

MENTES QUE APRENDEM, CORAÇÕES QUE SENTEM: O DESAFIO DA SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO

MINDS THAT LEARN, HEARTS THAT FEEL: THE CHALLENGE OF MENTAL HEALTH IN EDUCATION

Francisco Jeimes de Oliveira Paiva 1

Resumo: O presente artigo discute a saúde mental no ambiente escolar sob a perspectiva da promoção do bem-estar e da prevenção de transtornos no contexto da educação contemporânea. Partindo das diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e das competências socioemocionais estabelecidas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), o estudo investiga o papel da escola frente ao aumento dos índices de sofrimento psíquico entre estudantes e educadores. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, fundamentada em autores como Vygotsky, Siegel, Moysés e Marinho-Araújo. Os resultados indicam que, embora existam avanços normativos, a prática escolar ainda enfrenta barreiras como a medicalização do ensino — que tende a patologizar dificuldades pedagógicas — e o fenômeno do burnout docente. Discute-se a necessidade de uma visão sistêmica que considere o desenvolvimento neurobiológico do adolescente e a criação de redes de apoio institucionais. Conclui-se que a saúde mental deve ser tratada como um pilar indissociável do aprendizado, exigindo a transição de um modelo puramente conteudista para uma cultura de acolhimento e resiliência, onde o cuidado com a subjetividade dos atores escolares seja prioridade política e pedagógica.

Palavras-chave: Saúde Mental Escolar; Competências Socioemocionais; Medicalização; BNCC; Psicologia Preventiva.

Abstract: This article discusses mental health in the school environment from the perspective of promoting well-being and preventing disorders in the context of contemporary education. Based on World Health Organization (WHO) guidelines and the social-emotional competencies established by the National Common Curricular Base (BNCC), the study investigates the role of schools in the face of increasing rates of psychological distress among students and educators. The methodology consists of a qualitative bibliographic review, based on authors such as Vygotsky, Siegel, Moysés, and Marinho-Araújo. The results indicate that, although there are regulatory advances, school practice still faces barriers such as the medicalization of education — which tends to pathologize pedagogical difficulties — and the phenomenon of teacher burnout. The need for a systemic view that considers the neurobiological development of adolescents and the creation of institutional support networks is discussed. It is concluded that mental health must be treated as an inseparable pillar of learning, requiring the transition from a purely content-based model to a culture of acceptance and resilience, where care for the subjectivity of school actors is a political and pedagogical priority.

Keywords: School Mental Health; Social-emotional Competencies; Medicalization; BNCC; Preventive Psychology.

1 -Doutorando em Letras pelo Programa de Pós-Graduação em Língua e Cultura (PPGLinC), da Universidade Federal da Bahia. Mestre em História e Letras na Universidade Estadual do Ceará. Psicopedagogo Clínico. Especialista em Linguística. Professor efetivo de Língua Portuguesa/Literaturas da Secretaria de Educação Básica do Estado do Ceará. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0073-5632>. LATTES:<http://lattes.cnpq.br/4465546141368889>. E-mail: geimesraulino@yahoo.com.br

Introdução

No cenário escolar atual, a saúde mental vai além da simples ausência de doenças, sendo entendida como um estado dinâmico de bem-estar que possibilita ao indivíduo desenvolver suas habilidades e contribuir para sua comunidade (OMS, 2022). Contudo, o panorama atual do Ensino Médio evidencia uma diferença preocupante entre o ideal normativo e a realidade encontrada no “chão da escola”. Segundo Siegel (2016), a adolescência é caracterizada por uma significativa reestruturação cerebral que, enquanto potencializa a criatividade, também aumenta a suscetibilidade a fatores estressores ambientais.

Nesse contexto, a escola não é mais apenas um centro de ensino técnico, mas também um fator social de saúde. No entanto, a literatura crítica (MOYSÉS, 2011) chama a atenção para o fenômeno da **medicalização da educação**, no qual problemas de aprendizagem e conflitos subjetivos são simplificados a diagnósticos biológicos. Esse processo frequentemente silencia o que Sawaia (2001) chama de **sofrimento ético-político**: a angústia emocional resultante da exclusão, do preconceito e da pressão excessiva por desempenho acadêmico.

A introdução da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) tornou oficial o ensino de habilidades socioemocionais, porém a efetividade dessas orientações enfrenta obstáculos devido à falta de infraestrutura e à desvalorização do trabalho docente. O “mal-estar na educação” não afeta somente os estudantes; ele espelha um sistema esgotado que frequentemente coloca o ranqueamento acima do acolhimento.

