



**Escola Superior  
de Educação**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior  
de Tecnologia  
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

# **Stresse e Saúde em Profissionais do Ensino Superior - Uma proposta de Educação para a Saúde durante a Pandemia COVID-19**

Mestrado em Educação para a Saúde

2022, Tanara Nemoto Piccoli Moraes





**Escola Superior  
de Educação**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior  
de Tecnologia  
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Tanara Nemoto Piccoli Moraes

Stresse e Saúde em Profissionais do Ensino Superior – Uma proposta de Educação para a Saúde  
durante a Pandemia COVID-19

Trabalho de Projeto em Educação para a Saúde apresentado à Escola Superior de Educação de  
Coimbra e à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Constituição do Júri

Presidente: Professora Doutora Maria Filomena Rodrigues Teixeira

Arguente: Professora Doutora Maria do Rosário de Carvalho Nunes Manteigas e Moura Pinheiro

Orientadora: Professora Doutora Ana Paula Monteiro Amaral

Maio 2022



## **Agradecimentos**

Um Mestrado tão sonhado e realizado mediante a tantas situações adversas em decorrência da Pandemia COVID-19 merece um agradecimento realmente especial. Sou brasileira e agradeço ao privilégio de ter conseguido estudar em Portugal nesse conselho tão renomado como Coimbra. Agradeço a todas as oportunidades de aprendizagens durante o período das aulas do Mestrado e a todos os professores.

Agradeço a magnífica professora Dra. Margarida Pocinho por sua imensa disponibilidade e atenção, contribuindo com toda sua sabedoria no desenvolvimento da análise estatística do trabalho. Em especial agradeço minha maravilhosa orientadora Dra. Ana Paula Amaral que com seu imenso conhecimento caminhou comigo nesse percurso, mesmo em um ano com tantas dificuldades e provações. Um grande destaque também para a Dra. Sílvia Seco que foi fundamental para a realização do meu Programa de Intervenção “Pausa para a Saúde” e contribuiu amplamente em todos os aspetos para a realização desse trabalho sendo essencial em todo o processo.

Agradeço ao meu marido Gonzalo por sempre me apoiar e estar em todos os momentos comigo me incentivando nas minhas conquistas. Também agradeço a minha mãe Denise que cursou esse mestrado junto comigo e enfrentou todas as imensas dificuldades vividas para conseguir concluir essa grande etapa e conquista académica em meio a uma nova vida morando em Portugal.



**Título: Stresse e Saúde em Profissionais do Ensino Superior - uma proposta de Educação para a Saúde durante a Pandemia COVID-19**

**Resumo:**

**Introdução:** Durante a pandemia COVID-19, o impacto do confinamento, e outras medidas de saúde pública implementadas para conter a propagação da pandemia, tiveram um impacto significativo na saúde e, em particular, na saúde mental da população. **Objetivo:** Elaborar, implementar e avaliar um programa de promoção da saúde com o propósito de contribuir para o desenvolvimento de competências que permitam uma adequada gestão do stresse e a promoção da saúde, durante o período da pandemia. **Metodologia:** Estudo de caso, com avaliação pré e pós intervenção de educação para a saúde - “Pausa para a Saúde”. Instrumentos: Escala de Stresse Percebido (PSS10), Questionário de Resiliência, Questionário para avaliar a Qualidade do Sono e Questionário de sintomas físicos. Foram considerados na avaliação os relatos e depoimentos das participantes. Participantes: Profissionais não docentes do ensino superior, sendo as três participantes do sexo feminino. Intervenção: Programa “Pausa para a Saúde” que decorreu duas vezes por semana, ao longo de 14 sessões no formato *on-line*, em direto, com diversas abordagens e dinâmicas como alongamentos, exercícios de respiração e momentos de reflexão e debate. **Resultados:** Os resultados obtidos sugerem a melhoria da qualidade do sono, numa participante. As sessões foram avaliadas positivamente pelas participantes, tendo-se destacado os exercícios de respiração e o facto de ficarem mais relaxadas. Da análise qualitativa, com recurso ao gráfico de similitude e nuvem de palavras, destaca-se que a importância de “ser” e “estar” no momento está vinculado à necessidade de fazer, e o “não” está relacionado a não conseguir fazer, a não realizar, face às dúvidas e incertezas, mesmo sabendo que fazer é importante. **Conclusão:** O programa implementado teve um impacto positivo nas participantes envolvidas.

**Palavras-chave:** Educação para a saúde, Stresse, Saúde, Profissionais não docentes do ensino superior, Pandemia COVID-19

**Title: Stress and Health in Higher Education Professionals - a proposal for Health Education during the COVID-19 Pandemic**

**Abstract:**

**Introduction:** During the COVID-19 pandemic, the impact of confinement, and other public health measures implemented to contain the spread of the pandemic, had a significant impact on the health and, in particular, on the mental health of the population.

**Objective:** Develop, implement and evaluate a health promotion program with the purpose of contributing to the development of skills that allow adequate stress management and health promotion during the pandemic period. **Methodology:** Case study, with pre- and post-intervention evaluation of health education - “Pause for Health”. Instruments: Perceived Stress Scale (PSS10), Resilience Questionnaire, Questionnaire to assess Sleep Quality and Physical Symptoms Questionnaire. In the evaluation, we considered the reports and testimonies of the participants. Participants: Non-teaching professionals in higher education, three female participants. Intervention: “Pause for Health” program that took place twice a week, over 14 sessions in the online format, live, with different approaches and dynamics such as stretching, breathing exercises and moments of reflection and debate. **Results:** The results obtained suggest an improvement in the quality of sleep in one participant. The sessions were positively evaluated by the participants, highlighting the breathing exercises and the fact that they became more relaxed. From the qualitative analysis, using the similitude graph and word cloud graph, it is highlighted that the importance of “be” and “being” at the moment is linked to the need to do, and the “no” is related to not being able to do, not to do, in the face of doubts and uncertainties, even knowing that doing it is important. **Conclusion:** The implemented program had a positive impact on the participants involved.

**Keywords:** Health education, Stress, Health, Non-teaching professionals in higher education, COVID-19 Pandemic

## Índice

1. INTRODUÇÃO .....	1
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	7
2.1. O Stresse durante a Pandemia.....	7
2.2 Pandemia, qualidade do sono e bem-estar físico.....	11
2.3 Programas de promoção da saúde durante a Pandemia COVID-19.....	13
3. OBJETIVOS.....	19
4. METODOLOGIA .....	21
4.1 Conceptualização do Estudo.....	21
4.2 Tipo de estudo .....	21
4.3 Aprovação da comissão de Ética.....	21
4.4 Procedimentos .....	22
4.5 Participantes .....	24
4.6 Avaliação .....	25
4.7 Programa de promoção da saúde – “Pausa para a Saúde” .....	27
5. RESULTADOS .....	33
5.1 Estilos de vida e Saúde após o período de participação no PI “Pausa para a Saúde”	34
5.2 A Qualidade do Sono.....	34
5.3 A Perceção sobre o Stresse .....	36
5.4 A resiliência .....	36
5.5 Resultado analisado com os relatos das participantes e uso do Iramuteq .....	37
6. DISCUSSÃO.....	43
7. CONCLUSÃO .....	47
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51

ANEXOS .....	57
Anexo 1 - Parecer da Comissão de Ética .....	59
Anexo 2 - Avaliação da perceção de saúde dos trabalhadores do Politécnico de Coimbra após participação no Programa de Intervenção - “Pausa para a Saúde” .....	63
Anexo 3 – Programa de Promoção da Saúde – “Pausa para a Saúde”: Formulário de inscrição .....	83
Anexo 4 - Calendarização do Programa de Intervenção: “Pausa para a Saúde” .....	85

**Lista de abreviaturas**

PI – Programa de Intervenção

IPC – Instituto Politécnico de Coimbra

P1 – Participante 1

P2 – Participante 2

P3 – Participante 3



**Índice de figuras**

<b>Figura 1.</b> Gráfico de Zipf “pausa para a saúde” .....	38
<b>Figura 2.</b> Gráfico de Similitude.....	39
<b>Figura 3.</b> Nuvem de Palavras .....	40



**Índice de quadro**

**Quadro 1.** Características dos artigos selecionados que contemplam um programa de intervenção. .... 15



**Índice de tabela**

<b>Tabela 1.</b> Características das participantes .....	25
<b>Tabela 2.</b> Qualidade do sono antes do PI .....	35
<b>Tabela 3.</b> Qualidade do sono após o PI.....	35



## 1. INTRODUÇÃO

Durante a Pandemia de COVID-19, pelo SARS-CoV-2, ocorreram alterações com um profundo impacto na vida das pessoas, em todo o mundo, causando diversas consequências em relação aos hábitos de vida e profissionais. Conforme o estudo de Silva e colaboradores (2020) foi indicado que o surgimento do novo coronavírus, nomeado SARS-CoV-2, foi conhecido em 31 de dezembro de 2019, e diante da elevada proporção de contágio e elevados números de morte em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou emergência de saúde pública internacionalmente, com a certeza de uma pandemia. Constatou-se, também, que a população infetada mundialmente já ultrapassa os 2 milhões, com o registo até abril de 2020 de 160 mil óbitos por complicações da COVID-19.

Os impactos profissionais são imensos no Ensino Superior, no qual, pela necessidade de um novo formato do desenvolvimento do trabalho, foram implementadas propostas de teletrabalho em formato *on-line* o que gerou, pelas extensas horas em frente ao computador, várias repercussões na saúde como o esgotamento, cansaço mental, stresse elevado, dores no corpo, entre outros.

De acordo com Enumo e colaboradores (2020), o atual contexto pandémico possui um grande potencial *stressor*, devido à necessidade de conter e prevenir a doença, causando assim impactos e mudanças de carácter social, político e económico. É, também, de grande importância o impacto na saúde mental, perante as mudanças de comportamento e a necessidade de lidar com as mais diversas questões emocionais, num momento incerto devido ao surgimento da doença COVID-19.

Durante o momento de crise vivido com a pandemia, o lema atual é, sem dúvida, salvar vidas, porém a saúde mental está fortemente abalada. Os estudos sobre os efeitos do coronavírus na saúde mental revelam que está a ocorrer um grande aumento do número de casos de ansiedade, insónia, depressão, stresse na população mundial (Faro et al., 2020).

A saúde mental está relacionada com o fato do indivíduo não estar a sofrer perturbações ou qualquer sofrimento que o afete mentalmente. Também se compreende que todas as questões sociais e psicológicas contribuem e influenciam para a manutenção da saúde

mental. O cenário da complexidade da vida pode em algum momento causar um abalo na saúde mental, mas para ser realmente algum problema de saúde é importante levar em consideração todos os fatores e período de incidência. Diante do momento pandémico da sociedade é provável e compreensível que ocorra um grande impacto na saúde mental da população e diversas consequências e implicações para a saúde de forma geral (Pavani et al., 2021).

Abordar esta temática é de extrema importância, pois conforme as informações do Sistema Nacional de Saúde português através do estudo realizado sobre a “Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVID19)”, diante de uma pesquisa com questionário *on-line* com a participação de 6.079 pessoas, os resultados sugerem que 25% dos participantes apresentam sintomas de ansiedade, depressão e stresse pós-traumático. Isso representa um grande impacto na saúde mental das pessoas em decorrência da COVID-19 (Almeida et al., 2021).

De acordo com Santos e colaboradores (2021), um estudo desenvolvido em 2019 indicou que a carga horária média de trabalho semanal dos professores era de 32,5 horas. Dos participantes entrevistados, 48,3% confirmaram a existência de carga horária de 40 horas e também de até 45 horas por semana. Diante da necessidade do ensino remoto emergencial, por causa da pandemia, os docentes estão apresentando um compromisso surpreendente na realização das ações educativas, com um período de trabalho de 24 horas e 7 dias por semana. Uma rotina exaustiva, tendo que disponibilizar horas a mais de trabalho, muito além da carga horária contratual, tendo como objetivo atender aos alunos com a maior qualidade possível e com o comprometimento para o desenvolvimento da aprendizagem.

Como se demonstra, a necessidade de um acompanhamento contínuo aos estudantes por parte dos professores das diversas instituições de ensino inevitavelmente contribuiu no surgimento de impactos negativos na saúde mental dos profissionais. Ainda, Santos e colaboradores (2021, p.249) ressaltam que “na China, vários docentes adoeceram mentalmente devido à pandemia de COVID-19, apresentando perturbação depressiva leve, perturbação bipolar, ansiedade generalizada, perturbação de adaptação e síndrome de Burnout”.

Nesse sentido, Dantas (2021) refere que existem várias possibilidades para cuidar da saúde mental dos profissionais de saúde que estão a trabalhar diretamente na crise causada pela pandemia. São necessárias propostas e ações práticas para cuidar e amparar esses profissionais que estão doando amplamente os mais variados cuidados aos doentes, mas também precisam muito dos cuidados relativos a sua própria saúde mental. Assim, percebe-se a urgência para a realização de programas e ações de promoção da saúde para os profissionais de saúde nesse momento atual pandémico.

Além das múltiplas implicações que envolvem o processo de enfrentamento e contenção de um surto pandémico, é importante garantir à população uma assistência apropriada em saúde mental, englobando ações voltadas à minoração do sofrimento mental ao longo da crise (Faro et al., 2020).

Assim se apresenta a grande relevância do estudo e a necessidade de contribuir para minimizar os impactos negativos oriundos da pandemia na saúde mental da população.

Desta forma, mediante o atual cenário da pandemia do novo coronavírus, no que tange à saúde mental, entende-se que o impacto psicossocial pode ser minorado, com base em ações de promoção da saúde mental (Pinheiro & Kocourek, 2020).

A proposta é contribuir através da educação para a saúde para a melhoria da saúde, de forma global, dos profissionais do Instituto Politécnico de Coimbra, através da aquisição de novas práticas, que se espera que passem a acontecer de forma contínua, nomeadamente a prática de atividades para alívio do stresse.

A saúde é um conceito abrangente, essencial e não significa apenas não estar doente, depende de um conjunto de fatores que a influenciam e que se refletem no bem-estar de qualquer pessoa. Questões ambientais, psicológicas, alimentares, de hábitos saudáveis, muitos são os aspetos que interferem na complexidade de estar saudável.

A educação para a saúde deve ser contínua e aprimorada conforme a necessidade em específico de cada indivíduo diante das variações dos aspetos de saúde que acontecem ao longo da vida. Com o estudo realizado compreende-se que educar para a saúde corresponde ao conjunto de ações desenvolvidas para ensinar e contribuir com diferentes práticas e vivências para proporcionar uma melhora na saúde das pessoas. É dotar de

conhecimento os indivíduos, para que ao longo da vida a promoção da saúde aconteça. (Ribeiro, 2015)

Dessa forma, com a necessidade de um propósito coerente, considera-se que a Teoria do sentido da coerência, é a que mais representa a relação de resistir, permanecer na busca de uma saúde integral, em seu amplo aspecto. Conforme estudos apontam, o grande representante dessa teoria é o pensador Antonovsky. O qual apresentou ao longo de seus estudos a relação direta da capacidade de cada pessoa lidar com a influência do meio no qual está inserido, tendo um poder de compreensão, de organização e de investimento, sabendo agir de acordo com as situações e necessidades de cada momento. Exatamente tendo uma coerência de ações, seja no enfrentamento, na superação em resistir diante de situações inesperadas e difíceis.

De acordo com Carrondo (2006), o pensador Antonovsky apresenta que o “sentido de coerência” é desenvolvido nas primeiras três décadas de vida. Na infância, a aprendizagem acontece na interação da criança com as pessoas mais próximas, como a família. Ao longo da infância e na adolescência, acontece a interação com outras pessoas e nos ambientes de convívio social, como a escola, desenvolvendo o potencial ou enfraquecendo. Assim, quanto mais forte e internalizado o sentido de coerência estiver no indivíduo, mais apto estará para enfrentar os fatores adversos e para ultrapassar as diversas situações.

