

MATERIAL DIDÁTICO COMO FERRAMENTA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E O AUTOCUIDADO NO TRABALHO

Kelly Karina Fiomari¹; Marli Aparecida Reis Coimbra²; Bruno Batista Rabelo De Almeida³; Catarina Teixeira⁴; Mariangela Torreglosa Ruiz Cintra⁵.

DOI: 10.47094/ICOLUBRAPECI.2026/RS-14

RESUMO

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT) ressaltam a interdependência entre saúde mental e ambiente laboral, evidenciando que o trabalho pode ser tanto um fator de proteção quanto de risco psíquico. Nesse cenário, estratégias de promoção da saúde, focadas na sensibilização e na instrumentalização dos trabalhadores, tornam-se fundamentais para o reconhecimento precoce de demandas emocionais. Intervenções que ampliam a compreensão sobre saúde mental ocupacional são capazes de impulsionar mudanças de atitude, reduzir o estigma relacionado ao adoecimento mental e estimular a busca ativa por ajuda especializada. **Objetivo:** Relatar sobre a elaboração e disseminação de material educativo digital sobre saúde e adoecimento mental, estratégias de autocuidado e redes de atendimento. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência sobre a construção de material didático organizado como informativo digital (flyer). O conteúdo foi estruturado a partir de discussões técnicas e demandas apresentadas pela equipe do serviço de saúde de uma Instituição Federal de Ensino Superior (IFES) localizada no sudeste brasileiro, em janeiro de 2024. Ademais, utilizou-se a revisão de literatura científica e a plataforma de design gráfico para a confecção do layout e organização visual das informações. O flyer abordou: 1) O conceito de saúde mental; 2) Como saber que a saúde mental está em risco; 3) Onde procurar ajuda; 4) O que fazer para cultivar a saúde mental. **Resultados:** O material foi publicizado no portal oficial da universidade e encaminhado via e-mail institucional pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas para todos os servidores ativos da instituição. No total, 2.000 servidores receberam o material. A estratégia demonstrou ser um canal eficaz de pulverização do conhecimento, permitindo a democratização do acesso a informações técnicas de forma acessível e em larga escala no ambiente institucional. **Conclusão:** Estratégias de promoção de saúde mental devem ser continuamente fortalecidas e ampliadas no contexto universitário para fomentar o bem-estar ocupacional. A integração entre o saber acadêmico e a prática profissional revelou-se uma solução potente e inovadora para responder às demandas emergentes no campo da saúde mental do trabalhador.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde ocupacional. Estratégias de saúde. Material de ensino.