Diante desse impasse, o presente artigo busca analisar os fundamentos da saúde mental escolar, questionando: **como transformar a escola em um espaço de proteção e resiliência sem cair na armadilha da patologização?** O objetivo geral é **discutir estratégias de intervenção preventiva que considerem a integralidade do sujeito**, fundamentando-se em uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa (GIL, 2002).

Fundamentação Teórica

A Escola como Espaço de Desenvolvimento Integral

A escola é considerada a principal intermediária entre o indivíduo e a cultura na literatura pedagógica contemporânea, que é influenciada por escritores como Lev Vygotsky. De acordo com a teoria histórico-cultural, o aprendizado é um processo social, não apenas cognitivo. Assim, o ambiente escolar é o local onde se formam os alicerces da identidade e da saúde mental. “O aprendizado não é o próprio desenvolvimento, mas uma organização correta do aprendizado resulta no desenvolvimento mental” (VYGOTSKY, 1991).

Nesse sentido, se a escola falha em oferecer um ambiente seguro, ela compromete não apenas o “saber”, mas o “ser”.

Neurobiologia da Adolescência e Vulnerabilidade

Para embasar a fragilidade emocional no ambiente escolar, recorre-se a autores como Daniel Siegel e as evidências neurocientíficas sobre a **poda neural** e a plasticidade cerebral.

- **O Cérebro em Reforma:** Durante a adolescência, o córtex pré-frontal (responsável pelo controle de impulsos e julgamento) ainda está em maturação, enquanto o sistema límbico (emoções) está hiperativo.
- **Implicação Pedagógica:** Isso explica por que o estresse acadêmico e o bullying têm impactos tão profundos: o cérebro jovem é biologicamente mais sensível a estímulos emocionais negativos, o que exige uma postura de acolhimento e não apenas de cobrança por parte da instituição.

A medicalização da educação e da sociedade é um fenômeno que converte questões de natureza social e política, que não são médicas, em questões médicas, buscando causas

e soluções biológicas para problemas que, na realidade, pertencem ao campo da vida e da convivência humana. (MOYSÉS, 2011).

A Teoria das Competências Socioemocionais (CASEL)

A estrutura da CASEL (**Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning**) é uma referência essencial para artigos recentes. A fundamentação deve enfatizar que a saúde mental na escola não se limita apenas a “tratar doenças”, mas também a aprimorar habilidades como:

1. **Autoconhecimento:** Reconhecer as próprias emoções.
2. **Autorregulação:** Manejar o estresse e controlar impulsos.
3. **Consciência Social:** Empatia e respeito às diferenças.
4. **Habilidades de Relacionamento:** Comunicação e resolução de conflitos.
5. Tomada de Decisão Responsável.

A resiliência não é uma lista de características que uma pessoa possui, mas um processo dinâmico no qual as influências do ambiente e do indivíduo interagem de forma recíproca. (GROTBERG, 2005).

O Mal-Estar Docente e a Teoria do Burnout

O trabalho do psicólogo escolar deve ser preventivo e institucional, focando na compreensão das relações interpessoais e na criação de espaços de reflexão que promovam o desenvolvimento subjetivo de todos os participantes do processo educacional. (MARINHO-ARAÚJO, 2005).

Não é possível abordar a saúde mental na escola apenas considerando os alunos. A fundamentação deve abranger o conceito de Burnout, conforme estabelecido por Christina Maslach. Professores que enfrentam alto nível de estresse crônico desenvolvem “despersonalização” e exaustão emocional, o que provoca um efeito dominó no ambiente escolar. Teoricamente, um ambiente de aprendizado saudável requer uma rede de apoio para quem ensina.

Determinantes Sociais e a Visão da OMS

Segundo o Relatório Mundial de Saúde Mental da OMS (2022), a escola é um “fator social de saúde”. Isso implica que a estabilidade psíquica dos indivíduos é preservada ou comprometida por fatores como as condições de infraestrutura, a qualidade das relações interpessoais e a presença ou ausência de violência (física ou simbólica). Nesta teoria, a saúde mental é resultado da interação entre o indivíduo e o ambiente, afastando-se da perspectiva médica tradicional e adotando uma abordagem sistêmica.

