


**Instituto de Pesquisa, Prevenção**
**e Estudos em Suicídio**

# Relatório da Campanha Movimento pela Vida 2026

## Qualidade de Vida na Era dos Algoritmos

Da preparação ao encerramento da campanha

**Coordenação geral**
Dayse Miranda | Presidente do IPPES
**Construção e desenvolvimento**
Equipe de Saúde Mental e colaboradores do IPPES
Embaixadores da Vida
**Organização do relatório**
Monica Paes | Coordenação de Saúde Mental

Rio de Janeiro
Novembro de 2026

# Sumário

**Apresentação** ..... **5**

**1 O IPPES e a origem do Movimento pela Vida** ..... **6**

1.1 Conhecimento e compromisso com a vida ..... 6

1.2 A edição inaugural de 2025 ..... 6

1.3 A ampliação da proposta em 2026 ..... 7

**2 Qualidade de vida na era dos algoritmos** ..... **8**

2.1 Um tema que atravessa a rotina ..... 8

2.2 Objetivo geral e objetivos específicos ..... 8

2.3 Atenção e escolhas no ambiente digital ..... 8

2.4 Sono e descanso como necessidades de cuidado ..... 9

2.5 Relações humanas e comparação social ..... 9

2.6 Trabalho e disponibilidade permanente ..... 10

2.7 Inteligência artificial e redes de apoio ..... 10

**3 A construção coletiva da campanha** ..... **11**

3.1 Um trabalho iniciado antes de setembro ..... 11

3.2 Coordenação geral e construção coletiva ..... 11

3.3 As reuniões e o amadurecimento da proposta ..... 12

3.3.1 5 de junho de 2026 ..... 12

3.3.2 22 de junho de 2026 ..... 13

3.3.3 24 de julho de 2026 ..... 13

3.3.4 14 de agosto de 2026 ..... 14

3.3.5 21 de agosto de 2026 ..... 14

3.4 Embaixadores da Vida ..... 15

3.5 Convites e mobilização das instituições ..... 16

3.6 Formulários e organização dos encontros ..... 16

3.7 Apresentação e guia para uma condução dialogada ..... 17

3.8 O calendário da preparação ..... 17

**4 Comunicação e pílulas temáticas** ..... **19**

4.1 A comunicação como parte da ação educativa ..... 19

4.2 Calendário das seis pílulas ..... 19

4.3 Solidão em tempos de conectividade ..... 19

4.4 Sono e cansaço na vida conectada ..... 20

4.5 Atenção e comportamentos digitais ..... 20

4.6 Ócio e pausas como parte da qualidade de vida ..... 20

4.7 Ansiedade na era digital ..... 20

4.8 O custo da disponibilidade permanente ..... 21
**5 Alcance e evolução do Movimento pela Vida ..... 22**
5.1 A dimensão da edição de 2026 ..... 22
5.2 Comparação entre as duas edições ..... 23
5.3 Presença e participação online ..... 24
5.4 Instituições e diversidade de públicos ..... 25
5.5 Participação das instituições ..... 25
**6 Setembro de encontros e experiências nas instituições ..... 27**
6.1 Panorama da programação de setembro ..... 27
6.2 Agenda detalhada e público confirmado ..... 28
6.3 Distribuição das participações ao longo de setembro ..... 30
6.4 Alcançando Vidas em 10 de setembro ..... 30
6.5 DEGASE CAI Belford Roxo em 11 de setembro ..... 31
6.6 TrensRJ em 15 de setembro ..... 32
6.7 SEPPEN Benfica em 15 de setembro ..... 32
6.8 Casa de Saúde São João de Deus em 15 e 18 de setembro ..... 33
6.9 MMC Soluções em Logística em 16 de setembro ..... 34
6.10 MGS Clean em 17 de setembro ..... 34
6.11 Medcare em 17 de setembro ..... 35
6.12 Maranathá Lins em 17 de setembro ..... 35
6.13 Casa Matos em 17 de setembro ..... 36
6.14 Associação de defensoras e defensores públicos em 18 de setembro ..... 37
6.15 Creche Escola Joaninha Tutoia em 19 de setembro ..... 37
6.16 Igreja Batista Beraca em 19 de setembro ..... 38
6.17 SEPOL Policlínica da Polícia Civil em 23 de setembro ..... 38
6.18 SEPPEN Japeri em 23 de setembro ..... 39
6.19 DEGASE EJLA em 24 de setembro ..... 39
6.20 Marinha SASM em 24 de setembro ..... 40
6.21 Redesanare em 24 de setembro ..... 40
6.22 Enzipharma em 25 de setembro ..... 41
6.23 Sintex em 25 de setembro ..... 41
6.24 Polícia Civil SEPOL em 28 de setembro ..... 42
6.25 Hemorio em 21 de setembro ..... 42
6.26 Secretaria de Defesa do Consumidor em 28 de setembro ..... 43
6.27 Projeto Social Atos em 28 de setembro ..... 43
6.28 Centro de Fisiatria e Reabilitação da PMERJ em 29 de setembro ..... 44
6.29 Marinha SASM em 29 de setembro ..... 44
6.30 Maranathá Praça Seca em 29 de setembro ..... 45
6.31 Fundação Real Grandeza em 29 de setembro ..... 45
6.32 CBMERJ Campos em 29 de setembro ..... 46
6.33 UFRJ em 29 de setembro ..... 46
6.34 Hospital Dr Moacyr Rodrigues do Carmo em 29 de setembro ..... 47

6.35 DEGASE Macaé em 29 de setembro....48
6.36 Polícia Civil Volta Redonda em 30 de setembro....48
6.37 Segurança Presente São Gonçalo em 30 de setembro....48
6.38 Síntese dos encontros e diversidade dos públicos....49
**7 O significado dos encontros para a promoção da saúde mental....51**
7.1 Quando o conteúdo encontra a experiência....51
7.2 O acesso à informação como experiência de inclusão....51
7.3 Escutar quem trabalha e quem cuida....51
7.4 Famílias e cobranças sociais....52
7.5 Diferentes formas de participar....52
7.6 Impacto educativo e institucional....52
7.7 Aprendizados que qualificam as próximas ações....53
**8 Vozes dos participantes....54**
8.1 Comunidade Terapêutica Alcançando Vidas....54
8.2 DEGASE CAI Belford Roxo....54
8.3 Casa Matos....54
8.4 SEPPEN Unidade Japeri....54
8.5 Enzipharma....55
8.6 Fundação Real Grandeza....55
8.7 Operação Segurança Presente São Gonçalo....55
8.8 Saúde mental e relações no trabalho penal....55
8.9 Atenção à vida fora das telas....56
**9 Encerramento e continuidade do percurso....57**
9.1 O encontro de encerramento em 30 de setembro....57
9.2 As experiências compartilhadas pelos Embaixadores....57
9.3 A voz das instituições no encerramento....58
9.4 Reconhecimento coletivo e continuidade da rede....59
9.5 Outubro e a elaboração da memória da campanha....59
9.6 A avaliação prevista para 30 de outubro....59
9.7 Possibilidades para 2027....60
**10 Considerações finais....61**
10.1 Dimensão do trabalho realizado....61
10.2 Contribuição educativa e humana....61
10.3 Continuidade e compromisso com a vida....61
**11 Memória viva do Movimento pela Vida 2026....63**
**Referências bibliográficas....65**

# Apresentação

O Movimento pela Vida 2026 levou a discussão sobre saúde mental aos lugares onde as pessoas trabalham, convivem, aprendem, cuidam e procuram apoio. Com preparação iniciada em junho e encontros concentrados em setembro, o Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio, IPPES, reuniu profissionais e instituições em torno de uma questão próxima da vida cotidiana: como preservar a qualidade de vida em um mundo atravessado por telas, algoritmos e expectativas de disponibilidade permanente.

Sob a coordenação geral da presidente do IPPES, Dayse Miranda, a campanha foi construída e desenvolvida pela equipe de Saúde Mental e pelos colaboradores do Instituto, os Embaixadores da Vida. Com o tema Qualidade de Vida na Era dos Algoritmos e a mensagem Desconecte do excesso. Conecte-se à vida, ampliou o caminho iniciado em 2025. A proposta articulou informação e diálogo sobre sono, atenção, relações humanas, autocuidado, trabalho, lazer e redes de apoio, com produção de conteúdos educativos e palestras presenciais e online adaptadas aos públicos.

A edição de 2026 reuniu 1.872 participações registradas, distribuídas em 35 registros de atividades com público confirmado, ao longo de 14 datas de setembro. Em relação às 787 participações de 2025, houve acréscimo de 1.085, equivalente a 137,9%. A expansão aparece também na diversidade das experiências: trabalhadores discutiram a dificuldade de se desligar do serviço, famílias falaram sobre comparações e cobranças, e pessoas em acolhimento destacaram a importância de ter acesso à informação. Os indicadores gerais de ações e inscrições são apresentados no capítulo 5, com a distinção entre suas formas de contagem.

Este relatório apresenta esse percurso em sua dimensão coletiva e humana. Reconstitui a construção da proposta, a organização da equipe, as reuniões, os convites, as inscrições, a preparação das palestras e a sequência de publicações. Em seguida, percorre as instituições, situando datas, modalidades, públicos e experiências compartilhadas. O encerramento de setembro e as perspectivas de continuidade completam a memória da edição.

Os encontros revelaram diferentes maneiras de receber a proposta. Na Casa Matos, a conversa alcançou o peso das expectativas sobre o desempenho das famílias. Nas unidades da Secretaria de Polícia Penal, os servidores falaram da continuidade das demandas entre plantões. Na Fundação Real Grandeza, mensagens no chat expressaram reconhecimento pelo conteúdo e interesse em redes de apoio. Essas manifestações situam a relevância da campanha nas questões que os próprios participantes escolheram compartilhar.

A contribuição educativa do Movimento está no acesso à informação, nos espaços de diálogo e nas interlocuções construídas com as instituições. Os registros de presença dimensionam esse alcance; as perguntas e os depoimentos ajudam a compreender a recepção dos encontros. A distinção entre essas duas dimensões orienta a leitura do relatório e permite reconhecer o trabalho realizado.

# 1 O IPPES e a origem do Movimento pela Vida

## 1.1 Conhecimento e compromisso com a vida

O Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio tem como missão salvar vidas por meio da pesquisa, da produção e disseminação de conhecimento e do compromisso social com a prevenção e a posvenção do suicídio. Seu lema, **Conhecer para prevenir**, expressa a relação entre compreender os contextos de sofrimento e construir respostas que ampliem as possibilidades de cuidado.

Para cumprir essa missão, o conhecimento precisa chegar às pessoas em linguagem compreensível e em espaços nos quais possam conversar sobre suas experiências. As ações educativas do Instituto aproximam pesquisa e cotidiano ao circular por empresas, serviços de saúde, instituições de ensino, organizações comunitárias e diferentes ambientes do serviço público.

A Coordenação de Saúde Mental participa desse compromisso por meio de ações de sensibilização, promoção da saúde, autocuidado e valorização da vida. Sua atuação considera condições de trabalho, relações sociais e experiências individuais. Essa perspectiva amplia a conversa para além dos diagnósticos e reconhece a importância do acesso à informação, da escuta e das condições concretas de cuidado.

Nesse campo de atuação, o Movimento pela Vida oferece às instituições uma oportunidade de incluir a saúde mental em sua agenda. Cada organização recebe a proposta a partir de suas rotinas e responsabilidades. A interlocução com esses contextos orienta a escolha dos exemplos e a condução dos encontros.

## 1.2 A edição inaugural de 2025

O Movimento pela Vida teve sua primeira edição em 2025, com uma proposta de conscientização sobre a importância e a urgência de refletir sobre saúde mental, prevenção, bem-estar e autocuidado em todos os dias da vida. A pergunta que orientava o convite às instituições era direta: **Vamos falar sobre saúde mental, autocuidado e bem-estar na sua instituição?**

A campanha inaugural procurou aproximar a sociedade do conhecimento técnico-científico do IPPES por meio de encontros gratuitos. A abertura de espaços para falar sobre sentimentos, reconhecer necessidades, refletir sobre práticas de autocuidado e conhecer possibilidades de apoio constituiu o núcleo da proposta. A saúde mental foi apresentada como assunto pertinente à rotina das organizações e das comunidades.

Na consolidação utilizada para a comparação entre as edições, 2025 reuniu 787 participações, 29 ações presenciais e 25 inscrições. Essa primeira experiência formou uma rede de interlocução e ofereceu à equipe uma referência concreta para a organização da campanha seguinte. O contato com instituições de diferentes segmentos mostrou a possibilidade de construir uma proposta comum e, ao mesmo tempo, conversar sobre necessidades específicas.

Todas as instituições que participaram em 2025 foram novamente convidadas em 2026. A síntese da segunda edição registrou o retorno de nove instituições. A retomada desses contatos deu continuidade

às relações estabelecidas no primeiro ano e permitiu que a equipe desenvolvesse a nova proposta a partir de uma experiência compartilhada.

## 1.3 A ampliação da proposta em 2026

A segunda edição preservou o compromisso com a promoção da saúde mental e escolheu um recorte que atravessa as relações contemporâneas: a qualidade de vida na era dos algoritmos. O tema permitiu aproximar questões amplas de situações reconhecíveis, como olhar o celular durante uma conversa, perder a noção do tempo nas redes, responder mensagens profissionais durante o descanso ou comparar a própria vida com imagens de desempenho e felicidade permanentes.

A campanha passou a discutir o lugar ocupado pelas tecnologias na organização do tempo e das relações. A pauta incluiu os benefícios da conexão e as dificuldades de estabelecer limites, com atenção às condições reais das pessoas. Para alguns públicos, a principal questão estava no excesso de mensagens de trabalho; para outros, nas comparações sociais, nas apostas, nos hábitos de consumo ou no pouco espaço reservado ao sono e à convivência.

Essa ampliação temática também se expressou na forma de realização. A edição articulou palestras, vídeo institucional, seis pílulas temáticas e uma rede de 12 Embaixadores da Vida de diferentes áreas. A modalidade online passou a integrar o conjunto de ações, ampliando possibilidades de participação e permitindo alcançar públicos reunidos em outras cidades.

A realização exigiu formas de condução compatíveis com grandes auditórios, pequenas equipes e espaços de acolhimento. Essa adaptação foi discutida desde a preparação: manter uma mensagem comum e selecionar exemplos que fizessem sentido para quem participava.

# 2 Qualidade de vida na era dos algoritmos

## 2.1 Um tema que atravessa a rotina

A escolha do tema de 2026 partiu do reconhecimento de que as tecnologias digitais participam de grande parte da vida diária. Trabalho, estudo, informação, comunicação, compras, serviços bancários e lazer podem estar reunidos em um único aparelho. Essa presença amplia possibilidades e também exige reflexão sobre o tempo, a atenção e as relações que desejamos preservar.

A justificativa da campanha reuniu estudos e materiais de divulgação sobre esse cotidiano. Entre eles, a pesquisa Consumer Pulse da Bain & Company, realizada em janeiro de 2025 com cerca de 7.500 entrevistados na América Latina, incluindo aproximadamente 2 mil brasileiros, registrou que 28% dos entrevistados brasileiros desejavam reduzir o tempo dedicado ao mundo digital. Trata-se de uma intenção declarada naquela pesquisa, distinta de uma mudança de hábito efetivamente realizada e dos resultados do Movimento pela Vida. Nas palestras, perguntas sobre sono, pausas e expectativas de resposta aproximaram essa discussão das experiências do público.

A mensagem “Desconecte do excesso. Conecte-se à vida” orientou esse percurso. O excesso foi discutido em relação ao que começa a perder espaço: o descanso, a atenção a uma tarefa, uma conversa, uma atividade prazerosa ou o tempo de convivência. O convite ao uso consciente da tecnologia preservou o reconhecimento de seus benefícios, inclusive nas próprias palestras online e nas ações educativas das redes sociais do Instituto.

## 2.2 Objetivo geral e objetivos específicos

O objetivo geral da campanha foi promover conscientização sobre qualidade de vida, bem-estar e prevenção do sofrimento psíquico na era digital, fortalecendo fatores de proteção e redes de apoio em diferentes segmentos da sociedade.

Os objetivos específicos se articularam em seis direções: sensibilizar instituições e comunidades sobre a hiperconectividade; estimular práticas de autocuidado; valorizar bem-estar e qualidade de vida; fortalecer a consciência crítica sobre o uso das tecnologias; contribuir para a valorização da vida por meio da promoção da saúde; e ampliar o alcance das ações educativas do IPPES.

Esses objetivos foram traduzidos em uma proposta que combinou conteúdo e participação. A apresentação comum ofereceu uma base para os encontros, enquanto os Embaixadores da Vida aproximaram as perguntas da realidade de cada grupo. A campanha buscou favorecer o reconhecimento de situações cotidianas e a elaboração de escolhas possíveis, respeitando diferentes condições de trabalho, acesso à tecnologia e experiências de vida.

## 2.3 Atenção e escolhas no ambiente digital

A economia da atenção constituiu um dos eixos da palestra. A contribuição de Herbert Simon sobre a relação entre abundância de informação e atenção limitada, junto à discussão de Anna Bentes sobre a gestão algorítmica da atenção, ajudou a organizar o tema. O conteúdo foi traduzido em situações

reconhecíveis: um acesso breve ao celular que se prolonga, uma notificação que interrompe uma tarefa ou uma recomendação que conduz a outro conteúdo antes de encerrar o anterior.

Recursos como rolagem contínua, notificações e recomendações de conteúdos foram abordados como elementos do ambiente digital que merecem ser observados. A campanha convidou as pessoas a reconhecer seus próprios padrões de uso e a pensar quais ajustes seriam viáveis. O percurso pedagógico valorizou a compreensão das situações, evitando reduzir toda dificuldade a uma suposta falta de vontade individual.

Três verbos organizaram a proposta: **perceber, refletir e escolher**. Perceber como a tecnologia participa da rotina; refletir sobre o que essa presença significa em cada contexto; e escolher o que se deseja preservar, reorganizar ou fortalecer. Essa sequência ofereceu uma linguagem comum para experiências muito diferentes e apareceu de forma especialmente significativa nos diálogos com públicos de acolhimento e com famílias.

## 2.4 Sono e descanso como necessidades de cuidado

O sono esteve presente nos materiais e em várias conversas nas instituições. A abordagem relacionou o uso das telas aos hábitos que antecedem o descanso, à continuidade das mensagens e à dificuldade de encerrar as atividades do dia. A pergunta educativa foi como organizar uma rotina que reserve espaço para dormir e descansar.

A abordagem de higiene do sono utilizou como referência a cartilha de Carvalho, Cardoso e Portela, do Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão. O conteúdo permitiu discutir horários, notificações e o lugar do aparelho nos momentos de descanso. Os exemplos trazidos pelos grupos foram acolhidos como experiências pessoais, respeitando diferenças de rotina e de condições de trabalho.

Pausas, lazer e ócio completaram essa discussão. A proposta valorizou o descanso e abriu espaço para falar da culpa associada à interrupção da produtividade. Nas conversas, os participantes puderam reconhecer atividades às quais já atribuíam prazer e bem-estar, sem que o autocuidado fosse apresentado como mais uma exigência de desempenho.

## 2.5 Relações humanas e comparação social

Outra dimensão da campanha foi a diferença entre estar em contato e sentir-se acompanhado. As tecnologias favorecem encontros e mantêm vínculos à distância, mas a quantidade de interações não descreve, por si, a qualidade das relações. A reflexão valorizou a presença, o pertencimento e a possibilidade de oferecer atenção ao outro.

A comparação social foi abordada a partir do contato com imagens selecionadas de outras vidas e das expectativas que elas podem suscitar. A campanha propôs observar a diferença entre esses recortes e a complexidade da experiência cotidiana. Nos encontros, o assunto se desdobrou em relatos sobre responsabilidades familiares, cobranças e sentimentos de insuficiência.

O cuidado com os vínculos atravessou também os ambientes de trabalho. Reconhecer mudanças no comportamento de colegas, oferecer escuta e conhecer caminhos de apoio foram conteúdos retomados

nos encontros. O Movimento deu visibilidade à qualidade das relações como parte da experiência de saúde mental nas instituições.

## 2.6 Trabalho e disponibilidade permanente

A presença das ferramentas digitais no trabalho permitiu discutir a expectativa de permanecer acessível fora do expediente. Mensagens, aplicativos, e-mails e informações sobre o serviço podem continuar chegando durante o descanso. A campanha abordou essa experiência considerando tanto os hábitos pessoais quanto a organização institucional da comunicação.

Nas unidades da Secretaria de Polícia Penal, a questão assumiu uma forma concreta: servidores relataram sentir necessidade de acompanhar as mudanças entre plantões e dificuldade de interromper essa atualização. Na associação de defensoras e defensores públicos, surgiram comentários sobre volume de demandas, produtividade e disponibilidade. Em empresas e serviços de saúde, o debate aproximou autocuidado e condições de trabalho.

Os diálogos colocaram em discussão a necessidade de limites e acordos compatíveis com cada atividade. As possibilidades de reorganização diferem entre uma equipe administrativa, uma unidade operacional e um serviço assistencial. A proposta educativa considerou essas diferenças e situou o descanso também como questão da organização do trabalho.

## 2.7 Inteligência artificial e redes de apoio

A inteligência artificial integrou o conteúdo por sua presença nas atividades cotidianas. A discussão retomou preocupações com autonomia, privacidade e responsabilidade presentes na orientação da OMS divulgada pela OPAS em 2021. Nas palestras, esses temas foram aproximados de escolhas concretas; na UFRJ, por exemplo, a conversa alcançou a produção de trabalhos acadêmicos e o uso responsável das ferramentas digitais.

Na Sintex, uma participante comentou recorrer à inteligência artificial para desabafar, relatando sentir menos julgamento nessa interação. A experiência mostrou a pertinência de conversar sobre as novas formas de buscar interlocução. Ferramentas digitais e acompanhamento profissional têm funções distintas; a campanha valorizou o reconhecimento das necessidades de cuidado e a busca por apoio adequado.

A apresentação previa, no encerramento, a divulgação de possibilidades de apoio e de aproximação com o IPPES. O material complementar reuniu referências de serviços e redes de atendimento relacionadas ao uso problemático de tecnologias. Na Fundação Real Grandeza, o pedido de contatos de apoio no Rio de Janeiro mostrou interesse dos participantes em conhecer caminhos de orientação além do encontro.

