

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA: DESAFIOS E POSSIBILIDADES NA EDUCAÇÃO CONTEMPORÂNEA.

Daiana Verônica de Souza Paul¹

Ritelieli Andressa Anese²

RESUMO: Em uma perspectiva voltada à educação do século XXI e seus desafios, o presente artigo visa destacar a escola, como espaço social e formativo, o qual deve ir além da transmissão de conteúdos, promovendo o desenvolvimento integral dos indivíduos em suas dimensões cognitivas, emocionais, éticas e sociais. O aumento de casos de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes e professores evidencia a urgência de integrar a saúde mental às práticas educacionais. Com base na concepção de educação integral e nas diretrizes da BNCC, o artigo ressalta que o bem-estar emocional é essencial para a aprendizagem significativa e para a convivência escolar. Analisa desafios como a sobrecarga docente, a falta de apoio institucional e os impactos da pandemia de COVID-19, defendendo práticas de acolhimento, formação continuada, projetos interdisciplinares e parcerias com famílias e serviços de saúde. Conclui-se que cuidar da saúde mental na escola é investir em uma educação humanizada, ética e transformadora, capaz de formar cidadãos críticos, empáticos e emocionalmente resilientes.

Palavras-chave: Saúde Mental; Educação Integral; Escola; Professores; Bem-estar emocional.

ABSTRACT: From a perspective focused on 21st-century education and its challenges, this article aims to highlight the school as a social and formative space, which should go beyond the transmission of content, promoting the integral development of individuals in their cognitive, emotional, ethical, and social dimensions. The increase in cases of anxiety, depression, and stress among students and teachers highlights the urgency of integrating mental health into educational practices. Based on the concept of integral education and the guidelines of the BNCC (Brazilian National Curriculum Base), the article emphasizes that emotional well-being is essential for meaningful learning and school coexistence. It analyzes challenges such as teacher overload, lack of institutional support, and the impacts of the COVID-19 pandemic, advocating for welcoming practices, continuing education, interdisciplinary projects, and partnerships with families and health services. It concludes that caring for mental health at school is investing in a humanized, ethical, and transformative education, capable of forming critical, empathetic, and emotionally resilient citizens.

Keywords: Mental Health; Integral Education; School; Teachers; Emotional well-being.

¹ - Acadêmica curso de Pedagogia Uceff – Email: daianawdesouza@hotmail.com

² - Professora do curso de Pedagogia Uceff – Email: ritieli.anese@uceff.edu.br

INTRODUÇÃO

A escola, enquanto espaço social, cultural e formativo, exerce papel central na construção do conhecimento, na socialização e na formação integral do sujeito. Ela não se limita à transmissão de conteúdos curriculares, mas deve atuar como ambiente de desenvolvimento humano, no qual aspectos cognitivos, emocionais, éticos e sociais se articulam de maneira integrada. Nos últimos anos, tem-se observado um crescimento significativo das discussões sobre saúde mental no contexto educacional, motivado pelo aumento de casos de ansiedade, depressão, estresse e outras manifestações de sofrimento psíquico entre estudantes e professores.

Esses fenômenos refletem as complexidades e pressões características da sociedade contemporânea, tais como as cobranças por alto desempenho acadêmico, a sobrecarga de trabalho docente, a fragilidade de contextos familiares e comunitários, bem como a influência constante das tecnologias digitais, que alteram padrões de interação, atenção e comportamento.

Diante desse cenário, a saúde mental deixa de ser apenas uma questão individual ou médica, passando a ser compreendida como um componente essencial da aprendizagem e da convivência escolar. A escola atualmente, portanto, precisa expandir seu papel tradicionalmente instrucional e assumir funções do acolhimento, escuta e cuidado, reconhecendo que o bem-estar emocional está diretamente ligado ao desenvolvimento intelectual, social e ético dos alunos. Isso implica repensar práticas pedagógicas, estratégias de gestão e políticas institucionais, de modo a criar um ambiente inclusivo, seguro e sensível às necessidades emocionais da comunidade educativa.

Este artigo, nesse sentido, busca analisar os desafios que as escolas enfrentam nesse contexto, considerando tanto os fatores internos como a formação e sobrecarga de professores e gestores, quanto os fatores externos, como desigualdades sociais e impactos da pandemia de COVID-19 e propor caminhos possíveis para a promoção da saúde mental no ambiente escolar, com ênfase em práticas integradas, multidisciplinares e sustentáveis.

