



## INSIDE OUT: UNVEILING STUDENT EMOTIONS IN ELEMENTARY EDUCATION

## DIVERTIDA MENTE: DESVENDANDO AS EMOÇÕES DISCENTES NO ENSINO FUNDAMENTAL

Deise Ferreira Fernandes Paes (UENF) <sup>1</sup> , João Carlos de Aquino Almeida (UENF) <sup>2</sup> .

**Abstract** - Students' mental health has become an increasing concern due to the rise in cases of anxiety and depression in Brazilian schools. Edgar Morin highlights that education must go beyond the transmission of knowledge, promoting learning that considers the individual as a whole, including their emotional and mental health. Inspired by the film *Inside Out*, this study proposes a playful activity based on emotions (joy, sadness, fear, anxiety, and anger) to help elementary school students recognize and manage their emotions, fostering socio-emotional skills and well-being. The methodology, applied to 115 students, involved rating emotions on a scale from 0 to 10, followed by discussions facilitated by a psychopedagogue. The results indicated high levels of anxiety (78%) and fear (55%), with variations in joy, sadness, and anger. The analysis confirms that understanding emotions facilitates learning and reinforces the theories of Morin, Goleman, and Wallon, highlighting the importance of integrating emotional health into the educational environment. Daniel Goleman supports Morin by emphasizing that education is not limited to reading and arithmetic but requires emotional intelligence. This holistic view of education is also explored by Henri Wallon in his works, which integrate affective, cognitive, and motor aspects for true development and learning. We conclude that strategies based on socio-emotional education significantly contribute to the integral development and academic success of students.

**Keywords:** Emotions; Mental health; Learning.

**Resumo** - A saúde mental dos estudantes tem se tornado uma preocupação crescente devido ao aumento de casos de ansiedade e depressão em escolas brasileiras. Edgar Morin ressalta que a educação deve ir além da transmissão de conhecimentos, promovendo um aprendizado que considere a integralidade do indivíduo, incluindo sua saúde emocional e mental. Inspirado no filme "Divertida Mente", este estudo propõe uma atividade lúdica baseada em emoções (alegria, tristeza, medo, ansiedade e raiva) para ajudar alunos do ensino fundamental a reconhecer e gerenciar suas emoções, promovendo habilidades socioemocionais e bem-estar. A metodologia, aplicada a 115 estudantes, envolveu a classificação das emoções em uma escala de 0 a 10, seguida por discussões mediadas por uma psicopedagoga. Os resultados indicaram altos níveis de ansiedade (78%) e medo (55%), com variações em alegria, tristeza e raiva. A análise confirma que a compreensão das emoções facilita o aprendizado e reforça as teorias de Morin, Goleman e Wallon, destacando a importância de integrar saúde emocional no ambiente educacional. Daniel Goleman corrobora com Morin ao destacar que educar não se restringe apenas a leitura e números, mas se faz necessária a inteligência emocional. Essa visão holística da educação também é explorada por Henri Wallon em suas obras, as quais integra aspectos afetivos, cognitivos e motores para um real desenvolvimento e aprendizado. Concluímos que estratégias baseadas em educação socioemocional contribuem significativamente para o desenvolvimento integral e o sucesso acadêmico dos estudantes.

<sup>1</sup>Doutoranda em Cognição e Linguagem - UENF

<sup>2</sup>Doutor em Ciências biológicas - UFRJ / Professor associado UENF

**Palavras-chave:** Emoções; Saúde-mental; Aprendizagem.

# 1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes é um tema de crescente importância no contexto educacional, devido ao aumento da ansiedade e da depressão entre os alunos. É crucial compreender que a saúde mental vai muito além dos transtornos diagnosticados, abrangendo o bem-estar psicológico, a resiliência emocional e a capacidade de lidar com o estresse e as pressões do dia a dia (Alves, 2019). Portanto, é fundamental criar um ambiente escolar acolhedor e inclusivo, onde os estudantes se sintam seguros para expressar suas emoções e buscar ajuda quando necessário (Silva, 2020). Uma abordagem eficaz para promover a saúde mental nas escolas envolve a implementação de programas de educação socioemocional, visando o desenvolvimento de habilidades como a resolução de problemas, a empatia, a autorregulação emocional e o estabelecimento de relações saudáveis (Rosa, 2018). Além disso, é importante integrar práticas de autocuidado e autoconhecimento, por meio de atividades como meditação, exercícios físicos e a valorização do tempo de lazer (Santos, 2017). Também é crucial que os profissionais da educação estejam preparados para identificar sinais de sofrimento emocional nos estudantes e encaminhá-los para os devidos atendimentos especializados (Oliveira, 2021). Portanto, é fundamental investir na formação contínua dos professores, oferecendo cursos, capacitações e espaços de reflexão sobre a importância da saúde mental na educação (Pereira, 2019). Além disso, é essencial que a sociedade como um todo se conscientize da importância da saúde mental e quebre estigmas e preconceitos associados a doenças psicológicas (Ribeiro, 2019). É necessário promover uma cultura de acolhimento, solidariedade e respeito, na qual as pessoas se sintam à vontade para buscar ajuda profissional sem medo de serem julgadas ou discriminadas (Ferreira, 2020). Por fim, é importante ressaltar que a saúde mental não é responsabilidade apenas das escolas, mas sim de toda a sociedade (Nunes, 2021). É necessário que governos, instituições e famílias se unam em prol desse objetivo, trabalhando em conjunto para criar uma rede de apoio efetiva e acessível a todos (Gomes, 2018). Somente assim será possível garantir que os estudantes tenham as ferramentas necessárias para desenvolver todo o seu potencial acadêmico, pessoal e social, contribuindo para uma sociedade mais saudável e equilibrada (Costa, 2017).

