

EDUCAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO ESCOLAR: PROMOVENDO O BEM-ESTAR E O DESENVOLVIMENTO DOS ESTUDANTES

José Francisco de Lima Neto¹
Gabriel Cauã Oliveira Alves de Lima²
Gabriel Lima de Souza³
Gustavo Vitor de Oliveira⁴
Mateus Wenicius Balbino Santos⁵
Marcela Natalia Lima de Figueirêdo⁶

RESUMO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo sente capacidade para usar suas próprias habilidades. Atualmente, parte dos diagnósticos que são realizados nos serviços de saúde mental da saúde pública são de jovens com dificuldade nas questões de ansiedade, hiperatividade, problemas familiares e até mesmo da falta de atividades físicas. Sabe-se que a adolescência é uma etapa importante para ações de promoção da saúde, e neste contexto a escola deve dar oportunidade para um bom desenvolvimento integral dos adolescentes, promovendo este bem-estar. Sendo assim, este estudo tem como objetivo compreender se a escola tem papel relevante ou não na contribuição para a saúde mental dos estudantes do ensino médio. Metodologicamente, realizou-se uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa, por meio de uma revisão integrativa, a partir de artigos científicos nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico e Portal de Periódicos CAPES, utilizando as palavras-chave: “Saúde Mental”, “Escola”, “Estudantes”. Os resultados apontaram que a escola desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental dos discentes do ensino médio, tendo em vista que é um dos ambientes mais frequentados pelos adolescentes. Por meio de apoio psicopedagógico, escolas devem oferecer serviços de aconselhamento psicológico, onde os estudantes buscam ajuda profissional, com o intuito de melhorar a estabilidade emocional. Contudo, alguns estudos apontam para falta de compreensão dos professores, coordenadores e todos aqueles que constituem a escola quanto ao entendimento de que seus discentes são seres emocionais. Assim, conclui-se que o tema da saúde mental na escola torna-se relevante pois toda comunidade escolar tem a responsabilidade de compreender, para além das atividades pedagógicas propostas em sala, a bagagem e o mundo psicoemocional dos alunos.

Palavras-chave: Saúde Mental, Escola, Estudantes, Ensino Médio.

Introdução

Este artigo tem como objetivo falar sobre como a escola pode contribuir ou não na saúde mental dos jovens do ensino médio. Como marco temporal, usaremos o



cataclismo global da pandemia da Covid-19, ocorrido que mudou o mundo a partir de 2020, com o intuito de citar as sequelas que a calamidade trouxe para os jovens. Buscaremos sanar nossas demandas a partir de um olhar acurado sobre materiais e literaturas construídas desde 2020 até aqui, que tratem do tema saúde mental dentro da perspectiva que procuramos, utilizando-as para desenvolver uma linha de raciocínio que nos ajude a esclarecer o tema proposto previamente.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de lidar com o estresse da vida, desenvolver suas habilidades, aprender adequadamente, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. A saúde mental é uma área fundamental da vida humana e que portanto não deve ser ignorada ou negligenciada por este ou pelo sistema que o envolve. Neste artigo, vamos nos deter a falarmos sobre como a saúde mental se manifesta na adolescência e quais devem ser as medidas tomadas para contribuir para seu desenvolvimento de forma saudável.

Na adolescência, o tema saúde mental torna-se mais delicado e complexo, tendo em vista a nova fase que se inicia e tudo que vem com ela. Aqueles que estão passando por esse momento enfrentam um ciclo da vida marcado por intensas transformações físicas, emocionais, sociais e acadêmicas. Ou seja, são, de diferentes formas, novos começos, que influenciam positiva e negativamente o estado psicológico do ser. Além disso, na adolescência, por ser esta uma fase em que o indivíduo procura sempre uma referência fora do convívio familiar, busca-se permitir a vivência de novas emoções e sensações de pertencimento (Papalia; Feldman, 2013).