DESENVOLVIMENTO

1. A importância da saúde mental na formação integral do educando.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), saúde mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, pode lidar com as tensões normais da vida, trabalhar produtivamente e contribuir para sua comunidade”. No contexto escolar, essa definição assume uma relevância particular, pois a escola é um dos principais espaços de socialização e desenvolvimento humano. Cuidar da saúde mental dos estudantes significa, portanto, considerar o sujeito em sua totalidade, não apenas como alguém que aprende conteúdos, mas como um ser dotado de emoções, afetos, relações sociais e experiências diversas que influenciam diretamente seu processo de aprendizagem.

A promoção da saúde mental na escola está intrinsecamente ligada à concepção de educação integral, que entende o ser humano em suas múltiplas dimensões: intelectual, emocional, física, social, cultural e ética. Essa abordagem propõe que a formação do estudante vá além do acúmulo de conhecimentos, envolvendo o desenvolvimento de competências para lidar com os desafios da vida e com o outro. Nesse sentido, cuidar da saúde mental é também uma forma de garantir o direito à educação de qualidade, pois um aluno emocionalmente equilibrado tem mais condições de aprender, participar e se desenvolver plenamente.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017) reforça essa visão ao incluir, entre as dez competências gerais da educação básica, aspectos relacionados ao desenvolvimento socioemocional, como o autoconhecimento, a empatia, a cooperação e o pensamento crítico. A BNCC reconhece que a aprendizagem é um processo que envolve razão e emoção, e que a escola tem papel fundamental na formação integral do indivíduo. Desse modo, políticas educacionais e práticas pedagógicas precisam ser pensadas de forma integrada, contemplando tanto o desenvolvimento cognitivo quanto o bem-estar psicológico dos estudantes.

Entretanto, promover saúde mental na escola não se resume a realizar campanhas pontuais ou palestras sobre o tema. Trata-se de uma mudança de paradigma na cultura escolar, que requer escuta sensível, acolhimento e a construção de vínculos afetivos entre professores, alunos e comunidade. O ambiente escolar deve ser um espaço seguro, onde o erro seja visto como parte do aprendizado e onde o respeito, a solidariedade e o diálogo sejam valores cotidianos. O professor, nesse contexto, torna-se não apenas mediador do conhecimento, mas também um agente de cuidado e apoio emocional, capaz de identificar sinais de sofrimento e encaminhar situações mais complexas para os profissionais

adequados.

Outro aspecto relevante é a necessidade de formação continuada dos educadores para lidar com questões de saúde mental em sala de aula. Muitos docentes enfrentam dificuldades emocionais e sobrecarga, o que também impacta o ambiente escolar. Portanto, a promoção da saúde mental deve abranger toda a comunidade educativa alunos, professores, funcionários e famílias, fortalecendo uma rede de apoio que favoreça o bem-estar coletivo e a construção de relações mais humanas e solidárias.

Além disso, é importante destacar que a saúde mental dos estudantes está profundamente relacionada às condições sociais e econômicas nas quais estão inseridos. A vulnerabilidade social, a violência, a exclusão e a falta de acesso a políticas públicas podem intensificar o sofrimento psíquico. Assim, a escola tem o desafio de atuar como espaço de resistência e proteção, promovendo a equidade e o respeito às diferenças, contribuindo para que todos tenham oportunidades de se desenvolver plenamente.

Dessa forma, compreender a saúde mental como dimensão da educação integral significa reconhecer que educar é também cuidar. É necessário integrar o ensino de conteúdos ao desenvolvimento humano e emocional, construindo uma escola mais acolhedora, empática e comprometida com a formação de cidadãos críticos, éticos e emocionalmente saudáveis. Quando o bem-estar é incorporado como valor pedagógico, o processo educativo se torna mais significativo, transformador e verdadeiramente emancipador.

2. Desafios enfrentados pelos professores e gestores escolares.

Os professores desempenham um papel multifacetado dentro da escola: além de mediadores do conhecimento, atuam como referências emocionais para os alunos, oferecendo suporte, orientação e escuta. Essa função, no entanto, ocorre em um contexto marcado por múltiplas exigências e desafios estruturais, que impactam diretamente sua saúde mental e, consequentemente, o clima escolar. O excesso de trabalho, os baixos salários, a sobrecarga de tarefas administrativas, a pressão por resultados e a falta de reconhecimento social tornam a profissão altamente estressante. Segundo dados do Instituto Península (2022), 72% dos professores brasileiros relataram sintomas de evidenciando a vulnerabilidade da categoria frente às demandas contemporâneas.