## 1.1 Saúde Mental no Âmbito Educacional

A contextualização da saúde mental no âmbito educacional envolve a compreensão aprofundada das condições emocionais e psicológicas que impactam diretamente o processo de ensino-aprendizagem. A saúde mental dos estudantes tem se tornado uma preocupação central e imperativa devido ao preocupante crescimento dos casos de ansiedade e depressão nas escolas brasileiras. É indispensável a incorporação e aprofundamento dos conceitos, pensamentos e teorias de notáveis pensadores e especialistas na área da saúde mental e educação (Martins; Sanches, 2024), tais como Edgar Morin, Daniel Goleman e Henri Wallon, na abordagem educacional. Essa integração se revela fundamental para a compreensão completa e precisa da intrincada relação entre a saúde mental dos estudantes e o seu processo de aprendizagem, possibilitando assim uma análise e intervenção ainda mais eficaz no âmbito educacional.

A relevância da saúde mental no ensino fundamental reside no impacto significativo e abrangente que a condição emocional e psicológica dos estudantes exerce sobre seu desempenho acadêmico, crescimento pessoal e bem-estar geral. É inegável que o ambiente escolar desempenha um papel crucial na formação integral dos alunos, e é fundamental que seja reconhecida e abordada a importância de cuidar da saúde mental como parte integrante e essencial do processo educacional. A

compreensão aprofundada e a promoção ativa da saúde mental desde os primeiros anos da educação fundamental são cruciais para a construção de uma sociedade mais saudável, equilibrada e com uma base sólida para o desenvolvimento de crianças e adolescentes (Diniz, 2023). É necessário que se criem programas e estratégias efetivas para fornecer suporte emocional adequado, assim como orientação e consciência sobre problemas de saúde mental. Ao fazer isso, estaríamos garantindo um ambiente escolar seguro e acolhedor, onde os estudantes possam florescer academicamente, socialmente e emocionalmente. O ensino fundamental, portanto, deve ser considerado como um momento crucial para semear as sementes de um futuro saudável e próspero, cultivando a saúde mental dos estudantes de maneira integral e holística. Somente ao priorizarmos e investirmos na saúde mental dos alunos é que poderemos verdadeiramente prepará-los para enfrentar os desafios do mundo com confiança e Resiliência, capacitados para alcançar seu pleno potencial e contribuir de forma significativa para a sociedade (Montes; Gomes, 2024).

## **1.2 Crescimento dos Transtornos de Ansiedade e Depressão entre Estudantes**

O crescimento exponencial e preocupante dos transtornos de ansiedade e depressão entre estudantes é um desafio cada vez mais relevante e impactante no contexto escolar brasileiro. As taxas alarmantes e assustadoramente elevadas de transtornos mentais entre os jovens refletem a necessidade urgente e imperativa de abordar e priorizar a saúde mental nas escolas, de forma abrangente e efetiva (Domingos et al., 2024). A identificação precoce e precisa, bem como o enfrentamento assertivo e eficaz desses transtornos, tornam-se absolutamente fundamentais e imprescindíveis para garantir um ambiente educacional saudável, acolhedor, inclusivo e propício ao desenvolvimento pleno, harmonioso e equilibrado dos alunos, tendo em vista que a saúde mental é indubitavelmente um dos pilares essenciais para um processo educativo eficiente e de qualidade (Fátima Pereira Leite Marinho et al., 2024). A conscientização, ações preventivas, o suporte necessário, o acesso a profissionais qualificados e especializados, assim como a implementação de políticas públicas eficientes e estratégias de intervenção são alguns dos caminhos cruciais a serem percorridos e priorizados para enfrentar essa problemática de grande magnitude e complexidade, visando garantir um futuro promissor e saudável para as gerações presentes e futuras (Carvalho et al., 2024). Esse desafio requer uma abordagem multifacetada, que promova a educação emocional desde cedo, capacitando os alunos a lidar de forma saudável com as demandas e pressões do ambiente escolar e além. É imperativo que sejam criados espaços de diálogo abertos e acolhedores, onde os estudantes se sintam seguros para expressar seus sentimentos, angústias e preocupações, sem julgamento ou estigma. Além disso, é essencial que os educadores sejam capacitados para reconhecer sinais de ansiedade e depressão, a fim de oferecer o suporte necessário aos alunos em momentos de vulnerabilidade (Godoi, 2021).