O conteúdo de apoio reuniu referências como o Instituto Delete, do IPUB da UFRJ, o Programa Ambulatorial dos Transtornos do Impulso da USP e grupos de ajuda mútua. Contemplou também a rede pública de saúde mental do Rio de Janeiro, Nova Iguaçu e Duque de Caxias, aproximando a reflexão das possibilidades de apoio nos territórios.

# 3 A construção coletiva da campanha

## 3.1 Um trabalho iniciado antes de setembro

A realização do Movimento pela Vida 2026 foi antecedida por meses de preparação. Entre junho e agosto, a equipe trabalhou na definição da proposta, na distribuição de responsabilidades, na produção dos conteúdos, na mobilização das instituições e na organização das agendas. Esse percurso permitiu que setembro fosse dedicado aos encontros com os públicos.

As reuniões de alinhamento da equipe ocorreram em **5 e 22 de junho, 24 de julho, 14 e 21 de agosto de 2026**. A sequência acompanhou a passagem da concepção da campanha para a preparação dos materiais e das palestras. O alinhamento da Direção em 19 de junho também integrou essa etapa de construção.

Na fase inicial, foram organizados tema, identidade visual, calendário, frentes de trabalho e prioridades de mobilização. A preparação envolveu roteiro de vídeo, conteúdos das pílulas, formulários, apresentação, guia dos palestrantes, materiais de apoio e comunicação com as instituições. As reuniões funcionaram como espaços de elaboração e revisão: propostas eram apresentadas, recebiam contribuições e voltavam ao trabalho da equipe antes de chegar aos públicos.

## 3.2 Coordenação geral e construção coletiva

O Movimento pela Vida 2026 teve a coordenação geral de Dayse Miranda, presidente do IPPES. A campanha foi construída, elaborada e desenvolvida pela equipe de Saúde Mental do Instituto, em colaboração com os demais profissionais que integraram a rede de Embaixadores da Vida. A coordenação geral acompanhou as escolhas institucionais, a organização das frentes de trabalho e o alinhamento da proposta à missão do IPPES.

A equipe de Saúde Mental reuniu Daniela Cordeiro, Danielle Fonseca, Daniely Vieira, Franciella Mello, Gláucia Braga e Monica Paes. A construção do trabalho combinou pesquisa, elaboração de conteúdos, preparação audiovisual, revisão da apresentação, desenvolvimento de instrumentos de inscrição, articulação de agendas e acompanhamento das instituições. Os colaboradores acrescentaram experiências e conhecimentos de suas áreas, ajudando a examinar como a proposta poderia ser compreendida por diferentes públicos.

A equipe de Comunicação colaborou com a identidade visual e a circulação dos conteúdos. Camisas, vídeo institucional e peças de divulgação identificaram a campanha nos diferentes canais e locais de realização. Essa frente se articulou à produção pedagógica e aos contatos necessários para organizar as palestras.

A divisão de responsabilidades deu forma a essa construção. Daniela Cordeiro e Franciella Mello se dedicaram ao roteiro do vídeo institucional e à elaboração ou atualização dos formulários, com contribuições de Gláucia Braga. Danielle Fonseca e Daniely Vieira organizaram o roteiro e a apresentação da palestra, além de conteúdos de apoio. Gláucia acompanhou inscrições, calendário e informações dos encontros. Dayse Miranda e Monica Paes participaram da interlocução institucional e dos convites; Monica reuniu as experiências para a elaboração deste relatório.

As responsabilidades eram compartilhadas na revisão coletiva: o material preparado por uma dupla recebia perguntas e sugestões dos demais colaboradores. As experiências em Psicologia, Serviço Social, Fonoaudiologia, Direito e segurança pública contribuíram para examinar a linguagem e sua adequação aos públicos. A organização descrita no quadro a seguir reuniu produção de conteúdo, articulação institucional e acompanhamento das atividades.

Quadro 1 Frentes de trabalho da equipe

| Frente de trabalho | Participação e contribuição |
|---|---|
| Coordenação geral | Dayse Miranda, presidente do IPPES, na coordenação do Movimento e na orientação institucional da campanha |
| Construção e desenvolvimento | Equipe de Saúde Mental e colaboradores do IPPES, Embaixadores da Vida, na elaboração, revisão, mobilização e realização coletiva da campanha |
| Articulação institucional | Dayse Miranda e Monica Paes na interlocução com instituições, na preparação de convites e na organização do ciclo |
| Vídeo institucional e formulários | Daniela Cordeiro e Franciella Mello, com participação de Gláucia Braga nos instrumentos de inscrição |
| Palestra e materiais de apoio | Danielle Fonseca e Daniely Vieira na construção do roteiro, da apresentação e dos conteúdos de suporte |
| Calendário e acompanhamento | Gláucia Braga na organização das inscrições, agendas e informações dos encontros |
| Comunicação da campanha | Equipe de Comunicação na preparação e circulação das peças e dos conteúdos aprovados |
| Memória e síntese do percurso | Monica Paes na elaboração do relatório do Movimento pela Vida |

## 3.3 As reuniões e o amadurecimento da proposta

### 3.3.1 5 de junho de 2026

A primeira reunião de alinhamento trabalhou os fundamentos da campanha. A equipe discutiu a ampliação da abordagem de saúde mental para uma perspectiva de qualidade de vida, considerando o lugar das tecnologias no trabalho, no descanso, nas relações e nas escolhas cotidianas. O tema Qualidade de Vida na Era dos Algoritmos e a mensagem de desconectar do excesso e conectar-se à vida foram examinados como formas de apresentar essa proposta de maneira próxima das pessoas.

A discussão articulou quatro frentes: mobilização institucional, ciclo de palestras, conteúdos digitais e participação de uma rede de colaboradores. Os vídeos curtos foram pensados como oportunidades de abordar, em linguagem acessível, assuntos presentes na palestra, como sono, lazer e relações humanas. A equipe também considerou a importância de sustentar a justificativa da campanha em pesquisas e informações que dessem consistência ao conteúdo.

A preparação já incorporava os aprendizados de 2025. Foram discutidos o início antecipado da divulgação, a necessidade de tempo para as inscrições e os contatos, a adequação do público e as

condições para receber a atividade. O planejamento procurou reduzir a concentração de decisões na semana das palestras e favorecer uma articulação mais cuidadosa entre a instituição e o profissional responsável pelo encontro.

Outro ponto foi a preparação para ambientes sem recursos multimídia. A equipe propôs perguntas que ajudassem a conduzir rodas de conversa, preservando o conteúdo mesmo quando não fosse possível projetar a apresentação. Essa preocupação antecipou uma característica importante da edição: a capacidade de adaptar a forma de comunicação às condições reais dos espaços. Também foram incluídas no horizonte de trabalho a memória final, os agradecimentos e a continuidade da divulgação depois de setembro.

### 3.3.2 22 de junho de 2026

Em 22 de junho, a coordenação geral e a Coordenação de Saúde Mental detalharam a distribuição das responsabilidades, o percurso de produção e os instrumentos de inscrição. O alinhamento aproximou as decisões institucionais das tarefas necessárias à divulgação, aos contatos e à organização de setembro.

A proposta audiovisual passou a se concentrar em um vídeo de abertura e em seis pílulas temáticas, com espaço para o protagonismo dos integrantes da equipe de Saúde Mental. O convite à colaboração foi pensado para alcançar os profissionais vinculados à rede do IPPES, fortalecendo o pertencimento ao Instituto. A participação poderia ocorrer na divulgação, na preparação e na realização das palestras, de acordo com as possibilidades de cada pessoa.

A reunião definiu a importância de organizar separadamente a inscrição das instituições e a dos Embaixadores. Para os colaboradores, o formulário deveria permitir conhecer disponibilidade, identificação com os públicos e concordância com a participação voluntária. Para as instituições, o planejamento enfatizou a existência de um ponto focal e de referências de contato que favorecessem a confirmação das condições do encontro.

O fluxo de articulação previa o acompanhamento das inscrições e das possibilidades de agenda por Gláucia Braga. Depois do encaminhamento, cada palestrante faria contato direto com o ponto focal para os ajustes locais e devolveria as informações à equipe. A preparação incluiu ainda o registro do público, a produção de imagens autorizadas e um breve relato da experiência, para reunir a memória das atividades.

As datas foram revistas para reservar tempo à produção do vídeo, à divulgação e aos contatos entre profissionais e instituições. A modalidade online foi considerada uma forma de ampliar o acesso e compatibilizar participação, distância e disponibilidade. A reunião também distinguiu a elaboração do relatório final dos conteúdos de comunicação destinados a fazer circular a experiência, preservando a função de cada frente no período posterior às palestras.

### 3.3.3 24 de julho de 2026

A reunião de 24 de julho integrou a sequência de alinhamento e orientação dos palestrantes. Nesse momento do calendário, a equipe já havia se reunido para as gravações de 17 de julho e se aproximava da publicação do vídeo institucional, em 27 de julho. A etapa articulou a preparação dos Embaixadores à organização dos materiais e da mobilização que antecederia os encontros de setembro.

### 3.3.4 14 de agosto de 2026

A reunião de 14 de agosto foi dedicada à apresentação e à discussão coletiva do conteúdo da palestra. Danielle Fonseca e Daniely Vieira percorreram o material para que os colaboradores conhecessem o encadeamento da proposta. Depois da exposição, a equipe abriu espaço para contribuições sobre linguagem, exemplos, participação e adequação aos diferentes contextos institucionais.

Um dos pontos centrais foi o equilíbrio entre informar e sensibilizar. A apresentação deveria ajudar as pessoas a reconhecer experiências de sua própria rotina e oferecer possibilidades de cuidado. As contribuições reforçaram a valorização dos fatores de proteção, das relações humanas e das escolhas possíveis, com atenção para que a conversa não se limitasse à descrição dos problemas associados ao uso excessivo das tecnologias.

A discussão sobre autocuidado foi acompanhada por uma preocupação com as condições concretas de vida e trabalho. A equipe destacou que as sugestões precisavam caber em rotinas diversas, incluindo plantões, responsabilidades familiares e limitações de tempo. O cuidado proposto não deveria reproduzir a pressão por uma vida perfeita. O objetivo era favorecer a reflexão sobre o que cada pessoa e cada instituição poderiam reconhecer e construir em seu contexto.

As contribuições também examinaram a representação dos públicos nas imagens, a clareza dos termos e das informações e a possibilidade de utilizar perguntas para aproximar a apresentação de uma conversa. Foram sugeridas imagens com maior diversidade e uma linguagem visual que ajudasse a compreender as ideias sem depender de textos extensos. A condução deveria permitir que cada facilitador encontrasse uma forma de interação compatível com seu estilo e com o grupo.

A equipe discutiu também como orientar uma pessoa que reconhecesse necessidade de ajuda. A organização de referências de apoio foi acompanhada da delimitação do caráter educativo da palestra. A proposta era oferecer informação e indicar possibilidades de busca de cuidado, respeitando a diferença entre sensibilização coletiva e atendimento profissional.

### 3.3.5 21 de agosto de 2026

Em 21 de agosto, a equipe voltou ao material revisto para examinar sua sequência e o objetivo de cada parte. A apresentação foi discutida a partir das conexões entre os slides: por que o tema importava, como as tecnologias passaram a ocupar a rotina, de que modo a atenção era disputada e quais possibilidades de cuidado poderiam ser apresentadas. O encontro permitiu verificar como as contribuições anteriores haviam sido incorporadas e quais ajustes ainda seriam necessários.

O roteiro do palestrante ganhou destaque como apoio à condução. Perguntas, transições e observações deveriam ajudar a ligar um assunto ao seguinte e a manter a relação entre o tema digital e a promoção da saúde. Esse suporte foi pensado para dar direção comum à campanha e, ao mesmo tempo, permitir que o facilitador selecionasse os exemplos e a ênfase mais adequados ao público encontrado.

A abordagem do mundo do trabalho recebeu atenção específica. A equipe discutiu como falar de disponibilidade permanente, pausas e fronteiras entre vida pessoal e profissional em ambientes com formas distintas de organização. O cuidado com as palavras deveria favorecer o diálogo e a reflexão

sobre experiências reais, considerando tanto a perspectiva dos trabalhadores quanto a das lideranças e das próprias instituições.

A reunião retomou a clareza das fontes e a contextualização dos dados da apresentação. Foram examinadas referências de apoio de diferentes localidades e informações complementares para os facilitadores. A revisão procurou sustentar uma abordagem responsável, que convidasse à reflexão sem pressupor condições iguais para mudar hábitos.

A mobilização institucional permaneceu na pauta. As pílulas foram reconhecidas como formas de apresentar a pertinência do tema e de aproximar os convites de necessidades concretas, como sono, ansiedade, lazer e relações humanas. A equipe foi incentivada a compartilhar os conteúdos e a mobilizar suas redes. Assim, a revisão pedagógica e a divulgação caminharam juntas na preparação para setembro.

## 3.4 Embaixadores da Vida

Os Embaixadores da Vida foram os colaboradores que contribuíram para a construção e o desenvolvimento do Movimento pela Vida 2026, incluindo a elaboração e a revisão da proposta, a mobilização das instituições e a realização das palestras presenciais e online. Suas contribuições foram complementares, de acordo com as funções, a disponibilidade e a experiência de cada profissional. A rede reuniu 12 nomes, apresentados em ordem alfabética.

Quadro 2 Embaixadores da Vida em 2026

| Embaixador ou Embaixadora da Vida | Formação ou função |
|---|---|
| Allan Teixeira | Psicólogo |
| Cláudia Mourão | Fonoaudióloga |
| Daniela Cordeiro | Psicóloga |
| Danielle Fonseca | Assistente social |
| Daniely Vieira | Psicóloga |
| Dayse Miranda | Presidente do IPPES |
| Franciella Mello | Psicóloga |
| Gláucia Braga | Assistente social |
| Leandro Oliveira | Militar |
| Mônica Paes | Psicóloga |
| Tassiane Nunes | Advogada |
| Wanda Quadra | Psicóloga |

Nas reuniões de preparação, os Embaixadores conheceram o conteúdo, discutiram dúvidas e examinaram situações que poderiam surgir. Esse alinhamento estabeleceu referências comuns para a

informação apresentada, mantendo espaço para a forma de comunicação de cada profissional e para as necessidades do grupo.

A participação envolveu contato com o ponto focal, conhecimento do público e combinação das condições de realização. Durante os encontros, perguntas e relatos ajudaram a relacionar a apresentação às vivências dos presentes. Depois, os registros feitos pelos Embaixadores permitiram reunir o percurso da campanha e os aprendizados da condução.

## 3.5 Convites e mobilização das instituições

A mobilização incluiu o envio de convites a instituições públicas e privadas e a todas as organizações que haviam participado em 2025. O primeiro envio referido pela Coordenação ocorreu em 20 de julho, com reforço em 13 de agosto. A retomada dos contatos procurou dar continuidade à rede já formada e apresentar a proposta a novos interlocutores.

A campanha foi divulgada nas redes sociais e na página do IPPES, com compartilhamento também pelos colaboradores. Essa circulação permitiu que instituições interessadas conhecessem o tema e se inscrevessem. Convites diretos, divulgação pública e relações previamente construídas se complementaram na formação da programação.

A mobilização alcançou saúde, educação, segurança pública, organizações militares, empresas, associações e espaços comunitários e religiosos. A adesão desses segmentos indica interesse institucional pela proposta. Os motivos apresentados nas inscrições e os relatos dos encontros ajudam a compreender como esse interesse se relacionava às necessidades de cada público.

## 3.6 Formulários e organização dos encontros

Foram elaborados formulários Google Forms para a inscrição das instituições e dos Embaixadores da Vida. No caso das instituições, o instrumento permitiu reunir o interesse pela campanha, o perfil do público, referências de contato, disponibilidade de datas e condições para a atividade. Para os Embaixadores, apoiou a organização da disponibilidade e da participação na programação.

Os pontos focais aproximaram o IPPES da rotina de cada organização. Com eles, foram combinados dia, horário, formato, recursos e preparação do espaço. Na TrensRJ, no Hemorio e em outras instituições com iniciativas de saúde mental, esse contato também permitiu integrar a participação do Movimento à programação local.

A oferta inicial contemplou palestras presenciais na cidade do Rio de Janeiro e online para instituições de outras localidades. A programação efetiva incluiu também encontros presenciais em municípios próximos, como São Gonçalo, Nova Iguaçu, Belford Roxo e Duque de Caxias. A combinação dos formatos permitiu responder às condições de participação e à articulação construída com cada instituição.

O balanço de inscrições registrou 38 inscrições correspondentes a 28 instituições inscritas, além de seis instituições com mais de uma data e três com mais de uma unidade ou filial. São indicadores de organização da campanha. O detalhamento dos encontros distingue locais, turmas e agendas dentro de uma mesma relação institucional, permitindo reconhecer a participação de cada unidade sem confundi-la com uma nova instituição.

## 3.7 Apresentação e guia para uma condução dialogada

A palestra comum foi organizada em uma apresentação de 30 slides e acompanhada por um guia de orientação. O percurso começou pela apresentação do IPPES e do Movimento, passou pelo contexto tecnológico e pela economia da atenção e alcançou comparação social, inteligência artificial, apostas, mundo do trabalho, sono, pausas e relações humanas. O encerramento retomou escolhas cotidianas e possibilidades de apoio.

O guia orientou uma condução natural e dialogada. Perguntas e transições funcionaram como apoio, com espaço para adequação da fala ao público, ao tempo disponível e à dinâmica do encontro. Essa flexibilidade foi importante para que a mesma proposta pudesse conversar com uma equipe de enfermagem, um grupo de acolhidos, familiares ou profissionais de segurança.

O guia preservou o convite ao reconhecimento das necessidades e à observação dos hábitos. A preparação incluiu a possibilidade de conduzir a atividade sem projeção: as perguntas serviriam de apoio a uma roda de conversa, mantendo a mensagem central nas condições disponíveis.

## 3.8 O calendário da preparação

O calendário a seguir reúne os principais marcos da construção da campanha. As reuniões, a gravação e as publicações realizadas estão identificadas por suas datas. Os prazos de produção e organização aparecem como etapas previstas na preparação. O conjunto permite acompanhar a passagem das primeiras discussões para os conteúdos educativos, a mobilização institucional e os encontros de setembro.

Quadro 3 Calendário da preparação e da realização

| Data ou período de 2026 | Etapa e papel na preparação |
|---|---|
| 5 de junho | Primeira reunião de alinhamento: fundamentos da proposta, tema, frentes de ação e aprendizados de 2025 |
| 19 de junho | Alinhamento da Direção para o desenvolvimento da campanha |
| 19 a 26 de junho | Organização prevista das duplas e das responsabilidades de produção |
| 22 de junho | Alinhamento da coordenação geral e da Coordenação de Saúde Mental sobre responsabilidades, formulários, convites e fluxo de organização |
| 23 de junho | Contato com o fornecedor de camisas da campanha |
| 26 e 30 de junho | Prazos iniciais reservados à avaliação do roteiro institucional e ao encaminhamento à Comunicação |
| 1º de julho | Organização dos formulários e entrega do roteiro de abertura à Direção |
| 3 de julho | Encaminhamento do roteiro aprovado à Comunicação e prazo de avaliação do formulário dos palestrantes |
| 6 a 9 de julho | Período reservado à entrega dos roteiros das pílulas temáticas |

| Data ou período de 2026 | Etapa e papel na preparação |
|---|---|
| 10 a 13 de julho | Período previsto para fechamento das inscrições dos palestrantes |
| 13 a 15 de julho | Organização prevista da entrega das camisas e da preparação audiovisual |
| 17 de julho | Encontro coletivo para gravação do vídeo de apresentação e das seis pílulas temáticas |
| 20 de julho | Primeiro envio de convites às instituições referido pela Coordenação |
| 21 de julho | Prazo de avaliação do formulário institucional, roteiro da palestra e materiais de apoio |
| 24 de julho | Reunião de alinhamento e orientação dos palestrantes; etapa de finalização audiovisual |
| 27 de julho | Publicação do vídeo institucional e marco de abertura das inscrições das instituições |
| 3 de agosto | Publicação da pílula sobre solidão em tempos de conectividade |
| 4 de agosto | Prazo previsto para avaliação da apresentação da palestra |
| 10 de agosto | Prazo da versão final da apresentação e publicação da pílula sobre sono e cansaço |
| 12 de agosto | Publicação da pílula sobre atenção, jogos e dependência digital |
| 13 de agosto | Reenvio dos convites institucionais |
| 14 de agosto | Apresentação e discussão coletiva da palestra, com contribuições sobre linguagem, fatores de proteção, participação e referências de apoio |
| 17 de agosto | Prazo previsto no calendário final de preparação para o encerramento das inscrições institucionais |
| 17 a 21 de agosto | Organização final prevista das instituições e dos Embaixadores da Vida |
| 18 de agosto | Publicação da pílula sobre ócio, pausas e vida fora das telas |
| 21 de agosto | Revisão do material, objetivos dos slides, roteiro do palestrante, adequação aos públicos e mobilização das instituições |
| 24 de agosto | Publicação da pílula sobre ansiedade na era digital |
| 24 a 31 de agosto | Contatos finais entre Embaixadores e pontos focais para a organização das palestras |
| Até 28 de agosto | Prazo previsto de preparação do folder impresso |
| 31 de agosto | Publicação da pílula sobre trabalho e disponibilidade permanente |
| 1º a 30 de setembro | Período dedicado à realização das palestras nas instituições |
| 30 de setembro | Reunião online de encerramento, com relatos dos Embaixadores e das instituições, balanço inicial e reconhecimento coletivo |

# 4 Comunicação e pílulas temáticas

## 4.1 A comunicação como parte da ação educativa

A comunicação começou antes das palestras. O vídeo institucional apresentou a edição de 2026, enquanto as pílulas convidaram à reflexão sobre aspectos específicos da vida cotidiana. A sequência de publicações deu continuidade à divulgação durante agosto e ofereceu conteúdos breves para os canais do IPPES.