A essência dessa teoria enquadra-se na questão de educar para a saúde, salienta a importância da conscientização da necessidade de desenvolver hábitos saudáveis, mantê-los, para assim ser possível ter uma saúde satisfatória e uma real sensação de bem-estar, uma qualidade de vida com saúde mental. As nossas ações possuem consequências e essa busca de ser saudável será em decorrência do que for realizado ao longo dos anos. A promoção da saúde é uma variável da sociedade que precisa ser constantemente promovida, é uma ação voltada para a valorização da saúde.

De acordo com Cardoso e colaboradores (2015) realizar a promoção da saúde envolve um compromisso de capacitar as pessoas, para que possam tomar decisões assertivas em relação à sua própria saúde, sendo assim importante investir nessas ações envolvendo a

sociedade. É uma forma contínua de promover e ensinar as pessoas a terem escolhas mais saudáveis e coerentes na busca de uma maior qualidade de vida e bem-estar.

Assim, com os estudos realizados percebeu-se como a sociedade precisa constantemente de ações educativas que promovam a evolução de todos. A concretização de conseguir ter a sensação e a realização de ser saudável, ocorrerá em consequência de um somatório de ações que contribuem para tal feito. São as experiências de vida, a capacidade de gerir as situações que moldam o princípio do sentido da coerência que contribuirá para o desenvolvimento pessoal de qualquer indivíduo. Perante o cenário vivido pela pandemia, todos os países perceberam e vivenciaram a importância de se preocuparem em existir a garantia de um maior investimento nas políticas públicas de saúde. Que as oportunidades educacionais e de promoção da saúde sejam permanentes na busca de contribuir para a evolução e constante melhoria da qualidade de vida das populações.

O presente trabalho pretende elaborar uma intervenção que permita minimizar o impacto da pandemia nos profissionais do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC). Em consequência desta pandemia, o trabalho dos profissionais foi muito alterado, com mudanças radicais no formato de trabalho junto com a necessidade de isolamento social. Todas essas mudanças acarretaram uma grande sobrecarga de trabalho, como também o aumento do stresse vivenciado devido ao cenário atual da pandemia e pelas adaptações necessárias para a continuidade do trabalho, comprometendo a qualidade de vida e a saúde dos profissionais.

A intervenção em educação para a saúde desenvolvida teve como objetivo a redução do stresse sentido pelos profissionais do IPC, contribuindo para a melhoria da resiliência, sono, perceção de saúde e problemas físicos. Pretende-se que os participantes passem a desenvolver as práticas utilizadas nas sessões, para melhoria dos aspetos da saúde, de forma autónoma no próprio dia-a-dia. Assim terão a perceção da importância dessas práticas, desenvolvendo uma promoção da saúde de forma constante e promovendo a prevenção dos sintomas de mal-estar. Considera-se que a criação de hábitos saudáveis resultará numa vida com uma maior predominância de bem-estar.



## **2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

### **2.1. O Stresse durante a Pandemia**

As mudanças têm diferentes consequências, conforme a capacidade de adaptação das pessoas. Uma pandemia era inimaginável acontecer diante da modernidade da sociedade no contexto atual. Porém, todo o mundo foi surpreendido com a chegada do COVID-19, uma pandemia mundial com uma escala elevada de calamidade na saúde. Em consequência, os níveis de stresse aumentaram na maioria das pessoas, nesse momento atual da pandemia, afetando a população de diferentes formas.

Ao longo do tempo têm surgido várias definições de stresse. Noro e Gon (2015) referem que stresse foi definido como uma síndrome produzida por vários agentes aversivos. O autor também se referiu ao stresse como uma quebra na homeostase do organismo e como a resposta para lidar com o desequilíbrio referido. Noro e Gon (2015) também se referem à experiência do stresse como a imposição ou percepção de uma mudança física ou ambiental, podendo ser negativa ou positiva, que realiza um espectro de mudanças fisiológicas que podem ser interpretadas como adaptativas para o organismo.

Martins e colaboradores (2019, p.33) referem que o stresse tem sido descrito como “um estado de excitação, tensão excessiva, crônica, não específica, resultante da ineficácia ou esgotamento das estratégias de enfrentamento. Essa condição, geralmente, conduz o indivíduo a apresentar baixa tolerância às frustrações e desilusões”.

Esse momento da pandemia, vivenciado mundialmente, afetou de inúmeras formas as pessoas e os níveis de stresse aumentaram para a generalidade das pessoas. Procurando compreender os fatores que originaram esse aumento, percebeu-se que em muitas situações o medo do desconhecido e do enfrentamento de uma doença, até então desconhecida, gerou muita insegurança.

Enumo e colaboradores (2020) referem que no contexto da pandemia COVID-19, algumas das principais causas de stresse estão relacionadas com a duração da quarentena, o medo da infeção, o distanciamento social, a frustração e o tédio, bem como ao acúmulo de tarefas, incluindo a realização de atividades normalmente feitas fora de casa, como a realização das aulas por vídeo em casa. Vários estudos, também indicados por Enumo e

colaboradores (2020), têm sugerido também, o medo de contrair a doença, a preocupação com a saúde própria e dos entes queridos, o estigma da doença e os riscos do trabalho, no caso de profissionais da saúde e de serviços vitais, como fatores de stresse associados à COVID 19.

Vários são os aspectos que têm sido considerados “gatilhos” para o desenvolvimento do stresse, tais como, informações falsas e com exageros alarmantes sem comprovação científica, a dificuldade económica e suas consequências diretas por necessidade de se fazer restrições no gerenciamento do orçamento mensal, falta de medicamentos e o medo do desconhecido associado a COVID-19 (Enumo et al., 2020).

Os profissionais da área da saúde têm sido sujeitos a elevados níveis de stresse durante a pandemia, mas profissionais de outras áreas também tiveram várias ocorrências diretamente relacionada a saúde mental com o stresse (Santos et al., 2021).

Nas instituições de ensino, em particular no ensino superior o impacto da pandemia no stresse também se fez sentir. Toda uma trajetória educacional foi interrompida e os impactos foram diversos. De acordo com Santos et al. (2021), devido a complexidade pela realização de diversas tarefas, a docência está entre as atividades laborais mais stressantes. Estudos demonstraram que a probabilidade de professores desenvolverem stresse, depressão e ansiedade é duas vezes maior quando comparados às demais profissões. No Brasil, esses profissionais ocupam o segundo lugar na categoria das doenças ocupacionais.

A crise causada pela Covid-19 resultou no encerramento das aulas em escolas e em universidades, afetando mais de 90% dos estudantes do mundo. Dias e Pinto (2020) referem que as escolas e universidades recorreram às ferramentas digitais devido à necessidade, mas sem a possibilidade de capacitar os professores e profissionais para as utilizar corretamente, acarretando mais uma responsabilidade e um fator de stresse, relacionado com o trabalho. Os professores em teletrabalho acabaram por disponibilizar mais horas de trabalho, pois pelo formato a distância tinham que atender aos estudantes e planejar aulas, comprometendo muitas vezes as relações familiares em casa, como também o espaço da casa (Dias & Pinto, 2020).

De acordo com Souza e colaboradores (2021), professores de escolas particulares tiveram que mudar a forma de realizar o desenvolvimento das aulas repentinamente, passando a usar equipamentos tecnológicos e plataformas digitais sem uma formação adequada. Essa mudança acarretou na obrigatoriedade da adaptação dos profissionais ao novo formato, os quais passaram a utilizar o espaço da casa para trabalhar e concomitante para atender a própria família.

O estudo de Gusso e colaboradores (2020) sobre as consequências da pandemia no ensino superior, com as aulas no formato remoto, indica a ocorrência de baixo desempenho acadêmico dos estudantes, aumento do fracasso escolar, aumento da probabilidade de abandono do Ensino Superior, esgotamento dos professores pela sobrecarga de trabalho e pelas dificuldades enfrentadas com o uso constante das tecnologias.

Os desafios dos professores e profissionais do ensino superior foram imensos e ainda em plena pandemia o desgaste é notável. A questão do isolamento social também afeta negativamente a saúde mental dos professores e tudo se reflete em consequências negativas para a saúde.

Neste contexto, Santos e colaboradores (2021) destacam que no contexto pandêmico atual os professores universitários estão inseridos num ambiente favorável ao adoecimento mental, pelos impactos da COVID-19. Essa probabilidade está relacionada com as notícias constantes da alta taxa de mortalidade pela doença, o stresse com a exigência das instituições para o uso das tecnologias digitais e de todo o trabalho acumulado no ambiente residencial com a família, como também o constante medo da morte.

Assim, considerando-se que a saúde dos profissionais de educação é fundamental para a manutenção da qualidade do ensino, para a continuidade das atividades de pesquisa e para a sobrevivência das iniciativas de extensão, têm especial relevância os estudos que se propõe a conhecer o impacto do isolamento social na saúde mental dos professores universitários, a fim de obter respostas, iniciativas e instrumentos adequados ao enfrentamento de eventuais desordens psíquicas por eles suportadas (Nascimento et al., 2021).

A duração desse período pandémico, com distanciamento, o medo, as diversas angústias e incertezas agravam imensamente o surgimento de muitos males para a saúde. Em consequência da dificuldade em gerir os níveis elevados de stresse vivenciados, sendo frequente o aparecimento de sintomatologia ansiosa e depressiva.

De acordo com Martins e colaboradores (2019), a ansiedade pode ocorrer de forma adaptativa ou como um desequilíbrio psicológico, sendo que a gravidade e a duração dessas condições que irão representar a diferença entre as formas. Existe uma clara diferença entre a ansiedade e a depressão, os sintomas nos indivíduos nem sempre são específicos apenas de uma das condições, podendo ocorrer ambas juntas ou de forma não especificada.

A pandemia acentuou os casos de ansiedade, principalmente devido ao período do confinamento. Uma mudança repentina de rotina e do desenvolvimento do trabalho, junto com as incertezas, medos, insegurança que vieram à tona com esse período de imensa restrição. O medo do desconhecido causa uma grande instabilidade emocional e consequentemente afeta a saúde mental dos indivíduos.

Barros e colaboradores (2020) referem uma revisão sobre vários estudos que analisaram o impacto psicológico da quarentena em epidemias prévias, reportando que a maioria dos estudos verificou efeitos psicológicos negativos, e que para além dos níveis elevados de stresse, ocorreram sentimentos de frustração e de aborrecimento, humor depressivo, irritabilidade, insônia e sintomas de stresse pós-traumático.

Assim, uma importante componente no enfrentamento da pandemia é a resiliência, fundamental para mediar a redução do stresse nesse período de crise. De acordo com os autores Maia e Neto (2021), o conceito de resiliência está relacionado à compreensão dos riscos e fatores de proteção, podendo ser transformado na capacidade de o ser humano não adoecer, mesmo quando exposto a condições prejudiciais à saúde e ao desenvolvimento. A resiliência traz consigo a possibilidade de combater os momentos de stresse, fortalecendo os indivíduos com a capacidade de superação.

A resiliência como fator de proteção está sendo uma fundamental aliada para o enfrentamento da pandemia COVID-19. Dantas (2021) enfatiza que é importante e fundamental a compreensão sobre a resiliência psicológica nos serviços de saúde que

atuam no atendimento a Covid-19, pois está vinculada no entendimento sobre os fatores de risco e proteção. Os fatores de risco diminuem, mesmo diante das dificuldades impostas, pois seu impacto é reduzido pelos fatores de proteção. Dessa forma, mesmo com os desafios causados pela pandemia, os profissionais de saúde terão menos chance de terem impactos danosos a saúde mental, tendo uma condição mais adequada para o trabalho e desenvolvendo a resiliência.

Conforme o estudo da literatura e face ao elevado impacto da pandemia na saúde mental, surge a necessidade de se desenvolverem programas de promoção da saúde que contemplem estas variáveis.

## **2.2 Pandemia, qualidade do sono e bem-estar físico**

Dentre as diversas implicações durante a pandemia, a qualidade do sono foi um quesito muito afetado pela mudança da rotina da grande maioria das pessoas, e inevitavelmente a qualidade do sono sofreu alterações. Com o isolamento social, a maior parte da população passou a estar mais tempo em casa, alterando assim os horários das atividades, mudando a rotina e em conseqüências os horários e hábitos do sono.

De acordo com Certo (2016) o sono é essencial para o bem-estar físico e mental, porém podem ocorrer perturbações por diversos fatores e acabarem por prejudicar esse momento reparador de descanso. Manter a qualidade do sono é de extrema importância, pois impacta a saúde de forma positiva e proporciona diretamente uma adaptação melhor em momentos adversos como em situações de ansiedade, medo, stresse e como no cenário atual, diante de uma pandemia.

Os estudos apontam que, os distúrbios do sono são os principais problemas de saúde mental, associados ao aumento dos stressores psicossociais. O sono é uma atividade fisiológica essencial para o bem-estar físico e mental e para qualidade de vida. A quebra do ciclo normal de sono pode levar ao descanso insuficiente e estado prolongado de alerta, aumentando o risco de insônia, pesadelos, sonolência excessiva diurna e fadiga (Telles & Voos, 2021).

O sono é essencial para o descanso mental e bem-estar dos indivíduos, permitindo o descanso e recuperação física para as rotinas diárias. Alguns estudos referem que em situações de distanciamento e isolamento social, o desenvolvimento do mal-estar é comum, tendo como sintomas a sensação de tédio, solidão, irritabilidade, tristeza e medos diversos, como por exemplo: ficar doente, morrer, ter dificuldade económica e transmitir o vírus da COVID-19. Essas mudanças com o mal-estar podem acarretar em alterações de apetite, do sono, a desentendimentos familiares e a mudanças de hábitos no consumo de álcool e drogas ilícitas (Nascimento et al., 2021).

Diretamente relacionados, o bem-estar físico também depende diretamente da qualidade do sono. É a junção das boas práticas de exercícios físicos com um descanso apropriado que promove um maior benefício para a saúde. Além disso, de acordo com Nogueira e colaboradores (2021), a prática de realizar regularmente exercícios físicos contribui de forma preventiva na melhoria da imunidade, sendo um tratamento adicional para doenças crónicas e infeções virais, como é o novo coronavírus. A proteção do sistema imunológico, por meio dos benefícios do exercício físico é fundamental para combater à ameaça do COVID-19.

Testa e colaboradores (2021) referem que há na literatura uma relação benéfica entre a prática de atividade física e a saúde. A realização de exercícios físicos faz parte do estilo de vida adotado pelo indivíduo, mas com as mudanças ocorridas em virtude da pandemia podem mudar os hábitos, com relação ao formato da rotina de trabalho, a alimentação, a maneira de deslocamento ao sair de casa. Pode acontecer mudanças também nas atividades pessoais como o lazer, restrição aos ginásios e aos espaços públicos para caminhadas.

É perceptível como a pandemia afetou a qualidade do desenvolvimento das atividades de desporto e de exercícios físicos em geral e isso trouxe consequências para a saúde e para o bem-estar da população. Como consequência também ocorreram mudanças na alimentação e a saúde como um todo ainda está sendo impactada pela pandemia que permanece fortemente ativa e sem prazo para terminar.

Apesar de todas as mudanças e restrições, é importante ressaltar, de acordo com Pitanga e colaboradores (2020), que a continuidade da prática de atividade física é necessária

mesmo durante a pandemia, mas com atenção aos cuidados, como distanciamento, para que a prática seja realizada com segurança evitando as infecções por COVID-19. Na cidade de Wuhan na China, onde iniciou a doença, permaneceu sendo recomendado a continuação da prática de atividade física. Sendo assim, fundamental a população saber sobre a importância da redução do sedentarismo durante o período de confinamento e isolamento social para o próprio benefício da sua saúde.

Nos profissionais do ensino superior diante da sobrecarga de trabalho e compromissos com o uso das tecnologias todos esses fatores impactantes na saúde são relevantes. As alterações no formato de trabalho durante a pandemia comprometeram e sobrecarregaram muitos profissionais, causando conseqüentemente o aumento do stresse, ansiedade, depressão, fadiga e alterações do sono.