Para além da identificação e suporte, a prevenção também desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental nas escolas. A implementação de programas de promoção de bem-estar mental, como atividades de relaxamento, meditação e exercícios físicos, pode ajudar os estudantes a desenvolverem habilidades de enfrentamento saudáveis e resiliência emocional. Além disso, é importante oferecer acesso a serviços de aconselhamento e terapia apropriados, para que os alunos possam buscar ajuda profissional sempre que necessário (Barbosa et al., 2023).

No aspecto das políticas públicas, é crucial que haja um investimento significativo em recursos para saúde mental nas escolas, garantindo a contratação de profissionais capacitados e especializados no atendimento psicológico e psiquiátrico dos alunos. Além disso, é necessário criar parcerias com serviços de saúde locais, para garantir um encaminhamento adequado dos estudantes que necessitam de atendimento especializado (Rodrigues; Amorim Andrade, 2024). Devemos entender que a saúde mental dos estudantes é uma questão coletiva, que envolve não apenas a escola, mas também a famí-

lia, a comunidade e a sociedade como um todo. É preciso que haja uma conscientização ampla sobre a importância de se cuidar da saúde mental desde cedo, e que todos os atores envolvidos no ambiente educacional trabalhem juntos para criar um ambiente acolhedor, inclusivo e comprometido com o bem-estar dos alunos (Coelho et al., 2024). Portanto, é primordial que todas as partes interessadas se unam para enfrentar essa problemática de forma integral e consistente. Somente dessa forma poderemos garantir um futuro promissor e saudável para as gerações presentes e futuras, proporcionando um ambiente educacional onde os estudantes possam se desenvolver integralmente, explorar seu potencial e alcançar o sucesso acadêmico e pessoal. A saúde mental deve ser uma prioridade máxima nas escolas, para que os jovens possam enfrentar os desafios da vida com resiliência, equilíbrio emocional e confiança em si mesmos.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A fundamentação teórica deste trabalho se apoia em importantes contribuições de teóricos renomados. Edgar Morin, em sua vasta obra, enfatiza de maneira contundente a necessidade imperativa da educação considerar a integralidade do indivíduo, transcendendo a mera transmissão de conhecimentos para adentrar o âmbito sagrado de sua saúde emocional e mental. Da mesma forma, o renomado psicólogo Daniel Goleman nos brinda com sua visão revolucionária, destacando que a educação deve abarcar, de forma inextricável, a inteligência emocional, um elemento inestimável para o pleno desenvolvimento do ser humano, que não deve, de maneira alguma, ser negligenciada em detrimento de aspectos cognitivos isolados. E ainda, não poderíamos deixar de mencionar a genialidade de Henri Wallon, um visionário à frente de seu tempo, que se dedicou a integrar de forma ímpar aspectos afetivos, cognitivos e motores no processo educativo, compreendendo que apenas dessa forma é possível alcançar um real desenvolvimento e aprendizado por meio de uma visão holística da educação que transcende limites e potencializa o desenvolvimento pleno do aluno. Essas contribuições valiosas desses teóricos são o alicerce sólido sobre o qual este trabalho se sustenta, inspirando e guiando o caminho para uma educação transformadora e verdadeiramente significativa.

### **2.1 Contribuições de Edgar Morin**

As contribuições de Edgar Morin são fundamentais ao ressaltar que a educação precisa ir além da mera transmissão de conhecimentos, levando em consideração a integralidade do indivíduo, incluindo sua saúde emocional e mental. Morin destaca a importância de uma abordagem holística que englobe aspectos emocionais, sociais, e cognitivos, reconhecendo a complexidade da natureza humana e a necessidade de desenvolver uma educação integral. É fundamental compreender que essa educação abrangente implica não apenas na ampliação dos conhecimentos formais, mas também na valorização das experiências de vida do estudante, no estímulo ao pensamento crítico e reflexivo, na promoção da empatia e da criatividade. Além disso, é preciso proporcionar um ambiente educacional acolhedor, inclusivo e estimulante, que proporcione apoio e desenvolvimento emocional aos alunos, incentivando o seu bem-estar e autoestima (Morin, 1999, 2000, 2002). Assim, a proposta de educação integral defendida por Morin vai ao encontro das necessidades e desafios da sociedade atual, potencializando o processo educativo e contribuindo para a formação de indivíduos mais completos e preparados para lidar com as demandas do mundo contemporâneo.

