



C A P Í T U L O 2

Saúde mental na sala de aula: desafios e estratégias para o bem- estar de estudantes e professores

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.924132501082>

Maria Jose Pantaleão

RESUMO: O estudo tem por objetivo analisar os desafios e as estratégias voltadas para a promoção da saúde mental na sala de aula, compreendendo seu impacto sobre estudantes e professores. Fundamentado em revisão bibliográfica de publicações entre 2020 e 2025, em autores que abordam o conceito de saúde mental e sua relação com a educação, destacando que o bem-estar emocional é essencial para o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e o desenvolvimento integral. Discute-se também o ambiente escolar como fator de proteção ou risco, ressaltando a importância de políticas inclusivas, valorização da diversidade e adequação dos espaços físicos. Enfatiza-se nesse contexto o protagonismo do professor na mediação de relações, identificação de sinais de sofrimento psíquico e adoção de práticas pedagógicas que reduzam o estresse e fortaleçam vínculos. Também são apresentadas as principais legislações que amparam a educação inclusiva no Brasil, evidenciando avanços e desafios para sua efetivação. Conclui-se por tanto que cuidar da saúde mental no contexto escolar é um compromisso contínuo, que requer integração entre escola, família e comunidade, investimentos institucionais e políticas públicas consistentes, visando garantir qualidade de vida, aprendizagem significativa e formação cidadã.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental; Educação Inclusão; Práticas pedagógicas; Bem-estar.

Mental health in the classroom: challenges and strategies for student and teacher well-being

ABSTRACT: The study aims to analyze the challenges and strategies for promoting mental health in the classroom, understanding its impact on students and teachers. It is based on a literature review of publications from 2020 to 2025, by authors who address the concept of mental health and its relationship with education, highlighting that emotional well-being is essential for academic performance, interpersonal relationships, and overall development. The school environment is also discussed as a protective or risk factor, emphasizing the importance of inclusive policies, valuing diversity, and adapting physical spaces. In this context, the teacher's role is highlighted in mediating relationships, identifying signs of psychological distress, and adopting pedagogical practices that reduce stress and strengthen bonds. The study also presents the main legislation supporting inclusive education in Brazil, highlighting advances and challenges in its implementation. It concludes that caring for mental health in the school context is an ongoing commitment, requiring integration between school, family, and community, institutional investment, and consistent public policies, aiming to ensure quality of life, meaningful learning, and citizenship development.

KEYWORDS: Mental health; Inclusive education; Pedagogical practices; Well-being.

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem ganhado espaço no debate educacional, especialmente diante dos impactos socioculturais que afetam crianças e adolescentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), os problemas de saúde mental atingem em torno de 14% dos adolescentes no mundo, influenciando o desempenho escolar e as relações interpessoais. Frente a isso, a sala de aula deixa de ser apenas um espaço de transmissão de saberes, passando a ser também um ambiente de cuidado e promoção de bem-estar da criança e do adolescente (SILVA & MARTINS, 2023).

O espaço da sala de aula, tradicionalmente associado à transmissão de conteúdos, está associado a um local onde emoções, relações sociais e desafios se manifestam de forma profunda. Ultimamente, o aumento de casos de ansiedade, depressão e estresse entre alunos e professores tem despertado maior atenção de pesquisadores, ressaltando a necessidade de um olhar mais reflexivo, sensível e preventivo sobre o assunto.

A escolar contemporânea é submetida a enumera exigências: pressão por resultados, adaptações às novas tecnologias, convivência com a diversidade e necessidade de lidar com conflitos. Esses fatores, acrescido a questões sociais e

familiares, podem afetar o equilíbrio emocional. Para os educadores, o excesso de carga de trabalho e a falta de apoio institucional contribuem para o desgaste emocional, já para os estudantes, a cobrança por desempenho e a insegurança quanto ao futuro podem desencadear sofrimento psíquico. Nesse contexto, a sala de aula se torna um espaço importante para a refletir o tema saúde mental.

Entender e aceitar os desafios ligados ao bem-estar emocional impõem que a escola adote práticas que valorizem tanto o aspecto cognitivo quanto o socioemocional. Ações como a escuta tanto da família quanto do aluno, a mediação de conflitos, o incentivo à empatia e a integração de atividades de relaxamento ou mindfulness (focar no momento presente) no dia a dia da escola podem intervir para um ambiente mais saudável. Outrora, a formação continuada dos professores direcionada a identificar os sinais de sofrimento psíquico é fundamental para garantir intervenções precoces e eficazes.

É importante salientar que o fortalecimento da parceria entre escola, família e comunidade e o suporte externo amplia a rede de cuidado, oferecendo aos estudantes e professores recursos para lidar com situações que por ventura venha a ocorrer. Muitas ações são plausíveis como: projetos de conscientização sobre saúde mental, campanhas contra o estigma e canais de acolhimento psicológico essas medidas podem criar uma rotina de cuidados. Logo, a promoção do bem-estar deixa de ser uma ação isolada para se tornar parte integrante da política das escolas.