Muitos profissionais passaram a ficar muitas horas sentados usando um computador, acarretando dores, desenvolvimento de má postura, enfim comprometimentos relacionados a saúde em aspectos gerais e diretamente comprometendo também o seu bem-estar.

### **2.3 Programas de promoção da saúde durante a Pandemia COVID-19**

A pandemia COVID 19 surpreendeu a humanidade e mostrou a sua fragilidade. A infecção por COVID-19 abalou as pessoas de diversas maneiras, fisicamente, emocionalmente, psicologicamente, financeiramente e com isso, mesmo quem não passou pela infecção do coronavírus adoeceu por outros fatores. Dessa forma, a procura por programas de intervenção se tornou altamente relevante na busca e na intenção de minimizar os efeitos dessa impactante doença causada pelo coronavírus COVID-19.

Já se passaram dois anos após o surgimento da presença do vírus SARS-CoV-2 e a sociedade mundial ainda está em luta para conseguir voltar a ter a vida que era antes, ou pelo menos próximo a isso, pois muitas mudanças acabarão por ser permanente. Talvez com impactos tão determinantes na vida das pessoas, muitos hábitos anteriores podem não voltar a existir. O mundo permanece em crise diante do enfrentamento dessa doença, principalmente devido a constante variação do vírus.

Toda uma população mundial se encontra exausta devido a tantas intercorrências que invadiram as nossas vidas por uma pandemia tão agressiva e no momento atual, ainda sem previsão de acabar. Esse contexto de vida incerto também atormenta a vida da população que exaurida de formas incalculáveis está abalada significativamente.

Diante de um contexto pandémico os programas de intervenção para a saúde possuem extrema relevância para, de alguma forma, minimizar os danos da pandemia. “Estar saudável” tornou-se a maior conquista e riqueza que podíamos ter.

Como os indícios do surgimento do coronavírus foi em meados de dezembro do ano de 2019, a pesquisa de artigos e publicações foi realizada a partir desse ano até 2021. A intenção era investigar os programas de promoção de saúde implementados durante esse período, em virtude da pandemia COVID-19.

Foram selecionadas dez publicações que tiveram de alguma forma uma proposta de intervenção nesse momento pandémico. A área de enfermagem foi a que apresentou a maior quantidade de trabalhos com produções científicas, principalmente por serem os profissionais da linha de frente nos hospitais para atendimento dos utentes com casos de COVID-19. Também se notou a preocupação com os residenciais de cuidados de idosos. Muitos trabalhos científicos foram elaborados sobre a temática da pandemia, mas especificamente com programas de intervenção não foram tão frequentes.

Percebeu-se que foram realizadas várias propostas voltadas para a área da saúde relacionada com a pandemia COVID-19, com o intuito de amenizar de alguma forma os malefícios e intercorrências durante esse período.

Com a pesquisa realizada foram identificados os seguintes temas: sobre a Saúde mental 2 artigos, sobre o Stresse ocupacional 1 artigo, o Círculo de cultura para diálogo 1 artigo, Telemonitoramento 1 artigo, Terapia focada na compaixão 1 artigo, Terapia cognitivo-comportamental 1 artigo, Intervenção com crianças e famílias 1 artigo, com proposta de Intervenção social clínica 1 artigo e sobre Intervenções educativas para ajudantes de Ação Direta com idosos 1 artigo. Todas as propostas tinham em comum o fato de serem promovidas para de alguma forma amenizar os impactos da pandemia COVID-19 nos participantes.

**Quadro 1.** Características dos artigos selecionados que contemplam um programa de intervenção.

	<b>Autor/Ano</b>	<b>Título do Artigo</b>	<b>Palavras-chave</b>	<b>Objetivos</b>
<b>1</b>	Santos, Ferreira, Sola, Rezende, Santos & Cardoso,(2021)	Hemoterapia: implementação de um Programa de Atenção à Saúde Mental dos colaboradores de um hemocentro	Não possui.	Descrever a implementação de um programa de atenção à saúde mental dos colaboradores de um Hemocentro no segundo ano de pandemia da COVID-19.
<b>2</b>	Sarmiento, Trevisan, Grangeia, Sousa, Oliveira, Pinto, Sampaio, Figueiredo, Bento, Carvalho, Freire, Matos & Soares, (2020)	Intervenção local com crianças e famílias face à pandemia COVID-19: ProChild CoLab em Guimarães	COVID-19 Pandemia	Desenvolver, implementar e avaliar um modelo colaborativo, multinível e intersetorial de formação de profissionais para uma intervenção centrada na criança e na família.
<b>3</b>	Gouveia, Silva & Neto, (2020)	Saúde mental em tempos da COVID-19: construção de cartilha educativa com orientações para o período de pandemia	Tecnologia Educacional; Saúde Mental; Pandemias; Coronavírus	Descrever a experiência de produção de uma cartilha informativa com o tema: Saúde Mental em Tempos de Pandemia, voltada ao público geral.
<b>4</b>	Júnior, Mendonça, Araújo, Santos, Neto & Silva, (2020)	Pandemia do coronavírus: estratégias amenizadoras do stresse ocupacional em trabalhadores da saúde	Coronavírus; Esgotamento profissional; Stresse ocupacional	Sistematizar conhecimentos sobre as estratégias amenizadoras do stresse ocupacional em trabalhadores da saúde, durante a pandemia do coronavírus.
<b>5</b>	Vendrusculo, Souza, Zocche, Geremia, Heidmann, Korb, Mendonça & Sousa, (2021)	Círculo de cultura: “lugar de fala” das enfermeiras no enfrentamento à COVID-19	Quarentena; Doenças transmissíveis; Profissionais de enfermagem; Enfermagem; Adaptação psicológica	Relatar a experiência de um Círculo de Cultura virtual para promover a saúde de enfermeiras, diante dos desdobramentos do Coronavírus.
<b>6</b>	Rohr, Weber, Fritsch, Menegussi & Tudella, (2021)	Telemonitoramento em intervenção precoce durante a pandemia da COVID-19: uma percepção dos	Telemonitoramento; Fisioterapia; COVID-19	Verificar o impacto da efetividade do telemonitoramento em um programa de intervenção precoce segundo a percepção dos

		responsáveis e fisioterapeutas		responsáveis pelos lactentes e crianças e dos fisioterapeutas durante a pandemia da COVID-19.
<b>7</b>	Almeida, Rebessi, Szupszynski & Neufeld, (2021)	Uma intervenção de Terapia Focada na Compaixão em grupos <i>on-line</i> no contexto da pandemia por COVID-19	Terapia focada na compaixão, compaixão, COVID- 19, lapicc contra covid, intervenção online em grupo	Oferecer suporte à população na pandemia por COVID-19, avaliando possíveis mudanças nos níveis de depressão, ansiedade, stresse e autocompaixão.
<b>8</b>	Neufeld, Rebessi, Fidelis, Rios, Scotton, Bosaipo, Mendes & Szupszynki, (2021)	LaPICC contra COVID-19: relato de uma experiência de terapia cognitivo- comportamental em grupo <i>on-line</i>	Terapia cognitivo- comportamental, psicoterapia de grupo, internet, ansiedade, stresse	Oportunizar a aprendizagem de estratégias de manejo de ansiedade e de stresse diante da grave crise sanitária.
<b>9</b>	Cardoso, Demantova, Silva, Alves, Honorio & Tannuri, (2021)	Sofrimento e trabalho em tempos de pandemia: uma intervenção clínica com educadores	Psicanálise; trabalho; educação; sofrimento; pandemia.	Buscar que os professores participantes venham a ampliar sua visão acerca das problemáticas implicadas no processo de educação do qual são agentes absolutamente fundamentais.
<b>10</b>	Sousa, Pinto, Faria, Pereira, Henriques & Henriques, (2021)	Intervenções educativas para ajudantes de ação direta de estruturas residenciais para pessoas idosas durante a pandemia: Uma revisão integrativa	Estruturas Residenciais para pessoas idosas; ajudantes de ação direta; Educação; COVID-19; Pessoa idosa	Descrever as intervenções educativas para Ajudantes de Ação Direta (AAD) de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) durante a pandemia por COVID-19.

Diante da análise dos artigos que possuem um programa de intervenção, um dos que foram mais significativos abordaram programa para cuidar da saúde mental dos profissionais. Santos e colaboradores (2021) referem uma abordagem muito significativa, fazendo cinco encontros para promover um grupo de conversa sobre os impactos emocionais da pandemia. Conforme os participantes foi uma proposta que contribuiu muito na gestão das emoções e alívio emocional, demonstrando a importância de falar e expressar as sensações para alívio da tensão. Esse estudo resultou satisfatoriamente na redução do stresse dos envolvidos.

O estudo do autor Vendrusculo e colaboradores (2021) aconteceu no formato a distância *on-line* e também fez uma abordagem focada na partilha das situações vivenciadas, experiências de vida, tendo assim um contexto mais comum da realidade entre os pares. Essas propostas demonstram como a expressão oral é essencial para nós, é fundamental falar o que sentimos e compartilhar com o outro muitas semelhanças de ideias e situações desafiadoras, principalmente em meio a pandemia. A evidência para planificação do programa de educação para a saúde decorreu em função da análise da literatura consultada. No entanto, constatou-se que há falta de contributos a nível da intervenção direcionada para os profissionais das instituições do ensino superior.

Dessa maneira foi percebido o quanto era importante para esse grupo de profissionais o planeamento de um programa de contribuisse para a sua saúde, perante o impacto na saúde das medidas de restrição e outros fatores associados à pandemia.

Num estudo realizado em 2020, com os profissionais do Instituto Politécnico de Coimbra, verificou-se que as consequências do confinamento na saúde destes profissionais foram notórias. Destacamos o impacto nos níveis de stresse, qualidade do sono e alguma sintomatologia física (Costa et al., 2020). Face à avaliação realizada das necessidades dessa população, considerou-se pertinente elaborar uma intervenção de promoção da saúde direcionada para estes profissionais.



### **3. OBJETIVOS**

Objetivo geral: elaborar, implementar e avaliar um programa que visa promover a saúde dos profissionais do Instituto Politécnico de Coimbra, que vivenciam o período da Pandemia.

Objetivos específicos:

- 1) Diminuir os níveis de stresse.
- 2) Melhorar a resiliência.
- 3) Melhorar a qualidade do sono e o bem-estar, em geral, dos trabalhadores (docentes e não docentes) do IPC.
- 4) Avaliar a apreciação do Programa de Intervenção “Pausa para a Saúde”.



## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 Conceptualização do Estudo**

Considerou-se como ponto de partida as informações que constam no relatório “Avaliação das Condições de Trabalho e de Saúde no Politécnico de Coimbra durante o Confinamento Social associado à Pandemia COVID-19” de Costa e colaboradores (2020) alusivo ao impacto da pandemia nos profissionais do IPC. Assim, considerando a relevância dos níveis elevados de stresse na saúde e bem-estar, foi desenvolvido um programa de intervenção com vista à diminuição dos níveis de stresse e melhoria geral do bem-estar físico e mental dos profissionais da instituição do IPC. Na avaliação após a intervenção, foram utilizados alguns dos instrumentos usados na avaliação prévia.

A destacar que durante a pandemia ocorreram alterações na rotina de trabalho que implicaram um esforço de adaptação dos profissionais do IPC a um novo formato de trabalho.

### **4.2 Tipo de estudo**

O presente trabalho, estudo qualitativo com o desenvolvimento de um programa de intervenção e avaliação pré-pós, face ao reduzido número de participantes, considera-se mais adequado classificá-lo como um estudo de caso.

### **4.3 Aprovação da comissão de Ética**

O exercício da ética é fundamental no desenvolvimento de um projeto com um programa de intervenção com o envolvimento voluntário dos participantes. Essencial para garantir a validação do trabalho como também contribuir para respeitar os princípios morais e académicos. O programa envolveu a participação dos profissionais do Instituto Politécnico de Coimbra para contribuírem no estudo realizado.

Como parte do processo de desenvolvimento do trabalho a proposta para a realização do Programa de Intervenção “Pausa para a Saúde” foi apresentada à Comissão de Ética do

Instituto Politécnico de Coimbra. Após a análise e avaliação, a proposta foi aprovada por unanimidade com o parecer da Comissão de Ética com o registo Nº 21\_CEPC3/2021 (Anexo 1).

Com relação a confidencialidade dos dados, todas as informações fornecidas pelos participantes destinaram-se exclusivamente à finalidade indicada com o desenvolvimento do Programa de Intervenção. Todos os dados foram tratados em conformidade com a legislação em vigor, nomeadamente o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD), sendo processados e armazenados informaticamente com rigorosas medidas de confidencialidade e segurança. Os dados foram preservados pelo período estritamente necessário à realização deste estudo. As informações e relatos utilizados foram autorizados pelas participantes para serem considerados como conteúdo dos resultados.

#### **4.4 Procedimentos**

Os procedimentos desenvolvidos para realizar o desenvolvimento do programa de intervenção foram os seguintes:

**Fase 1:** Analisaram-se os resultados do relatório do IPC sobre o impacto da pandemia nos profissionais do IPC, estudo realizado entre maio e julho de 2020 - “Avaliação das Condições de Trabalho e de Saúde no Politécnico de Coimbra durante o Confinamento Social associado à Pandemia COVID-19”. Selecionaram-se as variáveis em que se iria focar a intervenção face aos resultados obtidos.

**Fase 2:** Compreendeu a fase de solicitação da autorização à Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Coimbra para poder realizar o PI e a divulgação dos convites por meio de correio eletrónico.

**Fase 3:** Nessa etapa aconteceu a elaboração e implementação do programa de intervenção de educação para a saúde – “Pausa para a Saúde”.

Como a proposta decorreu durante a pandemia, foram diversas as dificuldades ao longo das fases do processo para a implementação da intervenção.

A primeira grande dificuldade foi planejar uma intervenção atrativa e com práticas significativas para contemplar as necessidades a serem promovidas com relação a saúde dos participantes, pensando principalmente com foco nas variáveis: stresse, sono, bem-estar e resiliência. Também uma adaptação se fez necessária, pois todas as sessões seriam a distância no formato *on-line*.

Com a necessidade de obrigatoriamente ser uma proposta de intervenção “a distância”, foi necessário solicitar diversas autorizações para envios de emails e uso de outras plataformas de comunicação como o Telegram. Assim, foi solicitado por email a autorização aos presidentes de cada Unidade Orgânica (UO) para contactar por email os profissionais do IPC, para o envio do convite do programa de intervenção

As dificuldades foram várias, diante do distanciamento social com a impossibilidade de promover outra forma de contactar os profissionais da instituição. Como foi tudo realizado por envio de emails, nem todas as Escolas responderam ao convite enviado, diminuindo assim a possibilidade de participação de muitos docentes e profissionais, o que também acarretou nas poucas adesões para a participação no Programa de Intervenção (PI).

O próprio formato *on-line* também não incentivou muito a participação no PI, pois a grande maioria dos profissionais já apresentavam exaustão com o uso excessivo da tecnologia. Esse compromisso com a participação no PI no formato *on-line* seria mais uma atividade a ser obrigatório estar em contacto com o uso da câmara, um modelo que realmente se tornou cansativo e incomodo durante as implicações em decorrência da pandemia.

#### **Fase 4:** Elaboração e organização dos Materiais

Nessa etapa foram organizados os vídeos a serem utilizados durante as sessões. Foi elaborada a calendarização do PI com a descrição detalhada sobre cada sessão que iria decorrer. Foi organizada a separação dos recursos materiais para as sessões com atividades mais práticas e também a seleção de músicas para as atividades de alongamentos e dança.

#### **Fase 5:** Avaliação da eficácia do programa.

Após o término das sessões, foram avaliadas novamente as variáveis em estudo com a utilização do questionário final e foi avaliado o modo como decorreram as sessões, como também o resultado obtido de forma qualitativa. O intuito foi avaliar se ocorreram mudanças na saúde e no bem-estar das profissionais do IPC. As participantes também contribuíram durante os encontros das sessões com relatos e depoimentos sobre suas apreciações do PI.