Em **17 de julho**, a equipe se reuniu para a gravação do vídeo de apresentação do Movimento e das seis pílulas temáticas. A produção coletiva permitiu articular as vozes das profissionais em torno de uma mensagem comum. Em **27 de julho**, foi publicado o vídeo institucional sobre a edição de 2026, apresentando a proposta e convidando as instituições a participar.

Durante agosto, as pílulas foram publicadas nas redes sociais do Instituto, somando-se à divulgação na página do IPPES e aos compartilhamentos dos colaboradores.

## 4.2 Calendário das seis pílulas

Quadro 4 Publicações das pílulas temáticas

| Publicação | Profissional | Tema |
|---|---|---|
| 3 de agosto | Daniela Cordeiro, psicóloga | Solidão em tempos de conectividade |
| 10 de agosto | Franciella Mello, psicóloga | Por que estamos sempre cansados? Sono, o primeiro hábito que estamos perdendo |
| 12 de agosto | Danielle Fonseca, assistente social | Quem está controlando sua atenção? Jogos e dependência digital |
| 18 de agosto | Gláucia Braga, assistente social | O valor do ócio e das pausas: a importância da vida fora das telas |
| 24 de agosto | Monica Paes, psicóloga | Ansiedade na era digital |
| 31 de agosto | Daniely Vieira, psicóloga | O mundo do trabalho: o custo invisível da disponibilidade permanente |

## 4.3 Solidão em tempos de conectividade

A primeira pílula, publicada em 3 de agosto com Daniela Cordeiro, apresentou o tema **Solidão em tempos de conectividade**. A escolha abriu a série pela dimensão das relações humanas e convidou à reflexão sobre a qualidade da presença em um cotidiano de interações digitais frequentes.

Ao aproximar conectividade e solidão, a pílula convidou a observar a qualidade das relações, a atenção oferecida ao outro e o sentimento de pertencimento. Seu papel na série foi apresentar a presença

humana como parte da qualidade de vida, reconhecendo também que a tecnologia pode sustentar vínculos à distância.

## 4.4 Sono e cansaço na vida conectada

Em 10 de agosto, Franciella Mello apresentou **Por que estamos sempre cansados? Sono, o primeiro hábito que estamos perdendo**. O tema aproximou a campanha de uma queixa cotidiana e ajudou a colocar o descanso no centro da conversa sobre autocuidado.

A publicação chamou atenção para o espaço reservado ao sono diante da continuidade de conteúdos e mensagens. O tema ofereceu uma entrada concreta para o autocuidado: observar como o uso das telas se combina com horários e condições de descanso, considerando rotinas de trabalho e de vida diferentes.

## 4.5 Atenção e comportamentos digitais

A terceira pílula foi publicada em 12 de agosto, com Danielle Fonseca, sob o tema **Quem está controlando sua atenção? Jogos e dependência digital**. O título apresentou uma pergunta sobre a autonomia e os hábitos em ambientes desenhados para estimular interação e permanência.

A pergunta do título dirigiu a reflexão aos padrões de uso e à autonomia nas escolhas. Acessos repetidos a aplicativos, jogos prolongados e dificuldade de interromper uma atividade foram situações consideradas na abordagem. A publicação preparou a discussão sobre atenção e comportamentos digitais sem equiparar automaticamente uso frequente a um diagnóstico de dependência.

## 4.6 Ócio e pausas como parte da qualidade de vida

Em 18 de agosto, Gláucia Braga apresentou **O valor do ócio e das pausas: a importância da vida fora das telas**. A quarta pílula trouxe para a série o tempo que não precisa ser preenchido continuamente por tarefas, estímulos ou respostas.

A pílula valorizou o tempo de descanso e as atividades prazerosas que não precisam responder a uma meta de produtividade. Sua contribuição à proposta foi abrir espaço para reconhecer limites e pensar em pausas compatíveis com a realidade das pessoas. Essa perspectiva também procurou evitar que o autocuidado fosse vivido como obrigação de fazer mais.

## 4.7 Ansiedade na era digital

A quinta pílula foi publicada em 24 de agosto, com Monica Paes, sob o tema **Ansiedade na era digital**. O conteúdo integrou a discussão sobre excesso de estímulos, urgência, expectativas de resposta e sentimentos associados à conexão permanente.

A abordagem convidou à observação das experiências emocionais ligadas às expectativas de resposta e à conexão constante. Reconhecer inquietação, urgência ou dificuldade de interromper o uso do aparelho fez parte da reflexão proposta. O conteúdo educativo tratou dessas experiências sem transformar manifestações isoladas em diagnósticos.

## 4.8 O custo da disponibilidade permanente

Em 31 de agosto, Daniely Vieira encerrou a série com **O mundo do trabalho: o custo invisível da disponibilidade permanente**. A publicação, na véspera do mês de palestras, aproximou o conteúdo da realidade de trabalhadores, servidores e equipes institucionais.

A última publicação relacionou qualidade de vida à organização do trabalho. A expectativa de responder fora do expediente foi apresentada como questão que envolve hábitos pessoais, responsabilidades do serviço e práticas institucionais de comunicação. A pílula ampliou o debate sobre pausas e descanso para além das decisões individuais.

As seis publicações compuseram um repertório educativo nos canais do IPPES e apoiaram a apresentação do tema às instituições. Nas reuniões de agosto e no encerramento, colaboradores relataram que a preparação e a circulação dos conteúdos também os levaram a observar o próprio uso do tempo e das tecnologias. Esse retorno descreve a experiência da equipe com o material.

# 5 Alcance e evolução do Movimento pela Vida

## 5.1 A dimensão da edição de 2026

A agenda detalhada do Movimento pela Vida 2026 reúne 1.872 participações em 35 registros, distribuídos por 14 datas. A síntese geral da campanha apresenta outros indicadores: 45 ações, classificadas em 36 presenciais e nove online, 38 inscrições e 28 instituições inscritas. O trabalho mobilizou 12 Embaixadores da Vida e incluiu a publicação de um vídeo institucional e de seis pílulas temáticas.

A leitura desses indicadores exige distinguir presença, atividade e inscrição. Uma instituição podia organizar diferentes datas ou turmas, e uma atividade presencial podia ter acompanhamento remoto. Por isso, a agenda detalhada e a síntese geral são apresentadas com suas respectivas unidades de contagem.

Tabela 1 Indicadores do Movimento pela Vida 2026

| Indicador da edição de 2026 | Resultado |
|---|---|
| Participações confirmadas por data | 1.872 |
| Ações na síntese geral da campanha | 45 |
| Ações presenciais | 36 |
| Ações online | 9 |
| Inscrições | 38 |
| Instituições na síntese da campanha | 28 |
| Embaixadores da Vida | 12 |
| Pílulas temáticas publicadas | 6 |
| Instituições com mais de uma data | 6 |
| Instituições com mais de uma unidade ou filial | 3 |
| Instituições que retornaram da edição de 2025 | 9 |
| Registros por data com público confirmado | 35 |
| Datas com participações confirmadas | 14 |

O total de 1.872 resulta da soma dos 35 registros com público confirmado pela Coordenação. Nas atividades com dois horários na mesma data, o público reúne as turmas e é somado uma única vez. A síntese geral informa 45 ações;

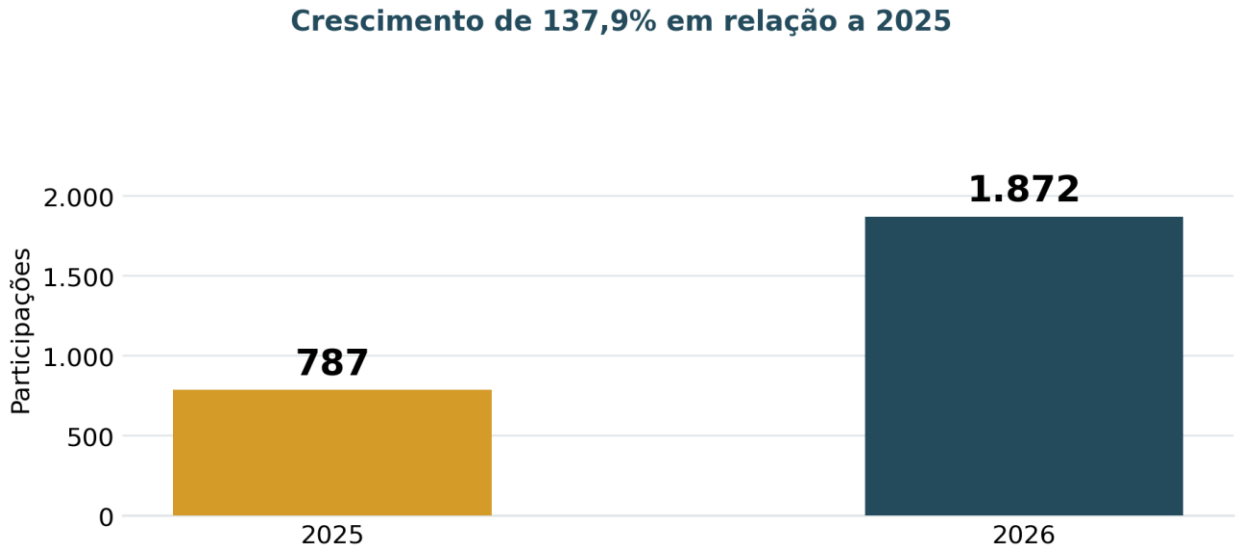
## 5.2 Comparação entre as duas edições

O público registrado passou de 787 participações em 2025 para 1.872 em 2026, com acréscimo de 1.085 e crescimento de 137,9%. Na comparação entre as sínteses gerais das edições, o número informado de ações passou de 29 para 45, variação de 55,2%, e as inscrições, de 25 para 38, aumento de 52%. O crescimento de ações se refere a esses totais de síntese, observada a distinção em relação à agenda detalhada.

Tabela 2 Evolução entre 2025 e 2026

| Indicador | 2025 | 2026 | Crescimento |
|---|---|---|---|
| Participações registradas | 787 | 1.872 | 137,9% |
| Ações totais | 29 | 45 | 55,2% |
| Ações presenciais | 29 | 36 | 24,1% |
| Ações online | 0 | 9 | Inclusão da modalidade |
| Inscrições | 25 | 38 | 52,0% |

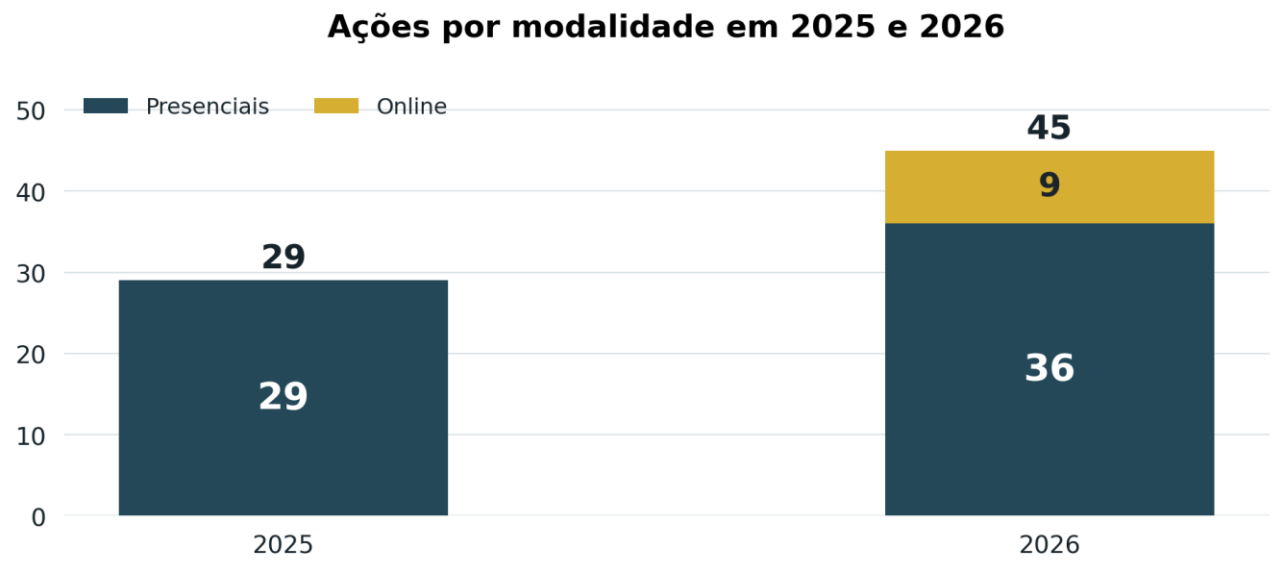
Gráfico 1 Participações nas edições de 2025 e 2026




O público registrado passou de 787 para 1.872 participações, com crescimento de 137,9%.

O aumento das participações demonstra a ampliação do público registrado na segunda edição. A leitura dos encontros acrescenta a diversidade desse alcance: houve públicos numerosos, equipes pequenas, comunidades e pessoas em acolhimento. O volume de presença situa a escala da mobilização; a dinâmica de cada encontro permite conhecer como o tema foi recebido.

Gráfico 2 Ações presenciais e online nas duas edições

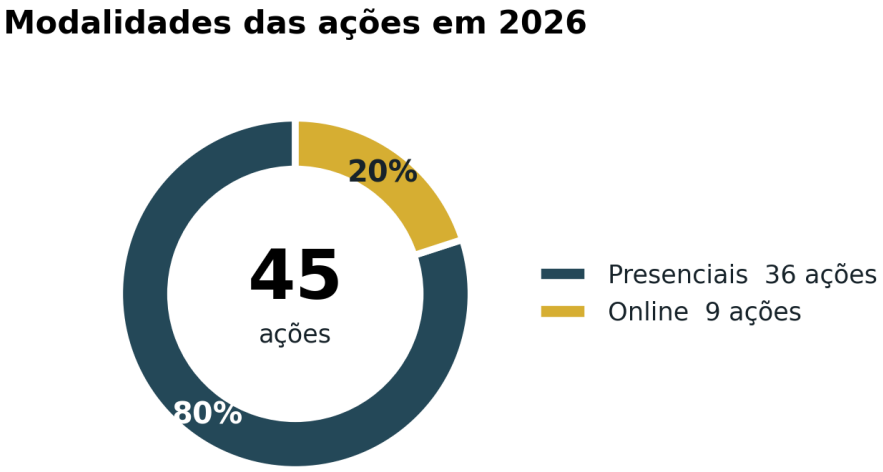



Totais informados nas sínteses gerais das campanhas: 29 ações em 2025 e 45 em 2026.

## 5.3 Presença e participação online

Na classificação da síntese geral de 2026, 36 ações presenciais correspondem a 80% das 45 ações, e nove online, a 20%. Esses percentuais descrevem a distribuição informada das ações, sem representar a proporção de participantes em cada modalidade. Os relatos da Marinha e da Enzipharma registram acompanhamento remoto em atividades com presença física, mostrando que as experiências concretas também combinaram formas de acesso.

Gráfico 3 Modalidades das ações em 2026




Distribuição das ações na síntese geral: 80% presenciais e 20% online. Os percentuais não representam a distribuição do público.

Os encontros online tiveram formas distintas de participação. Na Fundação Real Grandeza, o chat reuniu comentários e reações; na UFRJ, houve perguntas e pedidos de continuidade. Bombeiros reunidos em

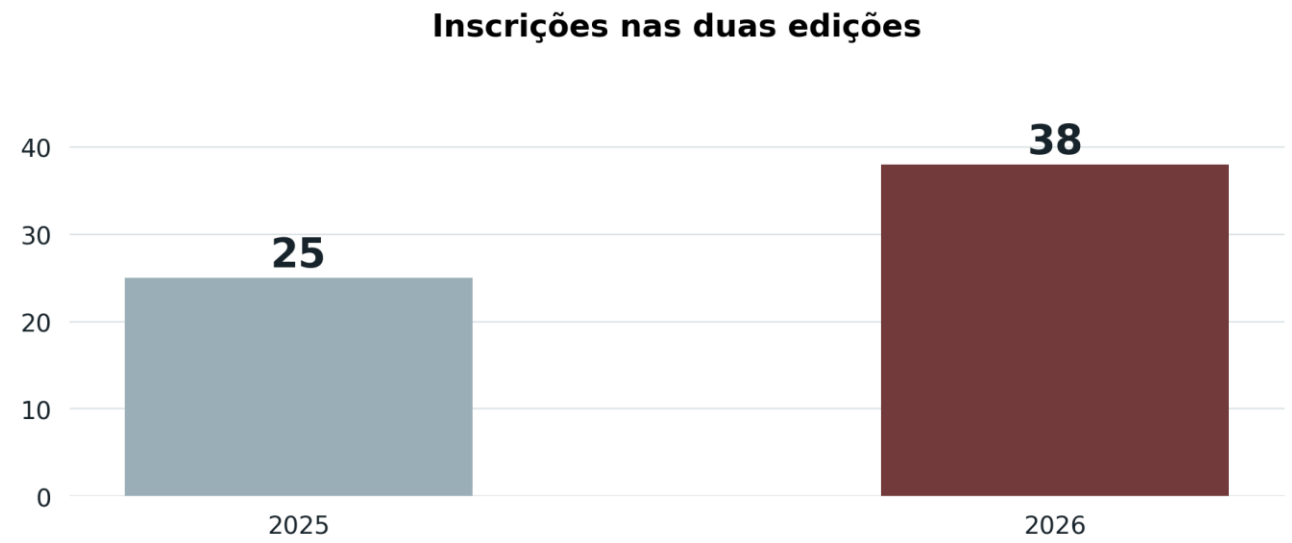
Campos dos Goytacazes compartilharam experiências durante a apresentação. Nas ações da Polícia Civil, limitações de imagem e mediação reduziram as possibilidades de troca direta. A modalidade ofereceu acesso a outros territórios, com experiências de interação diferentes.

## 5.4 Instituições e diversidade de públicos

O alcance do Movimento aparece também na pluralidade dos contextos. A campanha esteve em empresas de diferentes áreas, instituições de saúde, organizações sociais, uma instituição religiosa, ambientes de educação e ensino superior, unidades de segurança pública e organizações militares. Essa diversidade permitiu observar como o mesmo tema atravessa relações e necessidades distintas.

Na saúde, o trabalho dialogou com profissionais assistenciais e equipes de apoio. Nas empresas, alcançou trabalhadores administrativos, operacionais e gestores. Nas organizações sociais, aproximou-se de responsáveis por beneficiários, acolhidos e equipes de cuidado. Na segurança pública e nos ambientes militares, conversou com rotinas de plantão, prontidão e disponibilidade. Na universidade, o tema se ligou a pressões acadêmicas e ao uso responsável de inteligência artificial.

Gráfico 4 Inscrições nas duas edições




Aumento de 25 para 38 inscrições, equivalente a 52%.

O retorno de nove instituições da edição inaugural indica continuidade da articulação. As inscrições e os contatos com novas organizações, por sua vez, ampliaram a rede de interlocução. O capítulo seguinte apresenta como essas relações se concretizaram nas agendas e nas experiências dos públicos.

## 5.5 Participação das instituições

A tabela reúne 32 entradas de instituições ou unidades, com as participações somadas por local ou conjunto de encontros. Maranathá, DEGASE e SEPPEN têm unidades discriminadas; a Policlínica da Polícia Civil aparece separada dos encontros online da SEPOL. Essas entradas identificam os locais de participação e não representam 32 organizações juridicamente distintas. O total de público permanece 1.872.

Tabela 3 Participações por instituição ou unidade

| Instituição ou unidade | Participações registradas |
|---|---|
| Associação das Defensoras e Defensores Públicos do Estado do Rio de Janeiro | 10 |
| Associação de Apoio ao Idoso e Pessoas com Deficiência Casa Matos | 25 |
| Associação Maranathá do Rio de Janeiro — Lins de Vasconcelos | 70 |
| Associação Maranathá do Rio de Janeiro — Praça Seca | 90 |
| Casa de Saúde São João de Deus | 54 |
| Centro de Fisiatria e Reabilitação da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro — PMERJ | 41 |
| Comunidade Terapêutica Alcançando Vidas | 39 |
| Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro — CBMERJ / DGAS e 5º GBM Campos dos Goytacazes | 60 |
| Creche Escola Joaninha Tutoia | 15 |
| Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / CAI Belford Roxo | 15 |
| Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / Centro de Socioeducação Canárias João Luiz Alves (EJLA) | 16 |
| Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / Macaé | 15 |
| Enzipharma Produtos Médicos e Laboratoriais Ltda. | 13 |
| Fundação Real Grandeza | 82 |
| Hospital Municipal Dr. Moacyr Rodrigues do Carmo | 40 |
| Igreja Batista Beraca | 33 |
| Instituto Estadual de Hematologia — Hemorio | 26 |
| Medcare Produtos para Saúde | 50 |
| MGS Clean Soluções e Serviços Ltda. | 40 |
| MMC Soluções em Logística Ltda. | 40 |
| Operação Segurança Presente — São Gonçalo | 33 |
| Policlínica da Polícia Civil José da Costa Moreira — SEPOL | 110 |
| Projeto Social Atos | 17 |
| Redesanare Intermediação de Serviços e Negócios | 9 |
| Secretaria de Estado de Defesa do Consumidor — SEDCON | 100 |
| Secretaria de Estado de Polícia Civil do Rio de Janeiro — SEPOL | 180 |
| Secretaria de Estado de Polícia Penal do Rio de Janeiro — SEPPEN / Cadeia Pública José Frederico Marques (Benfica) | 13 |
| Secretaria de Estado de Polícia Penal do Rio de Janeiro — SEPPEN / Coordenação de Japeri | 20 |
| Serviço de Assistência Social da Marinha — SASM | 370 |
| Sintex Medical Implant | 30 |
| TrensRJ Permissionária de Serviço Ferroviário S.A. | 180 |
| Universidade Federal do Rio de Janeiro — UFRJ / campus Macaé | 36 |
| **Total** | **1.872** |

# 6 Setembro de encontros e experiências nas instituições

Setembro concentrou a realização das palestras do Movimento pela Vida 2026. A programação reuniu encontros pela manhã, à tarde e à noite, em diferentes territórios e modalidades. Algumas instituições receberam mais de uma turma ou data, ampliando a possibilidade de participação de suas equipes.