Além da sobrecarga individual, muitos profissionais de educação enfrentam a falta de apoio institucional. Em diversas escolas, ainda há escassez de psicólogos, pedagogos

e equipes de apoio psicopedagógico, tornando difícil a criação de estratégias consistentes para cuidar da saúde emocional de alunos e professores. A ausência de políticas institucionais voltadas para o cuidado coletivo reforça a sensação de isolamento profissional, colocando sobre os docentes a responsabilidade exclusiva pelo bem-estar dos estudantes. Essa situação se agrava quando não há programas de formação continuada ou capacitação específica em saúde mental, dificultando a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico, bem como a implementação de estratégias preventivas ou de intervenção adequadas.

O impacto dessa realidade vai além dos professores individualmente: um educador emocionalmente sobrecarregado tem menos condições de construir vínculos positivos com os alunos, de mediar conflitos ou de promover um ambiente escolar acolhedor e seguro. Esse ciclo de estresse e desgaste pode contribuir para problemas mais amplos, como aumento da evasão escolar, queda na motivação estudantil e comprometimento do aprendizado.

Outro desafio relevante está relacionado aos gestores escolares, que precisam equilibrar múltiplas responsabilidades: conduzir a instituição de forma eficiente, atender às demandas legais e administrativas, apoiar suas equipes pedagógicas e, ao mesmo tempo, garantir um ambiente seguro e favorável ao desenvolvimento integral dos alunos. Em muitos casos, os gestores também carecem de formação específica em saúde mental, o que dificulta a implementação de políticas preventivas e ações estruturadas de cuidado emocional no ambiente escolar.

Portanto, os desafios enfrentados por professores e gestores não se restringem apenas a questões pedagógicas ou administrativas; envolvem dimensões emocionais e sociais complexas. Para enfrentá-los, é fundamental que as políticas públicas e as instituições educacionais invistam em apoio psicossocial, formação continuada, redução da sobrecarga de trabalho e valorização profissional. Somente a partir de um cuidado integral com os profissionais da educação será possível criar ambientes escolares mais saudáveis, resilientes e capazes de promover tanto o aprendizado quanto o bem-estar de toda a comunidade educativa.

3. A pandemia e seus impactos sobre a saúde mental escolar

A pandemia de COVID-19 representou uma ruptura sem precedentes na vida de

estudantes, professores e gestores escolares, evidenciando de forma clara a interdependência entre saúde mental e educação. O fechamento das escolas e a adoção do ensino remoto abruptamente interromperam as rotinas escolares, eliminando não apenas o espaço físico de aprendizagem, mas também o ambiente social e afetivo que a escola proporciona. O isolamento social, aliado à insegurança sobre o futuro e à constante exposição a notícias alarmantes, provocou aumento de ansiedade, medo, estresse e desmotivação entre crianças e adolescentes. Dados da Fiocruz (2021) apontam que aproximadamente 36% dos adolescentes relataram sintomas compatíveis com depressão durante o ensino remoto, sinalizando que os impactos da pandemia foram tanto emocionais quanto cognitivos.

Os efeitos da pandemia não se restringem aos alunos. Professores e gestores também enfrentaram sobrecarga intensa, tendo de adaptar-se rapidamente às tecnologias digitais, reorganizar planejamentos pedagógicos e manter o engajamento de estudantes em condições adversas. A pressão por desempenho, combinada com o medo de contágio e a falta de recursos adequados, intensificou o desgaste emocional desses profissionais, refletindo-se em sintomas de ansiedade, insônia, esgotamento e desmotivação. Esse cenário evidencia que a escola, enquanto instituição, foi severamente impactada em suas funções pedagógicas e sociais, tornando o cuidado com a saúde mental de toda a comunidade educativa uma prioridade.

A retomada das aulas presenciais trouxe novos desafios, muitas vezes menos visíveis, mas igualmente complexos. A readaptação social exigiu dos estudantes a reintegração a dinâmicas coletivas, o reencontro com colegas e professores e a reconstrução de vínculos afetivos interrompidos. Para muitos, essas situações foram acompanhadas de insegurança, retraimento e dificuldades de relacionamento, exigindo atenção especializada e estratégias pedagógicas inclusivas. Ao mesmo tempo, professores tiveram de equilibrar expectativas acadêmicas com necessidades emocionais, muitas vezes sem apoio adequado, reforçando a importância de programas institucionais de suporte psicossocial.

