFSUL), Campus Charqueadas. A pesquisa será conduzida pela pesquisadora principal Camila Gonzalez Valle e sua orientadora Profa. Dra. Carolina Mendonça Fernandes de Barros.

O estudo tem como objetivo compreender a percepção dos alunos do ensino médio integrado do IFSUL - Campus Charqueadas em relação ao seu bem-estar e os impactos que a psicologia positiva pode gerar na rotina dos estudantes, na perspectiva de promover um ambiente de bem-estar e qualidade na Educação Profissional e Tecnológica.

A pesquisa será feita no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense, Campus Charqueadas, e deverá durar em torno de uma hora, através de um grupo focal para debater o tema. A participação do seu/sua representado(a) será registrada através das anotações e gravação de áudio da pesquisadora, apenas para o uso na pesquisa.

A pesquisa a ser desenvolvida é caracterizada como risco mínimo, pois trata-se de um grupo focal com perguntas abertas, sem a intervenção ou modificação intencional nos fatores fisiológicos e sociais dos indivíduos que participam do estudo. Os riscos consistem em um possível desconforto por parte dos participantes no momento da conversa com a pesquisadora, em que pode ocorrer algum tipo de constrangimento a partir de alguma pergunta realizada. Como medida protetiva, para minimizar e mitigar quaisquer riscos, o grupo focal será acompanhado pela Psicóloga do Campus onde a pesquisa será realizada, Milene Mabilde Petracco. É garantido o direito ao participante de pausar, interromper ou até mesmo desistir da pesquisa a qualquer momento, sem nenhum tipo de penalidade ou prejuízo.

Ao longo de todas as fases da pesquisa e após a sua conclusão, serão assumidos os compromissos relacionados à preservação da segurança e do bem-estar dos participantes, garantindo rigorosa preservação da privacidade, sigilo e anonimato das informações obtidas, assim como a proteção da imagem e a não estigmatização. Para que isto aconteça, serão adotados codinomes para identificação dos participantes, sem que haja nenhum tipo de divulgação dos nomes reais, nem mesmo as iniciais ou qualquer outra forma que permita a identificação individual.

Os benefícios relacionados com a colaboração do seu representado(a) nesta pesquisa consistem em contribuir com a promoção do bem-estar na Educação Profissional e Tecnológica (EPT), especialmente no Ensino Médio Integrado (EMI), pois, além da formação intelectual e técnica, é importante que a escola seja um ambiente de boas experiências, que promova o bem-estar e proporcione aos estudantes experiências positivas. Sua contribuição trará benefícios para a sociedade de modo geral e para comunidade acadêmica em particular, na medida em que esta pesquisa contribuirá para uma formação mais consistente, humana e integral.

Ao participar desta pesquisa, saiba que você e seu representado(a) tem direito de:

- retirar o seu consentimento, a qualquer momento, sem que isso traga qualquer prejuízo ao seu representado;
- não ser identificado e de que as informações relacionadas à privacidade são confidenciais;
- ter acesso às informações em todas as etapas do estudo, bem como aos resultados, ainda que isso possa afetar seu interesse em continuar participando da pesquisa;

Av. Unisinos, 950 Caixa Postal 275 CEP 93022-750 São Leopoldo Rio Grande do Sul Brasil  
E-mail: [cep@unisinos.br](mailto:cep@unisinos.br) Telefone: 3591 1122 ramal 3219

- não ter despesas ou ônus financeiro relacionado à participação neste estudo;
- que, caso tenha despesas (e de seu acompanhante, se aplicável) relacionadas à participação na pesquisa, terá compensação material das mesmas;
- que serão mantidos todos os preceitos ético-legais durante e após o término da pesquisa, de acordo com a Resoluções 466/2012, 510/2016 e outras do Conselho Nacional de Saúde relacionadas à ética em pesquisa;
- em caso de dúvida ou necessidade de obter informações sobre a pesquisa, a qualquer momento, entrar em contato com pesquisadora responsável, Camila Gonzalez Valle, pelo e-mail [camilagvalle@gmail.com](mailto:camilagvalle@gmail.com) ou telefone 51 99646-8521;"

Ciente das informações sobre a pesquisa, se concordar com a participação do(a) estudante, rubricue a primeira página e assine este documento em duas vias: uma ficará com você, e a outra ficará com a pesquisadora responsável.