As narrativas apresentam datas, modalidades, públicos e experiências de cada contexto. Qualidade de Vida na Era dos Algoritmos foi o tema comum. Nos encontros com relato de interação, perguntas e comentários dos participantes aproximaram a proposta de questões próprias de sua rotina. As mensagens de reflexão destacadas em quatro instituições são sínteses educativas elaboradas a partir das experiências; as falas registradas dos participantes estão reunidas também no capítulo 8.

## 6.1 Panorama da programação de setembro

Quadro 5 Panorama da programação de setembro

| Data | Instituições e atividades |
|---|---|
| 10 de setembro | Comunidade Terapêutica Alcançando Vidas |
| 11 de setembro | DEGASE, unidade CAI Belford Roxo, em Belford Roxo |
| 15 de setembro | TrensRJ, SEPPEN Benfica e Casa de Saúde São João de Deus |
| 16 de setembro | MMC Soluções em Logística, em dois horários |
| 17 de setembro | MGS Clean, Medcare em duas turmas, Maranathá Lins de Vasconcelos e Casa Matos |
| 18 de setembro | Associação das Defensoras e Defensores Públicos e segunda data da Casa de Saúde São João de Deus |
| 19 de setembro | Creche Escola Joaninha Tutoia e Igreja Batista Beraca |
| 21 de setembro | Hemorio |
| 23 de setembro | SEPOL, Policlínica da Polícia Civil no Estácio, e SEPPEN Japeri |
| 24 de setembro | DEGASE Ilha do Governador, Marinha — Diretoria de Saúde e Redesanare |
| 25 de setembro | Enzipharma e Sintex em duas turmas |
| 28 de setembro | Polícia Civil SEPOL, Secretaria de Estado de Defesa do Consumidor e Projeto Social Atos |
| 29 de setembro | Centro de Fisiatria e Reabilitação da PMERJ, Marinha — Diretoria de Saúde, Maranathá Praça Seca, Fundação Real Grandeza, CBMERJ Campos, UFRJ, Hospital Dr Moacyr Rodrigues do Carmo e DEGASE Macaé |
| 30 de setembro | SEPOL online, Operação Segurança Presente São Gonçalo e reunião online de encerramento |

## 6.2 Agenda detalhada e público confirmado

A programação apresenta 35 registros com data, instituição, horário, modalidade, local e público. MMC, Medcare e Sintex tiveram duas turmas na mesma data; os respectivos totais de presentes reúnem os dois horários.

Tabela 4 Programação detalhada e participações confirmadas

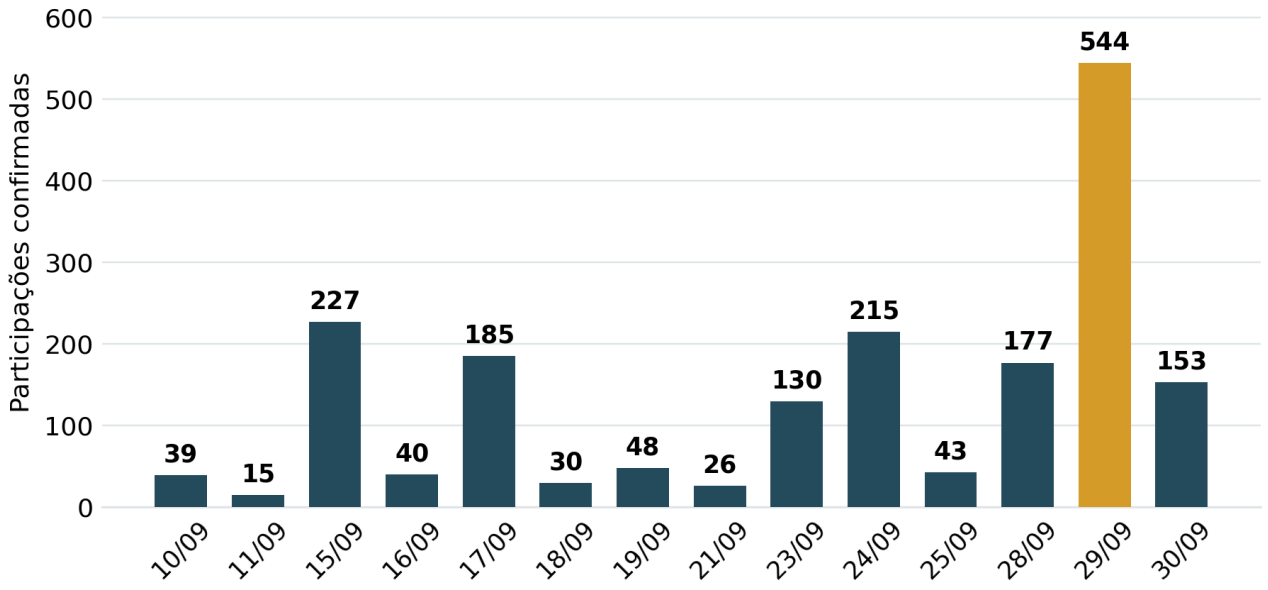
| Data | Instituição e unidade | Horário | Modalidade | Local | Presentes |
|---|---|---|---|---|---|
| 10/09 | Comunidade Terapêutica Alcançando Vidas | 10h | Presencial | Campo Grande, Rio de Janeiro | **39** |
| 11/09 | Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / CAI Belford Roxo | 10h | Presencial | Belford Roxo | **15** |
| 15/09 | TrensRJ Permissionária de Serviço Ferroviário S.A. | 8h | Presencial | Deodoro, Rio de Janeiro | **180** |
| 15/09 | Secretaria de Estado de Polícia Penal do Rio de Janeiro — SEPPEN / Cadeia Pública José Frederico Marques (Benfica) | 14h | Presencial | Benfica, Rio de Janeiro | **13** |
| 15/09 | Casa de Saúde São João de Deus | 15h30 | Presencial | Santa Teresa, Rio de Janeiro | **34** |
| 16/09 | MMC Soluções em Logística Ltda. | 13h e 14h30 | Presencial | Duque de Caxias | **40** |
| 17/09 | MGS Clean Soluções e Serviços Ltda. | 10h | Presencial | Engenho Novo, Rio de Janeiro | **40** |
| 17/09 | Medcare Produtos para Saúde | 10h e 11h | Presencial | Barra da Tijuca, Rio de Janeiro | **50** |
| 17/09 | Associação Maranathá do Rio de Janeiro — Lins de Vasconcelos | 14h | Presencial | Lins de Vasconcelos, Rio de Janeiro | **70** |
| 17/09 | Associação de Apoio ao Idoso e Pessoas com Deficiência Casa Matos | 15h | Presencial | Realengo, Rio de Janeiro | **25** |
| 18/09 | Associação das Defensoras e Defensores Públicos do Estado do Rio de Janeiro | 14h | Online | Ambiente virtual | **10** |
| 18/09 | Casa de Saúde São João de Deus | 15h30 | Presencial | Santa Teresa, Rio de Janeiro | **20** |
| 19/09 | Creche Escola Joaninha Tutoia | 10h | Presencial | Cosmos, Rio de Janeiro | **15** |
| 19/09 | Igreja Batista Beraca | 15h | Presencial | Nova Iguaçu | **33** |
| 21/09 | Instituto Estadual de Hematologia — Hemorio | 14h | Presencial | Centro, Rio de Janeiro | **26** |
| 23/09 | Policlínica da Polícia Civil José da Costa Moreira — SEPOL | 10h | Presencial | Estácio, Rio de Janeiro | **110** |

| Data | Instituição e unidade | Horário | Modalidade | Local | Presentes |
|---|---|---|---|---|---|
| 23/09 | Secretaria de Estado de Polícia Penal do Rio de Janeiro — SEPPEN / Coordenação de Japeri | 14h | Presencial | Japeri | **20** |
| 24/09 | Serviço de Assistência Social da Marinha — SASM | Manhã | Presencial e online | Diretoria de Saúde da Marinha, Centro, Rio de Janeiro | **190** |
| 24/09 | Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / Centro de Socioeducação Canárias João Luiz Alves (EJLA) | 10h | Presencial | Ilha do Governador, Rio de Janeiro | **16** |
| 24/09 | Redesanare Intermediação de Serviços e Negócios | 14h | Presencial | Centro, Rio de Janeiro | **9** |
| 25/09 | Enzipharma Produtos Médicos e Laboratoriais Ltda. | 9h | Presencial com acesso remoto | São Gonçalo | **13** |
| 25/09 | Sintex Medical Implant | 13h30 e 15h | Presencial | Barra da Tijuca, Rio de Janeiro | **30** |
| 28/09 | Secretaria de Estado de Polícia Civil do Rio de Janeiro — SEPOL | 10h30 | Online | Ambiente virtual | **60** |
| 28/09 | Secretaria de Estado de Defesa do Consumidor — SEDCON | 14h | Presencial | Centro, Rio de Janeiro | **100** |
| 28/09 | Projeto Social Atos | 18h30 | Presencial | Santíssimo, Rio de Janeiro | **17** |
| 29/09 | Serviço de Assistência Social da Marinha — SASM | Manhã | Presencial e online | Diretoria de Saúde da Marinha, Centro, Rio de Janeiro | **180** |
| 29/09 | Centro de Fisiatria e Reabilitação da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro — PMERJ | 10h | Presencial | Olaria, Rio de Janeiro | **41** |
| 29/09 | Fundação Real Grandeza | 10h | Online | Ambiente virtual | **82** |
| 29/09 | Associação Maranathá do Rio de Janeiro — Praça Seca | 10h | Presencial | Praça Seca, Rio de Janeiro | **90** |
| 29/09 | Universidade Federal do Rio de Janeiro — UFRJ / campus Macaé | 14h | Online | Ambiente virtual | **36** |
| 29/09 | Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / Macaé | 14h | Online | Macaé, em ambiente virtual | **15** |
| 29/09 | Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro — CBMERJ / DGAS e 5º GBM Campos dos Goytacazes | 14h | Online | Campos dos Goytacazes, em ambiente virtual | **60** |
| 29/09 | Hospital Municipal Dr. Moacyr Rodrigues do Carmo | 16h | Presencial | Duque de Caxias | **40** |

| Data | Instituição e unidade | Horário | Modalidade | Local | Presentes |
|---|---|---|---|---|---|
| 30/09 | Operação Segurança Presente — São Gonçalo | 10h | Presencial | São Gonçalo | **33** |
| 30/09 | Secretaria de Estado de Polícia Civil do Rio de Janeiro — SEPOL | 10h30 | Online | Ambiente virtual | **120** |
| **Total de participações confirmadas** | | | | | **1.872** |

## 6.3 Distribuição das participações ao longo de setembro

Gráfico 5 Participações confirmadas por data




As 14 datas reuniram 1.872 participações. O dia 29 de setembro concentrou 544, distribuídas em oito registros institucionais, correspondendo a 29,1% do total. Também se destacaram 15 de setembro, com 227, e 24 de setembro, com 215. O encontro do Hemorio, em 21 de setembro, reuniu 26 participações; as atividades de 28 de setembro somaram 177. A distribuição mostra a mobilização de instituições e Embaixadores, com públicos de diferentes tamanhos ao longo do mês.

## 6.4 Alcançando Vidas em 10 de setembro

**Comunidade Terapêutica Alcançando Vidas • 10 de setembro, às 10h • Campo Grande, Rio de Janeiro • Presencial • 39 participantes.**

O encontro na Comunidade Terapêutica Alcançando Vidas, na Estrada do Mendanha, levou a proposta a pessoas em acolhimento relacionado ao uso de substâncias. Perguntas, trocas e agradecimentos

marcaram a atividade e colocaram em evidência o interesse do grupo por informações sobre qualidade de vida.

Os participantes relacionaram o conteúdo às próprias experiências e trouxeram situações do cotidiano para a conversa. Ao final, algumas pessoas procuraram a equipe para agradecer e pediram que o reconhecimento fosse transmitido ao IPPES.

Uma fala sintetizou o significado de estar incluído nessa ação educativa:

> *"Estamos aqui e, muitas vezes, as pessoas pensam que não precisamos desse tipo de informação, mas nós precisamos."*

A manifestação trouxe para o centro da campanha o direito de participar de conversas sobre qualidade de vida, inclusive durante um processo de acolhimento. O acesso a esse debate reconheceu os participantes como pessoas capazes de refletir sobre suas necessidades e compartilhar conhecimentos sobre a própria trajetória.

Outro participante contou que, após aproximadamente oito meses em recuperação, havia retomado o acesso ao celular. Segundo sua experiência, em cerca de duas semanas percebeu o reaparecimento de comportamentos e desejos que lhe despertaram preocupação e decidiu suspender o uso do aparelho naquele momento. O relato pessoal abriu espaço para pensar sobre atenção aos próprios sinais e escolhas compatíveis com o processo de cuidado de cada um.

O relato permitiu conversar sobre a relação daquela pessoa com o aparelho e com seu processo de cuidado. Sua experiência permaneceu situada nessa trajetória individual. No conjunto do encontro, a participação do grupo destacou a importância de incluir pessoas em acolhimento nas discussões sobre qualidade de vida e reconhecer o que têm a compartilhar sobre suas próprias necessidades.

## 6.5 DEGASE CAI Belford Roxo em 11 de setembro

**Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / CAI Belford Roxo • 11 de setembro, às 10h • Belford Roxo • Presencial • 15 profissionais de saúde e educação.**

A atividade no CAI Belford Roxo reuniu psicólogos, assistentes sociais, profissionais da pedagogia, docência e medicina. O grupo presente foi composto por trabalhadores de saúde e educação; não houve participação de agentes socioeducativos nesse encontro. A composição trouxe para a conversa profissionais que atuam no cuidado e na formação e que também enfrentam os desafios da conexão cotidiana.

O diálogo começou pelas percepções do próprio grupo. Os participantes reconheceram dificuldades relacionadas à hiperconectividade e a necessidade de construir hábitos mais conscientes, mas também falaram dos obstáculos que imaginavam encontrar para reduzir o uso das telas.

Duas manifestações expressaram essa tensão:

> *"Eu acho impossível desligar o celular. A vida de hoje nos impõe a tecnologia!"*

> *"Quando a bateria do celular acaba eu fico nervosa e até ansiosa!"*

As falas deram concretude ao tema de 2026. A sensação de que o aparelho é indispensável apareceu ao lado do reconhecimento de incômodos e preocupações. Também foi compartilhada a dificuldade de desligar as notificações do WhatsApp à noite, por receio de deixar de receber informações sobre algum problema.

Uma participante relatou mudanças graduais nos hábitos digitais da família após refletir sobre horários e formas de uso com apoio profissional. A experiência acrescentou à discussão a possibilidade de reorganizações progressivas, construídas de acordo com a realidade de cada pessoa.

As manifestações expuseram uma distância entre desejar novos hábitos e encontrar condições para construí-los. A conversa acolheu essa dificuldade, sem exigir uma decisão imediata. Naquele grupo, a contribuição educativa esteve na possibilidade de examinar a presença do celular na vida pessoal e profissional a partir de experiências diferentes.

## 6.6 TrensRJ em 15 de setembro

**TrensRJ Permissionária de Serviço Ferroviário S.A. • 15 de setembro, às 8h • Centro de Manutenção de Deodoro, Rio de Janeiro • Presencial • 180 participantes • Embaixadora Daniely Vieira.**

A palestra integrou a programação de Setembro Amarelo da TrensRJ e foi realizada no auditório do Centro de Manutenção de Deodoro. O público reuniu gerentes, coordenadores, supervisores, oficiais de manutenção de trens, profissionais administrativos e integrantes da Saúde Ocupacional, incluindo medicina, enfermagem, serviço social e psicologia.

A presença de profissionais de diferentes funções permitiu apresentar a pauta em um espaço comum às áreas técnicas, operacionais, administrativas e de gestão. A discussão sobre atenção, descanso e uso das tecnologias foi inserida, assim, na programação dirigida ao conjunto dos trabalhadores.

Daniely Vieira apresentou a proposta da campanha relacionando saúde mental, equilíbrio pessoal e uso consciente da tecnologia. A articulação da equipe de Saúde Ocupacional foi importante para acolher a iniciativa e aproximá-la das ações de cuidado desenvolvidas na empresa. A participação do IPPES somou uma perspectiva educativa à programação institucional.

O encontro ocorreu pela manhã, antes de uma reunião de Compliance que integrava a sequência de atividades do local. Essa organização delimitou o horário de encerramento e reduziu o tempo disponível para perguntas finais. A experiência destacou o valor de reservar, no planejamento das próximas ações, um espaço protegido para comentários e troca com o público.

## 6.7 SEPPEN Benfica em 15 de setembro

**Secretaria de Estado de Polícia Penal do Rio de Janeiro — SEPPEN / Cadeia Pública José Frederico Marques (Benfica) • 15 de setembro, às 14h • Benfica, Rio de Janeiro • Presencial • 13 participantes.**

A unidade Benfica recebeu a campanha para discutir saúde mental com seus servidores. A preparação local incluiu organização do espaço, apoio para os equipamentos e acolhida à equipe. O palestrante chegou com antecedência para os testes, e a abertura contou com uma fala institucional antes da apresentação do IPPES.

Os servidores participaram ativamente e relacionaram o conteúdo às situações de trabalho. O grupo pequeno permitiu acompanhar essas manifestações de perto, com atenção às particularidades da rotina penal.

A tecnologia foi descrita como necessária para acompanhar o cotidiano dos plantões. Ao mesmo tempo, os participantes falaram sobre a dificuldade de se desligar das demandas fora do horário de serviço. A atualização constante sobre o que acontece nas unidades apareceu como uma exigência percebida da rotina profissional.

Essa experiência deu forma concreta à discussão sobre disponibilidade permanente. A pergunta sobre como proteger o descanso se encontrou com responsabilidades e preocupações específicas da atividade. O diálogo permitiu reconhecer que os limites da comunicação profissional precisam ser pensados em relação às condições de trabalho e aos acordos institucionais.

## 6.8 Casa de Saúde São João de Deus em 15 e 18 de setembro

**Casa de Saúde São João de Deus • 15 e 18 de setembro, às 15h30 • Santa Teresa, Rio de Janeiro • Presencial • 54 participações registradas nas duas datas.**

A Casa de Saúde São João de Deus recebeu o Movimento em 15 e 18 de setembro, às 15h30, em Santa Teresa. Foram registradas 34 participações no primeiro encontro e 20 no segundo, totalizando 54 presenças. O público incluiu profissionais da limpeza, técnicos de enfermagem, trabalhadores administrativos e colaboradores de outras funções.

Como a instituição não dispõe de auditório, o refeitório foi adaptado para as palestras. O espaço recebeu decoração relacionada à temática da campanha, e a acolhida incluiu a oferta de lanches. Esses preparativos demonstraram o cuidado da equipe local em receber a atividade e reservar um ambiente de encontro no cotidiano do serviço.

Daniela Cordeiro constou como referência de palestrante na programação. A facilitadora avaliou positivamente as duas atividades e descreveu uma particularidade de 18 de setembro, uma sexta-feira: os funcionários estavam prolongando o horário de serviço para participar, a pedido da chefia. Em sua percepção, essa circunstância deixou o grupo mais ansioso em relação ao tempo. A apresentação foi sintetizada para se ajustar à disponibilidade dos presentes, e a atividade pôde ser concluída.

O relato acrescenta uma dimensão concreta ao cuidado com quem trabalha em saúde: a organização de uma palestra também precisa considerar o encerramento dos turnos e o tempo disponível para participação. Na Casa de Saúde São João de Deus, a adaptação do espaço e da duração fez parte da condução, permitindo abordar o bem-estar dos colaboradores dentro das condições encontradas.

## 6.9 MMC Soluções em Logística em 16 de setembro

**MMC Soluções em Logística Ltda. • 16 de setembro, às 13h e às 14h30 • Parque Duque, Duque de Caxias • Presencial • 40 participações na consolidação da campanha.**

A MMC recebeu o Movimento em dois horários, permitindo a participação de turmas distintas. A organização da atividade esteve articulada à área de Recursos Humanos e inseriu a proposta de qualidade de vida no cotidiano dos colaboradores.

A facilitadora destacou a presença de relatos pessoais e de experiências de pessoas próximas relacionadas à hiperconectividade. Essas contribuições ligaram o conteúdo às relações e às rotinas de trabalho dos participantes.

Houve elogios à escolha do tema e manifestações sobre sua importância. Esse retorno espontâneo indica receptividade entre as pessoas que se expressaram. A conversa tratou do uso das tecnologias e de sua presença no descanso, na atenção e na convivência.

## 6.10 MGS Clean em 17 de setembro

**MGS Clean Soluções e Serviços Ltda. • 17 de setembro, das 10h às 12h • Engenho Novo, Rio de Janeiro • Presencial • 40 colaboradores • Embaixadora Mônica Paes.**

A palestra na MGS Clean reuniu gestores e profissionais de Recursos Humanos, administração e operação. A composição do grupo permitiu discutir a qualidade de vida como assunto compartilhado entre diferentes funções e aproximar o cuidado pessoal da experiência institucional.

Monica Paes conduziu uma palestra dialogada sobre hiperconectividade, saúde mental e relações pessoais, familiares e profissionais. O conteúdo abordou uso consciente das tecnologias, higiene do sono, pausas, limites entre trabalho e vida pessoal e busca de apoio. Os participantes fizeram perguntas frequentes e compartilharam experiências.

Entre os assuntos que mobilizaram o grupo estavam os anúncios personalizados e a percepção de que o ambiente digital oferece conteúdos e produtos relacionados aos interesses do usuário. A conversa também alcançou a dificuldade de interromper o uso do celular e as situações em que as telas interferem no descanso e na realização das atividades profissionais.

Um participante contou deixar o aparelho fora do quarto para dormir. O exemplo trouxe à discussão uma escolha concreta de reorganização da rotina. Outras manifestações aproximaram o tema das relações familiares e da necessidade de estar presente nas interações.

No encerramento, foram valorizadas a atenção às mudanças de comportamento de colegas e a procura por ajuda quando necessário. A empresa mencionou canais de escuta e acolhimento disponíveis aos colaboradores. A apresentação desses recursos aproximou a reflexão de possibilidades de apoio no próprio contexto de trabalho.

