RESUMO EXPANDIDO
Anais do Congresso Interdisciplinar Internacional – CONIÚNICA
08 a 11 de setembro. Híbrido, Ipatinga – MG
doi.org/10.53426/con.v5i0.001

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

SENSIBILIZAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E DA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES DA MANUTENÇÃO CIVIL DA PUC MINAS

RAISING AWARENESS: AN ACCOUNT OF AN EXPERIENCE PROMOTING WELL-BEING QUALITY OF LIFE FOR CIVIL MAINTENANCE WORKERS AT PUC MINAS

SENSIBILIZACIÓN: RELATO DE UNA EXPERIENCIA DE PROMOCIÓN DEL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA PARA LOS TRABAJADORES DE MANTENIMIENTO CIVIL DE LA PUC MINAS

doi.org/10.53426/con.v5i0.001

[Renata Maria da Silva Barajas Lorenzo][1]; [Rafaella Rodrigues][2]; [Ronald Assis Fonseca][3] ; [Maria Clara Barajas Lorenzo Colares][4]

[1] [Centro Universitário UniÚnica, Belo Horizonte-MG, renatalorenzo2810@gmail.com]; [2] [Centro Universitário UniÚnica, Sabará-MG, rafaella.rodriguez.ltda@gmail.com]; [3] [Centro Universitário UniÚnica, Ipatinga-MG, ronald.ufv@hotmail.com]; [4] [Pontifícia Universidade Católica Minas Gerais, Belo Horizonte-MG, mariaclaracolares18@gmail.com]

Grupo de Trabalho: GT 1 – Educação, Formação Docente e Práticas Pedagógicas

RESUMO

A promoção da saúde e da qualidade de vida no ambiente de trabalho demanda estratégias que contemplem, para além da prevenção de agravos, o desenvolvimento humano, o autocuidado e a valorização das trajetórias de vida. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de aplicação da metodologia Sensibilização junto aos trabalhadores do Setor de Manutenção Civil da Pró-Reitoria de Infraestrutura da PUC Minas (PROINFRA) e analisar suas contribuições para a promoção da saúde, da qualidade de vida e do desenvolvimento humano.

A experiência foi desenvolvida no contexto das ações da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio (CIPA 2024/2025), por meio de doze encontros presenciais realizados durante os Diálogos Diários de Segurança (DDS), entre os meses de junho e setembro de 2024. A metodologia articulou a leitura e discussão de mensagens inspiradas na obra *As Chaves da Felicidade* com práticas integrativas voltadas à ampliação da consciência, ao autocuidado e à construção de perspectivas de vida. Para avaliação da experiência, foi aplicado um questionário e realizada a dinâmica denominada Árvore dos Desejos.

Os resultados evidenciaram elevada receptividade dos participantes, destacando-se aspectos relacionados ao autoconhecimento, à autoestima, à valorização da própria história, ao aprendizado de novos conhecimentos e ao fortalecimento de práticas de autocuidado. Observou-se, ainda, potencial para ampliação das reflexões sobre qualidade de vida, saúde emocional e projetos de futuro.

Conclui-se que a metodologia Sensibilização constitui uma prática educativa e promotora de saúde capaz de favorecer o bem-estar integral dos trabalhadores, contribuindo para a construção de ambientes laborais mais humanos, acolhedores e participativos. A experiência dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, 4, 8 e 10.

Palavras-chave: saúde do trabalhador; promoção da saúde; qualidade de vida; educação popular; desenvolvimento humano; cultura de paz.

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde e da qualidade de vida no ambiente de trabalho tem ganhado relevância diante da crescente atenção aos fatores psicossociais relacionados ao trabalho e à saúde mental dos trabalhadores. Nesse contexto, tornam-se necessárias estratégias que contemplem, para além da prevenção de agravos, o desenvolvimento humano, o autocuidado e a valorização das trajetórias de vida.

A metodologia Sensibilização, desenvolvida a partir da obra *As Chaves da Felicidade* e de práticas integrativas, foi aplicada junto aos trabalhadores do Setor de Manutenção Civil da Pró-Reitoria de Infraestrutura (PROINFRA) da PUC Minas, no âmbito das ações da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio (CIPA 2024/2025). A proposta fundamenta-se em referenciais da Educação Popular, da Educação para a Paz e da transdisciplinaridade, valorizando o diálogo, a reflexão e o protagonismo dos participantes em seus processos de desenvolvimento.

A relevância da experiência é reforçada pelas atuais diretrizes de Saúde e Segurança no Trabalho, especialmente pela Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que destaca a gestão dos riscos psicossociais, e pela Norma Regulamentadora nº 5 (NR-5), que reconhece a CIPA como importante instância de promoção da saúde nos ambientes laborais.

Diante desse cenário, este estudo busca analisar de que maneira práticas educativas dialógicas e integrativas podem contribuir para a promoção da saúde, da qualidade de vida e do desenvolvimento humano dos trabalhadores. Assim, o objetivo é relatar a experiência de aplicação da metodologia Sensibilização e suas contribuições para o bem-estar integral dos participantes.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência realizado junto aos trabalhadores do Setor de Manutenção Civil da Pró-Reitoria de Infraestrutura (PROINFRA) da PUC Minas, no contexto das ações da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio (CIPA 2024/2025).

