



26 CORREIO BRAZILIENSE • Brasília, domingo, 27 de setembro de 2026

Foco na saúde emocional

Especialistas defendem acolhimento, observação de mudanças de comportamento e parceria com as famílias, além da adoção de protocolos para enfrentar problemas

GIOVANNA KUNZ

A ansiedade pode aparecer antes de uma prova, depois de um conflito com um colega ou até sem que o estudante consiga explicar exatamente o que está sentindo. Identificar esses sinais e saber como agir diante deles se tornou parte da rotina de educadores e equipes pedagógicas.

No Colégio Marista Asa Sul, a atenção começa pela observação. A instituição mantém ações voltadas ao desenvolvimento socioemocional e conta com o acompanhamento de profissionais para identificar situações que podem afetar os estudantes. Entre as iniciativas, está a aula de interioridade, componente semanal que trabalha reflexão, autoconhecimento, espiritualidade e equilíbrio.

Segundo Andreia Campos Borba, orientadora pedagógica do 6º ano, a proposta do colégio permite que os alunos tenham momentos de pausa e de reflexão durante a rotina. Durante as aulas, os professores utilizam diferentes atividades para abordar sentimentos e relações. Em períodos de provas, por exemplo, exercícios de respiração são utilizados para ajudar os estudantes a desacelerar.

Para os alunos, algumas dessas estratégias fazem parte da maneira de enfrentar situações de tensão. Mateus Guinhoni, 11 anos, que pratica vários esportes, conta que aprendeu a utilizar a respiração para se acalmar. Ele afirma que o recurso também o auxilia fora da escola. “A interioridade me ajuda a respirar e ficar aliviado. Conseguir fazer as coisas sem erro e com qualidade.”

A prática não fica restrita às aulas. Segundo Andreia, o colégio também utiliza a participação de psicólogos em atividades com as turmas. Em uma dessas ações, os estudantes foram convidados a escrever anonimamente situações que já haviam causado algum tipo de dor.

Sinais de atenção

O psicólogo e mestre em psicologia clínica e cultura Matheus Kaiser reforça que mudanças de comportamento são alguns dos principais sinais de atenção. Segundo ele, apatia, irritabilidade, choro, isolamento, sonolência e agitação podem indicar que algo está acontecendo. A mudança em relação ao comportamento habitual é especialmente importante. “É fundamental que a equipe da escola procure identificar e agir”

Foi justamente a possibilidade de conversar com adultos que ajudou Igor Coutinho, 11, a se sentir acolhido. Estudante do 6º ano e representante de turma, ele afirma que costuma procurar coordenadores quando passa por algum problema. “Eles estão aqui na escola para ensinar e sempre estão dispostos a falar com a gente e a ajudar.”

Agnes Carlos, 11, também relata que se sente acolhida na escola, sobretudo em questões relacionadas ao transtorno do espectro autista (TEA). Quando está ansiosa, uma das estratégias que utiliza é respirar, acalmar-se e procurar um adulto.

No Marista, quando um estudante apresenta uma crise de ansiedade, existe um fluxo definido. De acordo com Andreia, o estudante é inicialmente encaminhado

Carlos Vieira/CB/D.A Press



Mateus Guinhoni, Igor Campos Coutinho e Agnes Carlos: aula semanal de interioridade

à enfermaria, onde é avaliado. A equipe de assistência ao aluno e a orientação também são acionadas, e a família é comunicada.

O objetivo, explica a orientadora, é compreender o possível gatilho da crise. Dependendo da situação, a escola também pode entrar em contato com o profissional de saúde que acompanha o estudante.

Depois do atendimento imediato, começa uma segunda etapa: entender o que provocou a situação e como evitar que se repita. “A partir daí, fazemos um plano de ação para entender onde estão acontecendo esses gatilhos para que essa ansiedade possa se desenvolver dentro da escola”, afirma Andreia.

Os gatilhos podem estar relacionados a conflitos, exclusão social, dificuldades de convivência ou situações familiares. Por isso, a escola busca ouvir diferentes pessoas envolvidas antes de definir como agir. A capacitação dos educadores também faz parte desse processo. No colégio, professores se reúnem

semanalmente para discutir situações observadas nas turmas.

Antecipando o problema

Para Kaiser, esse acompanhamento precisa ser contínuo. A escola não deve esperar uma crise para começar a discutir saúde mental. “As ações precisam ser constantes e não isoladas, quando algo acontece.”

Isso significa criar espaços de escuta, trabalhar autoconhecimento e empatia e estimular a convivência, sem transformar toda manifestação emocional em um diagnóstico. A parceria com a família é essencial. Quando uma mudança de comportamento é identificada, a escola pode buscar compreender o contexto vivido pelo estudante fora dela.

Para o psicólogo, escolas que investem em acolhimento e desenvolvimento de habilidades socioemocionais têm mais condições de promover um ambiente saudável do que aquelas concentradas exclusivamente no

desempenho acadêmico ou no rigor disciplinar.

A psicóloga infanto-juvenil Luisa Borges reforça que a escola deve observar mudanças no comportamento e situações que podem estar afetando o estudante, como isolamento, falta de vínculos e bullying. Para ela, também é importante trabalhar temas como empatia, respeito e compaixão. “A ansiedade é normal”, afirma, citando situações comuns como provas e relacionamentos. O sinal de alerta, segundo ela, aparece quando o quadro começa a prejudicar a rotina do aluno, como em crises de ansiedade durante as aulas.

No dia a dia, Luísa defende que pequenas adaptações podem fazer diferença, especialmente quando o professor já sabe que determinado aluno é mais sensível. Oferecer água, permitir uma ida ao banheiro, pedir ajuda para realizar uma tarefa ou ter um olhar mais cuidadoso diante de um resultado abaixo do esperado são algumas possibilidades.