Agradecemos sua atenção e colaboração.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_\_/2025.

\_\_\_\_\_  
Nome do(a) responsável pelo(a) estudante

\_\_\_\_\_  
Assinatura do(a) responsável pelo(a) estudante

\_\_\_\_\_  
Camila Gonzalez Valle  
Pesquisadora

**CEP – UNISINOS**  
**VERSÃO APROVADA**  
**Em 29/04/2025**

### **APÊNDICE C - ROTEIRO DO GRUPO FOCAL**

1. O que você entende por bem-estar?
2. Na sua opinião, o que você pode começar a fazer hoje para aumentar os seus níveis de bem-estar?
3. Como você se sente estudando nesta instituição?
4. Como você avalia o seu bem-estar dentro da instituição?
5. Na sua opinião, a instituição é um ambiente promotor de bem-estar?
6. Na sua opinião, o que a escola poderia fazer para aumentar o nível de bem-estar e qualidade de vida dos estudantes?
7. Qual a sua idade?
8. Você trabalha?
9. Você cursou o fundamental em escola pública ou privada?
10. Quantas pessoas moram com você?

## APÊNDICE D - CRONOGRAMA DO CURSO 21 DIAS DE BEM-ESTAR - SUA JORNADA ESSENCIAL

### Semana 1: Despertando o Autoconhecimento e Cultivando Emoções Positivas

**Foco Principal:** Autoconhecimento, Redução da Ansiedade (inicial), Emoções Positivas (P do PERMA-H).

→ **Dia 1: Bem-Vindo ao seu curso 21 dias de Bem-estar!**

- ◆ **Tema da aula:** Introdução ao conceito de bem-estar e à ideia de que ele pode ser cultivado. Apresentação do curso.
- ◆ **Ferramenta:** Roda da vida
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Emoções Positivas (P) - Foco na curiosidade e na esperança de um caminho para o bem-estar.

→ **Dia 2: Reconhecendo minhas emoções**

- ◆ **Tema da aula:** Identificação e nomeação de emoções (positivas e desafiadoras).
- ◆ **Ferramenta:** Diário de emoções
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Emoções Positivas (P) - Consciência das emoções para cultivar as positivas.

→ **Dia 3: O Poder da respiração consciente**

- ◆ **Tema da aula:** Respiração como âncora para o presente e ferramenta de redução da ansiedade.
- ◆ **Ferramenta:** Respiração consciente
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Engajamento (E) - Estar presente no momento através da respiração.

→ **Dia 4: Pequenas alegrias diárias**

- ◆ **Tema da aula:** Focar nas coisas boas, por menores que sejam, para cultivar emoções positivas.
- ◆ **Ferramenta:** Jarra da gratidão digital
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Emoções Positivas (P).

→ **Dia 5: Meus valores e forças pessoais**

- ◆ **Tema da aula:** Entender o que é importante para si e reconhecer suas qualidades.
- ◆ **Ferramenta:** Lista de 3 forças pessoais
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Propósito (M) - Conectar-se com o que é importante.

→ **Dia 6: A pausa ativa**

- ◆ **Tema da aula:** A importância de pausas para a produtividade e a saúde, trocando o sedentarismo por pequenos movimentos durante o dia.
- ◆ **Ferramenta:** Desafio da pausa ativa
- ◆ **Âncora PERMA-HV:** Saúde (H) - Integrar o movimento físico na rotina.

→ **Dia 7: Revisão da semana e intenção**

- ◆ **Tema da aula:** Consolidar aprendizados e definir uma intenção para a próxima semana.
- ◆ **Ferramenta:** Minhas descobertas da semana 1
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Realização (A) - Reconhecer o progresso.

## **Semana 2: Gerenciamento, Engajamento e Relacionamentos**

**Foco Principal:** Gestão do Tempo, Engajamento, Relacionamentos (R do PERMA-H), Redução da Ansiedade (continuação).

→ **Dia 8: Mapeando meu tempo**

- ◆ **Tema da aula:** Consciência de como o tempo é gasto para identificar "ladrões de tempo" e oportunidades.
- ◆ **Ferramenta:** Registro de tempo de 1 dia
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Engajamento (E) - Otimizar o tempo para atividades significativas.