Na MGS Clean, o diálogo reuniu observações sobre hábitos pessoais e informações sobre acolhimento no trabalho. A menção aos canais da empresa tornou mais concreto o tema da busca de apoio. As perguntas e os relatos foram as principais expressões de participação durante o encontro.

**Mensagens de reflexão elaboradas a partir do encontro**

*Estar ao lado não é o mesmo que estar presente. A conexão acontece quando há olhar, escuta e troca.*

*Uma mudança no comportamento de um colega merece atenção: cuidar também começa por perceber.*

*Desconectar-se por alguns momentos pode ser o primeiro passo para recuperar o descanso e o encontro com quem importa.*

## 6.11 Medcare em 17 de setembro

**Medcare Produtos para Saúde • 17 de setembro, às 10h e às 11h • Barra da Tijuca, Rio de Janeiro • Presencial • 50 participantes no conjunto das duas turmas • Embaixadora Wanda Quadra.**

A Medcare aderiu ao Movimento pelo interesse em cuidar da saúde mental dos colaboradores e conhecer mais de perto o trabalho do IPPES. Wanda Quadra conduziu dois encontros consecutivos, às 10h e às 11h, que reuniram 50 participações confirmadas de profissionais de diferentes áreas da empresa.

Wanda Quadra descreveu os dois grupos como atentos e disponíveis para interagir quando convidados. Alguns participantes disseram reconhecer situações próprias e de pessoas próximas no conteúdo apresentado, especialmente quanto ao espaço ocupado pelas tecnologias nas relações pessoais.

Uma manifestação individual tratou de dificuldades na convivência conjugal relacionadas à presença das telas. O relato foi compartilhado como experiência pessoal, dando concretude à discussão sobre atenção e qualidade dos vínculos. Algumas pessoas também procuraram a palestrante após a exposição para comentar a importância do assunto.

O encadeamento das turmas limitou o tempo para perguntas e comentários ao final de cada horário. A embaixadora recomendou reservar um intervalo de aproximadamente 30 minutos entre palestras consecutivas, para acolher o desejo de continuidade da conversa. Esse aprendizado surgiu da própria receptividade dos grupos e da necessidade de oferecer tempo para elaborar o que havia sido apresentado.

## 6.12 Maranathá Lins em 17 de setembro

**Associação Maranathá do Rio de Janeiro — Lins de Vasconcelos • 17 de setembro, às 14h • Lins de Vasconcelos, Rio de Janeiro • Presencial • 70 participantes • Embaixadora Mônica Paes.**

O encontro na unidade Lins reuniu pessoas acolhidas ou acompanhadas pela Associação Maranathá e profissionais da instituição. O grupo incluía trajetórias de vulnerabilidade social e vivências de situação de rua. Essa composição exigiu atenção à linguagem e às diferentes relações dos participantes com o acesso à tecnologia.

A palestra dialogada manteve o tema da qualidade de vida e ampliou a conversa para necessidades, vínculos e escolhas do cotidiano. Havia participantes com pouco ou nenhum acesso ao celular. A

abordagem considerou essa realidade e permitiu que todos encontrassem formas de participar, mesmo quando a experiência de excesso digital não correspondia à sua rotina.

O percurso perceber, refletir e escolher foi utilizado para aproximar a proposta da vida do grupo. Houve comentários espontâneos, relatos pessoais e participação intensa. O diálogo incluiu a presença do celular nas relações, a exposição de aspectos da vida nas redes sociais e os riscos percebidos em apostas online.

Os participantes também nomearam experiências às quais atribuíam bem-estar, como estudar, ler, praticar atividades físicas e conviver com familiares e amigos. Essas referências trouxeram conteúdo concreto à ideia de conexão com a vida. A conversa valorizou recursos já reconhecidos pelo próprio grupo e possibilidades compatíveis com suas experiências.

Na avaliação de Mônica Paes, a troca com o grupo também trouxe aprendizado profissional. A experiência em Lins evidenciou a necessidade de adaptar o tema às condições de acesso dos participantes: a conversa sobre os excessos se ampliou para o reconhecimento de necessidades, vínculos e práticas de cuidado presentes em suas trajetórias.

**Mensagens de reflexão elaboradas a partir do encontro**

> *Cada pessoa tem uma história. Escutar essa história é o começo de um cuidado que faz sentido.*
>
> *Desconectar-se do excesso vai além das telas: é perceber o que nos prejudica e construir escolhas que cuidem da vida.*
>
> *A rede de apoio também pode estar na pessoa ao lado. Um encontro e uma conversa podem abrir novas possibilidades.*

## 6.13 Casa Matos em 17 de setembro

**Associação de Apoio ao Idoso e Pessoas com Deficiência Casa Matos • 17 de setembro, às 15h • Realengo, Rio de Janeiro • Presencial • 25 participantes.**

A Casa Matos integrou a campanha com uma atividade voltada a responsáveis pelos beneficiários e profissionais da instituição. O espaço desenvolve ações de convivência, inclusão e desenvolvimento para diferentes públicos; no encontro do Movimento, foram as experiências de cuidado e responsabilidade familiar que deram o tom da conversa.

A linguagem foi adaptada às características do grupo, e a atividade foi descrita como interativa e participativa. As trocas se aproximaram especialmente das vivências de famílias atípicas, de suas demandas cotidianas e das cobranças que podem acompanhar o cuidado.

O tema da comparação social ganhou uma expressão muito concreta em uma das falas:

> *“Nós vivemos em um mundo de comparações, onde todos os pais conseguem dar conta de tudo, e isso acaba nos adoecendo”.*

A manifestação expressou a percepção de uma participante sobre o peso das comparações familiares. A conversa permitiu tratar de expectativas e limites a partir do que o grupo vivia, reconhecendo a diferença entre sua rotina e as imagens de desempenho apresentadas nas redes.

Responsáveis e profissionais tiveram espaço para compartilhar dificuldades ligadas ao cuidado. A atenção às famílias atípicas tornou o conteúdo próximo das responsabilidades que acompanham essas pessoas e da necessidade de apoio para quem cuida.

## 6.14 Associação de defensoras e defensores públicos em 18 de setembro

**Associação das Defensoras e Defensores Públicos do Estado do Rio de Janeiro • 18 de setembro, às 14h • Online • 10 participantes • Embaixadora Daniely Vieira.**

A palestra integrou a programação de Setembro Amarelo da associação e foi realizada em ambiente virtual organizado pela instituição. Daniely Vieira conduziu a conversa sobre saúde mental, qualidade de vida, equilíbrio pessoal e uso consciente da tecnologia.

O grupo acompanhou a apresentação de modo mais silencioso e trouxe comentários no encerramento. As manifestações se concentraram no aumento das demandas de trabalho, na cobrança por produtividade e na expectativa de permanecer disponível. O conteúdo da campanha se aproximou, assim, de experiências profissionais que atravessam os limites entre o expediente e a vida pessoal.

A conversa alcançou também a relação com filhos de diferentes idades. Participantes reconheceram a pertinência do tema para os hábitos digitais em casa, aproximando as preocupações do trabalho das dificuldades de organizar o tempo e a atenção na convivência familiar.

Ao final, houve agradecimentos e reconhecimento da importância da pauta. O presidente da associação manifestou interesse em novas palestras de saúde mental para os associados, inclusive no interior do estado e em outros períodos do ano. A manifestação abriu uma possibilidade de continuidade a ser desenvolvida no diálogo entre as instituições.

## 6.15 Creche Escola Joaninha Tutoia em 19 de setembro

**Creche Escola Joaninha Tutoia • 19 de setembro, às 10h • Cosmos, Rio de Janeiro • Presencial • 15 educadoras e integrantes da equipe.**

A Creche Escola Joaninha Tutoia recebeu o Movimento para uma conversa com suas profissionais. A instituição apresentou como motivação a importância de as pessoas serem ouvidas, e o encontro se aproximou das experiências das educadoras na vida pessoal e familiar.

A realização exigiu ajustes nas condições de apresentação, incluindo a disponibilização de um notebook. A necessidade de providenciar o equipamento integrou o aprendizado de organização local e reforçou a importância de confirmar os recursos antes de cada atividade.

As formas de participação variaram: algumas educadoras acompanharam em silêncio e outras compartilharam experiências com as redes sociais, os jogos e o tempo ocupado pelo celular. Uma participante contou que vinha substituindo momentos de convivência por jogos online e mininovelas, mencionando os mecanismos de anúncios ou pagamento para acessar novos capítulos.

Outra manifestação trouxe a dificuldade de estabelecer limites para o uso de celular por uma criança da família. A participante reconheceu situações em que ela própria havia oferecido o aparelho para acalmar

a criança. Essa reflexão aproximou a discussão da rotina familiar e do papel dos adultos na organização dos hábitos digitais.

Uma das manifestações mencionou apostas online e a percepção pessoal de que seria possível controlar o uso. Essa posição foi acolhida como opinião de uma participante, entre experiências distintas trazidas pelo grupo. A conversa colocou em discussão os hábitos e os critérios utilizados pelas pessoas para avaliar suas próprias escolhas.

O encontro incluiu uma lembrança sensível de uma pessoa que havia participado da edição de 2025 e falecido posteriormente. A memória foi acolhida como expressão do vínculo do grupo com a campanha e com sua comunidade. A experiência na Joaninha Tutoia reuniu, assim, reflexão sobre hábitos, relações familiares e a importância de ter um espaço para falar e ser ouvido.

## 6.16 Igreja Batista Beraca em 19 de setembro

**Igreja Batista Beraca • 19 de setembro, às 15h • Nova Iguaçu • Presencial • 33 participantes.**

A Igreja Batista Beraca aderiu ao Movimento em razão da presença de demandas de saúde mental em sua comunidade. A palestra levou a proposta do IPPES a um espaço de convivência e referência para os participantes, ampliando as oportunidades de acesso à informação.

O encontro foi descrito como bastante interativo, com envolvimento ao longo da conversa. Os presentes destacaram a importância de a igreja também abrir espaço para falar sobre saúde mental. Essa manifestação situou o cuidado como um assunto pertinente à vida comunitária e às relações construídas nesse ambiente.

Os agradecimentos ao IPPES e os comentários sobre a importância de falar de saúde mental na igreja expressaram a recepção positiva entre os participantes que se manifestaram. A atividade inseriu informação e diálogo em um espaço de convivência já reconhecido pela comunidade.

## 6.17 SEPOL Policlínica da Polícia Civil em 23 de setembro

Policlínica da Polícia Civil José da Costa Moreira — SEPOL • 23 de setembro, às 10h • Estácio, Rio de Janeiro • Presencial • 110 participantes.

A Policlínica da Polícia Civil José da Costa Moreira recebeu o Movimento pela Vida em 23 de setembro, às 10h, no Estácio, com 110 participações confirmadas. O encontro integrou a mobilização junto à Polícia Civil e ampliou a presença da campanha nos espaços de atenção à saúde de seus profissionais.

A participação da unidade de saúde acrescentou à programação uma oportunidade de colocar a qualidade de vida em discussão no próprio contexto institucional. Ao lado dos encontros online de 28 e 30 de setembro, essa atividade compôs a interlocução do Movimento com diferentes públicos da Polícia Civil, reunindo possibilidades de acesso presencial e remoto ao tema da edição.

## 6.18 SEPPEN Japeri em 23 de setembro

**Secretaria de Estado de Polícia Penal do Rio de Janeiro — SEPPEN / Coordenação de Japeri • 23 de setembro, às 14h • Japeri • Presencial • 20 participantes.**

A unidade Japeri recebeu o Movimento para uma ação de promoção da saúde mental com seus servidores. O público foi descrito como bastante participativo, e a conversa aprofundou um tema que também havia aparecido em Benfica: a dificuldade de se desligar do trabalho durante os períodos fora da unidade.

Os participantes relacionaram essa experiência à condição de sobreaviso e à percepção de que precisam acompanhar as mudanças entre os plantões. A expressão de que, ao retornar, o "presídio é outro" sintetizou a sensação de transformação contínua e a necessidade percebida de atualização.

A fala ajudou a compreender o lugar que as mensagens e informações ocupam nessa rotina. Para o grupo, a conexão se relacionava às responsabilidades do serviço e às preocupações com o que poderia acontecer durante sua ausência. A reflexão sobre descanso ganhou, portanto, uma dimensão institucional específica.

O debate situou a disponibilidade permanente nas condições do trabalho, considerando o sobreaviso e as responsabilidades do serviço. Essa abordagem permitiu conversar sobre os limites entre a unidade e a vida pessoal sem reduzir a questão à vontade de desligar o aparelho.

A acolhida local incluiu um lanche e favoreceu a continuidade da troca. O encontro em Japeri acrescentou à campanha uma questão concreta para o diálogo institucional: como considerar o descanso de servidores que relatam permanecer atentos às mudanças do serviço mesmo fora do plantão.

## 6.19 DEGASE EJLA em 24 de setembro

**Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / Centro de Socioeducação Canárias João Luiz Alves (EJLA) • 24 de setembro, às 10h • Ilha do Governador, Rio de Janeiro • Presencial • 16 participantes • Embaixadora Wanda Quadra.**

O encontro no Centro de Socioeducação Canárias João Luiz Alves, identificado na programação como CENSE EJLA, reuniu agentes socioeducativos, profissionais de psicologia e bibliotecário. Wanda Quadra conduziu uma apresentação de aproximadamente uma hora, seguida por um momento de convivência no local. O grupo foi descrito como atento e interessado na temática.

A conversa trouxe a relação entre tecnologia e consumo. Participantes comentaram as compras online e suas percepções sobre mudanças de comportamento e efeitos sobre o comércio de rua. O assunto ampliou a reflexão para a presença do ambiente digital nas decisões cotidianas.

Uma pessoa contou utilizar o telefone de forma restrita e atribuiu a essa decisão uma percepção de maior bem-estar. O relato apresentou uma escolha já adotada antes da palestra, sem permitir generalizar seus efeitos para outros participantes. A experiência ajudou a conversar sobre diferentes maneiras de organizar o uso do aparelho.

As questões sobre consumo e os comentários dos profissionais deram ao encontro no CENSE EJLA um perfil próprio. Sua composição diferiu da atividade de Belford Roxo e mostrou a variedade de experiências dentro do DEGASE, razão pela qual as unidades são apresentadas separadamente.

## 6.20 Marinha SASM em 24 de setembro

**Serviço de Assistência Social da Marinha, SASM • Diretoria de Saúde da Marinha • 24 de setembro, pela manhã • Centro, Rio de Janeiro • Participação presencial e online • 190 participações registradas.**

A articulação do Serviço de Assistência Social da Marinha levou o Movimento à Diretoria de Saúde da Marinha. A proposta institucional foi oferecer conhecimento a militares e servidores civis, inserindo a discussão sobre qualidade de vida em um ambiente com diferentes responsabilidades de serviço e cuidado.

Na quinta-feira, 24 de setembro, a palestra foi realizada na Diretoria de Saúde da Marinha. A facilitadora descreveu um auditório cheio, com participantes acompanhando também de forma online. O encontro reuniu 190 participações, considerando o conjunto dos formatos, sem discriminação numérica entre o público presencial e o remoto.

A interação e a receptividade foram avaliadas positivamente pela facilitadora. Essa apreciação se refere à dinâmica observada durante o encontro. O acesso online permitiu acompanhar a proposta para além do auditório e integrou a organização da atividade.

A participação da instituição teve continuidade em 29 de setembro, oferecendo outra ocasião para discutir a qualidade de vida na relação com as tecnologias.

## 6.21 Redesanare em 24 de setembro

**Redesanare Intermediação de Serviços e Negócios • 24 de setembro, às 14h • Centro, Rio de Janeiro • Presencial • Nove participantes, em sua maioria enfermeiras.**

A Redesanare, empresa de home care, recebeu a campanha em um grupo reduzido, formado majoritariamente por enfermeiras. A referência institucional manteve contato atencioso desde a preparação, e a acolhida incluiu café para integrar o momento de encontro.

As participantes destacaram a importância do tema desde a abertura. A conversa, com nove pessoas, concentrou-se no sono e na comparação social, incluindo as diferenças percebidas entre a vida cotidiana e os recortes apresentados no Instagram.

O grupo relacionou essas comparações a sofrimento e cobranças percebidas. A discussão acolheu essa leitura das participantes, sem atribuir uma causa única às suas experiências. O sono também mobilizou a conversa e aproximou a pauta das necessidades de descanso de profissionais que atuam no cuidado de outras pessoas.

## 6.22 Enzipharma em 25 de setembro

**Enzipharma Produtos Médicos e Laboratoriais Ltda. • 25 de setembro, às 9h • São Gonçalo • Presencial, com acompanhamento remoto • 13 participações confirmadas para a consolidação da campanha.**

A Enzipharma inseriu o Movimento em sua prática de realizar ações de Setembro Amarelo para os colaboradores. A atividade ocorreu em São Gonçalo, às 9h, e teve 13 participações confirmadas no levantamento final. A articulação com Recursos Humanos contribuiu para a organização do encontro, que contou também com a possibilidade de acompanhamento remoto.

Os participantes interagiram com exemplos cotidianos e destacaram a quantidade de tarefas concentradas no celular. Operações bancárias, compras e outras atividades foram citadas como parte de uma rotina em que o aparelho está presente em muitos momentos.

As experiências abriram uma reflexão sobre o tempo ocupado por recursos que facilitam tarefas necessárias. Uma manifestação sintetizou a relevância atribuída à escolha temática: “tema super importante para o momento que estamos vivendo”. O comentário expressa a percepção de quem se manifestou sobre a pertinência do assunto.

A acolhida aos convidados incluiu café ao final. A possibilidade de acompanhamento remoto complementou a atividade presencial, sem gerar acréscimo separado ao total de 13 participações adotado na consolidação.

## 6.23 Sintex em 25 de setembro

**Sintex Medical Implant • 25 de setembro, às 13h30 e às 15h • Barra da Tijuca, Rio de Janeiro • Presencial • 30 participantes no conjunto das duas turmas • Embaixadora Wanda Quadra.**

A Sintex recebeu a campanha com a proposta de reforçar o cuidado integral com seus colaboradores. Wanda Quadra conduziu duas palestras para profissionais administrativos, organizadas em horários distintos em razão das condições do espaço.

O público acompanhou o tema com atenção, e a embaixadora registrou boa recepção. O encontro aconteceu em ambiente com capacidade limitada, com necessidade de reorganizar cadeiras e com algumas pessoas em pé. Essas condições influenciaram a circulação e o tempo de permanência dos participantes ao final.

Uma participante comentou utilizar inteligência artificial para desabafar quando estava tensa e disse sentir menos julgamento nessa interação. O relato trouxe para a conversa o uso de ferramentas digitais como interlocutoras de questões emocionais.

A fala descreve a percepção daquela participante, sem estabelecer equivalência entre uma interação com inteligência artificial e atendimento profissional. No contexto educativo, permitiu discutir as necessidades de escuta e de apoio que podem acompanhar esse uso.

A experiência indicou um cuidado para as próximas agendas: assegurar espaço, assentos e intervalo entre turmas. Segundo a embaixadora, as condições do local contribuíram para a saída rápida dos

participantes, reduzindo a possibilidade de conversar ao final, apesar da atenção percebida durante a exposição.

## 6.24 Polícia Civil SEPOL em 28 de setembro

**Secretaria de Estado de Polícia Civil do Rio de Janeiro — SEPOL • 28 de setembro, às 10h30 • Online • 60 participantes.**

A atividade foi motivada pelo reconhecimento da importância de ações permanentes de promoção da saúde mental diante das pressões e demandas do trabalho policial. O encontro reuniu 60 participações confirmadas e utilizou a modalidade online para aproximar o IPPES de servidores reunidos fora da capital.

A apresentação levou a discussão sobre qualidade de vida e uso consciente das tecnologias a esse contexto de trabalho. A experiência ocorreu com limitações de enquadramento da câmera, posicionada no canto da sala, o que reduziu a visualização do público e a possibilidade de interação direta com o palestrante.

Não foram registradas perguntas ou comentários durante a exposição ou no encerramento. As condições de imagem e mediação precisam ser consideradas nessa leitura: limitaram o contato do palestrante com a sala, mas não permitem determinar por que as pessoas permaneceram em silêncio ou como receberam o conteúdo.

A atividade levou a proposta a servidores reunidos fora da capital. Como aprendizado para a modalidade online, destacou a necessidade de combinar enquadramento, som e uma forma acessível de formular perguntas, com apoio de uma referência local.

## 6.25 Hemorio em 21 de setembro

**Instituto Estadual de Hematologia — Hemorio • 21 de setembro, às 14h • Centro, Rio de Janeiro • Presencial • 26 participações confirmadas.**

O Hemorio recebeu o Movimento na segunda-feira, 21 de setembro, com o propósito de manter o debate sobre saúde mental no trabalho e valorizar uma cultura de prevenção. A palestra reuniu profissionais da limpeza, manutenção, administração e equipe técnica, contemplando diferentes funções do serviço de saúde.

A facilitadora descreveu o evento como agradável e avaliou que houve boa participação. O relato registra sua percepção sobre a receptividade naquele encontro, sem apresentar uma avaliação individual ou uma medida de mudança de comportamento entre os presentes.

A presença conjunta das equipes técnicas e de apoio ampliou a diversidade de experiências reunidas na conversa. O encontro reservou espaço para tratar da saúde mental de trabalhadores que, em funções distintas, contribuem para o funcionamento da instituição e para a atenção à população.

## 6.26 Secretaria de Defesa do Consumidor em 28 de setembro

**Secretaria de Estado de Defesa do Consumidor • 28 de setembro, às 14h • EXPO MAG, Cidade Nova, Rio de Janeiro • Presencial • Aproximadamente 100 participantes.**

A Secretaria de Estado de Defesa do Consumidor inseriu a palestra do Movimento em um evento de Setembro Amarelo com outras atividades no período da tarde. A adesão esteve relacionada ao interesse em ampliar a reflexão sobre qualidade de vida, bem-estar, excesso de conexão e valorização das relações fora do ambiente digital.

O público reuniu servidores da Secretaria, bombeiros militares e integrantes da Guarda Municipal de Niterói. A presença de diferentes vínculos institucionais deu ao encontro um caráter de troca entre realidades de trabalho diversas. O grupo foi estimado em aproximadamente 100 pessoas.