### **4.5 Participantes**

Para o desenvolvimento do programa de intervenção foram convidados todos os profissionais do Instituto Politécnico de Coimbra que foram possíveis após a autorização do envio do convite por correio eletrónico. O convite foi realizado com o envio de um email contendo um link para inscrição e aceitação da proposta a ser desenvolvida. Para participar do programa todas as três participantes declararam saber que as ações seriam de forma voluntária tendo assim 100% na aceitação do formato programa.

Com a verificação das respostas do convite para a participação do Programa de Intervenção “Pausa para a Saúde” foram recebidas 13 inscrições. Porém, durante a participação nas sessões e no envio do questionário final foram apenas três profissionais que integraram o PI.

Na prática durante o desenvolvimento do programa foram as três profissionais que participaram, mas de forma alternadas. Na Tabela 1 está apresentada a análise do perfil

das participantes, indicadas cada uma com uma numeração, Participante 1 - P1, Participante 2 - P2 e Participante 3 - P3 conforme as respostas obtidas.

As três participantes são do sexo feminino, com relação a idade são profissionais adultas entre 26 e 55 anos e com relação a parte profissional e sua área de atividade, as três não são docentes e também todas possuem o grau académico de Mestrado ou Doutoramento.

**Tabela 1.** Características das participantes

<b>Participantes</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>
<b>Sexo</b>	feminino	feminino	feminino
<b>Idade</b>	46-55	46-55	26-35
<b>Grau Académico</b>	Mestrado	Mestrado	Mestrado
<b>Área de atividade</b>	Não docente	Não docente	Não docente
<b>Fumador</b>	Não	Não	Não
<b>Consome bebida alcoólica</b>	Não	Não	Não

Com a análise das inscrições das participantes foi notado em 100% a incidência da inscrição feminina no estudo para participação no PI. Assim, realizando um comparativo com o estudo inicial de 2020, a maioria também foi do sexo feminino representando 64% dos participantes na altura.

#### **4.6 Avaliação**

Considerou-se para a avaliação inicial os dados do Relatório de Costa e colaboradores (2020) - "Avaliação das Condições de Trabalho e de Saúde no Politécnico de Coimbra durante o Confinamento Social associado à Pandemia COVID-19", realizada previamente com os profissionais do IPC, durante o período de confinamento social.

Selecionaram-se algumas variáveis que seriam relevantes para o programa de intervenção "Pausa para a Saúde": stresse, resiliência, sono e sintomas somáticos que seriam avaliadas como os mesmos instrumentos usados por Costa e colaboradores em 2020.

No final da implementação do programa de intervenção "Pausa para a Saúde", foi solicitado aos participantes que respondessem a um breve inquérito sobre o mesmo,

através do seguinte *link*: <https://inqueritos2.ipc.pt/limesurvey/index.php/144991/lang-pt.>, o qual foi enviado por email aos participantes. O inquérito tem o título: “Avaliação da percepção de saúde dos trabalhadores do Politécnico de Coimbra após a participação no Programa de Intervenção - Pausa para a Saúde” e possui diversas questões relacionada com a saúde dos participantes, alguns questionários usados na avaliação inicial e questões relativas à avaliação das sessões do PI (Anexo 2).

Na avaliação final, foram selecionados os seguintes instrumentos para recolha de dados (também usados na avaliação inicial): Escala para avaliar o Stresse (PSS10), Questionário de Resiliência, Questionário para avaliar a Qualidade do Sono e Questionário de sintomas físicos (Anexo 2).

A Escala de Stresse Percebido (PSS10) avalia a percepção de stresse durante o último mês diante de situações da vida. Machado e colaboradores (2014) enfatizam que essa escala é o instrumento mais usado na avaliação e na percepção do stresse, sendo validada em mais de 20 países.

Para avaliar a resiliência foram utilizadas sete questões adaptadas de dois questionários validados, dado que é uma variável fundamental face a situações de adversidade (ponto 14, Anexo 2).

Para avaliar o sono foram utilizadas algumas questões que visaram colher informações sobre o padrão do desenvolvimento do sono dos profissionais do IPC: se possui dificuldade para dormir, se acorda muitas vezes durante a noite, acorda demasiado cedo, percebe que o sono é reparador, ao acordar sente-se restabelecido e se sente-se cansado de manhã ao acordar. Como respostas as possibilidades eram: nunca/raramente, às vezes e muitas vezes/sempre.

O questionário de Sintomas Físicos abordou uma análise dos possíveis problemas físicos como: dores musculares, articulares nos braços, nas costas, de cabeça e de estômago como também a percepção de fadiga generalizada. Essa avaliação procurou perceber o impacto da pandemia na relação de alguns sintomas físicos.

#### **4.7 Programa de promoção da saúde – “Pausa para a Saúde”**

Em decorrência do estado de calamidade com a pandemia COVID-19, e tendo em consideração as circunstâncias já descritas em função do confinamento social, idealizou-se o PI com base em sessões, exclusivamente, à distância no formato *on-line*. O Programa decorreu durante os meses de junho e julho de 2021, com a realização de dois encontros semanais, as terças-feiras e quintas-feiras, durante sete semanas, com uma duração de 15 a 20 minutos cada sessão, tendo os participantes a opção de dois horários, às 18h e às 19h. Para participar do Programa “Pausa para a Saúde” foi enviado por email o convite aos profissionais do IPC para se inscreverem através de um link, conforme documento no (Anexo 3). Foram recebidas 13 inscrições dos profissionais do Instituto Politécnico de Coimbra - IPC.

O Programa de Intervenção - PI “Pausa para a Saúde” teve como principal objetivo promover a saúde e o bem-estar dos profissionais do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC), contribuindo para a melhoria dos sintomas físicos de sensação de mal-estar e dores desenvolvidos em decorrência da Pandemia COVID-19, no âmbito da qual a maior parte dos profissionais passaram a trabalhar a partir de casa, ou seja, em sua maioria no formato de teletrabalho. Sendo assim, essas questões permearam a vida dos profissionais que tiveram que em sua maioria necessariamente se afastar da rotina de trabalho no Instituto Politécnico de Coimbra.

Assim, justamente nesse período de vulnerabilidade diante de algo novo e inesperado que o stresse ficou evidenciado na população. Foram sentimentos inevitáveis causadores de uma grande carga de stresse e suas consequências específicas para cada pessoa.

Os materiais de apoio, como vídeos que foram utilizados durante as intervenções foram disponibilizados pela aplicação do Telegram para contribuir no processo da construção de um hábito e dotar os profissionais de ferramentas para terem autonomia na realização das práticas. Para incentivar a participação e reflexão sobre as temáticas a serem desenvolvidas nas intervenções, foram propostas pesquisas de opinião pelo Telegram.

O Programa – “Pausa para a Saúde” foi realizado *on-line* e em seu contexto geral teve a dinamização de atividades como: alongamentos, ginástica laboral, técnicas de relaxamento que incluem o controlo da respiração e a utilização de música,

disponibilização de vídeos de atividades físicas e de materiais para leituras ativas motivacionais, entre outras.

Para a realização do PI em cada semana foi sendo abordada uma temática específica, com o intuito de contribuir amplamente para a melhoria das variáveis de stresse, sono, bem-estar e resiliência dos participantes. Os temas desenvolvidos, por ordem temporal foram: “Apresentação do PI e a importância da respiração”, “Inteligência Emocional”, “Estilos de Vida Saudáveis”, “Atividades lúdicas, lazer e bem-estar”, “Prática de atividades físicas”, “Organização e gestão do tempo”, “Atividades lúdicas, lazer e bem-estar - Parte 2” e “Mudanças com a intervenção” (Anexo 4).

A proposta teve a finalidade de abordar as áreas importantes para uma melhor qualidade de vida, principalmente num momento difícil vivenciado com as grandes mudanças na vida, impostas com a pandemia acarretando alterações na vida pessoal e profissional da comunidade, entre a qual se destaca o público-alvo do presente projeto, que são os profissionais do IPC. As sessões previstas decorreram em direto, através da plataforma digital *Zoom Cloud Meetings*, as quais são descritas conforme decorreu cada sessão.

Na primeira semana, com a temática “Apresentação e a importância da respiração”, decorreu a sessão inicial que foi para a apresentação da responsável pela idealização e dinamização do Programa de Intervenção “Pausa para a Saúde”, bem como dos participantes. Foi proposta também uma atividade de controlo de respiração, na qual os participantes foram convidados a fechar os olhos e a respirar profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca, lentamente, numa sequência seguida de 10 vezes. Essa dinâmica, ajudou a controlar a ansiedade, regularizar o ritmo cardíaco, “clarear” os pensamentos, melhorar a concentração, promovendo uma sensação de leveza e maior bem-estar.

Na segunda sessão foi feita, novamente, a dinâmica da respiração, seguida de uma proposta de atividade de imaginação guiada. Nesta atividade de imaginação guiada, os participantes estavam de olhos fechados, a ouvir uma música calma, e foram guiados, lentamente, com palavras descritivas que promoveram a imaginação guiada e novas sensações. Depois, nessa sequência, os participantes foram, lentamente, abrindo os olhos e foi possível relatar o que sentiram.

Na segunda semana, com a temática “Inteligência emocional”, aconteceu a terceira sessão, na qual foi desenvolvida uma reflexão coletiva sobre a importância de lidar com as emoções. Foi conversado com todos sobre como ter sentimentos é algo tão natural do ser humano e que faz parte da sua defesa ter, em alguns momentos, sentimentos de insegurança, medo, pânico, desânimo, tristeza, entre outros. Refletiu-se sobre os três passos das emoções como identificar, aceitar e partilhar. Num momento atípico como uma pandemia, esses sentimentos afloram na grande maioria das pessoas e a orientação contribui no aprendizado de lidar com as próprias emoções.

Na quarta sessão desenvolveu-se uma prática em direto, por vídeo, com a realização de uma atividade coletiva, o “Jogo Mímica das emoções”. Usando o corpo e a expressão facial para a realização da mímica, foram demonstradas algumas emoções como: alegria, tristeza, desânimo, medo, dúvida, surpresa, choro e riso. O grupo *on-line* teve que adivinhar quais estavam sendo demonstradas. Quando descoberta cada emoção, conversou-se com os participantes sobre os momentos em que habitualmente a sentimos, se alguém tem sentido recentemente, propondo-se o diálogo. Durante a proposta, foi convidado um participante que quis fazer mímica para o grupo adivinhar. Esta dinâmica teve a intenção de trabalhar as emoções, divertir os participantes e permitir uma descontração para falar sobre as emoções.

Na terceira semana, com a temática “Estilos de vida saudáveis”, a quinta sessão abordou inicialmente uma conversa sobre os princípios básicos da saúde, como o benefício de apanhar sol e fazer uma pausa para beber água. Nesse momento, foi proposto a cada participante ir apanhar um copo de água e trazer para beber num brinde *on-line* por uma vida saudável. Nessa sequência, também foi feita uma atividade de alongamento dos braços, pernas, mãos, pés e corpo, com a participação por meio de um vídeo do Professor Leandro Henrique, profissional de Educação Física. Durante a sessão, foi indicado que esses alongamentos podem ser feitos diariamente, para contribuir para uma sensação contínua de bem-estar e criação de hábitos saudáveis.

A sexta sessão compreendeu uma abordagem reflexiva coletiva sobre a importância do sono. No dia anterior a sessão foi realizada uma pesquisa de opinião sobre o sono na aplicação Telegram para os participantes responderem como está a acontecer o período

do sono durante a noite. Os participantes responderam que dormiam bem e a reflexão foi sobre a qualidade do sono deles durante a pandemia.

Na quarta semana, com o tema “Atividades lúdicas, lazer e bem-estar”, a sétima sessão abordou a importância do lazer e da ludicidade e realizou-se uma sessão prática com a elaboração de um desenho artístico. A proposta foi desenhar um objeto que traga ou represente uma sensação de felicidade. Cada participante apresentou o que fez, dizendo porque é que esse objeto tem essa representatividade. Foi uma dinâmica de vivência prática que permitiu o envolvimento de todos.

A oitava sessão foi sobre a temática da “Risoterapia”, uma prática sobre os benefícios de rir e de se divertir como uma ação terapêutica. Com o auxílio de um vídeo do psicólogo Dr. Oswald Murahara foi conversado sobre a temática e feita uma prática para rir. A dinâmica envolvia a expressão corporal, provocando o desenvolvimento da risada.

A quinta semana do programa, com a temática “Prática de atividades físicas” teve a nona sessão com uma proposta que consistiu, primeiramente para descontrair e brincar com os participantes com a dança da música “Vem que eu vou te ensinar”, seguindo os movimentos exatamente como cantados na letra da música, ao ritmo da mesma. Depois foi feito um relaxamento e alongamento com música com sons da natureza, sendo um momento para cuidar do corpo e da mente.

Na décima sessão foi promovida uma conversa sobre a prática de atividade física, questionando os participantes se estavam a criar o hábito de fazer o alongamento previamente realizado numa das sessões. Após foi realizada uma atividade com um treino de alguns exercícios simples, possíveis de serem feitos em casa para encerrar a sessão.

Na sexta semana, com o tema “Organização e gestão do tempo”, na décima primeira e décima segunda sessão, foi trabalhada a importância de cada pessoa ter um tempo para si com qualidade. Foi realizada uma dinâmica com uma atividade prática sobre a gestão do tempo. Na sequência foi feita uma reflexão em grupo sobre as prioridades na vida e feito questionamentos aos participantes sobre “quais são as coisas mais importantes da sua vida?”.

Na última semana do programa, com a décima terceira sessão abordando a temática “Atividades lúdicas, lazer e bem-estar - Parte 2”, realizou-se um debate com os participantes sobre a importância dos momentos de descontração e leveza em nosso dia a dia para contribuir na redução do stress. Foi abordada também a importância do sorriso, e para isso foi proposto como dinâmica que cada participante usasse um espelho ou a câmara do próprio telemóvel para se olharem e sorrirem para si mesmo, para nesse momento, ter o tempo para si, aliviar os pensamentos da mente, rir e sorrir. Na continuação, na décima quarta sessão foi realizada uma reflexão sobre o programa “Pausa para a Saúde”, uma prática de relaxamento para finalizar e um agradecimento a todas as participantes por terem estado durante a realização das sessões. Foi incentivado para que as participantes dessem continuidade nas boas práticas para a saúde.



## 5. RESULTADOS

Para analisar os resultados foi utilizado inicialmente o programa *Results Survey* e levou-se em conta as respostas das participantes ao inquérito, porém como se teve uma pequena amostra, o que se tornou realmente relevante foram os aspetos qualitativos que foram obtidos por meio de relatos, falas e expressões das participantes por estarem realmente com a sensação de bem-estar durante a realização do PI. O inquérito foi respondido somente por três participantes sobre questões referentes as variáveis do stresse, sono, resiliência e bem-estar, sendo assim, como já estava previsto em função da baixa adesão ao programa de intervenção, as informações serviram para perceber os resultados qualitativamente. Algumas participantes também contribuíram com relatos pessoais durante a realização das sessões e algumas enviaram por email a sua apreciação da sessão que se realizou.

Em relação à participação no estudo anterior sobre a “Avaliação das Condições de Trabalho e de Saúde no Politécnico de Coimbra durante o Confinamento Social associado à Pandemia COVID-19” em 2020, constata-se que das três participantes, somente uma não participou da avaliação inicial e duas participaram do inquérito.

Perante o alto índice de contágio do coronavírus, questionou-se as participantes se estavam ou já estiveram infetadas com o novo coronavírus e duas responderam que “sim” e uma que não teve a infeção. Todas responderam em 100% que na altura não tinham parentes ou pessoas importantes para si infetado ou com suspeita de infeção pelo novo coronavírus. Essas são informações importantes, pois são aspetos que poderiam afetar diretamente a saúde física e mental das participantes e também todas as participantes indicaram que no momento vivem com outras pessoas, o que constitui fonte de apoio social e emocional.