→ **Dia 9: Priorizando o que importa**

- ◆ **Tema da aula:** Técnicas simples de priorização para reduzir a sensação de sobrecarga.
- ◆ **Ferramenta:** Matriz de Eisenhower simplificada
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Realização (A) - Focar no que traz resultados e senso de propósito.

→ **Dia 10: O Poder das pausas e do foco**

- ◆ **Tema da aula:** A importância de pausas para a produtividade e redução da fadiga mental.
- ◆ **Ferramenta:** Timer de foco
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Engajamento (E) - Foco profundo nas tarefas.

→ **Dia 11: Conectando-me com os outros**

- ◆ **Tema da aula:** A importância das relações sociais para o bem-estar.
- ◆ **Ferramenta:** Desafio da conexão positiva
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Relacionamentos (R).

→ **Dia 12: Autocuidado e vitalidade**

- ◆ **Tema da aula:** Entender o autocuidado como um ato de nutrir o corpo e a mente através de escolhas saudáveis, incluindo a alimentação.
- ◆ **Ferramenta:** Checklist do autocuidado
- ◆ **Âncora PERMA-HV:** Saúde (H) - Priorizar a saúde física como pilar do bem-estar.

→ **Dia 13: Autocuidado e limites digitais**

- ◆ **Tema da aula:** A importância de cuidar de si e estabelecer limites, especialmente com telas.
- ◆ **Ferramenta:** Meu plano de desconexão
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Engajamento (E) - Engajar-se em atividades que nutrem.

→ **Dia 14: Revisão da semana e ajustes**

- ◆ **Tema da aula:** Avaliar o progresso e ajustar estratégias.
- ◆ **Ferramenta:** O que funcionou e o que posso melhorar
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Realização (A) - Avaliar o progresso e planejar melhorias.

**Semana 3: Resiliência, Significado e Construindo o Futuro**

Foco Principal: Resiliência, Significado (M do PERMA-H), Realização (A do PERMA-H), Redução da Ansiedade (consolidação).

→ **Dia 15: Entendendo a resiliência**

- ◆ Tema da aula: Resiliência não é não cair, mas saber se levantar. Reconhecer que desafios são parte do crescimento.
- ◆ Ferramenta: Minha história de superação
- ◆ Âncora PERMA-H: Significado (M) - Encontrar propósito na superação.

→ **Dia 16: Transformando desafios em aprendizado**

- ◆ **Tema da aula:** Estratégias para lidar com pensamentos negativos e reinterpretar situações.
- ◆ **Ferramenta:** Reframe de pensamentos
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Emoções Positivas (P) - Cultivar o otimismo.

→ **Dia 17: Encontrando significado no dia a dia**

- ◆ **Tema da aula:** Conectar as ações diárias a um propósito maior.
- ◆ **Ferramenta:** Minhas contribuições
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Significado (M).

→ **Dia 18: Celebrando pequenas conquistas**

- ◆ **Tema da aula:** Reconhecer e valorizar o próprio esforço e progresso.
- ◆ **Ferramenta:** Meu mural de conquistas
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Realização (A).

→ **Dia 19: Planejando meu futuro positivo**

- ◆ **Tema da aula:** Visualizar metas e sonhos, e dar os primeiros passos para alcançá-los.
- ◆ **Ferramenta:** Minhas metas SMART
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Realização (A) e Significado (M).

→ **Dia 20: Foco no momento presente**

- ◆ **Tema da aula:** Realizar uma atividade física com foco total no momento presente.
- ◆ **Ferramenta:** O foco do momento presente
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Saúde (H).

→ **Dia 21: Meu compromisso com o bem-estar**

- ◆ **Tema da aula:** Consolidar todo o aprendizado e criar um plano de manutenção do bem-estar.
- ◆ **Ferramenta:** Meu plano contínuo de bem-estar
- ◆ **Âncora PERMA-H:** Todos os pilares, com foco na Realização (A) e Significado (M) da jornada.