## **2.2 Contribuições de Daniel Goleman**

Daniel Goleman contribui para a fundamentação teórica ao destacar a grande importância da inteligência emocional no processo educacional atual. Segundo Goleman, a educação não deve se restringir apenas aos aspectos cognitivos e acadêmicos, mas também abranger de maneira profunda as emoções e o desenvolvimento das habilidades emocionais dos estudantes. Sua perspectiva visionária da educação como um processo mais amplo e integrativo é fundamental para promover a saúde mental, o bem-estar e o sucesso dos estudantes no contexto educacional moderno. Compreender as emoções, gerenciar o estresse, cultivar a empatia e construir relacionamentos saudáveis são pilares essenciais que Daniel Goleman destaca como pilares do processo educacional atual. É através dessas competências emocionais que os estudantes poderão se relacionar de maneira harmoniosa com os outros, resolver conflitos, superar desafios e, por fim, alcançar um desenvolvimento pleno e equilibrado. A inteligência emocional é, portanto, uma peça-chave na formação integral dos alunos e na promoção de um ambiente saudável e acolhedor nas escolas (Goleman, 1995, 1998, 2006). Com base nas ideias de Daniel Goleman, podemos afirmar que investir na educação emocional é investir no futuro das novas gerações.

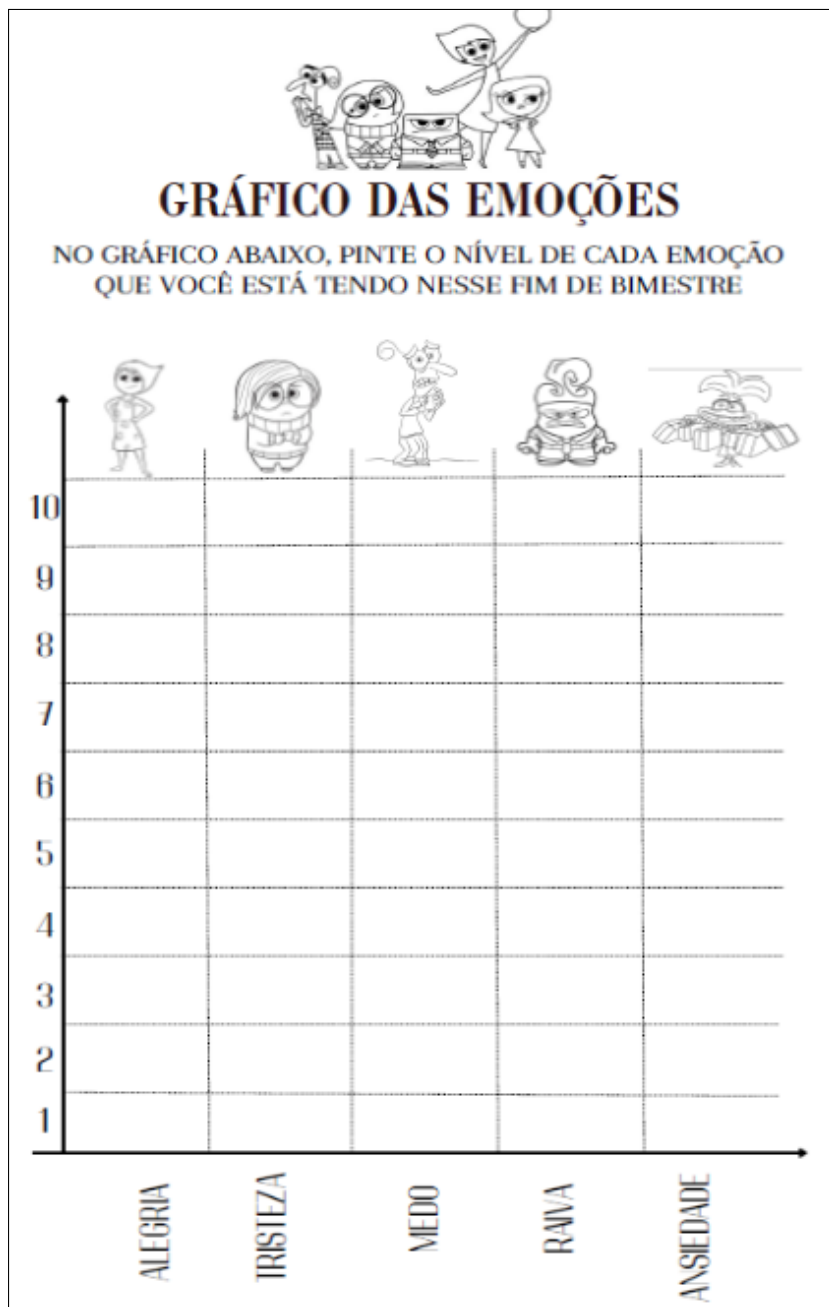
## **2.3 Contribuições de Henri Wallon**