Conforme o inquérito, durante o período do programa de intervenção uma participante teve que continuar a sair para trabalhar, e as outras duas participantes não indicaram o formato do trabalho desenvolvido.

Ao comparar o período do primeiro confinamento social com o período de participação no PI “Pausa para Saúde” o tempo de trabalho, como também a quantidade de trabalho

foi avaliada, sendo que duas participantes não responderam sobre a temática e para uma participante não teve alteração.

### **5.1 Estilos de vida e Saúde após o período de participação no PI “Pausa para a Saúde”**

Com relação ao estilo de vida e saúde, ao avaliar os aspetos relacionados aos hábitos alimentares, uma das participantes apontou que não teve alteração e as outras duas não responderam.

Relativamente a prática de atividade física após o período de participação no PI “Pausa para Saúde”, uma das participantes indicou que sempre praticou atividade física regular.

Relativamente a prática de exercícios respiratórios e de alongamentos uma das participantes apontou que sempre praticou regularmente.

Ao avaliar as informações referente à realização de atividades gratificantes para si e em relação ao autocuidado, após o período de participação no PI, identificou-se que uma das participantes apontou que todos os dias procurava cuidar de si e do seu bem-estar.

Com relação ao apontamento de algum problema físico, dores de cabeça, no estômago e em geral ou alguma sensação de mal-estar durante o confinamento e após a participação no PI, nota-se que de acordo com as respostas ao inquérito, nenhuma delas tiveram essas questões de problemas físicos.

### **5.2 A Qualidade do Sono**

O estudo da qualidade do sono é importante, pois impacta diretamente nos aspetos de saúde, é uma variante significativa que representa grande importância para boas práticas de bem-estar. Com a análise do inquérito pode-se verificar como estava o sono antes e depois da realização do Programa de Intervenção (Tabelas 2 e 3). Assim, duas (66,67%) das participantes não responderam e uma (33,33%) uma participante indicou que a qualidade do seu sono antes do PI era boa, raramente sentia-se cansada de manhã, ao acordar sentia-se restabelecida, às vezes o sono era reparador, nunca acordava

demasiado cedo e nem muitas vezes a noite, sendo que raramente tinha dificuldade para dormir.

**Tabela 2.** Qualidade do sono antes do PI

<b>Sono durante o primeiro confinamento</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>
Dificuldade em Conseguir dormir	-	-	raramente
Acordava muitas vezes a noite	-	-	nunca
Acordava demasiado cedo	-	-	nunca
Sono era reparador	-	-	Às vezes
Ao acordar sentia restabelecido	-	-	Às vezes
Sentia-se muito cansado de manhã	-	-	raramente
Qualidade do sono antes do confinamento	-	-	boa

**Tabela 3.** Qualidade do sono após o PI

<b>Sono durante o primeiro confinamento</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>
Dificuldade em Conseguir dormir	-	-	raramente
Acordava muitas vezes a noite	-	-	nunca
Acordava demasiado cedo	-	-	nunca
Sono era reparador	-	-	Muitas vezes
Ao acordar sentia restabelecido	-	-	Muitas vezes
Sentia-se muito cansado de manhã	-	-	raramente
Qualidade do sono antes do confinamento	-	-	boa

Ao analisar as duas tabelas referente ao sono conclui-se que a participante P3 que respondeu especificamente sobre o desenvolvimento do seu sono após o PI (Tabela 3) referiu que o seu sono passou a ser reparador e ao acordar também se sentia restabelecida muitas vezes, demonstrando uma melhoria nesses dois aspetos. Nas outras características do sono os resultados permaneceram os mesmos.

### **5.3 A Perceção sobre o Stresse**

Os resultados com relação a variante sobre o stresse podem ser analisados de forma qualitativa mediante a fala dos participantes, nesse formato não é possível mensurar a proporção de melhoria, mas durante as atividades propostas nas sessões as participantes demonstraram estar mais relaxadas, envolvidas com a proposta, conseguindo ter um tempo para si e um momento sem situações de stresse.

Realizando uma análise nesses dois anos de pandemia, verificamos a importância de ter uma pessoa de confiança para contribuir com a manutenção da saúde mental. Conforme o referido no inquérito sobre apoio em momentos de necessidade, uma participante apontou que teve a quem recorrer quando se sentiu um pouco deprimida e necessitou de alguém para falar. O fato de ter um apoio emocional nos momentos de necessidade contribui amplamente para gerir o período de stresse.

### **5.4 A resiliência**

Ao analisar as informações em relação à capacidade de resiliência a forma de lidar com situações adversas e sentimentos temos como resultado que apenas uma participante respondeu às questões e faz uma boa gestão dos sentimentos, a maior parte das vezes estando de bem consigo mesma, tem energia para fazer tudo, capaz de se adaptar facilmente a mudanças e tem controlo sobre sua própria vida. A participante indicou também que sem dúvida consegue ultrapassar momentos difíceis, consegue olhar uma situação com diversas perspetivas e é capaz de ultrapassar de forma positiva as situações difíceis.

De referir que as 14 sessões do PI “Pausa para Saúde” aconteceram de acordo com o planeado, mas algumas das últimas sessões não tiveram a presença de nenhuma participante. Mesmo com as limitações existentes, percebeu-se que o programa de intervenção teve algum impacto positivo.

Como o programa de intervenção aconteceu durante o período de confinamento social e também existiam várias adversidades nesse período de incertezas em relação as

mudanças relacionadas com a atividade profissional, percebeu-se que esse aspeto influenciou diretamente a assiduidade na participação nas sessões.

Na avaliação final sobre o desenvolvimento do PI uma participante considerou como a atividade mais relevante e que mais gostou para a promoção da sua saúde, os exercícios respiratórios/alongamentos, relatando que é *“porque nos ajudam a conectar conosco próprios, a ficar mais tranquilos, relaxados e promovem o bem-estar do nosso corpo; falar sobre sentimentos pela dificuldade que algumas pessoas têm”*.

Os aspetos que a participante considerou mais frágeis foram a fraca adesão da comunidade IPC e, como tal, a impossibilidade de dinâmicas de grupo. A mesma ainda indicou como sugestão de melhoria: a possibilidade de estratégias de comunicação mais eficazes e implementação de algumas medidas a nível institucional. Como avaliação final sobre o Programa de Intervenção, numa escala de nota de 0 a 10 relativamente a planificação das sessões, a relevância dos temas, a capacidade de comunicar da formadora, a aplicação das atividades no dia-a-dia e o impacto na saúde e bem-estar, a participante indicou a nota 9, sendo de grande relevância do aspeto positivo causado pelo PI.

Muitos fatores durante as sessões foram importantes e contribuíram para perceber o envolvimento dos participantes e que no momento da realização das propostas ficavam felizes, sorriam, participavam com risadas para relaxar e realmente estavam focadas naquele momento. Porém devido ao número reduzido de participantes a amostra contabilizada nas respostas do inquérito não é significativa. Por isso a importância de apresentar os relatos dos participantes para contribuir nos resultados do PI.

### **5.5 Resultado analisado com os relatos das participantes e uso do Iramuteq**

O desenvolvimento das sessões do PI “Pausa para a Saúde” aconteceram com a participação das três participantes e a grande relevância são os aspetos qualitativos que foram possíveis perceber, e cada participante falou durante as sessões, conforme a demonstração dos relatos. Os relatos que foram sendo dados durante a intervenção, se tornaram um material rico em informações, os quais permitiram obter uma análise de

conteúdo. A análise de conteúdo foi realizada com o uso do programa Iramuteq, o qual revelou diversas informações vinculadas à forma como as participantes vivenciaram o momento que estava a ser vivido.

Durante a trajetória de desenvolvimento das sessões do PI as participantes foram realizando suas apreciações. Com a análise resultante do texto inserido no programa de Iramuteq foi obtido um resultado.

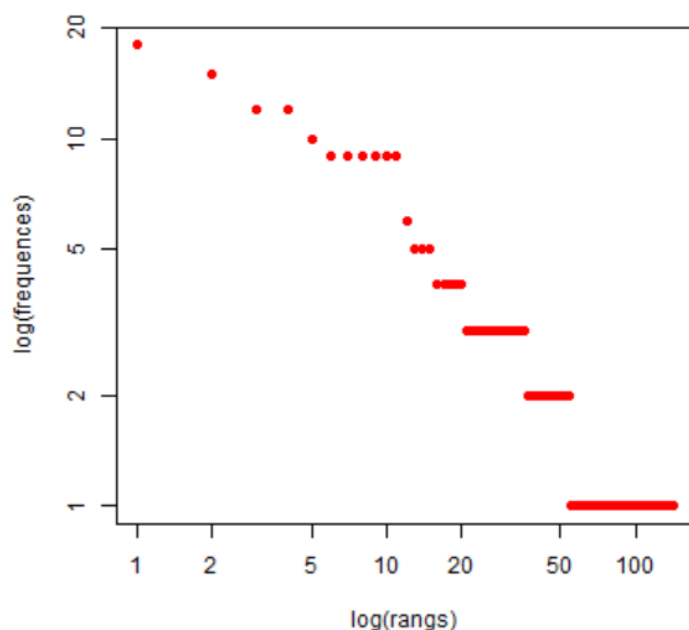


Figura 1. Gráfico de Zipf “pausa para a saúde”

Ao analisar a Figura 1, observamos que a análise de conteúdo é adequada uma vez que ocorre num corpus textual (pausa para a saúde), com 333 ocorrências, que correspondem a 141 palavras diferentes (61,7% das palavras analisadas) e 87 (26, 1%) Hapax (palavras que aparecem só uma vez). Com efeito o gráfico mostra que poucas palavras são ditas muitas vezes, algumas palavras ditas algumas vezes e poucas palavras ditas poucas vezes e por fim uma palavra dita uma única vez, o que faz uma linha decrescente no gráfico, o que confirma a lei de Zipf que afirma que, dado algum corpus de expressões linguísticas naturais como é o caso dos relatos aqui apresentados, a frequência de qualquer palavra é inversamente proporcional à sua classificação na tabela de frequências.

Para além desta estatística inicial que confirmou a adequação da análise de conteúdo, recorreu-se à análise de similitude. O resultado pode observar-se na Figura 2.



**Figura 2.** Gráfico de Similitude

A partir da análise elaborada com o gráfico de similitude é possível encontrar as ocorrências das palavras mais utilizadas. As que mais se destacaram foram: “Ser”, “Não”, “Estar”, “Porque”, “Fazer” e “Muito”. Dessas palavras existem outras ramificações de partes importantes da elaboração do contexto do conteúdo textual. Dessa forma é possível identificar pelas palavras utilizadas o momento de incertezas vivenciado pelas participantes.

O gráfico de similitude permite compreender que há uma relação negativa entre a SER (Personalidade/Traço) e ESTAR. As pessoas sentem e percebem a “Pausa para a Saúde” como algo intrínseco, que deve ser feito porque é importante ou deve ser sentida como tal, que faz bem ao corpo, proporciona bem-estar profissional e pessoal.

Já a preocupação com o facto de eu NÃO ESTAR, NÃO CONSEGUIR, é um prejuízo para a própria pessoa. O medo de não conseguir, não querer participar, NÃO TER, pode estar relacionado com o medo do julgamento dos outros ou de demonstrarem as suas fragilidades ou como vivenciam os seus momentos de stresse (ver relatos).

Para complementar a análise de conteúdo, recorreu-se à análise da Nuvem de Palavras. O resultado pode observar-se na Figura 3.

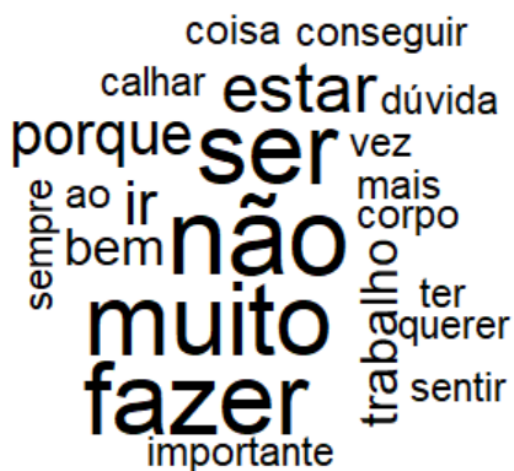


Figura 3. Nuvem de Palavras

A estrutura da nuvem de palavras foi elaborada com o uso do texto dos relatos das participantes. A figura apresenta e contempla a escrita das palavras em tamanhos maiores para destacar o principal do conteúdo textual a ser analisado. Pensando no contexto da realização do PI essas palavras possuem uma conexão forte e estão muito relacionadas com a personalidade das participantes. A importância de “ser” e “estar” no momento está vinculado à necessidade de fazer, e o NÃO, está relacionado a não conseguir fazer, a não realizar, aos momentos de dúvidas e incertezas, mesmo sabendo que fazer é importante.

Com a sequência de relatos descritos é possível perceber o que as participantes demonstraram e consideraram importante durante o PI.

*“A sessão em que participei foi muito relaxante, especialmente a parte final. Considero que as pausas para saúde fazem muito bem ao corpo e a mente.”*

Participante 2

*“Foi uma excelente sessão. Rápida, muito prática e, sem dúvida, muito fácil de implementar no dia-a-dia e, sem dúvida bem relaxante. Para além de fazer bem à mente, foi ótima também para alongar o corpo e contribuir para a melhoria das posturas de trabalho.”*

Participante 1

*“Pena que temos tão poucos, porque as pessoas não aderem.”*

Participante 2

Depoimentos sobre a gestão das emoções.

*“É muito importante verbalizar essas questões das emoções, pois também os miúdos não sabem o que estão a sentir, não sabem verbalizar e depois fazem os diferentes comportamentos, que é uma forma de comunicarem.”*

*“Chegamos ao extremo, lá está, que se calhar é o corpo a ter a sua reação, no meio dos caos não se consegue, a pessoas que conseguem e nesse estado em que estamos sobrecarregadas, em stresse, eu falo por mim, por vezes fico sem reação, em vez de ter aquela força, se eu pudesse ficava ali deitada, a esperar que as coisas se resolvam sozinhas.”*

Participante 3

*“Muitas vezes queremos arranjar uma “capa” de fortes. Por exemplo no trabalho, se estou com dificuldades a fazer um trabalho, uma coisa específica, se calhar não dou o braço a torcer, porque vão pensar que não sou capaz. Ou que não quero, começa dúvida se vou conseguir, o stresse. Queremos mostrar o que não somos, ou não estamos a sentir naquele momento.”*

Participante 3

Sobre a proposta dos alongamentos durante o programa teve o seguinte relato.

*“É sempre importante fazer mais alongamentos, principalmente no serviço porque nós passamos muitas horas sentados e muitas horas ao computador, como sou arquiteta trabalho muito com o rato, sempre com o mesmo movimento com as mãos, é muito importante os alongamentos das mãos, e que realmente eu não faço normalmente, e faz diferença, nota-se que faz falta porque estamos sempre com o mesmo movimento.”*

Participante 2

Após a realização da atividade artística e trabalho manual a participante fez um depoimento.

*“Mais tarde acabei por fazer um curso de costura, porque dessa parte artística, se calhar é a coisa que mais gosto. Me sentia muito bem, gostava muito.”*

Participante 3

Como aspetos gerais os resultados são significativos, pois para as três participantes o PI contribuiu para terem a experiência de dedicar um tempo exclusivo para si e realizarem a prática de atividades com uma dinâmica muito diferente. Diante do retorno positivo com os relatos das participantes, constata-se a grande relevância do PI, pois foi possível possibilitar momentos de bem-estar com as sessões e promover a educação para a saúde. Mesmo com o número reduzido de participantes, para as que integraram as sessões, esse compromisso com o autocuidado contribuiu para o início de um processo de formação de hábitos saudáveis.