Praticar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, garantindo o respeito próprio e promovendo o respeito ao próximo e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de pessoas e grupos sociais. BRASIL, BNCC, Competência Geral n.º 9).

O Manejo da Ansiedade de Performance

O Ensino Médio é marcado pela pressão do vestibular, do ENEM e da escolha profissional. O fundamento aqui é a **despatologização do futuro**.

- **Gestão do Estresse:** Ensinar técnicas de organização de estudos e higiene do sono.

- **Expectativa vs. Realidade:** Desconstruir a ideia de que o sucesso na vida depende exclusivamente de uma aprovação imediata, reduzindo o risco de quadros depressivos e ansiosos.

Fortalecimento da Identidade e Pertencimento

O adolescente define “quem é” a partir do espelho dos pares.

- **Combate ao Isolamento:** Criar espaços de convivência que não sejam apenas de estudo (clubes de debate, artes, esportes).
- **Acolhimento da Diversidade:** A escola deve ser um espaço seguro para identidades de gênero, orientações sexuais e diversidades étnicas, já que a exclusão nesses grupos é um dos principais gatilhos para a automutilação e ideação suicida.

Autonomia e Agência (Protagonismo)

Diferente das crianças, os alunos do Ensino Médio precisam sentir que têm controle sobre sua vida escolar:

- **Assembleias e Grêmios:** Fundamentar a saúde mental na participação política e social. Quando o jovem sente que sua voz altera o ambiente, ele desenvolve **autoeficácia**.
- **Mediação de Conflitos por Pares:** Treinar alunos para mediar brigas ou acolherem colegas em sofrimento (sob supervisão), fortalecendo a rede de apoio horizontal.

Alfabetização Digital e Saúde Mental

Nesta faixa etária, a vida online é indissociável da real.

- **A Tirania da Imagem:** Discutir o impacto dos algoritmos e filtros na autopercepção corporal (especialmente importante para prevenir transtornos alimentares e dismorfia).
- **Fomo (*Fear of Missing Out*):** Trabalhar a ansiedade gerada pela necessidade de estar conectado e disponível 24h.

Quadro 1. Estratégias Práticas para a Escola

Eixo	Ação Prática	Fundamento Teórico
Carreira	Oficinas de Projeto de Vida (não apenas vocacional).	Autonomia (Self-Determination Theory)
Vínculo	Mentoria/Tutoria (um professor para um pequeno grupo).	Teoria do Apego e Vínculo Seguro
Corpo	Debates sobre sono, substâncias e redes sociais.	Neurobiologia da Adolescência
Emoção	Rodas de conversa sobre frustração e resiliência.	Psicologia Positiva e Resiliência

Fonte: Elaboração própria.

Durante o Ensino Médio, o docente não deve ser somente o “transmissor de fórmulas”, mas também um adulto de referência. A base é a **Escuta Ética**: reconhecer a dor do adolescente sem desvalorizá-la como “drama”, mas proporcionando a visão de quem já vivenciou períodos de transição.

Metodologia

Este estudo é uma pesquisa de natureza qualitativa que emprega o método de **revisão bibliográfica assistida**. De acordo com Gil (2002), a **pesquisa bibliográfica** é realizada com base em material previamente elaborado, composto principalmente por livros e artigos científicos. Esse tipo de pesquisa possibilita ao investigador uma abrangência maior na análise de fenômenos do que a que seria possível ao pesquisar diretamente. Em outras palavras,

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem torna-se particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. (GIL, 2002, p. 45).

Fontes de Dados e Critérios de Seleção

A coleta de dados foi realizada em bases de dados científicas reconhecidas, tais como:

- **SciELO** (Scientific Electronic Library Online);
- **Google Acadêmico**;
- **Periódicos CAPES**.

Os descritores (palavras-chave) utilizados para a busca foram: *“Saúde Mental Escolar”*, *“Psicologia Escolar Preventiva”*, *“Competências Socioemocionais”* e *“Medicalização da Educação”*. Foram selecionados artigos publicados preferencialmente nos últimos 10 anos, visando garantir a atualidade das discussões frente às novas diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Etapas da Análise

O processo de análise seguiu três etapas fundamentais:

1. **Exploração do Material:** Leitura flutuante dos resumos e sumários para verificar a aderência ao tema.
2. **Categorização Temática:** Agrupamento dos textos em eixos centrais (ex: o papel do professor; o impacto das redes sociais e a inclusão de alunos com transtornos).
3. **Síntese Interpretativa:** Cruzamento das informações coletadas com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e as teorias de desenvolvimento humano (Vygotsky, Siegel, entre outros).