Um grande marco negativo para a saúde emocional foi a pandemia da Covid-19, que acentuou problemas já conhecidos, como o desequilíbrio dessa e a falta de interação social com as pessoas, tornando os adolescentes mais depressivos e ansiosos, por exemplo. O convívio social e as atividades escolares do cotidiano foram paralisadas, sendo substituídas pelo mundo digital, o que gerou muitas sequelas, uma vez que em muitos momentos não havia equilíbrio para utilizá-lo. As aulas remotas, que foram uma solução encontrada para dar continuidade no ano letivo, também não mostraram ser algo efetivamente saudável, pois que muitas situações apontam que não eram valorizadas pelos alunos, além de serem incapazes de aproximar o discente e o docente, e os próprios discentes. Com o distanciamento, a falta de convívio entre as pessoas acabou



em predisposição ao adoecimento da saúde mental (Bohoslavsky, 2007; Levy, 2013; Bowen; Walker, 2015 apud Miliauskas; Faus, 2020). Com a falta de benefícios trazidos pelo cotidiano escolar, isto é, das interações, das brincadeiras, da troca de conhecimento e experiência, eles sofreram reveses em seu desenvolvimento.

A implementação de um ambiente construído para promover a saúde mental nas escolas tem como objetivo desenvolver práticas que buscam integrar esse campo ao currículo escolar. Costa et al. (2020, p.22) “a inclusão de atividades que promovem a autoconsciência, o controle emocional e as habilidades de relacionamento é essencial para o desenvolvimento integral dos alunos”. É, portanto, uma abordagem que demanda planejamento e adaptação dos conteúdos escolares para incluir práticas que desenvolvam essas habilidades nos alunos do ensino médio. A lei que torna obrigatória a presença de psicólogos nas escolas públicas é a Lei nº 13.935, de 11 de dezembro de 2019, que dispõe sobre a prestação de serviços sociais e de psicologia na rede pública de educação básica. Essa lei prevê que essa instância educacional deve ter profissionais do estudo da mente para atender às necessidades e prioridades definidas pelas políticas de educação. Desse modo, é importante a presença desses competentes nas escolas, visando o bem-estar e o desenvolvimento integral dos alunos no ambiente acadêmico.

Diante do exposto, surge o seguinte questionamento: qual é o papel da escola na contribuição para a saúde mental dos estudantes do ensino médio? Desta maneira, este artigo tem como objetivo geral, compreender o papel da escola na contribuição para a saúde mental dos estudantes do ensino médio. Além disso, possui como objetivos específicos: identificar como a pandemia da Covid-19 foi um parâmetro negativo para a saúde mental dos alunos da etapa final da educação básica e apontar soluções para a melhoria da saúde mental dos adolescentes no ambiente escolar.

A adolescência é uma fase de intensas mudanças físicas, psicológicas e sociais, sendo um momento crucial para o desenvolvimento emocional e psicológico dos indivíduos. Segundo Papalia e Feldman (2013), nesse período, o indivíduo está em busca de identidade e pertencimento social, o que muitas vezes leva a conflitos internos e externos, podendo resultar em sentimentos de insegurança e ansiedade. Essas transformações tornam os adolescentes mais vulneráveis a problemas de natureza emocionais, como ansiedade, depressão e estresse. Estudos apontam que, durante esse período, é comum que os jovens sintam dificuldade em lidar com os desafios da vida, o



que pode impactar diretamente na sua saúde mental e, consequentemente, no seu desempenho escolar (Levy, 2013; Bohoslavsky, 2007).

O isolamento social, intensificado pela pandemia da Covid-19, trouxe à tona esses desafios, expondo a fragilidade emocional dos estudantes. Como destacado por Miliauskas e Faus (2020), a ausência do convívio social no ambiente escolar intensificou problemas como a ansiedade e a depressão entre os adolescentes. Os vínculos emocionais e sociais, fundamentais para o desenvolvimento saudável dos jovens, foram temporariamente quebrados, o que gerou um impacto negativo no bem-estar psicológico.