## 6. DISCUSSÃO

O presente trabalho, estudo qualitativo com elaboração, implementação e avaliação de um programa de intervenção “Pausa para a Saúde”, com avaliação pré-pós. Face à fraca adesão dos participantes (3), considera-se mais adequado classificá-lo como um estudo de caso. Para a participação no programa de intervenção, que decorreu durante 14 sessões no formato *on-line* em direto, foram convidados os profissionais do IPC.

Foi avaliado o stresse, sono, resiliência, bem-estar e saúde física. A intervenção pretendia proporcionar uma maior qualidade de vida, contribuindo para a melhoria das variáveis indicadas. Após esta intervenção foram analisados novamente os resultados.

Um dos resultados obtidos que influenciou no desenvolvimento do PI foi a baixa adesão. Durante esse período pandémico tornou-se comum ou quase que obrigatório o uso das tecnologias em casa e como ferramenta de trabalho. Então, como consequência, as pessoas começaram a sentir-se esgotadas pelo uso excessivo dessas ferramentas como usos de email, reuniões por vídeo, entre outros modelos vinculados a tecnologia.

Assim, no estudo realizado, um dos principais apontamentos desencadeados em função da COVID-19 foram as dificuldades enfrentadas com o intenso uso das plataformas de vídeo *on-line*, internet e emails. Sobre essa temática alguns autores buscaram perceber as consequências da COVID-19 durante o ensino *on-line* e ocorreram grandes mudanças com relação ao formato pedagógico, social, comunicativo e de relacionamento e convívio social. Diante do distanciamento por uma tela a comunicação em muitos momentos foi considerada apenas um “monólogo digital”, justamente por não ocorrer a troca, o envolvimento direto com a outra pessoa, a falta da partilha dos sentimentos e emoções. Como também, pela necessidade do uso excessivo das câmaras, muitas vezes acontecia a ação de desligar a câmara, por diversos motivos. Vários autores têm referido que o formato *on-line* tem sido uma barreira, a ser ultrapassada, para a realização de qualquer proposta a distância (Santos et al., 2021). Em síntese, consideramos que o distanciamento pela tela e a falta de proximidade impediu, de certa forma, um contexto mais linear de envolvimento dos participantes no PI, como também, a possibilidade de uma maior adesão.

Relativamente à metodologia adotada, vários autores têm referido as dificuldades com abordagens qualitativas. Presado e colaboradores (2021) referem que a pandemia trouxe dificuldades no desenvolvimento da investigação e também, na implementação de programas de intervenção, valorizando as abordagens qualitativas. Os autores referem ainda, que a pandemia dificultou e limitou de diversas maneiras os trabalhos de investigação, pois a prática de vivenciar e estar nos locais de estudo foram impossibilitadas. A falta de relação humana direta também mudou e dificultou a sensibilidade necessária para técnicas com o uso de programa de intervenção. Com os planos de contingência da COVID-19 obrigatoriamente estudos, projetos, atividades e programas foram suspensos. Porém, Presado e colaboradores (2021) também indicam que mesmo apesar de todas as dificuldades enfrentada pelos pesquisadores, ao mesmo tempo possibilitou o desenvolvimento da criatividade e a vontade da busca de novas descobertas e desafios com as inovações.

A pandemia alterou muitos formatos de pesquisas, nomeadamente a pesquisa qualitativa, mudando a forma de obter os resultados, a forma de coletar informações e as técnicas. Esse novo cenário de desenvolvimento de projetos, pesquisas e programas de intervenção num momento ainda pandémico necessita de uma discussão voltada para aperfeiçoar o uso dos resultados qualitativos, garantindo o rigor académico em pesquisa (Presado et al., 2021). Os resultados qualitativos obtidos no decorrer do programa “Pausa para a Saúde” contribuem para reforçar essa premissa, ou seja a necessidade de repensar novas abordagens no âmbito dos programas de educação para a saúde.

Tonin (2021) refere que a educação *on-line* ainda remete ao seu aspeto exclusivamente tecnológico e faz perdurar uma ideia já considerada ultrapassada de Educação a Distância (EAD), que tinha o foco principal conseguir transmitir uma aula. É importante ressaltar nessa discussão sobre o uso das ferramentas tecnológicas, que pela análise da vivência experienciada no decorrer da pandemia é um fator que para muitas propostas foi determinante para uma baixa adesão, como ocorreu com o PI “Pausa para a Saúde”.

Após a análise dos resultados, a variável do sono teve destaque, pois uma participante apresentou melhoria após a sua participação no PI. Comparando com um estudo realizado com docentes referente a saúde e a qualidade do sono, Pinho e colaboradores (2021) apresentam que durante o estado pandémico os professores dos vários níveis de estudo

tiveram que se reorganizar e se adequar a uma rotina de trabalho envolvendo o contexto da vida familiar, pois a casa se tornou o local de trabalho para conciliar o ensino por meio do uso de vídeos aulas e o intensivo uso das ferramentas tecnológicas. Essa necessidade provocou uma profunda alteração no ambiente do contexto familiar, acarretando consequências negativas para a saúde física e mental dos docentes, nomeadamente no sono. Poucas horas de descanso e baixa qualidade do sono foram indicativos percebidos com relação com a saúde. Os resultados obtidos, apesar de apenas em 1 caso, sugerem que o PI contribuiu para melhoria da qualidade do sono durante o período da pandemia.

O sono é um fator essencial para a manutenção da saúde, por isso uma variável em destaque no programa de intervenção desenvolvido. Complementando, Telles e Voos (2021) indicam que conforme estudo realizado, os resultados sugerem elevada prevalência de distúrbios do sono, em diferentes grupos populacionais. Sendo que, as principais causas associadas as dificuldades relacionadas ao sono em países desenvolvidos nas mulheres, na população mais jovem e nos profissionais de saúde foi o alto índice de stresse relacionada a pandemia COVID-19.

Os resultados de forma qualitativa também foram encontrados por Almeida e colaboradores (2021), no âmbito da implementação da Terapia focada na compaixão, no formato *on-line*. Estes autores utilizaram uma metodologia mista, quantitativa e qualitativa, para avaliar os efeitos da terapia implementada.

A análise dos relatos das participantes permitiram confirmar a conscientização dos participantes com relação ao autocuidado. No PI “Pausa para a Saúde” os resultados qualitativos tiveram também, um impacto semelhante, com a necessidade da preocupação com o “SER” e “ESTAR”. Palavras que mais se destacaram no resultado do gráfico de similitude. Foi um resultado que cumpriu com o propósito de trabalhar a importância do bem-estar em geral para a saúde. Pelo gráfico de similitude é também possível perceber um resultado importante com a preocupação constante de “NÃO” conseguir, fazer, estar e realizar, sentimentos de incertezas dúvidas em meio a calamidade da rotina alterada com a pandemia.

Com os resultados por meio dos dados obtidos após a realização do PI “Pausa para a Saúde” e com os relatos das participantes no decorrer das sessões, consideramos que

apesar das limitações o resultado foi positivo. Da análise dos relatos das participantes, os exercícios respiratórios foram os que mais foram valorizados pelo grupo. Foram as sessões onde realmente foi notório o envolvimento das participantes. Com o *feedback* dado pelas participantes durante as sessões foi possível perceber a diminuição dos níveis de stresse, por possibilitar, por alguns momentos, a mudança do foco, centrando a preocupação no próprio “SER”. A nuvem de palavras e o gráfico de similitude destacam também, as preocupações das participantes e os receios de não conseguir.

## 7. CONCLUSÃO

A pandemia trouxe muitos desafios para a sociedade e foi possível perceber como as relações humanas presenciais são fundamentais para nossa existência. As principais ideias para realização do programa de intervenção teriam um direcionamento e efeito completamente diferente do modelo *on-line*, única forma que foi possível na altura desenvolver o programa de intervenção.

Durante o desenvolvimento do programa de intervenção as participantes realizaram as propostas ativamente e demonstraram muito interesse. Porém foi mais difícil criar os momentos mais dinâmicos distante por uma tela de computador.

O estudo demonstra uma experiência da implementação de um programa de intervenção a distância durante a Pandemia COVID-19. Uma mais valia dessa intervenção foi que durante as sessões, mesmo sem o contato físico, foi possível perceber as participantes mais tranquilas e que se sentiram bem por reservar um tempo próprio para si. De forma qualitativa, avaliada pela conversa com as participantes depois das práticas de alongamento e respiração, como também com os relatos, foi possível perceber que realmente todas sentiram uma imensa sensação de bem-estar, o que consideramos muito significativo. Conforme referido pelas participantes, todas julgaram que a prática de atividades físicas, alongamentos e pausas para a respiração contribuem muito para uma sensação de bem-estar e tem um reflexo positivo para a saúde.

Considerando os comentários das participantes, o programa de intervenção implementado cumpriu o seu propósito, no entanto o fato de ser *on-line* foi um fator determinante para a fraca adesão e participação, culminando numa amostra muito pequena. Acresce referir que em consequência de várias medidas restritivas e do teletrabalho se verificou uma exaustão associada ao uso das tecnologias, o que poderá também ter contribuído para a fraca adesão.

### Limitações

Com o término do PI “Pausa para a Saúde” pode-se compreender que se tratou de um estudo retrospectivo onde a memória interfere. Consideramos que uma das limitações está relacionada com o facto das condições associadas à implementação do PI não se

manteve, ou seja, primeiramente os indivíduos estavam completamente confinados e gradativamente foram desconfinando. Assim o programa aplicado manteve-se o mesmo, mas a situação mudou gradativamente. Portanto ao avaliar o programa PI, percebe-se que ele foi construído para o período de confinamento, para perceber as questões de saúde nesse período em específico, mas depois a situação alterou-se.

Outra limitação foi a reduzida participação dos profissionais do IPC. Vários constrangimentos decorrentes da situação pandémica contribuíram para tal, como o acesso aos profissionais do IPC, as autorizações de envio de emails, muitos estudos *on-line* sobrecarregando os profissionais, entre outras. O contacto para convidar os profissionais deu-se via email o que dificultou o processo de adesão. Poucos profissionais responderam o convite e somente 13 profissionais aceitaram participar do Programa “Pausa para a Saúde”. Mesmo com a aceitação do convite, apenas três pessoas participaram regularmente nas sessões.

Considerando que o horário poderia constituir um problema, durante a implementação das sessões, foi iniciado um segundo horário das sessões para facilitar as participações e proporcionar mais uma opção para terem disponibilidade. As sessões decorreram às 18h e às 19h. No entanto, apesar da possibilidade de dois horários, a adesão não se alterou.

### **Sugestões**

Considerando que desde o início da planificação do presente estudo até à sua realização vários ajustes e adaptações foram necessárias para se conseguir continuar a cumprir o seu propósito, no momento atual, de regresso à normalidade, considera-se que este estudo deveria ser replicado numa fase pós pandemia COVID-19.

O presente estudo deve ser considerado como um estudo piloto, pois aconteceu num período pandémico desconhecido e com incertezas que impossibilitaram uma maior adesão dos profissionais do IPC. O plano de intervenção proposto deveria ser novamente aplicado, com o formato das sessões presenciais. Consideramos que as sessões de educação para a saúde planeadas poderão ter um impacto significativo na saúde e bem-estar, sendo importante em estudos futuros que a dimensão da amostra seja superior e recolhida em diferentes instituições do ensino superior.

Por fim, referir que a pandemia afetou a vida das pessoas de formas inimagináveis, e que realizar este trabalho com uma proposta de intervenção, durante uma pandemia, foi um grande desafio. Apesar de ter sido avaliada a necessidade de intervir, considerando os dados iniciais que apontavam para elevados níveis de stresse e diminuição do bem-estar, não se verificou adesão ao programa “Pausa para a Saúde”. Apesar das pessoas reconhecerem a importância do mesmo para a saúde, não priorizam um tempo de suas vidas para essa causa. A prevenção para a saúde não é algo colocado como prioridade na organização da agenda diária da vida de cada um.

No entanto, apesar dos constrangimentos associados à pandemia as sessões foram implementadas e apesar dos diferentes obstáculos, as participantes envolvidas consideraram que as sessões implementadas contribuíram de forma significativa para o seu bem-estar.



**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Almeida, N. O., Rebessi, I. P., Szupszynski, K. P. D. R., & Neufeld, C. B. (2021). Uma intervenção de Terapia Focada na Compaixão em grupos online no contexto da pandemia por COVID-19. *Psico*, 52 (3), 1-12. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.3.41526>.
- Almeida, T. C., Heitor, M. J., Osvaldo, S., Costa, A., Virgolino, A., Rasga, C., Martiniano, H., & Vicente, Astrid. (2021, Jan 15). SM-COVID19: Saúde mental em tempos de pandemia – relatório final. *Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge*. <https://www.insa.min-saude.pt/estudo-saude-mental-em-tempos-de-pandemia-sm-covid19-principais-resultados/>.
- Barros, M. B. A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S., Romero, D., Júnior, P. R. B. S., Azevedo, L. O., Machado, I. E., Damacena, G. N., Gomes, C. S., Werneck, A. O., Silva, D. R. P., Pina, M. F., & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4), 1-12. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>.
- Cardoso, L. B. F., Graça, L. C. C., & Amorim, M. I. S. P. L. (2015). Sentido interno de coerência, qualidade de vida e bullying em adolescentes. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(3), 345-358. <http://dx.doi.org/10.15309/15psd160306>.
- Cardoso, M. R., Demantova, A. G., Silva, G. V. L., Alves, J. C. D., Honorio, V. H. L., & Tannuri, Y. A. (2021). Sofrimento e trabalho em tempos de pandemia: uma intervenção clínica com educadores. *Estilos da Clínica*, 26(1), 44-57. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v26i1>.
- Carrondo, E. M. (2006). *Formação profissional de enfermeiros e desenvolvimento da criança: contributo para um perfil centrado no paradigma salutogénico*. Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/6276>.
- Costa, L. S., Ferreira, A., Figueiredo, J. P., Amaral, A. P., Seco, S., & Loureiro, A. (2020). Avaliação das Condições de Trabalho e de Saúde no Politécnico de Coimbra durante o

Confinamento Social associado à Pandemia COVID-19. Instituto Politécnico de Coimbra.

Certo, A. C. T. (2016). *Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior*. Instituto Politécnico de Bragança - Escola Superior de Saúde. <http://hdl.handle.net/10198/13051>.

Dantas, E. S. O. (2021). Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. *Interface - Comunicação, Saúde e Educação*, 25(1). <https://doi.org/10.1590/Interface.200203>.

Dias, E., & Pinto, F. C. F. (2020). A Educação e a Covid-19. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 28 (108). <https://doi.org/10.1590/S0104-40362019002801080001>.

Enumo, S. R. F., Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F. & Machado, W. L. (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. *Estudos de Psicologia*, 37, 1-10. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065>.

Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e Saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia*, 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>.

Gouveia, A. O., Silva, H. R. S., & Neto, J. B. S. B. (2020). Saúde Mental em Tempos da COVID-19: Construção de Cartilha Educativa com Orientações para o Período de Pandemia. *Enfermagem em Foco*, 11(1), 168-173. <http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/09/saude-mental-covid-19-orientacoes-pandemia.pdf>.

Gusso, H. L., Archer, A. B., Luiz, F. B., Sahão, F. T., Luca, G. G., Henklain, M. H. O., Panosso, M. G., Kienen, N., Beltramello, O., & Gonçalves, V. M. (2020). Ensino Superior em Tempos de Pandemia: Diretrizes à Gestão Universitária. *Debates & Polêmicas - Educação & Sociedade*, 41. <https://doi.org/10.1590/ES.238957>.