Henri Wallon é um nome proeminente no campo da educação, oferecendo contribuições inestimáveis para o ensino e a aprendizagem. Sua abordagem integrada cuidadosamente aspectos afetivos, cognitivos e motores, reconhecendo que o desenvolvimento integral do indivíduo é crucial. Wallon argumenta que não é suficiente focar apenas na saúde mental; é necessário considerar também a saúde emocional e física de cada pessoa. Essa visão holística é fundamental para promover uma educação inclusiva e transformadora, que atenda às necessidades de todos os alunos. Wallon destaca a importância de adotar uma abordagem multidimensional para promover a saúde mental adequada em todos os contextos educacionais. Ele acredita que a educação deve integrar as dimensões afetivas, sociais e cognitivas, reconhecendo que as emoções desempenham um papel vital no processo de aprendizagem. Essa perspectiva é especialmente relevante em um mundo onde os desafios emocionais dos estudantes são cada vez mais evidentes. Ele busca promover uma educação inclusiva que valorize as singularidades de cada aluno. Ele enfatiza que as escolas devem criar ambientes acolhedores e estimulantes, onde as diferenças sejam respeitadas e celebradas. Essa abordagem não apenas melhora o bem-estar emocional dos estudantes, mas também enriquece o ambiente escolar como um todo, promovendo interações sociais saudáveis e aprendizado colaborativo (Wallon, 1946, 1968, 1972, 1975, 2008). O trabalho de Wallon influencia positivamente a vida de muitas pessoas, aprimorando significativamente o futuro da educação no Brasil. Educadores, profissionais da saúde e pesquisadores encontram em suas teorias uma fonte de inspiração para implementar práticas pedagógicas que considerem a integralidade do ser humano. A ênfase na afetividade e nas relações interpessoais como componentes essenciais do aprendizado é uma contribuição valiosa que continua a ressoar nas discussões contemporâneas sobre educação.

## **3 METODOLOGIA**

A metodologia foi desenvolvida em um único dia na Escola Estadual Nilo Peçanha em Campos dos Goytacazes com alunos do ensino fundamental 2 (6º ao 9º ano), uma turma de cada série foi selecionada (totalizando 115 alunos). As turmas selecionadas foram aquelas que possuíam o menor rendimento escolar do segmento. A partir disso, o filme “Divertida Mente” foi exibido para os discentes

na biblioteca da escola, após o filme com a ajuda de uma psicopedagoga aplicamos uma atividade sobre o filme. A atividade teve por finalidade avaliar as emoções dos participantes ao final do bimestre, as emoções contidas na atividade eram: alegria, tristeza, medo, ansiedade e raiva. Essas emoções são as mesmas do filme “divertidamente” da pixar. Dessa forma cada discente precisava pintar o nível (0 a 10) de cada emoção, conforme Figura 1.



**Figura 1:** Atividade proposta aos alunos de 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental 2 de uma escola pública estadual.

Após a realização da atividade proposta, a psicopedagoga realizou intervenções em grupo onde foram trabalhadas técnicas para lidar com emoções. O objetivo para tal intervenção foram: observar e avaliar as dificuldades emocionais que podem estar impactando o desempenho acadêmico dos alunos, isso inclui reconhecer sinais de ansiedade, baixa autoestima ou problemas de relacionamento; ajudar os alunos a desenvolverem uma imagem positiva de si mesmos e fortalecimento de habilidades como empatia, comunicação e resolução de conflitos. A análise da atividade se deu na coordenação pedagó-

gica da escola com a utilização do Microsoft excel para tabular os resultados e gerar tabelas e gráficos correspondentes.

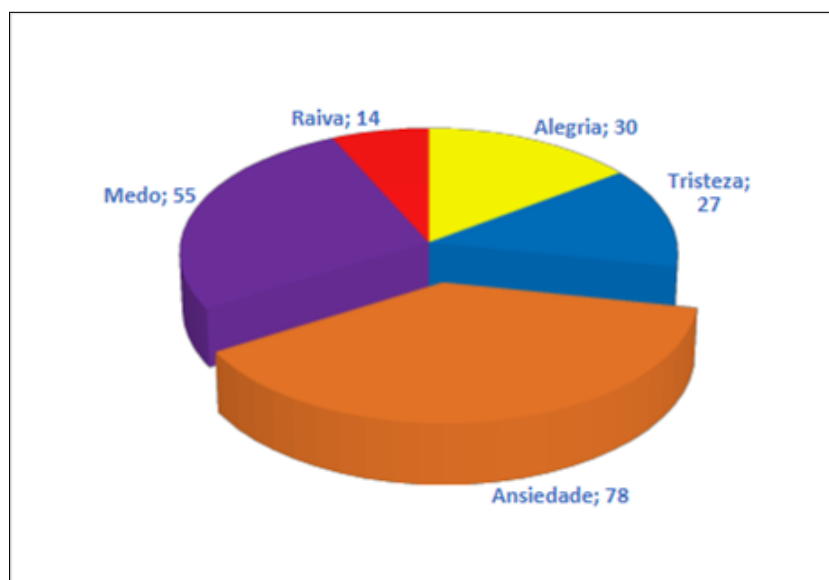
## 4 RESULTADO E DISCUSSÃO

A aplicação da atividade ocorreu de na biblioteca da Escola Estadual Nilo Peçanha em Campos dos Goytacazes, cada turma participou da atividade de forma separada. 115 alunos participaram no total, com idades entre 11 e 16 anos. Os quantitativos de cada turma podem ser visualizados na tabela 1.