O público interagiu e apresentou exemplos do cotidiano. Essas manifestações aproximaram a exposição das experiências dos servidores e foram percebidas pela facilitadora como sinal da relevância do assunto para o grupo.

A inserção em um evento com outras atividades articulou o Movimento à programação de Setembro Amarelo da Secretaria. A palestra reuniu pessoas de diferentes vínculos institucionais em torno de questões comuns de trabalho, descanso e vida conectada.

## 6.27 Projeto Social Atos em 28 de setembro

**Projeto Social Atos • 28 de setembro, às 18h30 • Santíssimo, Rio de Janeiro • Presencial • 17 participações registradas na campanha.**

O Projeto Social Atos recebeu o Movimento em um encontro com pais, mães, colaboradoras e alunos de jiu-jítsu. O grupo incluía crianças e adolescentes, e a conversa foi descrita como participativa e acolhedora. A preparação cuidadosa do espaço pela referência local contribuiu para a realização.

A proposta da instituição foi ampliar a conscientização e oferecer informações aos familiares dos atendidos e à equipe. O tema da campanha encontrou uma forma de aproximação na vida familiar, nos hábitos digitais e nas escolhas que envolvem pessoas de diferentes idades.

Uma criança comentou conhecer um limite de horário para utilizar o celular e relacionou esse limite à percepção de que permanecer conectado até tarde não lhe fazia bem. A manifestação espontânea trouxe para o diálogo a capacidade de reconhecer o próprio uso e participar da conversa sobre organização da rotina.

A convivência entre responsáveis, equipe e alunos deu à atividade um caráter de diálogo entre gerações. O tema encontrou lugar em um projeto organizado em torno de relações comunitárias e atividade física, permitindo ouvir perspectivas de adultos, crianças e adolescentes sobre a organização da rotina.

## 6.28 Centro de Fisiatria e Reabilitação da PMERJ em 29 de setembro

**Centro de Fisiatria e Reabilitação da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro — PMERJ • 29 de setembro, às 10h • Olaria, Rio de Janeiro • Presencial • 41 policiais militares • Embaixadora Mônica Paes.**

A palestra, realizada às 10h, integrou o evento Cuidando de quem cuida: prevenção, valorização e qualidade de vida, no Centro de Fisiatria e Reabilitação da PMERJ. A participação do IPPES reuniu 41 policiais militares e aproximou a proposta da campanha de uma programação dedicada ao acolhimento e à valorização desses profissionais.

Monica Paes abordou hiperconectividade, economia da atenção, autocuidado, sono e relações humanas. O tema foi relacionado ao equilíbrio no uso das tecnologias e à possibilidade de reconhecer necessidades que podem ficar em segundo plano diante das exigências da rotina.

O grupo contribuiu com experiências sobre perder a noção do tempo ao utilizar o celular e despertar com sensação de cansaço. Essas manifestações aproximaram a reflexão do cotidiano e permitiram conversar sobre o espaço ocupado pelas telas nos horários de descanso.

Os participantes também citaram experiências associadas ao bem-estar, como ir à praia, viajar e conviver com familiares e amigos. A presença dessas referências ajudou a dar conteúdo positivo ao convite da campanha. Conectar-se à vida foi discutido a partir daquilo que os próprios policiais reconheciam como fonte de prazer, afeto e convivência.

Monica Paes registrou interação e boa receptividade durante a apresentação. No encerramento, retomou o reconhecimento de sentimentos e necessidades, a procura de apoio profissional e a atenção às mudanças de comportamento de pessoas próximas.

**Mensagens de reflexão elaboradas a partir do encontro**

> *Procurar ajuda para a saúde mental é um gesto de cuidado que precisa encontrar acolhimento.*
>
> *Reconhecer o que sentimos e do que precisamos é parte do cuidado com a própria vida.*
>
> *Entre tantas notificações, precisamos perceber quem está ao nosso lado — e também quem estamos deixando de escutar em nós mesmos.*

## 6.29 Marinha SASM em 29 de setembro

**Serviço de Assistência Social da Marinha, SASM • Diretoria de Saúde da Marinha • 29 de setembro, pela manhã • Centro, Rio de Janeiro • Participação presencial e online • 180 participações registradas.**

Na terça-feira, 29 de setembro, a Diretoria de Saúde da Marinha recebeu a segunda palestra, novamente articulada pelo Serviço de Assistência Social da Marinha. Foram registradas 180 participações no conjunto da atividade.

A facilitadora relatou poucas pessoas no auditório e maior participação online. A descrição permite distinguir a dinâmica dessa data daquela observada em 24 de setembro, quando o auditório estava cheio. Como não há contagem separada por modalidade, essa diferença é apresentada como observação da facilitadora.

A interação e a receptividade foram novamente avaliadas de forma positiva. As duas experiências mostram como a instituição organizou o acesso à proposta com diferentes combinações de presença física e acompanhamento remoto.

As 180 participações de 29 de setembro, somadas às 190 de 24 de setembro, totalizam 370 registros nas atividades da Marinha. O número reúne as duas ocasiões e não corresponde necessariamente a 370 pessoas diferentes.

## 6.30 Maranathá Praça Seca em 29 de setembro

**Associação Maranathá do Rio de Janeiro — Praça Seca • 29 de setembro, às 10h • Praça Seca, Rio de Janeiro • Presencial • 90 acolhidos e profissionais.**

A unidade Praça Seca recebeu o Movimento em um encontro com 90 participantes, entre acolhidos e profissionais. A instituição apresentou a participação como oportunidade de aprendizado, e a atividade foi conduzida com espaço para perguntas, esclarecimento de dúvidas e troca de experiências.

O grupo participou com perguntas, reflexões e relatos pessoais. A condução dialogada permitiu ouvir acolhidos e profissionais, aproximando o conteúdo das situações apresentadas por quem vivia e por quem trabalhava naquele espaço.

A atividade em Praça Seca ampliou a participação da Associação Maranathá, que também recebeu o Movimento na unidade Lins. Os dois encontros tiveram datas, públicos e dinâmicas próprios, preservados na apresentação de cada unidade.

## 6.31 Fundação Real Grandeza em 29 de setembro

**Fundação Real Grandeza • 29 de setembro, programação das 10h às 11h10 • Online • 82 colaboradores • Embaixadora Tassiane Nunes.**

A Fundação Real Grandeza inseriu a palestra no cronograma de Setembro Amarelo. As tratativas com a área de Comunicação permitiram organizar a atividade em ambiente virtual da própria instituição. Tassiane Nunes conduziu a apresentação a partir de Brasília, aproximando-se online dos colaboradores da Fundação.

A embaixadora entrou com antecedência para testar os recursos. A programação começou às 10h, com abertura e apresentação institucional, e foi concluída às 11h10. O encontro reuniu 82 colaboradores, que puderam acompanhar a proposta e se manifestar pelos recursos do ambiente virtual.

A interação ocorreu principalmente pelo chat, com reações, emojis e comentários sobre a relevância do tema. As manifestações relacionaram a reflexão à vida pessoal, ao autocuidado e à relação com os filhos. Entre os comentários, foram registrados:

*“Tema muito importante e necessário”.*

*“Foi um bálsamo essa palestra”.*

O chat permitiu acompanhar o retorno de parte do público, mesmo sem perguntas orais. A partir dessas mensagens, Tassiane Nunes percebeu acolhimento e identificação com a proposta. Essa é a leitura da embaixadora sobre a recepção do encontro, apoiada nos comentários espontâneos.

Ao final, participantes solicitaram contatos de redes de apoio no Rio de Janeiro. A facilitadora propôs encaminhar as referências à pessoa de contato da Fundação. O pedido mostrou interesse em conhecer caminhos de orientação para além do momento da palestra.

## 6.32 CBMERJ Campos em 29 de setembro

**Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro — CBMERJ / DGAS e 5º GBM Campos dos Goytacazes • 29 de setembro, às 14h • Online • Campos dos Goytacazes • 60 participantes.**

A participação do CBMERJ em Campos dos Goytacazes foi articulada a partir de ações de prevenção em saúde mental já desenvolvidas com os bombeiros da região. A instituição reconheceu a compatibilidade entre o tema da campanha e as necessidades de seu público.

O encontro online reuniu 60 participações confirmadas em Campos dos Goytacazes. A visualização do grupo favoreceu a interação, e responsáveis institucionais e ouvintes compartilharam experiências ao longo da atividade. O autocuidado e a atenção à saúde mental foram valorizados nas manifestações.

Nas manifestações, o uso das telas foi relacionado à vida familiar, ao trabalho e à convivência social. Os participantes que falaram destacaram a pertinência desses exemplos e a importância do autocuidado na rotina operacional.

Durante os agradecimentos e as considerações finais, a sirene da unidade acionou parte dos profissionais para um atendimento. Alguns participantes precisaram sair rapidamente, permanecendo o comandante e responsáveis pelo encontro. A situação mostrou, de forma concreta, como as ações de cuidado se realizam em meio às exigências do serviço.

O acionamento durante o encerramento lembrou as condições em que o público participa de ações educativas: o serviço continua em funcionamento e pode exigir interrupções. A modalidade online permitiu chegar à unidade de Campos, enquanto a condução precisou respeitar essa disponibilidade operacional.

## 6.33 UFRJ em 29 de setembro

**Universidade Federal do Rio de Janeiro — UFRJ / campus Macaé • 29 de setembro, às 14h • Online • 36 participantes • Embaixadora Cláudia Mourão.**

A UFRJ aderiu à campanha pelo interesse em refletir sobre excesso e sobrecarga na comunidade acadêmica. Mensagens, e-mails, cursos, trabalhos, atividades e informações compuseram o contexto apresentado para a conversa. A articulação envolveu referências de Macaé e do Rio de Janeiro.

A palestra foi realizada por Cláudia Mourão, das 14h às 16h, com 36 participações registradas. Blandina e Elaine fizeram a abertura, agradeceram a disponibilidade do IPPES e apresentaram a proposta à comunidade acadêmica.

A conversa aproximou o tema das pressões da vida acadêmica: notas, trabalhos, apresentações e a experiência de lidar com muitas demandas. O uso da inteligência artificial também ganhou espaço, com reflexão sobre responsabilidade e ética.

Ao final, houve perguntas, comentários e compartilhamento de percepções. Os participantes agradeceram a parceria com o IPPES, valorizaram a possibilidade de acesso online e solicitaram novas palestras. A atividade ofereceu um espaço de reflexão próximo das experiências e das demandas da comunidade acadêmica.

## 6.34 Hospital Dr Moacyr Rodrigues do Carmo em 29 de setembro

**Hospital Municipal Dr. Moacyr Rodrigues do Carmo • 29 de setembro, às 16h • Duque de Caxias • Presencial • 40 participantes • Embaixadora Mônica Paes.**

A palestra integrou o evento de Setembro Amarelo do hospital e reuniu profissionais da Emergência Psiquiátrica, outras equipes de saúde e áreas de apoio. O encontro colocou em discussão o cuidado com pessoas que atendem e sustentam a assistência a outras pessoas.

Mônica Paes abordou hiperconectividade, economia da atenção, sono, autocuidado e vínculos humanos. A conversa se aproximou do cotidiano dos trabalhadores por meio de questões sobre imediatismo, cobrança por respostas rápidas e dificuldade de reservar tempo para si.

Perguntas e comentários trataram do imediatismo, do afeto e da conexão com outras pessoas. A conversa também abordou necessidades que os participantes relacionavam a usos excessivos de jogos, compras e internet. Essas associações foram discutidas como experiências e perguntas do grupo, sem estabelecer explicações únicas para os comportamentos.

No encerramento, foram retomadas a identificação de sentimentos e necessidades, as redes de apoio e a procura por cuidado. Uma pergunta sobre formação em Suicidologia indicou interesse em ampliar o conhecimento. Os agradecimentos ao IPPES expressaram a relevância atribuída pelos participantes que se manifestaram à oportunidade de reflexão.

Também foi ressaltada a contribuição de uma participação externa para ampliar o olhar sobre o cotidiano institucional. A presença do Movimento ofereceu um intervalo para que profissionais da assistência e do apoio pudessem conversar sobre a própria qualidade de vida.

**Mensagens de reflexão elaboradas a partir do encontro**

> *Quem cuida também precisa de cuidado, de escuta e de espaço para reconhecer suas próprias necessidades.*
>
> *A tecnologia avançou, mas a necessidade humana de afeto, presença e conexão permanece.*
>
> *Descansar é cuidar da saúde. A pausa também sustenta nossa capacidade de cuidar do outro.*

## 6.35 DEGASE Macaé em 29 de setembro

**Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / Macaé • 29 de setembro, às 14h • Online • 15 participações confirmadas.**

O DEGASE Macaé participou da programação remota da edição de 2026 em 29 de setembro, às 14h, com 15 participações confirmadas. Wanda Quadra constou como referência de palestrante na organização da atividade.

A inclusão de Macaé ampliou a presença territorial da campanha no âmbito da socioeducação. A modalidade online permitiu contemplar uma unidade fora da região metropolitana e aproximar seus colaboradores do tema comum da edição. Essa participação compôs a relação do Movimento com diferentes unidades do DEGASE, ao lado dos encontros de Belford Roxo e da Ilha do Governador.

## 6.36 Polícia Civil Volta Redonda em 30 de setembro

**Secretaria de Estado de Polícia Civil, SEPOL, público reunido em Volta Redonda • 30 de setembro, às 10h30 • Online • 120 participantes.**

O encontro remoto com o público da Polícia Civil reunido em Volta Redonda integrou a última data do ciclo. A participação levou a discussão a servidores de outra região do estado e compôs a atuação da campanha na segurança pública.

A comunicação ocorreu por meio dos recursos disponíveis no local. A visualização do grupo dependeu do direcionamento do celular da referência institucional para a sala. Essa condição limitou interações mais específicas entre o palestrante e os participantes.

A atividade evidenciou a importância da mediação local quando a plateia está reunida em uma sala e o palestrante participa à distância. A preparação de imagem, som e formas de encaminhar perguntas é um ponto de atenção para que o acesso remoto também ofereça condições de diálogo.

## 6.37 Segurança Presente São Gonçalo em 30 de setembro

**Operação Segurança Presente • 30 de setembro, às 10h • São Gonçalo • Presencial • 33 participantes • Apresentação institucional breve.**

A participação no Segurança Presente foi incorporada na etapa final da campanha, por uma articulação ligada ao Programa SegurançaQPrevine. A equipe esteve no local em 30 de setembro, com a presença de Daniely Vieira, e encontrou uma demanda voltada especialmente à apresentação do IPPES e do programa.

As condições disponíveis foram diferentes das previstas para uma palestra completa. O público permaneceu em pé, em um corredor à sombra, sem recursos multimídia, e o tempo oferecido foi de aproximadamente 20 minutos. A equipe adaptou sua participação a uma apresentação institucional breve, esclarecendo a proposta de trabalho e os objetivos de cuidado.

A receptividade foi percebida como variada pela equipe. Durante a apresentação, surgiu uma pergunta sobre a participação das lideranças:

*“Os comandantes também recebem esta palestra?”*

Alguns presentes também mencionaram a necessidade de orientações sobre apostas e questões financeiras. O tempo disponível não permitiu aprofundar os temas. As manifestações, entretanto, identificaram interesses que podem orientar uma futura articulação com o público e com as lideranças.

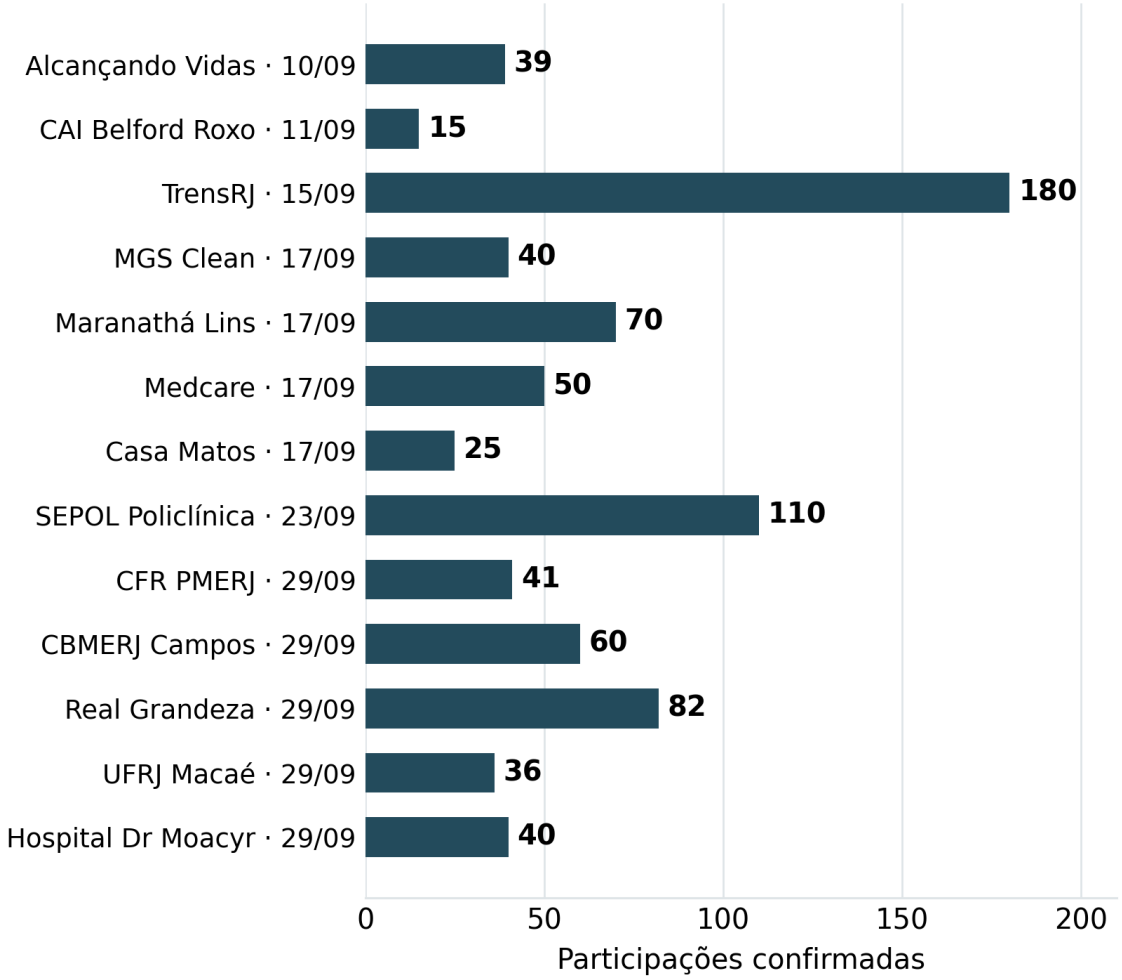
Após a apresentação, houve diálogo com a assistente social de referência para esclarecer expectativas e possibilidades de articulação. A experiência mostrou a importância de combinar previamente o objetivo, o espaço e o tempo de uma atividade para que a proposta encontre condições de realização adequadas.

O registro de 30 de setembro corresponde a essa aproximação institucional breve. A apresentação integral do tema da campanha não foi realizada naquele contexto. A pergunta sobre os comandantes e as demandas mencionadas constituem o retorno observado, a ser considerado na definição de objetivos e condições para novos encontros.

## 6.38 Síntese dos encontros e diversidade dos públicos

As instituições reuniram grupos de tamanhos distintos e pessoas com diferentes condições de trabalho, acesso à tecnologia e participação. A comparação dos relatos mostra que uma mesma apresentação deu origem a conversas diversas: disponibilidade no serviço, relações familiares, consumo, descanso e busca de apoio. Essas diferenças ajudam a compreender o alcance social da proposta.

Gráfico 6 Públicos confirmados em encontros selecionados




Públicos confirmados em encontros selecionados. Nas instituições com duas turmas no mesmo dia, o valor reúne o conjunto das sessões. A sequência acompanha o percurso da programação.

O gráfico permite comparar a dimensão dos públicos selecionados. Grupos maiores ampliaram a circulação do conteúdo; equipes pequenas ofereceram outras condições de troca. O tamanho do público, isoladamente, não informa a qualidade da interação nem mede mudanças decorrentes do encontro.

# 7 O significado dos encontros para a promoção da saúde mental

## 7.1 Quando o conteúdo encontra a experiência

As experiências do Movimento pela Vida 2026 mostram como um tema comum pode ser trabalhado a partir de situações diferentes. A disponibilidade entre plantões, as comparações familiares e a presença do aparelho nos horários de descanso foram assuntos trazidos pelos próprios participantes. Essa relação com o cotidiano deu conteúdo às conversas e orientou a escuta dos Embaixadores.

A contribuição educativa observada esteve na possibilidade de formular perguntas, reconhecer situações e compartilhar dificuldades. Esses movimentos apareceram durante as palestras e nas manifestações ao final. São registros de participação e elaboração de experiências naquele momento, sem equivaler a uma avaliação de aprendizagem de todo o público.

Os grupos também compartilharam escolhas já existentes, como deixar o celular fora do quarto, reorganizar hábitos familiares ou reservar tempo para atividades de lazer. Essas práticas compuseram o repertório da conversa. Como eram anteriores ao encontro, seu relato não pode ser apresentado como mudança produzida pela campanha.

## 7.2 O acesso à informação como experiência de inclusão

Na Alcançando Vidas, a reivindicação de acesso à informação situou a inclusão como parte do trabalho educativo. O encontro reconheceu pessoas em acolhimento como interlocutoras da discussão sobre qualidade de vida, capazes de apresentar perguntas e conhecimentos sobre suas próprias trajetórias.

Na Maranathá Lins, o pouco ou nenhum acesso de parte do grupo ao celular exigiu ampliar a conversa para outras experiências de cuidado e escolha. A adaptação evitou pressupor que o excesso de conexão fosse vivido da mesma forma por todos. Esse cuidado com a linguagem e os exemplos foi uma condição de participação.

A inclusão, nesses contextos, se expressou na oferta da atividade e na possibilidade de contribuir para ela. A experiência oferece à equipe uma referência para futuras ações: conhecer o público antes de definir a ênfase da apresentação e preservar espaço para o que as pessoas consideram importante discutir.