Júnior, B. S. S., Mendonça, A. E. O., Araújo, A. C., Santos, R. C., Neto, F. A. D., & Silva, R. A. R. (2020). Pandemia do Coronavírus: Estratégias Amenizadoras do Estresse

- Ocupacional em Trabalhadores da Saúde. *Enfermagem em Foco*, 11 (1), 148-154. <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3644/818>.
- Machado, W. L., Damásio, B. F., Borsa, J. C., & Silva, J. P. (2014). Dimensionalidade da Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma Amostra de Professores. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27 (1), 38-43. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722014000100005>.
- Maia, A. O. B., & Neto, A. C. G. (2021). Resiliência de profissionais de saúde frente à COVID-19. *Revista SBPH*, 24 (1), 147-161. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582021000100014](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582021000100014).
- Martins, B. G., Silva, W. R., Maroco, J. & Campos, J. A. D. B. (2019). Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(1), 32-41. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000222>.
- Nascimento, E. M., Cornaccione Jr, E. B., & Carvalho, M. G. (2021). A dor nos tempos da Covid-19: Transtorno de adaptação nos professores do ensino superior brasileiro. (2021). *In Scielo Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2734>.
- Neufeld, C. B., Rebessi, I. P., Fidelis, P. C. B., Rios, B. F., Scotton, I. L., Bosaipo, N. B., Mendes, A. I. F., & Szupszynski, K. P. D. R. (2021). LaPICC contra COVID-19: relato de uma experiência de terapia cognitivo-comportamental em grupo online. *Psico*, 52(3), 1-13. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.3.41554>.
- Nogueira, C. J., Cortez, A. C. L., Leal, S. M. O., & Dantas, E. H. M. (2021). Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exército*, 20(1). <https://doi.org/10.33233/rbfex.v20i1.4254>.
- Noro, G., & Gon, M. C. C. (2015). Epigenética, Cuidados Maternais e Vulnerabilidade ao Estresse: Conceitos Básicos e Aplicabilidade. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 28(4), 829-839. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528422>.

- Pavani, F. M., Silva, A. B., Olschowsky, A., Wetzell, C., Nunes, C. K., & Souza, L. B. (2021). Covid-19 e as repercussões na saúde mental: estudo de revisão narrativa de literatura. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 42. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200188>.
- Pinheiro, G. E. W., Kocourek, S. (2020). Saúde mental em tempos de pandemia: qual o impacto do Covid-19? *Revista Cuidarte*, 11(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1250>.
- Pinho, P. S., Freitas, A. M. C., Cardoso, M. C. B., Silva, J. S., Reis, L. F., Muniz., C. F. D., & Araújo, T. M. (2021). Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19. <http://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00325>.
- Pitanga, F. J. G., Beck, C. C., & Pitanga, C. P. S. (2020). Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. <https://doi.org/10.36660/abc.2020023>.
- Presado, M. H., Baixinho, C. L., Oliveira, E. S. F. (2021). Qualitative research in pandemic times. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(1). <https://doi.org/10.1590/0034-7167.202174Suppl101>.
- Ribeiro, J. L. P. (2015). Educação para a Saúde. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(1), 3-9. <http://dx.doi.org/10.15309/15psd160102>.
- Rohr, L. A., Weber, M. D., Fritsch, S. R. S., Menegussi, J. M., & Tudella, E. (2021). Telemonitoramento em Intervenção Precoce Durante a Pandemia da COVID-19: Uma Percepção dos Responsáveis e Fisioterapeutas. *Revista Movimenta*, 14(2), 172-187. <https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/11360>.
- Santos, G. M. R. F., Silva, M. E., & Belmonte, B. R. (2021). COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 21, 245-251. <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>.
- Santos, J. H. C. D., Ferreira, A. R., Sola P. P. B., Rezende K. C. A., Santos, M. A. D., & Cardoso, E. A. O. (2021). Hemoterapia: Implementação de um Programa de Atenção à Saúde

- Mental dos Colaboradores de um Hemocentro. *Hematologia, Transfusão e Terapia Celular* 43(4). <https://doi.org/10.1016/j.htct.2021.10.936>.
- Sarmiento, M. J., Trevisan, G., Grangeia, H., Sousa, M., Oliveira, I. G., Pinto, A. P., Sampaio, A., Figueiredo, B., Bento G., Carvalho, M., Freire, T., Matos, M., & Soares, I. (2020). Intervenção local com crianças e famílias face à pandemia COVID-19: ProChild CoLAB em Guimarães. *Universidade do Minho Editora*. <https://doi.org/10.21814/uminho.ed.24.4>.
- Silva, A. F., Estrela, F. M., Lima, N. S. & Abreu, C. T. A. (2020). Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30(2), 1-4. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312020300216>.
- Sousa, D., Pinto, J., Faria, J. Pereira, I., Henriques, A., & Henriques, H. R. (2021). Intervenções educativas para ajudantes de ação direta de estruturas residenciais para pessoas idosas durante a pandemia: Uma revisão integrativa. *New Trends in Qualitative Research (NTQR)*, 8, 88-96. <https://doi.org/10.36367/ntqr.8.2021.88-96>.
- Souza, K. R., Santos, G. B., Rodrigues, A. M. S., Felix, E. G., Gomes, L., Rocha, G. L., Conceição, R. C. M., Rocha, F. S., & Peixoto, R. B. (2021). Trabalho Remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19, 1-14. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309>.
- Telles, S. L., & Voos, M. C. (2021). Distúrbios do sono durante a pandemia de COVID-19. *Fisioterapia e Pesquisa*, 28(2), 124-125. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/00000028022021>.
- Testa, S., Vieira, S. V., Cândido, F. P., & Both, J. (2021). Saúde e estilo de vida de docentes considerando o nível de atividade física no lazer durante a pandemia de COVID-19. *In Scielo Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2459>.
- Tonin, J. P. (2021). Escola online: desafios da educação básica em tempos de pandemia. *Gláuks: Revista de Letras e Arte*, 21(1), 181-207. <https://doi.org/10.47677/gluku.v21i01.242>.

Vendruscolo, C., Souza, J. B., Zocche, D. A. A., Geremia, D. S., Heidmann, I. T. S. B., Korb, A., Mendonça, A. V. M. & Sousa, M. F. (2021). Círculo de Cultura: “Lugar de Fala” das Enfermeiras no Enfrentamento à COVID-19. *Enfermagem em Foco*, 12(1), 93-98.  
<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/5200>.

**ANEXOS**



## Anexo 1 - Parecer da Comissão de Ética



### PARECER COMISSÃO DE ÉTICA DO POLITÉCNICO DE COIMBRA Nº 21\_CEPC3/2021

**Apreciação da proposta de projeto:** *“Stresse e Saúde em Profissionais do Ensino Superior – uma proposta de Educação para a Saúde durante a Pandemia COVID-19”*

#### A – RELATÓRIO

Este projeto será desenvolvido por Tanara Nemoto Piccoli Moraes, no âmbito do Mestrado de Educação para a Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra, sob orientação da Professora Doutora Ana Paula Amaral.

##### A.1. DOCUMENTOS PARA APRECIÇÃO:

1. Mod.\_CEIPC\_DCH (datado e assinado pela investigadora)
2. Mod.\_CEIPC\_TR\_O (datado e assinado pela orientadora)
3. Mod.\_CEIPC\_PARE (datado e assinado pela investigadora)
4. Mod.\_CEIPC\_DEPI (datado e assinado pela investigadora)
5. Mod.\_CEIPC\_CILE (datado e assinado pela investigadora)
6. Mod.CEIPC\_CHLAVET (preenchido)
7. Curriculum Vitae – Tanara N. P. Moraes

##### A.2. RESUMO DO PROJETO

Segundo a proponente, em plena Pandemia de COVID-19 a literatura é unânime em apontar os seus impactos nos hábitos de vida e profissionais das pessoas em todo o mundo. Entre os profissionais do Ensino Superior, “pela necessidade de um novo formato do desenvolvimento do trabalho, foram implementadas propostas de teletrabalho em formato *on-line* o que gerou, pelas extensas horas em frente ao computador, várias repercussões na saúde como o esgotamento, cansaço mental, stresse elevado, dores no corpo, entre outros.”

Com este projeto a investigadora pretende promover, junto dos profissionais do Instituto Politécnico de Coimbra, um Programa de Promoção da Saúde levando-os a adotarem, no seu dia-a-dia, e autonomamente, um conjunto de práticas facilitadoras de prevenção dos sintomas de mal-estar. Além disso, também espera que essa intervenção se traduza numa constante na vida dos participantes, pois, segundo diz, “é a criação de hábitos saudáveis que resulta numa vida com maior predominância de bem-estar”.

Objetivos: Elaborar, implementar e avaliar um programa de Promoção da Saúde, eficaz na redução do stresse, na melhoria da resiliência, da qualidade do sono e do bem-estar dos profissionais do IPC, que vivenciam o período da Pandemia.

##### A.3. METODOLOGIA

Tipo de Estudo: Estudo Analítico com intervenção e avaliação final.

A proponente parte dos “dados obtidos no Relatório alusivo ao impacto da pandemia nos profissionais do IPC” e propõe-se desenvolver “um programa de intervenção com vista à diminuição dos níveis de stresse e melhoria geral do bem-estar físico e mental”.

Segundo a proponente “O Programa de Educação para a Saúde (a realizar *on-line*) tem prevista a dinamização de atividades como: alongamentos, ginástica laboral, técnicas de relaxamento que incluem o controlo da respiração e a utilização de música, disponibilização de vídeos de atividades físicas e de materiais para leituras ativas motivacionais, entre outras.”

No fim da intervenção, a investigadora propõe-se avaliar (de modo *on-line*) a eficácia do seu Programa de Intervenção, voltando a usar os instrumentos: 1- Escala para avaliar o Stresse (PSS10); 2 - Questionário de Resiliência; 3 - Questionário para avaliar a Qualidade do Sono; 4 – Questionário de sintomas físicos, anteriormente utilizados para a recolha dos dados necessário à elaboração do Relatório, relativo ao estudo do impacto da pandemia nos profissionais do IPC.

Locais onde Decorre a Investigação: A intervenção e avaliação do seu impacto será *on-line*.

Participantes / Amostra: Os participantes serão os profissionais do IPC.

Critérios de Inclusão/Exclusão: Segundo a investigadora, “Todos os profissionais do IPC serão contactados e informados sobre o programa de promoção da saúde *on-line* que terá a designação - “Pausa para a Saúde” e todos poderão participar dos encontros e ter acesso aos materiais.”

Procedimentos: A investigadora refere que o seu estudo vai decorrer em 3 fases. A primeira, relativa à “avaliação das necessidades, através da análise do relatório do IPC sobre o impacto da pandemia nos profissionais do IPC”; a segunda, sobre a “elaboração e implementação do programa de educação para a saúde” e, a terceira, correspondente à “avaliação da eficácia do programa”. A proponente refere ainda que, após “o término das sessões, serão avaliadas novamente as variáveis em estudo e será avaliado, pelos profissionais envolvidos, o modo como decorreram as sessões e o impacto que tiveram” na promoção de “mudanças reais na saúde e bem-estar dos profissionais”.

#### B – IDENTIFICAÇÃO DAS QUESTÕES COM EVENTUAIS IMPLICAÇÕES ÉTICAS

- B.1.** Este estudo não aparenta ter riscos para os participantes envolvidos.
- B.2.** A calendarização do projeto apresenta-se devidamente planeado e permite concluir que a recolha de dados apenas tem início após pronúncia da CEIPC.
- B.3.** O Consentimento Informado Livre e Esclarecido (CEIPC\_CILE) a aplicar apresenta-se escrito de forma clara e esclarecida, garantindo os princípios da voluntariedade, da autonomia e do consentimento informado, livre e esclarecido.
- B.4.** É dada garantia aos sujeitos que a sua participação não acarreta custos nem implica qualquer contrapartida financeira, ou de outra natureza. Podendo, a qualquer momento, e sem penalização alguma, interromper a sua participação no estudo.
- B.4.** A requerente assegura que todos os dados recolhidos se destinarão exclusivamente à realização deste estudo e serão preservados pelo período estritamente necessário à realização do mesmo, não ultrapassando um ano. Além disso, serão processados e armazenados informaticamente com rigorosas medidas de confidencialidade e segurança.
- B.5.** A requerente não solicitou pedido/ parecer a outra Comissão de Ética nem existem conflitos de interesse declarados.
- B.6.** A requerente garante cumprir com as recomendações constantes nos documentos nacionais e internacionais relativos à investigação.
- B.7.** Este estudo não será financiado por qualquer bolsa ou fundo de investigação.

#### C – CONCLUSÕES

Estando salvaguardados os pressupostos éticos relacionados com a investigação, de acordo com o disposto no n.º 2 do art.º 7º do Regulamento da Comissão de Ética do IPC, nada tenho a opor quanto ao desenvolvimento do referido projeto.

No entanto, dada a incoerência entre o SIM, assinalado pela requerente, à questão: Guarda os dados pessoais tendo em vista a sua utilização em projetos futuros? do Mod\_ ceip\_chlavet, e a resposta: “os dados serão preservados pelo período

**POLITÉCNICO  
DE COIMBRA**

**COMISSÃO DE ÉTICA**

necessário à realização deste estudo, não ultrapassando 1 ano”, à questão: Como é garantida a confidencialidade dos dados recolhidos?, do Mod\_CEIPC\_PARE, recomendo que tal facto seja comunicado aos participantes do estudo.

O/A Relator/a: Sílvia Maria Rodrigues da Cruz Parreiral

DECISÃO: DEFERIDO por UNANIMIDADE em reunião do dia 24 de fevereiro de 2021

Recomendação: Tendo em consideração que a população em estudo serão funcionários do IPC, deve a investigadora responsável, proceder a pedido de autorização para realização do mesmo ao Senhor Encarregado para os dados do IPC – epd@ipc.pt

O/A Presidente da CEIPC: Sónia Brito Costa

Assinado por: **SÓNIA MARIA DE BRITO COSTA**  
Num. de Identificação: B110336629  
Data: 2021.03.05 16:10:01+00'00'





**Anexo 2 - Avaliação da percepção de saúde dos trabalhadores do Politécnico de Coimbra após participação no Programa de Intervenção - “Pausa para a Saúde”**

**Participou no estudo realizado em 2020 para “Avaliação das Condições de Trabalho e de Saúde no Politécnico de Coimbra durante o Confinamento Social associado à Pandemia COVID-19”? \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for ‘Sim’ na pergunta ‘1 [Z1]’ (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

## I - Sobre si

As questões que se seguem têm como objetivo caracterizar o(a) trabalhador(a).

### 1. Sexo \*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

### 2. Idade \*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- Superior a 66

### 3. Qual foi o grau académico ou de formação mais elevado que completou? \*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- 1º Ciclo - (4º ano)
- 2º Ciclo - (6º ano)
- 3º Ciclo - (9º ano)
- Ensino Secundário (12º ano)
- Bacharelato e/ou Licenciatura
- Mestrado e/ou Doutoramento
- Outro

**4. Qual a sua área de atividade? \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Docente
- Não Docente

**5. Neste momento vive: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sozinho
- Com outras pessoas
- Às vezes sozinho e outras vezes com outras pessoas

**6. Está ou já esteve infetado com o novo coronavírus?**

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- Não sei

**7. Tem alguém importante para si infetado ou com suspeita de infeção pelo novo coronavírus?**

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não
- Sim, mas não vive comigo
- Sim e vive comigo
- Não sei

## II - Atividade de trabalho durante a participação no Programa de Intervenção "Pausa para Saúde"

As questões que se seguem dizem respeito à sua atividade de trabalho durante o período de participação no Programa de Intervenção (PI) "Pausa para Saúde".

Para responder, considere esse período, esteja ou não, em teletrabalho.

### 1. Onde é que trabalhou durante o período de participação no PI "Pausa para Saúde"?

\*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Já estava a trabalhar a partir de casa e mantive
- Passei a trabalhar a partir de casa
- Continuo a sair de casa para trabalhar
- Às vezes trabalho a partir de casa, outras vezes saio para trabalhar

### 2. Comparando o período do primeiro confinamento social com o período de participação no PI "Pausa para Saúde", o tempo que passou a trabalhar: \*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Aumentou significativamente
- Aumentou ligeiramente
- Não se alterou
- Diminuiu ligeiramente
- Diminuiu significativamente

**3. Comparando o período do primeiro confinamento social com o período de participação no PI "Pausa para Saúde", a quantidade de trabalho que lhe foi pedida: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta "[Z1]" (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Aumentou significativamente
- Aumentou ligeiramente
- Não se alterou
- Diminuiu ligeiramente
- Diminuiu significativamente

### III - Estilos de vida e Saúde após o período de participação no PI “Pausa para Saúde”

As questões que se seguem dizem respeito aos seus estilos de vida após a participação no PI “Pausa para Saúde”, por comparação com o período do primeiro confinamento social.