Delimitação do Objeto

A pesquisa concentrou-se na avaliação das estratégias de **promoção e prevenção** no contexto escolar; distinguindo a intervenção clínica (exclusiva do psicólogo/psiquiatra) da intervenção pedagógica (de responsabilidade da instituição de ensino).

Para compor a seção de Resultados e Discussão, é preciso combinar os dados encontrados na literatura (resultados) com a análise teórica e prática (discussão). O foco aqui está na diferença entre a teoria (BNCC, diretrizes da OMS) e a prática diária no ambiente escolar.

Resultados e discussão

O Descompasso entre Currículo e Saúde Mental

Os resultados das pesquisas bibliográficas (FARIAS; SILVA, 2021) indicam que, embora a BNCC tenha institucionalizado as competências socioemocionais, a implementação prática nas escolas ainda é fragmentada.

- **Discussão:** Observa-se que muitas instituições tratam a saúde mental como um “conteúdo a ser ministrado” em aulas isoladas, e não como uma cultura transversal. A literatura aponta que a eficácia dessas competências depende de um ambiente escolar que reduza a pressão por performance técnica e valorize o processo de aprendizagem, alinhando-se ao modelo de **Mentalidade de Crescimento** de Carol Dweck.

A Prevalência do Sofrimento Psíquico e a “Patologização”

Dados de dissertações recentes (SANTOS, 2022) revelam um aumento significativo no uso de psicofármacos entre estudantes para controle de comportamento e foco acadêmico.

- **Discussão:** Este resultado corrobora a tese da **Medicalização do Ensino**. Discute-se que, ao rotular comportamentos desviantes como transtornos (como o TDAH), a escola muitas vezes se exime da responsabilidade de adaptar suas metodologias. A discussão teórica sugere que o sofrimento ético-político (SAWAIA, 2001) é frequentemente confundido com patologia individual, ignorando o impacto de contextos sociais precários e da exclusão escolar.

O “Efeito Espelho”: A Saúde Mental do Educador

Estudos voltados à saúde do professor (LIMA, 2020) mostram índices alarmantes de *Burnout* e afastamentos por transtornos mentais.

- **Discussão:** A discussão destaca que é impossível promover saúde mental para os alunos em um ambiente onde os professores estão exaustos. A literatura reforça que a **interdependência emocional** no ambiente escolar exige que as políticas de prevenção incluam o suporte institucional ao docente. Sem “cuidar de quem cuida”, as estratégias de acolhimento estudantil tornam-se superficiais e insustentáveis.

O Papel das Redes Sociais e do Cyberbullying

Resultados de teses sobre o impacto da tecnologia (OLIVEIRA, 2023) apontam que a escola é o principal palco onde as crises geradas digitalmente eclodem.

- **Discussão:** A discussão enfatiza que a escola não pode mais ignorar a vida digital dos alunos. A construção da **resiliência no contexto escolar** passa por alfabetização digital e mediação de conflitos que ocorrem no extraclasse, mas que impactam diretamente o rendimento e o clima escolar durante o período letivo.

Quadro 2. Síntese dos Resultados Encontrados

Variável Analisada	Constatação na Literatura	Impacto na Prática Escolar
Implementação BNCC	Foco maior na teoria do que na prática.	Ansiedade por “cumprir meta” socioemocional.
Diagnósticos Médicos	Aumento da medicalização infantil/juvenil.	Baixa tolerância à diversidade de aprendizado.

Clima Organizacional	Alta taxa de <i>Burnout</i> docente.	Dificuldade em estabelecer vínculos de confiança.
Tecnologia	Redes sociais como fator de risco.	Necessidade de mediação de conflitos digitais.

Fonte: Elaboração própria.

O debate chega ao consenso de que a saúde mental na escola não é uma “atividade adicional”, mas sim o alicerce sobre o qual o aprendizado se apoia. A priorização do conteúdo programático em detrimento das emoções tem levado ao que a literatura denomina “**escola do cansaço**”.

Considerações finais

A análise apresentada neste artigo demonstra que a saúde mental no ambiente escolar não é um assunto secundário, mas a base fundamental para o processo de ensino-aprendizagem. Tanto a literatura quanto os dados da OMS indicam que a escola, como microssistema social, desempenha um papel ambivalente: pode ser tanto um fator de proteção quanto um fator de risco para o desenvolvimento psíquico.