## 7.3 Escutar quem trabalha e quem cuida

Vários encontros mostraram a importância de reservar espaço para o bem-estar de quem dedica seu trabalho ao cuidado, à proteção e ao funcionamento das instituições. Hospitais, serviços de saúde, unidades de segurança pública, organizações militares e equipes de apoio trouxeram rotinas com responsabilidades próprias.

No hospital de Duque de Caxias e no Centro de Fisiatria e Reabilitação da PMERJ, a pauta dialogou com iniciativas voltadas a quem cuida. O Hemorio incluiu equipes técnicas e de apoio; a Redesanare reuniu

principalmente enfermeiras. Em cada contexto, houve uma oportunidade institucional de dirigir a atenção às necessidades dos próprios trabalhadores.

As falas sobre plantão, sobreaviso e mensagens fora do expediente acrescentaram uma questão coletiva ao tema: a organização do serviço participa das condições de descanso. Entre policiais penais, surgiram também reflexões sobre machismo, busca de ajuda e percepção de tratamento desigual no trabalho. No Segurança Presente, a pergunta sobre a participação dos comandantes apontou a expectativa de incluir lideranças. Esses registros identificam preocupações e temas para continuidade; não demonstram, por si, mudança nas práticas institucionais.

## 7.4 Famílias e cobranças sociais

A campanha também abriu espaço para o reconhecimento de tensões que atravessam a vida familiar. Responsáveis e profissionais da Casa Matos falaram sobre a comparação com famílias que parecem conseguir realizar tudo. Educadoras da Joaninha Tutoia compartilharam dificuldades para organizar o uso do celular em casa. Na associação de defensoras e defensores, a pauta chegou à relação com filhos de diferentes idades.

Essas manifestações situam os hábitos digitais nas relações de cuidado. O uso das telas se combina com sobrecarga, expectativas sobre a família e possibilidades de apoio. Ao acolher as dúvidas, a campanha permitiu discutir o contexto em que as escolhas são feitas, evitando tratar dificuldades complexas como falhas pessoais.

No Projeto Social Atos, adultos, crianças e adolescentes participaram da mesma conversa. A observação de uma criança sobre o horário de utilizar o aparelho acrescentou uma perspectiva própria ao debate. A experiência reforça, como aprendizado para a condução, a importância de ouvir as diferentes pessoas envolvidas na rotina familiar.

## 7.5 Diferentes formas de participar

A interação ocorreu durante as apresentações, nos minutos finais, em conversas individuais e por mensagens no ambiente virtual. Alguns grupos se manifestaram mais; outros acompanharam em silêncio. Tempo, espaço e recursos de comunicação interferiram nas oportunidades de participação e precisam ser considerados na leitura dos relatos.

Na Real Grandeza, o chat tornou visível o reconhecimento de parte do público. Na Medcare, algumas pessoas procuraram a palestrante depois da exposição. Na UFRJ, houve perguntas e pedidos de novos encontros. As limitações de imagem nas atividades da Polícia Civil, por sua vez, restringiram a observação do grupo. Essas experiências recomendam cautela ao associar silêncio a desinteresse ou muitos comentários à recepção de todos os presentes.

## 7.6 Impacto educativo e institucional

Neste relatório, a contribuição educativa e institucional é examinada a partir do alcance registrado, das atividades realizadas e dos relatos de participação. As 1.872 participações e a abertura de espaços para

discussão são resultados de execução. Perguntas, comentários, agradecimentos e pedidos de continuidade descrevem a recepção observada ou percebida nos encontros.

O aumento em relação às 787 participações de 2025 demonstra a ampliação do público registrado. As narrativas ajudam a qualificar essa informação: mostram quais assuntos mobilizaram os grupos, como ocorreram as trocas e em que condições as atividades foram desenvolvidas. As duas dimensões se complementam, mas não medem o mesmo fenômeno.

Os depoimentos espontâneos não representam a avaliação de todo o público, e as percepções dos Embaixadores se referem à experiência de condução. Sem medidas de aprendizagem antes e depois dos encontros ou acompanhamento de hábitos e condições clínicas, o balanço descreve alcance, participação e relevância percebida. Não permite atribuir à campanha redução de sofrimento, melhora clínica ou mudanças duradouras.

Dentro desse alcance, o Movimento ofereceu tempo e conteúdo para discutir saúde mental em rotinas de trabalho e convivência. O interesse em redes de apoio e novas palestras abre possibilidades de continuidade. Transformar essa receptividade em outras oportunidades de cuidado depende da articulação posterior com cada instituição.

## 7.7 Aprendizados que qualificam as próximas ações

Medcare e TrensRJ apontaram a necessidade de tempo para perguntas; Sintex e Joaninha Tutoia, de confirmação do espaço e dos equipamentos. Na Casa de Saúde São João de Deus, a permanência além do horário de serviço exigiu ajustar a duração da segunda palestra. As experiências online reforçaram o cuidado com acesso, imagem, som e mediação local. São aprendizados para os próximos alinhamentos com os pontos focais.

Espaço confortável, informação clara e tempo para conversar favorecem a participação. O quadro reúne os aprendizados da edição e suas possíveis contribuições para a continuidade do trabalho.

Quadro 6 Aprendizados da edição de 2026

| Aprendizado da edição | Contribuição para a continuidade |
|---|---|
| Adequar linguagem e exemplos ao grupo | Favorecer a participação de pessoas com diferentes trajetórias e relações com a tecnologia |
| Reservar tempo para perguntas e intervalos | Acolher comentários e permitir que o conteúdo seja elaborado com o público |
| Confirmar espaço e recursos com antecedência | Oferecer condições de escuta, conforto e circulação |
| Preparar a mediação dos encontros online | Melhorar visualização, som, acesso e possibilidades de interação |
| Alinhar objetivo e público da atividade | Aproximar a expectativa da instituição da proposta educativa do Movimento |
| Manter diálogo com as instituições | Desenvolver os interesses em novas conversas e em redes de apoio |

# 8 Vozes dos participantes

As falas a seguir foram registradas nos encontros e estão organizadas por instituição e por contexto de discussão, sem identificação individual. Elas expressam percepções, dúvidas e reconhecimento de quem se manifestou. A seleção preserva a dimensão humana das experiências, sem pretender representar a opinião de todo o público ou medir efeitos da campanha.

## 8.1 Comunidade Terapêutica Alcançando Vidas

**10 de setembro de 2026**

Uma pessoa em acolhimento expressou a importância de participar da conversa e de ter acesso à informação sobre saúde mental e qualidade de vida.

> *"Estamos aqui e, muitas vezes, as pessoas pensam que não precisamos desse tipo de informação, mas nós precisamos."*

## 8.2 DEGASE CAI Belford Roxo

**11 de setembro de 2026**

As manifestações do grupo reconheceram a presença da tecnologia na rotina e as dificuldades percebidas para estabelecer limites.

> *"Eu acho impossível desligar o celular. A vida de hoje nos impõe a tecnologia!"*

> *"Quando a bateria do celular acaba eu fico nervosa e até ansiosa!"*

## 8.3 Casa Matos

**17 de setembro de 2026**

A experiência das famílias trouxe para o encontro o peso das comparações e das expectativas de conseguir dar conta de todas as responsabilidades.

> *"Nós vivemos em um mundo de comparações, onde todos os pais conseguem dar conta de tudo, e isso acaba nos adoecendo"*

## 8.4 SEPPEN Unidade Japeri

**23 de setembro de 2026**

Ao explicar a dificuldade de se desligar do trabalho e a necessidade percebida de acompanhar as mudanças entre os plantões, participantes utilizaram uma expressão que marcou a conversa:

> *"presídio é outro"*

## 8.5 Enzipharma

**25 de setembro de 2026**

O reconhecimento da atualidade da temática apareceu em uma manifestação direta do público.

*“tema super importante para o momento que estamos vivendo”*

## 8.6 Fundação Real Grandeza

**29 de setembro de 2026**

No encontro online, mensagens no chat expressaram reconhecimento pelo conteúdo e pelo acolhimento percebido. Os trechos preservam a forma espontânea dessas manifestações.

*“Excelente!!”*

*“Excelente palestra!!”*

*“Tema muito importante e necessário”*

*“Maravilhoso”*

*“Foi um bálsamo essa palestra”*

*“Você foi anjo para nós aqui hoje...”*

*“Muito importante refletir sobre o papel da tecnologia em nossas vidas e como nos portar perante ela e junto aos nossos filhos...”*

## 8.7 Operação Segurança Presente São Gonçalo

**30 de setembro de 2026**

Uma pergunta deslocou a reflexão para a participação das lideranças e para o alcance institucional das ações de cuidado.

*“Os comandantes também recebem esta palestra?”*

## 8.8 Saúde mental e relações no trabalho penal

Em palestras com policiais penais, as manifestações aproximaram o tema das expectativas de masculinidade, da experiência de tratamento no trabalho e das demandas de comunicação fora do expediente.

Um policial penal questionou o machismo e a expectativa de que os homens ocultem suas fragilidades. Ao defender o reconhecimento das próprias necessidades e a possibilidade de procurar ajuda profissional, afirmou:

*“é burrice não cuidar da saúde mental”*

A manifestação expressou uma crítica às barreiras percebidas para a busca de apoio. Na conversa, reconhecer fragilidades apareceu como parte do cuidado com a própria vida.

Uma policial penal trouxe sua percepção sobre a forma como situações administrativas eram tratadas no trabalho:

*"a instituição não trata da mesma forma os colegas de trabalho"*

Segundo seu relato, ela respondeu por uma infração administrativa considerada grave em razão de horas excedentes no Regime Adicional de Serviço (RAS), realizadas em um contexto de dificuldade financeira e desemprego do marido. A participante comparou sua situação à de um colega envolvido em outra ocorrência que considerava grave e que, em sua avaliação, teria recebido tratamento mais brando. O registro expressa sua percepção de desigualdade, sem permitir concluir sobre a equivalência dos casos ou os critérios administrativos aplicados. A fala trouxe ao debate a relação entre condições de vida, reconhecimento e experiência de trabalho.

Ao discutir a possibilidade de se afastar das redes sociais e das mensagens de serviço fora do expediente, um coordenador dos policiais penais afirmou:

*"aqui não tem isso não, tem que responder a mensagem na hora"*

A referência era ao grupo de WhatsApp do serviço e às solicitações da chefia, inclusive fora do horário de trabalho. A manifestação colocou em discussão as expectativas de disponibilidade ligadas à hierarquia e a dificuldade de proteger o descanso. O relato reforça a necessidade de incluir as condições de organização do trabalho na conversa sobre autocuidado.

## 8.9 Atenção à vida fora das telas

*"a tela nos impede de ver o que está diante dos nossos olhos"*

Um participante utilizou essa expressão ao se referir a situações domésticas e cotidianas que passavam despercebidas enquanto o celular ocupava seu campo de visão. A observação aproximou a discussão sobre atenção de experiências comuns de convivência: estar no mesmo ambiente não significa perceber o que acontece nele.

Sua fala expressa uma percepção sobre a presença das telas no cotidiano. O comentário ajudou a formular uma pergunta para a reflexão sobre os próprios hábitos: o que deixa de ser percebido quando a atenção permanece concentrada no aparelho?

# 9 Encerramento e continuidade do percurso

## 9.1 O encontro de encerramento em 30 de setembro

O Movimento pela Vida 2026 realizou sua reunião de encerramento em 30 de setembro, na modalidade online, com convite às instituições participantes, aos Embaixadores da Vida e à equipe do IPPES. A programação havia sido comunicada para o período das 19h30 às 21h. O encontro reuniu a partilha de vivências e um balanço inicial da campanha, ainda no dia em que se concluíam as últimas atividades nas instituições.

Na abertura, Dayse Miranda reconheceu a dedicação e a qualidade do trabalho coletivo. A apresentação reuniu imagens de momentos vividos em diferentes espaços e retomou o propósito de aproximar pessoas e instituições por meio de uma linguagem voltada à vida e ao bem-estar. O reconhecimento alcançou a preparação dos conteúdos, o trabalho de organização e a disponibilidade dos profissionais que levaram a proposta aos públicos.

O encerramento foi organizado como espaço de participação. Embaixadores e representantes das instituições foram convidados a compartilhar suas experiências, permitindo aproximar a perspectiva de quem conduziu as palestras daquela de quem as recebeu. Os dados apresentados naquele momento tinham caráter preliminar, pois a reunião ocorreu antes da entrega de todos os relatos. Essa síntese inicial foi parte da reflexão sobre a expansão da campanha; os números consolidados utilizados neste relatório são apresentados no capítulo dedicado ao alcance da edição.

A data de 30 de setembro também incluiu atividades com a Polícia Civil de Volta Redonda e a aproximação institucional no Segurança Presente, em São Gonçalo. A conclusão dos encontros com os públicos foi, assim, acompanhada por uma oportunidade de reunir a rede e reconhecer o que havia sido construído ao longo dos meses.

## 9.2 As experiências compartilhadas pelos Embaixadores

No encerramento, os Embaixadores relataram aprendizados da preparação e da condução das palestras. Disseram que o estudo do tema despertou perguntas sobre o próprio uso do celular, do tempo e da atenção. O contato com públicos diferentes acrescentou exemplos e exigiu escolhas de linguagem próximas de cada contexto.

Daniely Vieira destacou o quanto a experiência a levou a olhar para a própria vida e a considerar o que poderia estar sendo adiado em meio ao uso das tecnologias. Wanda Quadra compartilhou que o estudo do conteúdo ajudou a compreender melhor comportamentos que antes poderiam ser julgados sem atenção ao que os sustentava. Nessas falas, conhecer apareceu como uma condição para refletir e fazer escolhas com mais consciência.

Gláucia Braga destacou a satisfação de reencontrar instituições participantes de 2025 e pessoas interessadas em receber novamente o IPPES. Seu relato associou o retorno à experiência positiva percebida nos contatos. Essa é uma leitura da continuidade das relações, que se soma ao registro de nove instituições retornantes no balanço geral.

Leandro Oliveira destacou a identificação do público com exemplos próximos da vida familiar e profissional. Ao abordar situações como dividir a atenção entre o celular e os filhos, descreveu a possibilidade de tornar o tema reconhecível e favorecer uma conversa mais próxima. Daniela Cordeiro enfatizou a pesquisa complementar realizada para se preparar e o aprendizado construído com as contribuições das pessoas encontradas nas instituições.

Monica Paes retomou a diversidade dos espaços em que esteve: empresa de serviços, acolhimento, segurança pública e ambiente hospitalar. Sua reflexão aproximou essas realidades da necessidade compartilhada de cuidado, equilíbrio e conexão com a vida. Perceber, refletir e escolher foram apresentados como referências para observar os excessos e o lugar ocupado pelo tempo e pela atenção na rotina.

Tassiane Nunes ressaltou a importância do material e do apoio da equipe para que o colaborador pudesse chegar à instituição com segurança na proposta. Franciella Mello destacou a proximidade entre o tema e as experiências trazidas pelos públicos, especialmente nas questões sobre filhos, sono e pequenas possibilidades de reorganização do cotidiano. Danielle Fonseca retomou o valor de levar informação a espaços de acolhimento e a outras instituições, reconhecendo o interesse das pessoas em aprender e participar.

Os relatos expressaram envolvimento dos facilitadores e aprendizado na troca com os públicos. As perguntas trazidas pelas instituições ampliaram o repertório de exemplos da equipe e ofereceram elementos para a avaliação da proposta. A continuidade mencionada pelos Embaixadores se referia às reflexões e aos interesses abertos ao longo do mês.

## 9.3 A voz das instituições no encerramento

Representantes das instituições compartilharam agradecimentos, avaliações da recepção e interesse em manter a parceria. Essas manifestações acrescentaram ao encerramento a perspectiva de quem acolheu a campanha, com exemplos de sua relação com as necessidades locais.

Na Fundação Real Grandeza, a representante da área de Recursos Humanos relatou a repercussão positiva do encontro conduzido por Tassiane Nunes, tanto na dimensão profissional quanto na familiar. Comentou que a instituição já trabalhava questões de desconexão, respeito às pausas e aos horários de descanso, e que a palestra dialogou com essa agenda. Também mencionou pedidos de novos encontros, sinalizando interesse em continuidade, sem que isso constituísse uma programação já definida.

Uma profissional de enfermagem que acompanhou atividades em espaços de acolhimento relatou a boa interação dos grupos e a adequação da linguagem utilizada pelas Embaixadoras. Sua participação reforçou a importância de construir uma comunicação que permitisse às pessoas compreender o conteúdo e contribuir com suas experiências. O reconhecimento do público e os pedidos de retorno apresentados no encerramento ajudam a situar o valor educativo desses encontros.

A representante da Casa Matos e do Projeto Social Atos destacou a pertinência de discutir o tema ao longo de todo o ano. Ao falar das famílias acompanhadas, chamou atenção para mães com pouca rede de apoio e para as exigências do cuidado cotidiano. Essa contribuição acrescentou contexto à discussão sobre o uso das telas: compreender os hábitos também exige olhar para a sobrecarga, as possibilidades

de apoio e as condições em que as escolhas são feitas. O relato reconheceu ainda a troca entre pessoas de diferentes idades e o interesse em novas parcerias.

A representante do Segurança Presente agradeceu o acolhimento do convite realizado próximo à atividade e comentou o interesse despertado pela breve apresentação. As limitações de tempo ligadas à rotina policial foram reconhecidas, assim como a possibilidade de aproximação futura. Essa fala complementa o relato do encontro de São Gonçalo: uma atividade breve abriu uma interlocução que poderá ser desenvolvida de acordo com as condições institucionais.

## 9.4 Reconhecimento coletivo e continuidade da rede

O balanço do encerramento destacou a ampliação das modalidades de participação e a diversidade das instituições. A possibilidade de realizar encontros online permitiu aproximar colaboradores e públicos que não precisariam estar no mesmo território. A coordenação geral também valorizou a organização do contato com os pontos focais e o retorno das instituições da primeira edição como elementos importantes do amadurecimento do Movimento.

Dayse Miranda convidou os colaboradores a participar da construção de 2027 também na elaboração do projeto e dos conteúdos. Às instituições, propôs manter a conversa e antecipar a articulação de novas oportunidades, para que a discussão sobre saúde mental não ficasse restrita a setembro. O encerramento terminou com o agradecimento nominal às organizações participantes e com o reconhecimento aos Embaixadores da Vida e à equipe que tornou a campanha possível.

## 9.5 Outubro e a elaboração da memória da campanha

Após as palestras, o trabalho se voltou à organização das experiências e ao reconhecimento das participações. O planejamento de outubro incluiu certificados, agradecimentos, relatório e conteúdos de comunicação, como matéria e newsletter. Essas iniciativas foram concebidas para prolongar a circulação da proposta e reunir a memória do percurso.

A organização dos relatos permitiu reconhecer o que aconteceu em cada instituição e compreender a diversidade de experiências. Em 19 de outubro, a Coordenação retomou a reunião das informações de suas atividades e o contato para organização das listas. A elaboração deste relatório integra esse período de síntese e reflexão.

## 9.6 A avaliação prevista para 30 de outubro

O planejamento de continuidade reservou 30 de outubro de 2026 para uma reunião de alinhamento e avaliação da equipe, dedicada aos desafios, às considerações e às propostas para o Movimento pela Vida 2027. O marco é apresentado aqui como etapa prevista, sem atribuir ao encontro deliberações ou resultados que não integram este balanço.

As experiências reunidas oferecem pontos para essa avaliação: adequação da linguagem, combinação de modalidades, organização dos horários, preparação dos espaços e tempo de interação. Pedidos de novas palestras e de informações sobre redes de apoio também podem orientar a interlocução posterior com as instituições.

Quadro 7 Continuidade após o ciclo de palestras

| Marco após o ciclo de palestras | Finalidade |
|---|---|
| Outubro | Organização de relatos, reconhecimento das participações e elaboração da memória da campanha |
| A partir de meados de outubro | Período previsto para certificação e preparação dos conteúdos de síntese e agradecimento |
| 19 de outubro | Retomada da organização de informações das atividades e das listas pela Coordenação |
| 30 de outubro | Reunião prevista para discutir desafios e propostas para a edição de 2027 |

## 9.7 Possibilidades para 2027

No encerramento, a coordenação geral convidou os colaboradores a participar da construção do projeto e dos conteúdos de 2027. Às instituições, propôs manter a interlocução em outros momentos do ano. Esses convites indicam interesse em continuidade; a definição de novas ações depende do planejamento coletivo e dos alinhamentos com cada organização.

Os aprendizados da edição oferecem prioridades de preparação: conhecer as características do público, selecionar exemplos pertinentes, assegurar tempo de conversa e confirmar condições de realização. Nos encontros online, a mediação local e os testes de som e imagem merecem atenção específica. No presencial, intervalos, assentos e recursos de apresentação ajudam a organizar a participação.

A inclusão das lideranças é outro tema a desenvolver. As questões sobre disponibilidade fora do expediente e descanso envolvem práticas de comunicação e responsabilidades institucionais. Retomar essas conversas com trabalhadores e gestores pode ampliar a reflexão sobre as condições de cuidado, sem pressupor um mesmo encaminhamento para organizações diferentes.

# 10 Considerações finais

## 10.1 Dimensão do trabalho realizado

O Movimento pela Vida 2026 reuniu meses de preparação, produção de conteúdo e atuação nas instituições. As reuniões iniciadas em junho, as gravações de julho, as pílulas de agosto e o ciclo de setembro compuseram um trabalho contínuo. A reunião de 30 de setembro encerrou as atividades com os públicos e abriu o período de organização da memória e de avaliação da experiência.

A agenda detalhada contabilizou 1.872 participações em 35 registros, ao longo de 14 datas de setembro. Foram 1.085 participações a mais que em 2025, crescimento de 137,9%. A mobilização de 12 Embaixadores da Vida permitiu desenvolver a proposta em instituições de diferentes áreas e localidades, com atuação presencial e online.

Esse alcance foi sustentado pelo trabalho de pesquisa, elaboração, revisão e organização. Sob a coordenação geral de Dayse Miranda, a equipe de Saúde Mental e os colaboradores do IPPES prepararam os conteúdos, produziram os vídeos, mobilizaram instituições e acompanharam agendas. Os pontos focais contribuíram para receber os encontros, e os Embaixadores levaram às palestras a proposta construída coletivamente.