**Tabela 1:** Quantitativo de alunos por ano de escolaridade que realizaram a atividade "divertidamente"

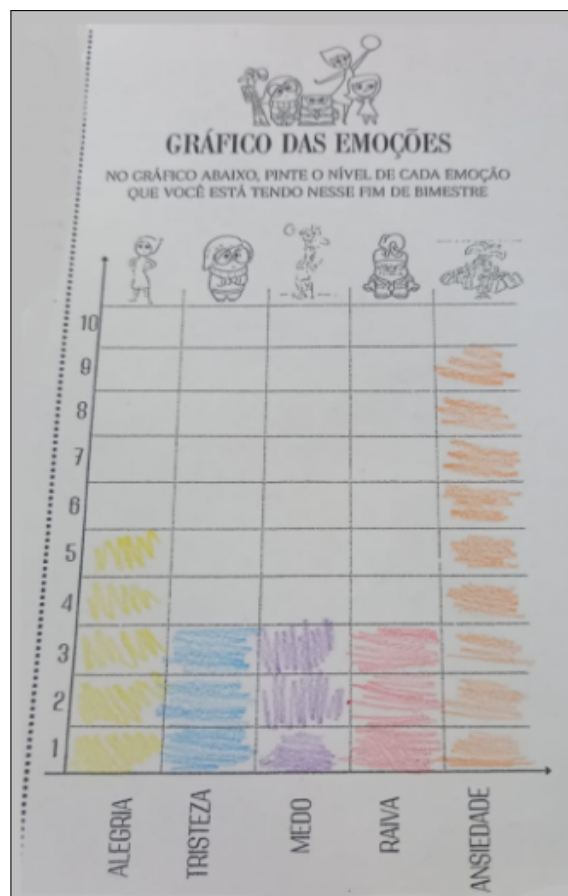
Emoções	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano
Alegria	11	8	10	6
Tristeza	6	8	9	8
Ansiedade	22	21	26	21
Medo	18	11	21	13
Raiva	2	4	6	4
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>25</b>

Após a análise da atividade proposta, podemos notar que 78% dos alunos apresentaram algum grau de ansiedade ao final do bimestre letivo; 55% dos alunos apresentam medo, 30% sentem alegria, 27% mostrou tristeza e 14% raiva (Figura 2).



**Figura 2:** Gráfico representando a porcentagem (%) de alunos e suas emoções durante o final do bimestre

Em relação a intensidade das emoções (escala de 0 a 10), dos alunos que sentem ansiedade, todos pintaram acima de 5, o que mostra altos níveis de ansiedade em relação ao bimestre (Figura 3). Os níveis de alegria e medo se mostraram bem variáveis entre os discentes. E os menores índices de intensidade foi visto nas emoções: tristeza e raiva.



**Figura 3:** Atividade proposta aos alunos de 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental 2 de uma escola pública estadual.

Os resultados do estudo indicam que a ansiedade e o medo foram as emoções predominantes entre os estudantes, sendo que 78% apresentaram altos níveis de ansiedade e 55% relataram medo. Esse cenário reflete a tendência observada em estudos nacionais e internacionais sobre saúde mental no ambiente escolar. Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (2023), o Brasil é atualmente considerado o país mais ansioso do mundo. Cerca de 9,3% da população, o que corresponde a aproximadamente 18,6 milhões de brasileiros, sofrem de transtornos de ansiedade (Organização Mundial da Saúde, 2023). Este problema é especialmente preocupante entre os jovens e não afeta apenas a saúde mental, mas também tem repercussões significativas na educação e no desenvolvimento social. A ansiedade na adolescência é caracterizada por uma preocupação excessiva, medos irracionais e sintomas físicos como palpitações, problemas de sono e tensão muscular. Segundo o artigo de Silverman et al. (2023), os adolescentes muitas vezes experimentam ansiedade devido a pressões acadêmicas, pressão dos colegas, mudanças hormonais e familiares. Também é importante considerar que a ansiedade na adolescência pode se manifestar de maneira diferente em meninas e meninos, como discutido por Wehry, Gonçalves, Borges et al. (2020). Portanto, compreender as nuances da ansiedade nessa faixa etária é essencial para implementar estratégias eficazes de suporte emocional e psicológico.

A ansiedade na adolescência pode impactar significativamente a aprendizagem e o desempenho escolar dos adolescentes. As emoções desempenham um papel central no aprendizado. Estudos baseados nas teorias de Henri Wallon destacam que o desenvolvimento emocional está intrinsecamente ligado aos processos cognitivos e motores, formando a base para um aprendizado significativo (Wallon, 1975). Quando os alunos enfrentam altos níveis de ansiedade, como observado neste estudo, eles podem apresentar dificuldades de concentração, memória e processamento de informações (Matta; Oliveira; Behar, 2022). Esses déficits afetam diretamente o desempenho escolar, conforme corroborado

por pesquisas de Asbahr, Labbadia e Castro (2015), que identificaram que a ansiedade em estudantes do ensino médio está associada a um declínio nas notas e na motivação. Essas consequências podem criar um ciclo negativo, onde o baixo desempenho escolar aumenta a ansiedade, resultando em um impacto duradouro na educação e no desenvolvimento dos adolescentes (Oliveira; Oliveira, 2021; Grolli; Rocha; Pasini et al., 2022).