Nesse contexto, a escola reafirma seu papel estratégico como espaço de acolhimento, escuta e promoção do bem-estar emocional. Atividades como rodas de conversa, oficinas de habilidades socioemocionais, projetos de convivência, apoio psicológico e ações de prevenção ao bullying tornam-se essenciais para reconstruir a confiança, fortalecer vínculos e desenvolver a resiliência de estudantes e educadores. A

escola também precisa atuar como mediadora entre a família e a comunidade, articulando redes de apoio que ampliem a capacidade de cuidado coletivo.

Além disso, a experiência da pandemia evidenciou a necessidade de integrar a saúde mental como componente central da educação integral, em consonância com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017). Tornou-se evidente que o aprendizado efetivo depende do equilíbrio emocional e da segurança psicológica dos estudantes. Políticas públicas e práticas escolares que promovam saúde mental não apenas previnem o sofrimento, mas também fortalecem a aprendizagem significativa, a participação social e o desenvolvimento integral do indivíduo.

Portanto, compreender os impactos da pandemia sobre a saúde mental escolar implica reconhecer que a educação não se limita à transmissão de conteúdo. É fundamental promover ambientes acolhedores, estratégias de prevenção e programas de formação para professores e gestores, visando à construção de escolas resilientes, emocionalmente saudáveis e capazes de responder às necessidades de toda a comunidade educativa. A pandemia reforçou que investir em saúde mental na escola é investir na aprendizagem, na qualidade da educação e na formação de cidadãos críticos, éticos e emocionalmente competentes.

4. Possibilidades e práticas de promoção da saúde mental.

Diante dos desafios enfrentados por estudantes, professores e gestores escolares, diversas práticas têm se mostrado eficazes na promoção da saúde mental no ambiente educativo. Entre elas, destaca-se a escuta empática, que vai além de ouvir palavras, envolvendo atenção, compreensão e acolhimento das experiências e sentimentos dos alunos. Quando o professor adota essa postura, cria-se um ambiente de confiança e segurança, favorecendo o diálogo aberto e a expressão emocional, aspectos fundamentais para o desenvolvimento socioemocional e para a aprendizagem significativa.

Outra prática relevante são os projetos interdisciplinares voltados à valorização das emoções, do autocuidado e da convivência ética. Ao integrar conteúdos acadêmicos a temas relacionados ao bem-estar, à empatia e à resolução de conflitos, essas iniciativas permitem que os estudantes compreendam a importância de suas atitudes, aprendam a

lidar com emoções complexas e desenvolvam habilidades sociais essenciais. Esses projetos também contribuem para a construção de uma cultura escolar pautada pelo respeito, pela solidariedade e pela cooperação.

A articulação entre escola, família e serviços de saúde constitui outro componente estratégico para o cuidado integral dos alunos. Quando essas instituições estabelecem parcerias efetivas, fortalecem-se as redes de apoio e amplifica-se a capacidade de identificar e intervir precocemente em situações de sofrimento psíquico. A participação da família, aliada ao suporte de profissionais de saúde mental, permite a criação de um sistema de cuidado contínuo, que acompanha o estudante tanto no ambiente escolar quanto fora dele.

A formação continuada dos educadores também é essencial. Cursos e workshops que abordem temas como inteligência emocional, empatia, mediação de conflitos e estratégias de manejo do estresse capacitam os professores a lidar de maneira mais eficaz com os desafios emocionais em sala de aula. Além disso, a valorização da saúde mental dos docentes reflete diretamente na qualidade do ensino e na criação de um clima escolar saudável, pois professores emocionalmente equilibrados tendem a estabelecer relações mais positivas com os alunos.

Por fim, os espaços de convivência e expressão artística desempenham papel importante na promoção do bem-estar emocional. Atividades como teatro, música, dança, artes visuais, rodas de conversa e oficinas de expressão corporal oferecem oportunidades para os estudantes externalizarem sentimentos, explorarem sua criatividade e desenvolverem o protagonismo estudantil. Esses momentos não apenas favorecem o equilíbrio emocional, mas também reforçam o sentimento de pertencimento e engajamento na comunidade escolar.