#### 1. É fumador(a)? \*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for ‘Sim’ na pergunta ‘1 [Z1]’ (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

#### 1.1. Se sim, comparando o período do primeiro confinamento social com o período após a participação no PI “Pausa para Saúde”, o número de cigarros que fumou: \*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for ‘Sim’ na pergunta ‘13 [C1]’ (1. É fumador(a)?) e A resposta for ‘Sim’ na pergunta ‘1 [Z1]’ (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Aumentou significativamente
- Aumentou ligeiramente
- Não se alterou
- Diminuiu ligeiramente
- Diminuiu significativamente

#### 2. Tem por hábito consumir bebidas alcoólicas? \*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for ‘Sim’ na pergunta ‘1 [Z1]’ (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

**2.1. Se sim, comparando o período do primeiro confinamento social com o período após a participação no PI "Pausa para Saúde", o seu consumo de bebidas alcoólicas: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '15 [C3]' (2. Tem por hábito consumir bebidas alcoólicas?) e A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Aumentou significativamente
- Aumentou ligeiramente
- Não se alterou
- Diminuiu ligeiramente
- Diminuiu significativamente

**3. Comparando o período do primeiro confinamento social com o período após a participação no PI "Pausa para Saúde", alterou os seus hábitos alimentares? \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

**4. Classifique os seus hábitos alimentares após o período de participação no PI "Pausa para Saúde", por comparação aos que tinha durante o primeiro confinamento social:**

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Melhoraram significativamente
- Melhoraram ligeiramente
- Não se alteraram
- Pioraram ligeiramente
- Pioraram significativamente

**5. Relativamente à prática de atividade física após o período de participação no PI "Pausa para Saúde", por comparação ao período do primeiro confinamento social: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nunca pratiquei atividade física
- Iniciei prática de atividade física uma vez por semana
- Iniciei prática de atividade física duas a três vezes por semana
- Sempre pratiquei atividade física regular

**6. Relativamente à prática de exercícios respiratórios e de alongamentos após o período de participação no PI "Pausa para Saúde", por comparação ao período do primeiro confinamento social: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nunca pratiquei
- Iniciei a prática uma vez por semana
- Iniciei a prática duas a três vezes por semana
- Iniciei a prática quatro ou mais vezes por semana
- Sempre pratiquei regularmente

**7. Relativamente à realização de atividades gratificantes para si, após o período de participação no PI "Pausa para Saúde", por comparação ao período do primeiro confinamento social: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nunca pratiquei
- Iniciei a prática uma vez por semana
- Iniciei a prática duas a três vezes por semana
- Iniciei a prática, pelo menos, quatro vezes por semana
- Sempre pratiquei regularmente

**8. Relativamente à atenção em cuidar de si e do seu bem-estar (autocuidado) após o período de participação no PI "Pausa para Saúde", por comparação ao período do primeiro confinamento social: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nunca me preocupei em cuidar de mim
- Comecei a cuidar de mim e do meu bem-estar uma vez por semana
- Comecei a cuidar de mim e do meu bem-estar duas a três vezes por semana
- Comecei a cuidar de mim e do meu bem-estar, pelo menos, quatro vezes por semana
- Todos os dias procurava cuidar de mim e do meu bem-estar

**9. Como descreve o seu sono durante o primeiro confinamento?**

(Para cada uma das afirmações escolha a opção que melhor o caracteriza)

\*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre/Quase sempre
Tinha muita dificuldade em começar a dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acordava muitas vezes durante a noite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acordava demasiado cedo (espontaneamente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentia que o seu sono era reparador/restaurador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ao acordar sentia-se restabelecido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentia-se muito cansado de manhã quando se levantava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. A qualidade do seu sono antes do período de confinamento social era: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito boa
- Boa
- Satisfatória
- Má
- Muito má

**11. Como foi o seu sono após o período de participação no PI "Pausa para Saúde"?**

(Para cada uma das afirmações escolha a opção que melhor o caracteriza)

\*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione a posição apropriada para cada elemento:

	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre/Quase sempre
Tinha muita dificuldade em começar a dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acordava muitas vezes durante a noite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acordava demasiado cedo (espontaneamente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentia que o seu sono era reparador/restaurador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ao acordar sentia-se restabelecido(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentia-se muito cansado(a) de manhã quando se levantava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**12. A qualidade do seu sono após o período de participação no PI "Pausa para Saúde" foi: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito boa
- Boa
- Satisfatória
- Má
- Muito má

**13. Comparando as dores, sensação de mal-estar físico e/ou outros problemas físicos durante o período de confinamento social com o período atual, após ter participado no PI "Pausa para Saúde", classifique os seguintes parâmetros: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

	Aumentaram significativamente	Aumentaram ligeiramente	Não se alteraram	Diminuíram ligeiramente	Diminuíram significativamente	Não se aplica ao meu caso
Dores musculares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dores articulares nos braços	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dores articulares nas pernas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dores nas costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dores de cabeça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dores de estômago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fadiga generalizada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**14. De um modo geral, nos últimos dois anos: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione a posição apropriada para cada elemento:

	Sim	Não	Não se aplica
Teve a quem recorrer se necessitou de ajuda em casa, em caso de doença	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve a quem recorrer se necessitou de conselhos sobre um assunto pessoal ou familiar grave	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve a quem recorrer se se sentiu um pouco deprimido(a) e necessitou de alguém para falar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve a quem recorrer se necessitou de ajuda para tomar conta dos seus filhos e/ou outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve a quem recorrer se necessitou de ajuda para fazer compras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentiu que podia contar com o(a) esposo(a)/companheiro(a)/namorado(a), família, amigos(as), vizinhos(as) e/ou outro(a) sempre que necessitou de apoio e ajuda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**15. Relativamente à minha maneira de ser e agir habitual:**

(Para cada uma das afirmações escolha a opção que melhor o caracteriza)

\*

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione a posição apropriada para cada elemento:

	Nunca ou quase nunca	Poucas Vezes	A maior parte das vezes	Sim, sem dúvida
Estou bem comigo mesma(o)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sei que consigo passar por tempos difíceis, porque já passei por dificuldades antes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalmente consigo olhar para uma situação sob várias perspetivas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habitualmente sou capaz de ultrapassar de forma positiva as situações difíceis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me com energia para fazer tudo o que tenho de fazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou capaz de me adaptar facilmente a mudanças e situações imprevistas e recupero rapidamente o equilíbrio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sei que tenho controlo sobre a minha vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**16. As questões que se seguem dizem respeito aos seus sentimentos e pensamentos após o período de participação no PI "Pausa para Saúde". Assinale, para cada questão, a opção que melhor se adequa a si: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione a posição apropriada para cada elemento:

	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Muitas vezes
Com que frequência se sentiu incomodado(a) por algo que aconteceu inesperadamente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com que frequência sentiu que era incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com que frequência se sentiu nervoso(a) e stressado(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com que frequência se sentiu confiante quanto à sua capacidade para lidar com os seus problemas pessoais?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr como queria?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**17. Relativamente às afirmações que se seguem, escolha a opção que melhor se aplica a si, após o período de participação no PI "Pausa para Saúde": \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione a posição apropriada para cada elemento:

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
Tive dificuldades em acalmar-me	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti a minha boca seca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti dificuldades em respirar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive tendência a reagir em demasia a determinadas situações	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti tremores (por exemplo, nas mãos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti que não tinha nada a esperar do futuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dei por mim a ficar agitado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**17. Relativamente às afirmações que se seguem escolha a opção que melhor se aplica a si, após o período de participação no PI "Pausa para Saúde":**

**(Continuação) \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, seleccione a posição apropriada para cada elemento:

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
Senti dificuldade em relaxar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me desanimado(a) e melancólico(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me quase a entrar em pânico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti que não tinha muito valor como pessoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti que por vezes estava sensível	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me assustado(a) sem ter tido uma boa razão para isso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti que a vida não tinha sentido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### IV – Avaliação do PI “Pausa para Saúde”

**1. Quais foram as atividades do PI “Pausa para Saúde” que considerou mais relevantes para a promoção da sua saúde e porquê?**

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta "1 [Z1]" (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

**2. Quais foram as atividades do PI “Pausa para Saúde” que gostou mais e porquê?**

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta "1 [Z1]" (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

**3. Quais foram as atividades do PI "Pausa para Saúde" que implementou no seu dia-a-dia?**

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

**4. Quais os aspetos que considera que foram mais frágeis ou menos bem conseguidos?**

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '1 [Z1]' (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

**5. Que sugestões de melhoria propõe?**

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta "1 [Z1]" (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

**6. Como avalia o PI "Pausa para Saúde" numa escala de 0 a 10, relativamente a: \***

**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta "1 [Z1]" (Declaro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, que consistirá em preencher um questionário online, de forma voluntária, com tratamento confidencial dos dados. Fui informado(a) de que posso desistir do preenchimento a qualquer momento. Considero-me devidamente esclarecido(a) e aceito e consinto participar, de forma livre e esclarecida neste estudo. )

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Planificação das sessões	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relevância dos temas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Capacidade de comunicar da formadora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aplicação das atividades no dia-a-dia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impacto na saúde e bem-estar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Anexo 3 – Programa de Promoção da Saúde – “Pausa para a Saúde”: Formulário de inscrição

### Programa de Promoção da Saúde: Pausa para a Saúde

#### Formulário de Inscrição

Os dados pessoais fornecidos no presente formulário de inscrição são fundamentais e destinam-se unicamente à finalidade desta iniciativa. Todos os dados pessoais serão tratados em conformidade com a legislação em vigor, nomeadamente o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), sendo processados e armazenados informaticamente com rigorosas medidas de confidencialidade e segurança. Os dados serão preservados pelo período estritamente necessário ao cumprimento desta iniciativa, não ultrapassando um ano, sendo garantido, a qualquer momento, o seu direito de acesso, retificação, atualização, esquecimento, o qual deverá ser efetuado mediante pedido por escrito, para [tanara.nemoto@gmail.com](mailto:tanara.nemoto@gmail.com).

Qualquer questão relativa à proteção dos seus dados pessoais, no âmbito do RGPD, deverá ser dirigida ao Encarregado da Proteção de Dados do Politécnico de Coimbra através do e-mail [epd@ipc.pt](mailto:epd@ipc.pt).

Existem 4 perguntas neste inquérito

#### Programa de Promoção da Saúde: Pausa para a Saúde

**Nome \***

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

**Endereço de e-mail \***

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

**Tipo de inscrição \***

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Docente  
 Não Docente

**Caso pretenda participar nesta iniciativa através do Telegram, por favor, submeta a sua inscrição e aceda ao link que surgirá na mensagem de agradecimento.**

**Se pretender receber todas as informações por e-mail, por favor, assinale a opção "Sim" abaixo indicada:**

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim  
 Não

Obrigado pela sua inscrição!

**Link para acesso ao Canal Telegram:** <https://t.me/joinchat/J8kiSdLCjIMzYzg0>

Submeter o seu inquérito  
Obrigado por ter concluído este inquérito.

## Anexo 4 - Calendarização do Programa de Intervenção: “Pausa para a Saúde”

	DATA	DESIGNAÇÃO DA SESSÃO	TÓPICOS
1ª Semana: “Apresentação - A importância da respiração”	1ª Sessão: TERÇA-FEIRA 08/06/21  Horário: 18:00h e às 19:00h	“Respirar e Alongar-1”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação do Programa de Intervenção “Pausa para a Saúde”.</li> <li>• A importância das técnicas de respiração na gestão do stress.</li> <li>• Atividade de controlo de respiração.</li> </ul>
	2ª Sessão: QUARTA-FEIRA 09/06/21  Horário: 18:00h e às 19:00h OBS: Quinta-feira dia 10/06 é feriado.	“Respirar e Alongar-2”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade de controlo de respiração.</li> <li>• Relaxamento com imaginação guiada.</li> </ul>
2ª Semana: “Inteligência emocional”	3ª Sessão: TERÇA-FEIRA 15/06/21  Horário: 18:00h e às 19:00h	“Gestão emocional e bem-estar 1”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulação emocional e bem-estar.</li> <li>• Reflexão em grupo sobre a importância da partilha de vivências, emoções e fragilidades.</li> <li>• Saber identificar as emoções, aceitar e partilhar.</li> </ul>
	4ª Sessão: QUINTA-FEIRA 17/06/21  Horário: 18:00h e às 19:00h	“Gestão emocional e bem-estar 2”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinâmica de grupo: “Jogo Mímica das emoções”.</li> </ul>
3ª Semana: “Estilos de vida saudáveis”	5ª Sessão: TERÇA-FEIRA 22/06/21  Horário: 18:00h e às 19:00h	“Sol, água, exercício, nutrição, repouso e equilíbrio”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa RENASCER - os 10 princípios básicos da saúde: resiliência, exercício/ar, nutrição, água, sol, confiança, equilíbrio, repouso, empoderamento e sentido da coerência.</li> <li>• Como aumentar a exposição ao sol e beber mais água durante o trabalho.</li> <li>• Alongamentos.</li> </ul>
	6ª Sessão: QUINTA-FEIRA 24/06/21  Horário: 18:00h e às 19:00h	“Sono e Saúde”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A importância do sono na saúde e bem-estar.</li> <li>• Análise das “Regras de Higiene do Sono” (Associação Portuguesa do Sono).</li> </ul>

4ª Semana: “Atividades lúdicas, lazer e bem-estar”	7ª Sessão: TERÇA-FEIRA 29/06/21 Horário: 18:00h e às 19:00h	“Intervenções expressivas” 1º “Arte e bem-estar”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A importância do lazer e da ludicidade no bem-estar - sessão prática.</li> </ul>
	8ª Sessão: QUINTA-FEIRA 01/07/21 Horário: 18:00h e às 19:00h	2º “A Risoterapia”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os benefícios de rir.</li> </ul>
5ª Semana: “Prática de atividades físicas”	9ª Sessão: TERÇA-FEIRA 06/07/21 Horário: 18:00h e às 19:00h	“Atividade física e bem-estar”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade física com música - sessão prática.</li> <li>• Relaxamento e alongamento com sons da natureza.</li> </ul>
	10ª Sessão: QUINTA-FEIRA 08/07/21 Horário: 18:00h e às 19:00h	“Exercício físico e bem-estar”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexão sobre a importância de desenvolver hábitos de desporto.</li> <li>• Treino breve, possível de fazer em casa.</li> </ul>
6ª Semana: “Organização e gestão do tempo”	11ª Sessão: TERÇA-FEIRA 13/07/21 Horário: 18:00h e às 19:00h	“Tempo de qualidade”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A importância do tempo livre – partilha de experiências.</li> <li>• Como ter tempo para si - reflexão em grupo sobre os objetivos, as prioridades e as expectativas de cada um.</li> </ul>
	12ª Sessão: QUINTA-FEIRA 15/07/21 Horário: 18:00h e às 19:00h	“Gestão do tempo”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinâmica de Grupo: “Prática de gestão do tempo”.</li> </ul>
7ª Semana: “Atividades lúdicas, lazer e bem-estar- Parte 2”	13ª Sessão: TERÇA-FEIRA 20/07/21 Horário: 18:00h e às 19:00h	“Auto-estima, diversão e bem-estar”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessão prática.</li> <li>• Reflexão em grupo sobre a importância dos momentos de descontração e leveza na redução do stresse.</li> </ul>
	14ª Sessão: QUINTA-FEIRA 22/07/21 Horário: 18:00h e às 19:00h	“Autocuidado, saúde e reflexão final”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexão em grupo sobre o Programa Pausa para a Saúde.</li> <li>• Sessão prática.</li> </ul>