Os resultados reforçam a necessidade de estratégias de intervenção que promovam o desenvolvimento socioemocional, como sugerido por Goleman (1995) em sua abordagem de inteligência emocional. Goleman argumenta que habilidades como autorregulação, empatia e manejo de emoções são fundamentais para o sucesso acadêmico e pessoal. Programas baseados em práticas lúdicas, como a atividade inspirada no filme *Divertida Mente*, têm demonstrado eficácia na redução de emoções negativas e no fortalecimento da resiliência emocional (Barbosa et al., 2023). Os dados coletados neste estudo são consistentes com os achados de Lima et al. (2023), que identificaram um aumento significativo nos níveis de ansiedade entre adolescentes após o retorno às atividades escolares presenciais. Eles sugerem que a criação de espaços seguros para a expressão emocional, como o proposto neste estudo, é uma estratégia eficaz para mitigar os impactos negativos dessas emoções no contexto escolar.

Além disso, Domingos et al. (2024) apontaram que o uso de ferramentas pedagógicas para explorar emoções contribui não apenas para a saúde mental, mas também para a melhoria das relações interpessoais no ambiente escolar. Isso ressoa com as teorias de Morin (2002), que destacam a importância de uma abordagem educacional holística, considerando o indivíduo em todas as suas dimensões.

Diante do impacto da ansiedade na adolescência na aprendizagem e no desempenho escolar, é crucial implementar estratégias de intervenção e oferecer apoio aos adolescentes. Isso pode incluir a criação de programas de conscientização e treinamento para professores e profissionais da educação, a fim de identificar e lidar com a ansiedade dos alunos de maneira eficaz. Além disso, a inclusão de práticas de relaxamento e reflexões no ambiente escolar pode ajudar os adolescentes a lidar com a ansiedade de forma mais saudável. Também é importante oferecer aconselhamento individualizado e apoio psicológico para os estudantes ansiosos, criando um ambiente de apoio emocional e promovendo a saúde mental dentro da escola.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto aqui, é evidente que os discentes passam por momentos de grande ansiedade ao longo do bimestre, além de outras emoções destacadas neste estudo. É inegável que as emoções interferem na vida dos adolescentes, principalmente por ser uma etapa marcada por mudanças. A ansiedade na adolescência tem um impacto significativo na aprendizagem e no desempenho escolar, prejudicando a capacidade dos adolescentes de absorver e reter conhecimento. A falta de concentração e as dificuldades de memória e processamento de informações podem levar a um desempenho inferior em testes e avaliações. Portanto, é essencial implementar estratégias de intervenção e apoio para ajudar os adolescentes ansiosos a lidar com essas dificuldades, a fim de que possam alcançar seu pleno potencial acadêmico. Além disso, é crucial para escolas e educadores reconhecer e abordar essas questões de forma adequada e lúdica, conforme mostramos aqui através da atividade proposta utilizando o filme da Pixar que trata das emoções (*Divertidamente*), a fim de que os adolescentes ansiosos recebam o suporte necessário, através de profissionais capacitados para superar os desafios associados à ansiedade na aprendizagem.

Embora os achados sejam promissores, é importante reconhecer que a pesquisa foi realizada

em um único contexto escolar, limitando a generalização dos resultados. Estudos futuros poderiam ampliar a amostra, incorporar grupos de controle e utilizar ferramentas padronizadas para avaliar o impacto das intervenções. Por exemplo, questionários como o Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) poderiam complementar a análise qualitativa, oferecendo dados mais robustos sobre a eficácia das práticas lúdicas.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, A. **A importância da saúde mental dos estudantes no contexto educacional**. São Paulo: Editora Educ, 2019.
- ASBAHR, F.; LABBADIA, D.; CASTRO, M. A. A ansiedade e desempenho escolar no ensino médio: uma análise dos fatores relacionados à saúde mental dos estudantes. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 42, n. 3, p. 123–130, 2015.
- BARBOSA, T. M. S.; SOARES, C. S. B.; SANTOS, E. A. dos; NETO, H. C.; RIBEIRO FILHO, M. A.; VILELA, P. A.; SILVEIRA, R. E. da; SOARES, V. C. S. Programa nacional saúde na escola como ferramenta para a promoção do bem-estar e aprendizagem dos estudantes. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 8, p. 10353–10363, 2023. Disponível em: <https://revistacontemporanea.com>. Acesso em: 4 dez. 2024.
- CARVALHO, J. A. F. et al. Interseção entre políticas públicas e o sistema único de saúde (SUS): implicações para a gestão em saúde e a prestação dos serviços à população. **Lumen et Virtus**, v. 15, n. 41, p. 5903–5914, 2024.
- COELHO, D. R. A.; RODRIGUES, J. T.; GONÇALVES, L. S.; COELHO, K. S. C. Discutindo temas de saúde mental com estudantes de escolas públicas: relato de experiência do projeto de extensão universitária *Mentes em Ação*. **Expressa Extensão**, v. 29, n. 2, p. 84–95, 2024.
- COSTA, B. **O papel das escolas na promoção da saúde mental dos estudantes**. Rio de Janeiro: Instituto de Educação, 2017.
- DINIZ, G. C. Promovendo a saúde mental na escola: estratégias e intervenções para o bem-estar dos estudantes. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, 2023.
- DOMINGOS, L. D. A. et al. Sintomas de ansiedade e depressão e tempo de telas em escolares do norte de Minas Gerais, Brasil. **Aracê: Direitos Humanos em Revista**, v. 6, n. 3, p. 7163–7181, 2024.
- FÁTIMA PEREIRA LEITE MARINHO, L. de et al. Redefinindo o cuidado psiquiátrico: inovações, desafios e o caminho para um futuro mais humanizado na saúde mental. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 3, p. 180–191, 2024.
- FERREIRA, C. **Quebrando estigmas e preconceitos: a importância da saúde mental na sociedade**. Brasília: Editora Social, 2020.
- GODOI, R. P. **Contribuições da inteligência emocional no e para além do ambiente escolar**. [S. l.], 2021.
- GOLEMAN, D. **A educação da emoção**. 1. ed. São Paulo: Objetiva, 2006.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- GOLEMAN, D. **Trabalhando com a inteligência emocional**. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