Em resumo, cuidar da saúde mental na escola é investir na qualidade da educação e no desenvolvimento do educando. Aceitar os desafios e promover estratégias de intervenção previne o adoecimento e potencializa o processo de ensino/ aprendizagem, favorecendo e construindo um ambiente educacional inclusivo. O tema saúde mental deve ocupar lugar de destaque nos encontros educacionais da atualidade, apontando ações pedagógicas e políticas públicas em prol do bem-estar de todos envolvidos no processo de educar.

Essa pesquisa tem como objetivo analisar os desafios e as estratégias voltadas para a promoção da saúde mental na sala de aula, compreendendo seu impacto sobre estudantes e professores. Partindo de que os cuidados diários no ambiente educacional deve ser pauta de constante reflexão entre todos os profissionais da rede educacional.

A pesquisa bibliográfica parte da revisão de trabalhos publicados entre os anos de 2020 e 2025, autores que discutem e defendem a importância de analisar os desafios e as estratégias voltadas para a promoção da saúde mental na sala de aula, destacando práticas pedagógicas e institucionais que favoreçam a prevenção e o cuidado. O corpo do texto está dividido em introdução, fundamentação teórica, esta subdividida em: conceito de saúde mental e educação, o impacto do ambiente

escolar na manutenção e promoção da saúde mental, papel do professor e práticas pedagógicas para a redução do estresse e o fortalecimento de vínculos e legislação de suporte a educação voltada a efetivação e manutenção de uma educação inclusiva, e por fim, considerações finais.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Conceito de saúde mental e educação

A saúde mental, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é entendido como um estado de bem-estar onde o indivíduo detém as habilidades necessárias para desenvolver ações adequadas para lidar com as pressões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade educacional. A OMS (2023) define saúde mental “como um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias capacidades, consegue lidar com o estresse normal da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade”.

Na atualidade, essa definição se amplia devido envolver tanto o equilíbrio emocional e psicológico dos que compõem a sala de aula quanto a criação de um ambiente escolar que favoreça o desenvolvimento individual do aluno. Sendo assim, saúde mental e educação estão entrelaçadas, uma vez que o desempenho acadêmico e a convivência nas instituições de ensino dependem de fatores emocionais, cognitivos e sociais. Na escolar, a definição de saúde mental é ampliada para incluir as condições sócioemocionais que interferem no processo de ensino/aprendizagem (OLIVEIRA, 2021).

As instituições de ensino são espaços determinantes para promover a saúde mental, devido ser nelas que crianças, adolescentes e jovens passam grande parte de suas vidas, interagindo e construindo suas relações interpessoais. Esse convívio, quando saudável, direciona para o fortalecimento individual, do senso de pertencimento e das habilidades socioemocionais. Em suma, situações como conflitos externos e internos as instituições, sobrecarga, pressão por resultados e falta de apoio podem comprometer diretamente o bem-estar e o rendimento escolar.

As temáticas, saúde mental e educação se apresentam nas possibilidades de atuação do sistema educacional de identificar sinais de sofrimento psicológico e oferecer suporte apropriado. Ações preventivas, e programas de educacionais, são fundamentais. Ao implantar um ambiente onde os estudantes se sintam acolhidos frente as dificuldades individuais, as instituições de ensino contribuem para prevenir transtornos mentais e para fortalecer a relações nesse espaço.

É interessante salientar que a saúde mental dos profissionais da educação deve ser priorizada. As cobranças diárias podem levar ao estresse, ansiedade e esgotamento emocional. Uma escola que prioriza o bem-estar, oferecendo condições adequadas de trabalho adequadas, oportunidades de formação e espaços de escuta tende a ser mais saudável, produtiva e inclusiva.

Investir em saúde mental na escola não se aplica somente a ações individuais, é necessário políticas públicas e práticas institucionais consistentes e bem direcionadas. Unir famílias, escola e comunidade são ações importantes para motivar redes de apoio que levem ao desenvolvimento das metodologias de ensino/aprendizagem. Isso leva a reconhecer que o todo sucesso da escola depende, não apenas, do conhecimento dos conteúdos trabalhados, mas também do equilíbrio e das habilidades de lidar com desafios.

Para Menezes, K. M., Cardoso, J. A., & Quines, C. B. (2022) "As ações exigem um planejamento sistemático das atividades, o desenvolvimento curricular de forma integrada, bem como a articulação do trabalho interdisciplinar [...]."

Por fim, saúde mental e educação são conceitos inseparáveis no processo de ensino/aprendizagem. Ao refletir o bem-estar emocional de todos da escola, não apenas melhora os índices de aprendizagem, isso contribui para a formação da identidade dos cidadãos, esses que serão preparados para a vida em sociedade. Conclui-se então que garantir um ambiente escolar saudável implica em investir na construção de um futuro mais equilibrado.