A escola, enquanto ambiente de socialização e desenvolvimento cognitivo e emocional, desempenha um papel crucial na formação social dos jovens. No contexto do ensino médio, essa formação se intensifica, uma vez que os estudantes enfrentam desafios acadêmicos crescentes, pressões sociais e transições próprias da adolescência (Sousa et al., 2022). A saúde mental, neste cenário, é um aspecto fundamental para o bem-estar e o desempenho escolar dos adolescentes, tornando necessário a compreensão do papel da instituição de ensino na sua promoção e cuidado.

A promoção da saúde mental nas escolas não se restringe apenas à identificação e ao encaminhamento de casos de transtornos. Ela envolve a criação de um ambiente acolhedor e inclusivo, onde os estudantes se sintam seguros para expressar suas emoções e buscar apoio. Costa et al. (2020) enfatizam a importância de atividades que promovam a autoconsciência, o controle emocional e as habilidades de relacionamento para o desenvolvimento integral dos alunos. A presença de profissionais como psicólogos e assistentes sociais, garantida pela Lei nº 13.935/2019, é essencial para oferecer suporte especializado, desenvolver programas de prevenção e intervir em situações de crise. Esses profissionais auxiliam na mediação de conflitos, no aconselhamento e na construção de um espaço onde o bem-estar psicossocial seja priorizado, contribuindo diretamente para um melhor desempenho acadêmico e uma adaptação mais saudável aos desafios da vida. A integração do tema saúde mental no currículo e na rotina escolar, portanto, transforma a escola em um pilar essencial para o desenvolvimento emocional e social dos adolescentes, transcendendo o papel meramente acadêmico e intelectual.

Nesse contexto, a escola assume um papel fundamental como espaço de



socialização e desenvolvimento cognitivo e emocional dos jovens. Porém, deve-se ter em mente também que o papel de construir um ambiente saudável para o desenvolvimento da saúde mental não é apenas do profissional da saúde que, por lei, deve compor o corpo escolar. Pelo contrário, a missão de se ter um ambiente favorável para o desenvolvimento integral do aluno deve ser abraçada por todos aqueles que fazem parte do sistema escolar.

A pressão acadêmica, evidenciada por Sousa et al. (2022), é um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento de ansiedade entre estudantes do ensino médio. A busca por bons resultados, a competitividade e a carga de estudos podem sobrecarregar os jovens, culminando em quadros de estresse e angústia. Nesse contexto, a ausência de suporte psicológico nas escolas, conforme apontado pelos autores, agrava a situação, deixando os alunos desamparados diante de suas necessidades emocionais. A escola, portanto, tem a responsabilidade de não apenas monitorar o desempenho acadêmico, mas também de criar, pautado na Lei apresentada, mecanismos de acolhimento e suporte que minimizem os impactos negativos da pressão e das transformações inerentes ao processo educacional.

Metodologia

Este estudo será construído a partir de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo. De acordo com Severino(2007), “a referência é a menção às fontes efetivamente utilizadas na elaboração de um trabalho, apresentadas de forma ordenada, conforme critérios normativos estabelecidos”. Utilizaremos o marco temporal da pandemia da Covid-19 como ponto de partida nos estudos e na procedência sobre o tema saúde mental. A pesquisa qualitativa caracteriza-se por trabalhar e se aprofundar nas ações e relações humanas, buscando seus significados, segundo Minayo(2001). Este tipo de abordagem é útil para entendermos o contexto e as causas do contexto nas relações humanas, uma vez que nos dispomos a trabalhar com sua subjetividade. Diferente da pesquisa quantitativa, que se detém aos números e estatísticas, o método empregado neste artigo se mostra alinhado com as demandas geradas pela questão central do tema. Sendo assim, podemos nos utilizar desta técnica de pesquisa para compreendermos como o adolescente se relaciona psicológica e emocionalmente com a escola no ensino médio e a partir da análise das fontes apontar soluções de melhorias



para seu desenvolvimento integral no contexto acadêmico.