Essas práticas demonstram que a promoção da saúde mental deve ser um eixo transversal das políticas educacionais, incorporado às estratégias pedagógicas, ao planejamento institucional e à formação de professores. Não se trata apenas de responsabilidade do setor da saúde, mas de um compromisso coletivo da escola, que deve integrar cuidado emocional, aprendizado significativo e desenvolvimento integral do aluno. Ao adotar essas abordagens, a instituição educativa se torna um espaço capaz de formar cidadãos críticos, empáticos e emocionalmente resilientes, preparados para enfrentar os desafios da vida pessoal, social e acadêmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada evidencia que a saúde mental deve ser entendida como um elemento central da educação contemporânea, não apenas como um tema complementar ou acessório às práticas pedagógicas. Os desafios enfrentados pelas instituições escolares, desde a sobrecarga de trabalho docente, baixos salários e falta de reconhecimento, até os impactos emocionais intensificados pela pandemia de COVID-19, demonstram que professores, gestores e estudantes estão inseridos em um contexto de vulnerabilidade emocional que pode comprometer a aprendizagem, o desenvolvimento socioemocional e a própria qualidade do ensino.

Diante dessa realidade, fica claro que a escola não pode limitar-se à função tradicional de transmitir conteúdo. Ela deve atuar como um espaço de cuidado, acolhimento e desenvolvimento integral, capaz de integrar dimensões cognitivas, emocionais, sociais, éticas e culturais. A promoção da saúde mental deve, portanto, permear todas as ações escolares, tornando-se um eixo transversal das políticas educacionais, do planejamento pedagógico e da gestão institucional. Isso inclui a criação de ambientes seguros, a valorização da escuta empática, a implementação de projetos interdisciplinares voltados ao bem-estar emocional e a articulação constante com famílias e serviços de saúde.

O fortalecimento das redes de apoio, tanto dentro quanto fora da escola, revela-se fundamental para a prevenção e o manejo de situações de sofrimento psíquico. Ao mesmo tempo, a formação continuada de professores e gestores, abordando temas como inteligência emocional, mediação de conflitos, manejo do estresse e estratégias de acolhimento, mostra-se essencial para capacitar os profissionais a lidar com as complexidades do ambiente escolar contemporâneo. Quando docentes emocionalmente equilibrados atuam em um espaço organizado, acolhedor e inclusivo, a aprendizagem se torna mais significativa, os vínculos interpessoais se fortalecem e a escola cumpre seu papel formativo de forma plena.

Outro aspecto relevante é a necessidade de considerar a saúde mental como parte integrante da educação integral, prevista na BNCC (2017). A aprendizagem efetiva depende da segurança emocional e do bem-estar dos alunos, e a escola deve assumir responsabilidade ativa na promoção dessas condições. Isso inclui reconhecer a

diversidade de experiências e necessidades dos estudantes, abordar de forma sensível as situações de vulnerabilidade social e emocional e garantir equidade no acesso às oportunidades de desenvolvimento.

Em síntese, investir em saúde mental na escola significa investir em educação humanizada, inclusiva e transformadora, capaz de preparar cidadãos críticos, éticos, empáticos e emocionalmente resilientes. A promoção do bem-estar não é apenas uma questão individual, mas um compromisso coletivo da comunidade educativa, que deve se organizar para oferecer suporte, orientação e cuidado contínuos. Ao integrar práticas pedagógicas, políticas institucionais e estratégias de apoio psicossocial, a escola se consolida como um espaço capaz de formar não apenas estudantes acadêmica e cognitivamente competentes, mas também indivíduos preparados para enfrentar os desafios da vida contemporânea com equilíbrio, responsabilidade e solidariedade.

Por fim, as experiências recentes reforçam que a saúde mental deve ser encarada como um direito de todos no contexto escolar, e sua promoção deve estar presente em cada dimensão da educação: no currículo, nas práticas pedagógicas, na gestão escolar e na construção de uma cultura escolar que valorize o cuidado, a escuta, a empatia e o bem-estar coletivo. Somente assim será possível construir escolas resilientes, capazes de formar cidadãos emocionalmente saudáveis e socialmente engajados, contribuindo para uma sociedade mais justa, inclusiva e consciente.

REFERÊNCIAS

BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR – BNCC. Ministério da Educação, 2017. Disponível em: <https://bncc.mec.gov.br/>.

FIORUCCI, C. et al. **Saúde mental e pandemia: impactos na educação básica brasileira**. Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 2021.

INSTITUTO PENÍNSULA. **Relatório sobre bem-estar docente no Brasil**. São Paulo, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial de Saúde Mental**. Genebra, 2023.

SILVA, T. R.; COSTA, L. M. **Educação e emoções: o papel da escola na promoção da saúde mental**. Revista Educação em Foco, v. 28, n. 3, 2022.

16º SEMIC

Seminário de Iniciação Científica de Pedagogia. Edição 2025
Centro Universitário FAI-UCEFF, Itapiranga, Santa Catarina.
ISSN 2359-554X