Foram realizados doze encontros presenciais semanais durante os Diálogos Diários de Segurança (DDS), entre os meses de junho e setembro de 2024. O público participante foi constituído predominantemente por trabalhadores do sexo masculino, distribuídos entre diferentes faixas etárias, com escolaridade majoritariamente correspondente ao ensino fundamental.

A metodologia Sensibilização articulou a leitura e discussão de mensagens inspiradas na obra *As Chaves da Felicidade* com práticas de respiração consciente, meditação, alongamento, atenção plena, observação da natureza, valorização da história pessoal, reconhecimento de potencialidades, reflexão sobre propósito de vida, autocuidado e planejamento de metas.

Para acompanhamento da experiência, foi aplicado um questionário contemplando aspectos relacionados à autoestima, aprendizagem, hábitos saudáveis, expressão de sentimentos, foco no presente, contato com a natureza, valorização da trajetória pessoal e construção de metas. Como atividade de culminância, realizou-se a dinâmica da Árvore dos Desejos, destinada à expressão de expectativas e projetos de vida dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Responderam ao questionário 30 trabalhadores. O instrumento permitia a marcação livre de qualquer quantidade de alternativas, não sendo observadas respostas extremas, o que sugere uma seleção criteriosa dos itens considerados mais significativos pelos participantes.

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

Os itens mais assinalados foram *Gostar mais de mim* e *Aprender algo novo*, ambos com oito marcações. Em seguida destacaram-se *Observar mais a natureza*, *Focar no presente*, *Orgulhar mais do que faço* e *Organizar minhas coisas*, com sete marcações cada. Os itens *Perceber minhas qualidades* e *Valorizar a minha história* receberam seis marcações.

Os resultados evidenciam o interesse dos participantes por aspectos relacionados ao desenvolvimento humano, ao fortalecimento da autoestima e ao bem-estar emocional. A valorização da própria trajetória, o reconhecimento das potencialidades pessoais e a disposição para novas aprendizagens demonstram a relevância de espaços educativos voltados à reflexão e ao autocuidado no contexto laboral.

A dinâmica da Árvore dos Desejos possibilitou a manifestação de aspirações relacionadas à saúde, família, educação, moradia, trabalho e realização pessoal, fortalecendo sentimentos de pertencimento, esperança, propósito e protagonismo.

De forma geral, observou-se elevada receptividade à metodologia, favorecendo processos de autoconhecimento, ampliação das práticas de autocuidado, valorização das experiências pessoais e fortalecimento dos vínculos interpessoais. Tais achados corroboram os pressupostos da Educação Popular e das práticas integrativas ao reconhecerem os participantes como protagonistas de seus processos de aprendizagem e desenvolvimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência permitiu verificar que a metodologia Sensibilização constitui uma estratégia educativa capaz de promover espaços de diálogo, reflexão e autocuidado no ambiente de trabalho. Os resultados apontam contribuições para o fortalecimento da autoestima, do autoconhecimento, do bem-estar emocional e da valorização das trajetórias de vida dos participantes.

Além de favorecer a construção de ambientes laborais mais humanos, acolhedores e participativos, a iniciativa demonstrou potencial para apoiar ações de promoção da saúde alinhadas às atuais diretrizes de Saúde e Segurança no Trabalho, especialmente no que se refere à atenção aos fatores psicossociais.

Conclui-se que a metodologia apresenta potencial para ser incorporada a programas institucionais de promoção da saúde e qualidade de vida, contribuindo para o desenvolvimento humano integral dos trabalhadores. A experiência dialoga ainda com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, 4, 8 e 10, relacionados à saúde e bem-estar, educação de qualidade, trabalho decente e redução das desigualdades.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Supervisão da Manutenção Civil da PUC Minas, na figura de Rômulo Teixeira, que também ocupava o cargo de Presidente da CIPA na Gestão 2024/2025, demais membros e a todos da UNIPAZ MG.

REFERÊNCIAS

ARROYO, Miguel G. Passageiros da noite: do trabalho para a EJA: itinerários pelo direito a uma vida justa. Petrópolis: Vozes, 2017.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. O que é educação popular. São Paulo: Brasiliense, 2006.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Normas Regulamentadoras nº 1 (Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais) e nº 5 (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio - CIPA). Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, [2024].

ISSN: 2965-0399 REVISTA CONEXÕES
V. 1, 2026
Revista dos cursos de Graduação e Pós-graduação da Faculdade Única de Ipatinga na modalidade EaD

CREMA, Roberto; WEIL, Pierre; D'AMBROSIO, Ubiratan. Rumo à nova transdisciplinaridade: sistemas abertos de conhecimento. São Paulo: Summus, 1993.

FARIA, Roberta. As chaves da felicidade: sorria. São Paulo: MOL Impacto, 2021.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 57. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2018.

GADOTTI, Moacir. Pedagogia da terra. 6. ed. São Paulo: Peirópolis, 2000.

WEIL, Pierre. A arte de viver em paz: por uma nova consciência, por uma nova educação. São Paulo: Gente, 1993.

WEIL, Pierre. As três ecologias: ecologia interior, ecologia social e ecologia ambiental. São Paulo: Gente, 1993.

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Este trabalho contou com o apoio do Microsoft Copilot (IA generativa) para revisão textual, organização de ideias e adequação da escrita acadêmica. Todo o conteúdo foi revisado, validado e aprovado pelos autores.