GOMES, D. **Construindo uma rede de apoio para a saúde mental dos estudantes**. Belo Horizonte: Editora da Educação, 2018.

GROLLI, J. R.; ROCHA, F.; PASINI, F. et al. Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, e437111537344, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.37344.

LIMA, R. M. S. et al. Impactos na saúde mental dos adolescentes sobre o desempenho escolar no período de retorno das atividades presenciais. **Cadernos da FUCAMP**, v. 24, 2023.

MARTINS, A. C. P.; SANCHES, M. G. M. A importância da educação socioemocional no currículo escolar. **Coletânea Ludovicense de Psicologia**, p. 121, 2024.

MATTA, J. M.; OLIVEIRA, A. R.; BEHAR, M. A. **Os impactos da ansiedade no processo de ensino-aprendizagem**. 2022. Monografia (Monografia) – Instituto Federal Fluminense, Itaperuna.

MONTES, P. V.; GOMES, A. V. L. **A importância da educação socioemocional no desenvolvimento de alunos do ensino fundamental**. [S. l.]: Epitaya E-books, 2024.

MORIN, E. **A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento**. 1. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2000.

MORIN, E. **Educação: o desafio do século XXI**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1999.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2002.

NUNES, E. **Saúde mental como responsabilidade coletiva: o papel da sociedade na promoção do bem-estar**. Porto Alegre: Instituto de Saúde Mental, 2021.

OLIVEIRA, F. **Identificação e encaminhamento de estudantes com sofrimento emocional**. Curitiba: Editora PsicoEdu, 2021.

OLIVEIRA, L. S.; OLIVEIRA, T. A. A ansiedade entre jovens estudantes: uma análise situacional em escola de ensino médio no interior cearense. **Educação Pública**, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre a prevalência de transtornos mentais**. Genebra, 2023.

PEREIRA, G. **Formação contínua de professores: a importância da saúde mental na educação**. Florianópolis: Editora Pedagógica, 2019.

RIBEIRO, H. **Conscientização e quebra de estigmas relacionados à saúde mental**. Recife: Gráfica Social, 2019.

RODRIGUES, R. G.; AMORIM ANDRADE, A. L. de. Atuação do psicólogo e a violência nas escolas: Estratégias de Prevenção ao Bullying. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 9, n. 1, 2024.

ROSA, I. **Programas de educação socioemocional para promover a saúde mental nas escolas**. Salvador: Editora Educare, 2018.

SANTOS, J. **Práticas de autocuidado e autoconhecimento para o bem-estar dos estudantes**. Manaus: Gráfica Vital, 2017.

SILVA, K. **Ambiente escolar acolhedor e inclusivo: importância para a saúde mental dos estudantes**. Fortaleza: Editora Ser, 2020.

SILVERMAN, M. A.; KAPLAN, E.; KAPLAN, S. M.; HART, J. A.; KAPLAN, D. F. Transtorno de ansiedade em adolescentes: impactos no desenvolvimento e na aprendizagem. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 4, 2023.

WALLON, H. **A afetividade**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1975.

WALLON, H. **A evolução psicológica da criança**. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 1946.

WALLON, H. **Do ato ao pensamento**. Petrópolis: Vozes, 2008.

WALLON, H. **Fundamentos da psicologia**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1972.

WALLON, H. **Psicologia e educação**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1968.

WEHRY, A.; GONÇALVES, M.; BORGES, L. et al. Ansiedade na adolescência: diferenças de gênero e implicações no desempenho escolar. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 6, n. 2, p. 89–95, 2020.