A edição combinou atividades com públicos numerosos e conversas com pequenas equipes. A diversidade dos grupos exigiu adequações de linguagem, de exemplos e de condução. Reconhecer essas diferenças permite valorizar cada participação sem estabelecer uma relação automática entre tamanho do público e importância da experiência.

## 10.2 Contribuição educativa e humana

Os relatos dão expressão ao que foi colocado em discussão. Pessoas em acolhimento afirmaram seu interesse por informação. Servidores falaram das demandas entre plantões. Famílias trouxeram o peso das comparações. Profissionais de saúde discutiram descanso e cuidado com as próprias necessidades. Essas contribuições mostram por que o tema encontrou espaço em contextos tão diferentes.

A escolha de abordar os algoritmos a partir da qualidade de vida tornou possível conversar sobre experiências próximas: a mensagem que chega fora do expediente, o tempo dedicado ao aparelho, a expectativa de dar conta de tudo e a dificuldade de reservar uma pausa. O conteúdo reconheceu os benefícios das tecnologias e convidou a observar o lugar que elas ocupam nas relações e nas rotinas.

A identificação com os exemplos, as perguntas e os pedidos de continuidade constituem retornos relevantes da ação educativa. Seu valor está no que efetivamente expressam: participação, reconhecimento e interesse em ampliar a conversa. Os depoimentos dos Embaixadores acrescentam o aprendizado da própria equipe na escuta de realidades distintas.

## 10.3 Continuidade e compromisso com a vida

A experiência de 2026 deixa conteúdos educativos, vínculos institucionais e aprendizados de organização que podem apoiar novas ações. Conhecer para prevenir, lema do IPPES, se concretizou na preparação

responsável da informação e na disposição para escutar como ela se relaciona com a vida das pessoas. A continuidade desse trabalho requer preservar o diálogo e considerar as condições de cuidado em cada contexto.

A preparação de 2027 poderá aproveitar os contatos estabelecidos e os interesses manifestados no encerramento. A participação dos colaboradores desde a elaboração e o alinhamento antecipado com as instituições são caminhos para dar seguimento à construção coletiva, mantendo a saúde mental em discussão também fora de setembro.

O IPPES reconhece as instituições que abriram espaço em suas rotinas, os profissionais que colaboraram em cada etapa e os participantes que ofereceram atenção, perguntas e experiências. A contribuição de cada grupo permitiu que a proposta saísse dos materiais e fosse discutida no trabalho, nas famílias e nas comunidades.

Ao concluir esta edição, o Movimento pela Vida registra uma ampliação de acesso e um conjunto de encontros nos quais a saúde mental pôde ser tratada com proximidade e respeito. O compromisso que permanece é dar lugar a essas conversas, acolher as necessidades que elas tornam visíveis e construir, com as instituições, novas oportunidades de cuidado.

**Valorizar a vida também é criar tempo para perceber, espaço para escutar e condições para estar presente.**

# 11 Memória viva do Movimento pela Vida 2026

**Uma campanha construída com escuta e participação**

Em um refeitório preparado para receber trabalhadores da saúde, em auditórios de instituições públicas, em espaços de acolhimento e em encontros online, o Movimento pela Vida 2026 abriu conversas sobre o tempo, a atenção e o cuidado. A pergunta que acompanhou a edição esteve próxima da vida cotidiana: como preservar a qualidade de vida quando mensagens, notificações e exigências parecem ocupar todos os intervalos?

Com o tema Qualidade de Vida na Era dos Algoritmos, o Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio (IPPES) deu continuidade à campanha iniciada em 2025. A proposta levou a discussão sobre saúde mental para os lugares em que as pessoas trabalham, convivem e procuram apoio. A mensagem “Desconecte do excesso. Conecte-se à vida” orientou uma abordagem que reconhece a utilidade das tecnologias e convida a observar seus efeitos nas relações e na rotina.

O trabalho começou antes das palestras. Desde junho, reuniões de alinhamento reuniram a equipe para definir objetivos, estudar a temática e preparar os materiais. Sob a coordenação geral de Dayse Miranda, presidente do IPPES, a equipe de Saúde Mental e os colaboradores construíram a proposta que seria conduzida pelos 12 Embaixadores da Vida. Os convites a instituições públicas, privadas e participantes da primeira edição, os formulários de inscrição e o diálogo com os pontos focais transformaram a ideia em uma programação compartilhada.

Em 17 de julho, a equipe gravou o vídeo de apresentação e as pílulas temáticas. A publicação do vídeo institucional, em 27 de julho, abriu uma etapa de comunicação que prosseguiu em agosto com seis vídeos. Solidão em tempos de conectividade, sono e cansaço, atenção e dependência digital, valor das pausas, ansiedade e disponibilidade permanente no trabalho deram diferentes entradas para o tema. As páginas e redes sociais do IPPES, somadas ao compartilhamento dos colaboradores, levaram esses conteúdos ao público antes do ciclo de encontros.

Em setembro, a agenda detalhada reuniu 1.872 participações em 35 registros de atividades, distribuídos por 14 datas. Foram 1.085 participações a mais que na edição de 2025, um crescimento de 137,9%. Os números contabilizam presenças nos encontros e podem incluir uma mesma pessoa em mais de uma ocasião. Eles dimensionam a ampliação do acesso; os relatos permitem conhecer o que aconteceu dentro dessa programação.

Na Comunidade Terapêutica Alcançando Vidas, uma pessoa em acolhimento reivindicou o direito de receber informação sobre saúde mental. Na Maranathá Lins, o pouco acesso de parte do grupo ao celular exigiu ampliar a conversa para outras experiências de excesso e cuidado. Na Casa Matos, as comparações e as cobranças sobre as famílias ganharam espaço. Essas situações mostraram à equipe a importância de ouvir o público e adaptar exemplos, sem supor que todos vivem a mesma relação com a tecnologia.

O cuidado com quem trabalha atravessou diferentes instituições. O Hemorio reuniu limpeza, manutenção, administração e equipe técnica em 21 de setembro. Na Casa de Saúde São João de Deus, os encontros de 15 e 18 de setembro ocorreram no refeitório decorado para a campanha; a segunda apresentação foi ajustada porque os funcionários permaneciam além do horário de serviço. Na Diretoria

de Saúde da Marinha, as palestras de 24 e 29 de setembro combinaram auditório e acesso online, com proporções distintas de presença percebidas pela facilitadora. Cada organização ofereceu condições próprias de encontro.

Nos espaços da segurança pública, as conversas alcançaram a dificuldade de se desligar do serviço, o acompanhamento dos plantões e a expectativa de responder às mensagens da chefia. Também apareceram questionamentos sobre machismo e busca de ajuda. Ao lado desses temas, famílias e trabalhadores falaram de descanso, comparação social e convivência. A frase de um participante, “a tela nos impede de ver o que está diante dos nossos olhos”, traduziu uma percepção que ligava a discussão às pequenas situações do dia a dia.

Perguntas, comentários e pedidos de novas palestras compuseram o retorno dos encontros. Os Embaixadores relataram receptividade e aprendizado com os públicos, enquanto participantes expressaram reconhecimento pela oportunidade de conversar. Essas manifestações são valiosas para compreender a experiência, embora não constituam uma medida de melhora clínica ou de mudança duradoura de hábitos. O resultado documentado está na realização das atividades, no alcance registrado e nos espaços de diálogo que elas ofereceram.

A reunião online de 30 de setembro reuniu Embaixadores, equipe e representantes das instituições para compartilhar experiências e encerrar o ciclo de palestras. A organização posterior dos relatos e dos dados permitiu reunir essa memória e reconhecer necessidades para os próximos encontros: tempo para perguntas, condições de acesso, atenção aos turnos de trabalho e participação das lideranças. O interesse em continuar a parceria abre possibilidades que dependerão de novos alinhamentos.

O Movimento pela Vida 2026 deixou uma experiência coletiva de aproximação entre informação e vida cotidiana. O IPPES agradece às instituições que receberam a campanha, aos profissionais que a construíram e às pessoas que trouxeram suas histórias para a conversa. Dar continuidade a esse trabalho é preservar oportunidades para que a saúde mental encontre lugar nas rotinas, com escuta, respeito às condições de cada público e abertura para o cuidado.

# Referências bibliográficas

A bibliografia reúne os estudos, livros, materiais institucionais e textos de divulgação utilizados na preparação temática e nos conteúdos educativos do Movimento pela Vida.

BAIN & COMPANY. **Brasileiros querem diminuir tempo de tela, mas passam mais de 9 horas/dia conectados**: pesquisa da Bain revela que o tempo excessivo no mundo digital gera sentimento de culpa. Brasil, 8 set. 2025.

BAIN & COMPANY. **Consumer Pulse 2025: conheça o consumidor equilibrista**. Brasil: Bain & Company, 2025. Infográfico.

BAIN & COMPANY. **Consumer Pulse 2026: conheça o consumidor imediatista**. Brasil: Bain & Company, 2026. Infográfico. Pesquisa realizada em fevereiro de 2026.

BARBOSA, Marielle Kellermann. **Exaustão: como os algoritmos estão tecendo o sofrimento psíquico da hiperconectividade**. Jornal de Psicanálise, São Paulo, v. 55, n. 102, p. 75-87, jan./jun. 2022.

BENTES, Anna. **A gestão algorítmica da atenção: enganchar, conhecer e persuadir**. In: POLIDO, Fabrício; ANJOS, Lucas; BRANDÃO, Luíza (org.). Políticas, Internet e Sociedade. Belo Horizonte: Instituto de Referência em Internet e Sociedade, 2019. p. 222-234.

CARVALHO, Keyla Regiani Gomes de; CARDOSO, Paula Soraya Costa; PORTELA, Pollyana Maciel. **Cartilha higiene do sono**. São Luís: Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão, 2023.

GOLDMAN, Bruce. **Addictive potential of social media, explained**. Stanford Medicine, 29 out. 2021.

HARTMAN, Aaron. **The neuroscience of social media: how algorithms hijack your brain**. Richmond Integrative & Functional Medicine, 25 jun. 2025.

KURIHARA, André Yudi; OLIVEIRA, Janaina de; CASAGRANDE, Natália. **A relação entre o uso excessivo de telas digitais e a saúde mental**. Revista Interface Tecnológica, Taquaritinga, v. 22, n. 2, p. 340-352, 2025. DOI: 10.31510/infa.v22i2.2377.

MATOS, Mariana Basto. **Algoritmos e inteligência artificial: efeitos nas relações sociais e impacto na saúde mental**. In: BOSCATI, Alessandro; FINCATO, Denise; VEIGA, Fábio da Silva; GRECO, Maria Giovanna (coord.). Direitos sociais: diálogos transdisciplinares. Porto: Iberojur Science Press, 2025. v. 3, p. 523-541. DOI: 10.62140/MM5232025.

MIRANDA, Roberto Davi Lima de; NASCIMENTO, Tharsus Andrade do; NASCIMENTO, Juliana Oliveira Eiró do. **Jornadas excessivas e inteligência artificial: como o uso de algoritmos impacta a saúde mental dos trabalhadores?** Revista FT, v. 29, n. 147, 3 jun. 2025. DOI: 10.69849/revistaft/ma10202506031019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **OMS publica primeiro relatório global sobre inteligência artificial na saúde e seis princípios orientadores para sua concepção e uso**. OPAS/OMS, 28 jun. 2021.

PONDÉ, Milena Pereira; CAROSO, Carlos. **Lazer como fator de proteção da saúde mental**. Revista de Ciências Médicas, Campinas, v. 12, n. 2, p. 163-172, abr./jun. 2003.

REDE NACIONAL DE ENSINO E PESQUISA. **Nossa história**. Brasília: RNP, [s.d.].

ROCHA, Sonia Regina Gomes da; MAZZARO, Andréa; MACHADO, Ana Clara Carvalho. **Refletindo sobre a saúde mental e o uso excessivo de redes sociais**. Instituto Benjamin Constant, 13 jan. 2025. Atualizado em 22 abr. 2026.

ROGERS, Robert D. **The roles of dopamine and serotonin in decision making: evidence from pharmacological experiments in humans**. Neuropsychopharmacology, v. 36, n. 1, p. 114-132, jan. 2011. Publicação online em 29 set. 2010. DOI: 10.1038/npp.2010.165.

ROZA, Thiago Henrique; SPRITZER, Daniel Tornaim; TAVARES, Hermano; KESSLER, Felix Henrique Paim (org.). **Adições tecnológicas e outras adições comportamentais**. Porto Alegre: Artmed, 2026. E-book. ISBN 978-65-5882-352-0.

SANTOS, Renata Maria Silva. **As associações entre tempo de tela e saúde mental no ciclo vital**. 2023. 215 f. Tese (Doutorado em Medicina Molecular) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023.

SIMON, Herbert A. **Designing organizations for an information-rich world**. In: GREENBERGER, Martin (ed.). Computers, communications, and the public interest. Baltimore: Johns Hopkins Press, 1971. p. 37-72.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Regional Office for Europe. **Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief**. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2025.

# Registros







**05/06/2026 - Reunião de Alinhamento da Equipe**





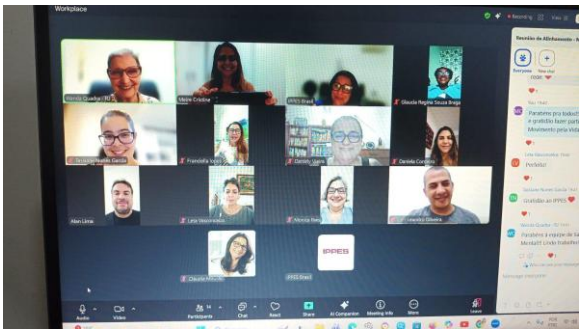


**22/06/2026 - Reunião de Alinhamento da Equipe**





**17/07/2026 - Reunião para as gravação do Vídeo Institucional e Pílulas Temáticas**



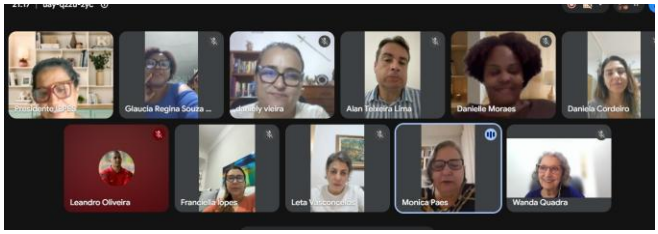


**24/07/2026 - Reunião de Alinhamento da Equipe**





**14/08/2026 - Reunião de Alinhamento da Equipe**







**21/08/2026 - Reunião de Alinhamento da Equipe**





**10/09/2026 - Comunidade Terapêutica Alcançando Vidas**





**11/09/2026 - Departamento Geral de Ações Socioeducativas (DEGASE) - CAI Baixada**





**15/09/2026 - Casa de Saúde São João de Deus**





**15/09/2026 – Trens RJ Permissionária de Serviço Ferroviário S.A.**





**15/09/2026 - Secretaria de Estado de Polícia Penal do Rio de Janeiro — SEPPEN / Cadeia Pública José Frederico Marques (Benfica)**





**16/09/2026 - MMC Soluções em Logística Ltda**





**17/09/2026 - MGS Clean Soluções e Serviços Ltda.**





**17/09/2026 - Associação Maranathá do Rio de Janeiro — Lins de Vasconcelos**



**17/09/2026 - Associação de Apoio ao Idoso e Pessoas com Deficiência Casa Matos**



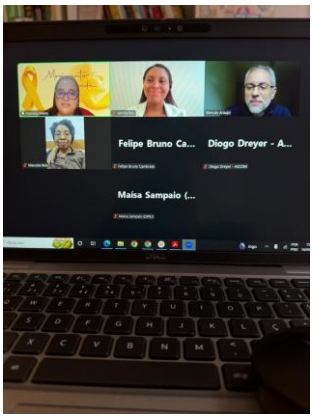


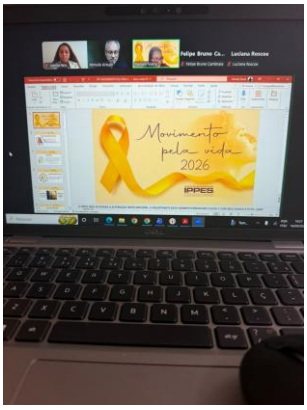
**17/09/2026 - Medcare Produtos para Saúde**





**18/09/2026 - Casa de Saúde São João de Deus**




**18/09/2026 - Associação das Defensoras e Defensores Públicos do Estado do Rio de Janeiro**




**19/09/2026 - Creche Escola Joaninha Tutoia**




**19/09/2026 - Igreja Batista Beraca**



**21/09/2026 - Instituto Estadual de Hematologia — Hemorio**





**23/09/2026 - Policlínica da Polícia Civil José da Costa Moreira — SEPOL**







**23/09/2026 - Secretaria de Estado de Polícia Penal do Rio de Janeiro — SEPPEN / Coordenação de Japeri**



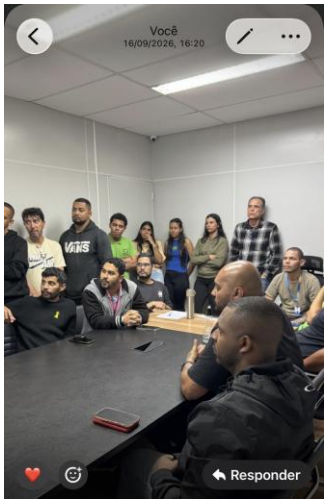


**24/09/2026 - Serviço de Assistência Social da Marinha — SASM**



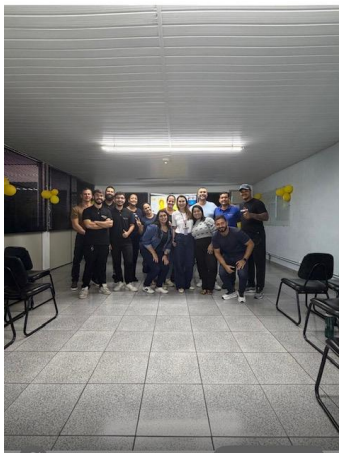


**24/09/2026 - Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / Centro de Socioeducação Canárias João Luiz Alves (EJLA)**






**24/09/2026 - Redesanare Intermediação de Serviços e Negócios**





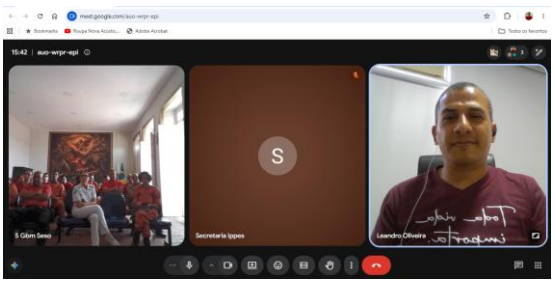
**25/09/2026 - Enzipharma Produtos Médicos e Laboratoriais Ltda.**



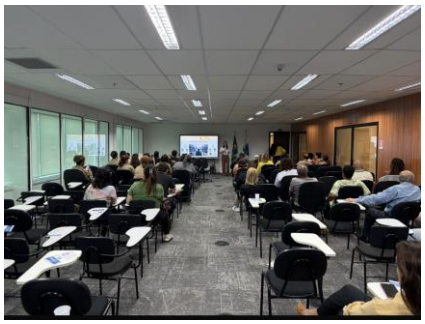


**25/09/2026 - Sintex Medical Implant**





**28/09/2027 - Secretaria de Estado de Polícia Civil do Rio de Janeiro — SEPOL**





**28/09/2026 - Secretaria de Estado de Defesa do Consumidor — SEDCON**





**28/09/2026 - Projeto Social Atos**





**29/09/2026 - Serviço de Assistência Social da Marinha — SASM**





**29/09/2026 - Centro de Fisiatria e Reabilitação da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro — PMERJ**



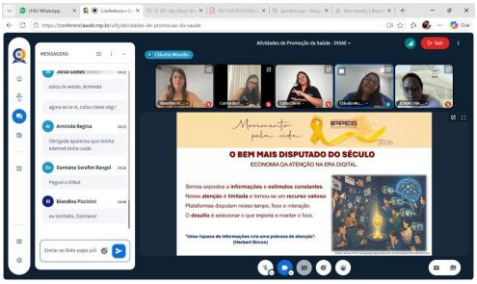


**29/09/2026 - Fundação Real Grandeza**



**29/09/2026 - Associação Maranathá do Rio de Janeiro — Praça Seca**




**29/09/2026 - Universidade Federal do Rio de Janeiro — UFRJ / campus Macaé**





**29/09/2026 - Departamento Geral de Ações Socioeducativas — DEGASE / Macaé**

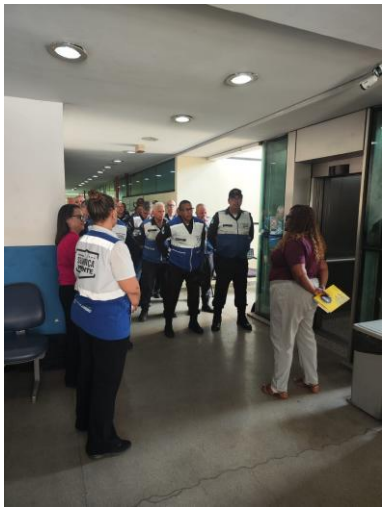


**29/09/2026 - Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro — CBMERJ / DGAS e 5º GBM Campos dos Goytacazes**



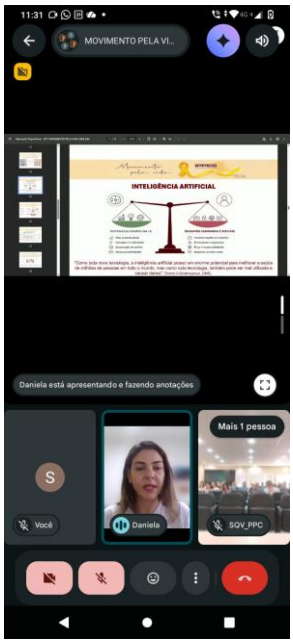


**29/09/2026 - Hospital Municipal Dr. Moacyr Rodrigues do Carmo**





**30/09/2026 - Operação Segurança Presente — São Gonçalo**




**30/09/2026 - Secretaria de Estado de Polícia Civil do Rio de Janeiro — SEPOL**