Para a obtenção de materiais, foram utilizadas obras presentes nas bases de dados *SciELO*, *Google Acadêmico* e *Portal de Periódicos CAPES*, utilizando as palavras-chave: *Saúde Mental*, *Escola*, *Estudantes* e *Ensino Médio*. Foram selecionados estudos realizados e publicados a partir de 2020, uma vez que neste ano em específico teve início a pandemia da Covid-19, e consequentemente todas as faixas etárias e grupos de pessoas foram abruptas e consideravelmente afetadas, como é o caso do adolescente que estava na etapa final da educação básica e também do que passou por lá posteriormente. Tendo, pois, isso em mente, é justificável destacar o tamanho desse desastre e referenciá-lo como divisor de águas nos estudos e nas pesquisas acerca da saúde mental do estudante do ensino médio e sua relação com o sistema e ambiente escolar. Portanto, foram considerados para este trabalho, estudos que corroborassem com nossos interesses, tratando, assim, do tema saúde mental na vida do adolescente dentro do ambiente escolar, de forma a nos ajudar a construir nosso artigo. Foram descartados para a elaboração do projeto, obras que não fossem de encontro com nossas demandas, como obras médicas que trabalhassem dentro de contextos clínicos específicos ou de situações específicas, e não de modo que viessem a abranger a totalidade de nosso enfoque. Encontramos, por exemplo, artigos que apesar de falarem de saúde mental, se concentravam em outros recortes da vida do estudante e portanto não iriam contribuir para nosso trabalho.

Resultados e Discussão

Os dados e referências analisados evidenciam que a adolescência é um período marcado por profundas transformações físicas, emocionais, sociais e acadêmicas, tornando particularmente os jovens vulneráveis a questões relacionadas à saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse. Essa vulnerabilidade é acentuada pela busca por identidade e pertencimento social (Papalia & Feldman, 2013), fatores que frequentemente geram conflitos internos e dificuldades de adaptação.

Com base nos materiais apresentados, respondemos ao nosso objetivo geral, que é compreender o papel da escola na contribuição para a saúde mental dos estudantes que estão no nível médio de ensino, entendendo que a atuação desta na promoção da saúde psicológica é fundamental e indispensável para a construção de um ambiente que venha a auxiliar no desenvolvimento de um estado de saúde mental mais saudável para os



alunos adolescentes. Isto se deve ao fato de que a escola é um dos ambientes mais frequentados pela população juvenil, e que precisa se mostrar como sendo um espaço não só de crescimento intelectual e cognitivo como também de crescimento emocional.

Respondendo ao nosso objetivo específico pautado em identificar como a pandemia da Covid-19 foi um parâmetro negativo para a saúde mental dos estudantes do ensino médio, constatamos que durante a pandemia da Covid-19, o cenário natural de instabilidade emocional por parte do adolescente, que está em período de transição em sua vida, tornou-se ainda mais desafiador. O isolamento social, apontado por Miliauskas e Faus(2020), rompeu vínculos afetivos fundamentais estabelecidos no ambiente escolar, intensificando sentimentos de solidão, medo e insegurança. Esse distanciamento impactou diretamente a saúde mental dos jovens, revelando a importância da escola não apenas como espaço de aprendizado acadêmico, mas também como local de apoio emocional e convivência.

Além disso, as pressões acadêmicas enfrentadas pelos estudantes do Ensino Médio, como metas de desempenho, cobranças familiares e a expectativa de ingresso no ensino superior, também contribuem significativamente para o agravamento de quadros de ansiedade e estresse, conforme ressaltado por Sousa et al.(2022). A falta de suporte psicológico adequado nas escolas agrava essa situação, pois muitos discentes não encontram meios seguros para expressar suas emoções ou buscar ajuda.