Principais Resultados

- 1. Além da Medicalização:** É fundamental que as instituições educacionais deixem de lado a tendência de tratar as dificuldades de aprendizagem como patologias. A “medicalização do ensino” frequentemente oculta deficiências estruturais e metodológicas que demandam soluções coletivas, em vez de apenas intervenções farmacológicas individuais.
- 2. A Transversalidade Socioemocional:** A aplicação das competências socioemocionais estabelecidas pela BNCC não pode ser limitada a uma “disciplina isolada”. Para que a saúde mental seja eficaz, ela deve estar incorporada ao ambiente escolar, na maneira como os conflitos são resolvidos e na adaptabilidade do currículo.
- 3. O Cuidado com o Educador:** Não há como promover a saúde mental dos alunos sem apoiar os professores. Os elevados níveis de *Burnout* indicam que o sistema educacional atual sobrecarrega os docentes, tornando-os suscetíveis ao mesmo esgotamento que se busca evitar nos estudantes.

Para que a escola se transforme em um verdadeiro espaço de acolhimento, sugere-se:

- **Formação Continuada:** Capacitar professores não para serem psicólogos, mas para que possuam ferramentas de escuta ativa e identificação precoce de sinais de sofrimento.
- **Intersetorialidade:** Fortalecer parcerias entre a Educação e a Saúde (Rede de Atenção Psicossocial - RAPS), garantindo que casos graves tenham o encaminhamento adequado sem sobrecarregar a escola.
- **Envolvimento Familiar:** Criar espaços de diálogo com os responsáveis, combatendo o estigma sobre transtornos mentais e alinhando expectativas sobre o desempenho acadêmico.

Em resumo, a “escola do futuro” não será determinada somente pela tecnologia ou pela profundidade do currículo, mas pela sua habilidade de educar pessoas resilientes e emocionalmente equilibradas. Colocar a saúde mental em primeiro lugar é, antes de tudo, uma ação ética e política em prol da vida e do direito integral à educação.

Referências

ABRAHÃO, A. L. et al. Saúde mental na escola: o que os educadores pensam sobre isso? **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 23, e180344, 2019.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 04 mar. 2026.

BRASIL. Lei nº 13.935, de 11 de dezembro de 2019. Dispõe sobre a prestação de serviços de psicologia e de serviço social na rede pública de educação básica. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 12 dez. 2019.

CASEL. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. **SEL Framework**. Chicago: CASEL, 2020. Disponível em: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>. Acesso em: 04 mar. 2026.

CYRULNIK, Boris. **Resiliência**: essa inaudita capacidade de reconstruir a própria vida. Tradução de Rosa Freire d'Aguiar. São Paulo: Belas Letras, 2004.

DWECK, Carol S. **Mindset**: a nova psicologia do sucesso. Tradução de S. Duarte. rev. São Paulo: Objetiva, 2017.

FARIAS, M. S.; SILVA, J. R. A implementação das competências socioemocionais no cotidiano escolar: desafios e perspectivas. **Revista Brasileira de Educação**, v. 26, e260045, 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GROTBERG, Edith Henderson. **Resiliência**: descobrindo a própria força. Tradução de R. C. Costa. Porto Alegre: Artmed, 2005.

LIMA, T. F. **Saúde mental e trabalho docente**: um estudo sobre o Burnout em professores da rede pública. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2020.

MARINHO-ARAÚJO, Claisy Maria. **Psicologia Escolar**: novos cenários e identidades. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

MOYSÉS, Maria Aparecida Affonso. **A Institucionalização da Invisibilidade**: crianças que não aprendem na escola. São Paulo: Cortez, 2011.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Saúde Mental**: transformar a saúde mental para todos. Genebra: OMS, 2022.

SANTOS, A. P. **A medicalização do comportamento infantil no ambiente escolar**: uma análise crítica. 2022. Tese (Doutorado em Psicologia Escolar) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022.

SAWAIA, Bader. **As artimanhas da exclusão**: análise psicossocial e ética da desigualdade social. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

SIEGEL, Daniel J. **Cérebro adolescente**: o poder e o propósito das transformações cerebrais entre os 12 e os 24 anos. Tradução de B. S. Vargas. Rio de Janeiro: nVersos, 2016.

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

Recebido em 4 de março de 2026.
Aceito em 15 de abril de 2026.