Com isso, respondemos também nosso objetivo específico que demanda o apontamento de soluções para a melhoria da saúde mental dos adolescentes no ambiente escolar. A presença de profissionais capacitados, como psicólogos e assistentes sociais, prevista pela Lei nº 13.935/2019, é essencial para a implementação de ações preventivas, intervenções em momentos de crise e fortalecimento de vínculos entre os membros da comunidade escolar. Costa et al.(2020) destacam que a criação de um ambiente acolhedor, onde se promovam a escuta ativa, o respeito à diversidade emocional e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, é fundamental para o bem-estar dos alunos.

Em síntese, os resultados apontam que, para lidar com os desafios contemporâneos enfrentados pelos adolescentes, é fundamental que as instituições de ensino reconheçam seu papel central na promoção da saúde mental. A oferta de suporte emocional, a valorização do bem-estar dos alunos e a construção de ambientes



inclusivos e acolhedores devem ser prioridades no planejamento educacional, especialmente no contexto pós-pandêmico.

Conclusão

A discussão sobre a saúde mental de adolescentes no ambiente escolar do ensino médio é, sem dúvida, uma pauta urgente e que exige atenção multifacetada. Ao longo deste artigo, evidenciamos a crescente prevalência de questões como ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes, muitas vezes agravadas pelas pressões acadêmicas e sociais, e pela transição para a vida adulta. Ficou claro que a escola, enquanto espaço de convivência e formação, desempenha um papel crucial não apenas na identificação desses desafios, mas também na promoção de um ambiente de acolhimento e suporte.

Além disso, a criação de espaços seguros para o diálogo, onde os alunos se sintam à vontade para expressar suas angústias e buscar ajuda, é indispensável. A integração de profissionais de saúde mental, como psicólogos escolares, ao corpo docente e administrativo não deve ser vista como algo extraordinário, mas sim como uma necessidade para oferecer suporte especializado e encaminhamentos adequados.

Percebe-se que a saúde mental não pode ser tratada como um assunto isolado, mas sim como um componente intrínseco do bem-estar e do desempenho acadêmico dos alunos. Ignorar essa dimensão é comprometer não apenas o desenvolvimento individual, mas também o futuro de uma geração. É imperativo que as políticas públicas e as iniciativas pedagógicas contemplem essa realidade, promovendo uma cultura escolar que valorize a saúde integral.

Embora o caminho seja longo e complexo, as ações discutidas neste artigo demonstram que é possível construir um futuro onde as escolas de ensino médio sejam verdadeiros pilares de apoio à saúde mental dos jovens. Para isso, é crucial que haja um esforço colaborativo entre famílias, educadores, profissionais de saúde e formuladores de políticas. Somente assim poderemos garantir que nossos adolescentes estejam equipados não apenas com conhecimento acadêmico, mas também com a resiliência e o equilíbrio emocional necessários para enfrentar os desafios da vida.

REFERÊNCIAS



BOHOSLAVSKY, Rodolfo. **O mito da neutralidade ideológica**. 14. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

COSTA, Rogério Dias da et al. **A importância da saúde mental no contexto escolar: um olhar sobre a atuação do psicólogo**. Revista Psicologia em Foco, v. 12, n. 1, p. 20–30, 2020.

LEVY, Daniel. **A adolescência e seus conflitos**. São Paulo: Summus, 2013.

MILIAUSKAS, Cristiane Regina; FAUS, Débora. **A saúde mental dos adolescentes e o papel da escola no contexto da pandemia da COVID-19**. Revista Brasileira de Psicopedagogia, São Paulo, v. 37, n. 113, p. 154–163, 2020.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental: fortalecer nossa resposta**. Genebra: OMS, 2018. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 11 jun. 2025.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SOUSA, Marcos Paulo de et al. **Saúde mental dos adolescentes: a atuação da escola frente aos desafios contemporâneos**. Revista Educação e Sociedade, Campinas, v. 43, e022018, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/es.261074>.

BRASIL. [Constituição (1988)]. Lei nº 13.935, de 11 de dezembro de 2019. Dispõe sobre a prestação de serviços de psicologia e de serviço social nas redes públicas de educação básica. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 157, n. 238, p. 1, 12 dez. 2019.