O impacto do ambiente escolar na manutenção e promoção da saúde mental

O ambiente escolar é um espaço muito importante na implementação de ações voltadas para a promoção da saúde mental de estudantes, professores e demais membros da comunidade escolar. Ela é um ambiente social e emocional, onde relações interpessoais, práticas pedagógicas e a própria organização física interferem diretamente no bem-estar psicológico. Um espaço saudável favorece o desenvolvimento de competências e habilidades socioemocionais, que fortalece a autoestima e contribui para a construção de vínculos cooperativos, fundamentais para prevenir problemas de saúde mental. As pesquisas atuais demonstram que um clima escolar de cuidado reduz riscos de problemas mentais em adolescentes (SANTOS et al., 2024).

A manutenção da saúde mental das crianças e adolescentes envolve a criação de um clima organizacional acolhedor, onde o indivíduo envolvido no sistema educacional se sinta valorizado e respeitado. Para tanto políticas institucionais direcionadas a inclusão, a valorização da diversidade e o incentivo à participação dos estudantes estimulam a sensação de pertencimento, um fator protetor importante contra ansiedade, depressão e outras dificuldades emocionais.

Tendo em vista que as relações humanas, a estrutura física e a organização do espaço escolar podem influenciar a saúde mental, salas bem iluminadas, ventiladas e adequadas às necessidades dos alunos favorecem a concentração e reduzem o estresse. Os espaços de convivência e áreas verdes contribuem para momentos de relaxamento e interação social positiva, o que é essencial para manter o equilíbrio emocional e melhorar o desempenho dos alunos como um todo. “A sala de aula, por ser um espaço de interação contínua, pode funcionar tanto como fator de proteção quanto de risco, dependendo da qualidade das relações e da abordagem pedagógica” (GOMES & PEREIRA, 2020).

O dever dos professores e gestores é central nesse processo, pois eles são os mediadores entre as ações e os estudantes. Quando recebem formação continuada sobre saúde mental e estratégias de manejo emocional, os professores estão aptos a identificar sinais de sofrimento psíquico e intervir de forma adequada. Além disso, ações pedagógicas que respeitam diferentes ritmos de aprendizagem e estimulam o desenvolvimento do aluno, pautado nas individualidades, favorecem a autoconfiança e o engajamento escolar.

Por fim, discutir a saúde mental na escola não é apenas uma questão de cuidado individual, mas de fortalecimento da própria qualidade da educação e desenvolvimento dos alunos. As escolas que incentivam um ambiente saudável contribuem para o desenvolvimento de cidadãos mais equilibrados, empáticos e resilientes. Sendo assim, a implementação de ações voltadas ao tema saúde mental deve ser vista como parte integrante da educação, partindo do ponto de que a escola se apresente como um espaço de aprendizado, de cuidado e valorização da vida.

Papel do professor e práticas pedagógicas para a redução do estresse e o fortalecimento de vínculos

O professor é um ator central na efetivação de um ambiente escolar saudável, capaz de diminuir o estresse e fortalecer a relação entre estudantes e a escola instituição (Costa & Almeida, 2022). Sendo assim, além de ser transmissor do conhecimento, o professor atua como mediador das relações, identificando sinais de sobrecarga emocional e criando estratégias para amenizá-los. A escuta ativa induz a empatia e a valorização das experiências individuais no ambiente escolar, contribuindo para um clima positivo e cooperativo entre todos.

As práticas pedagógicas voltadas para a redução do estresse devem levar em conta metodologias que incentivem a participação ativa dos estudantes e o respeito aos diferentes ritmos apresentados por os alunos. Ações que envolvam aulas dinâmicas, projetos interdisciplinares e momentos de diálogo induzem maior engajamento dos alunos e diminuem a ansiedade levando ao desenvolvimento das competências básicas. A aplicação de atividades lúdicas favorece o bem-estar emocional, fazendo com que o aprendizado torne-se cada vez mais prazeroso e menos centrado em avaliações exigidas.

Também é importante a construção de vínculos de confiança entre professor e aluno. Nessa relação todos são beneficiados, sendo importante o professor reconhecer as conquistas dos alunos, apoiando-os em suas dificuldades. Ao estabelecer relações respeitosas e baseadas no diálogo, é promovida a autoestima e a motivação para aprender.

Dialogar sobre saúde mental na escolar levar a discutir assuntos como: a criação de espaços para compartilhar experiências e cooperação entre todos os agentes da comunidade educativa. Os educadores que trabalham em equipe e compartilham boas práticas pedagógicas construindo um ambiente acolhedor e solidário. Além do que, a inclusão de assuntos relacionados a afetividade no currículo ajuda os discentes a desenvolver competências como autocontrole, empatia e resolução de problemas, fortalecendo laços.

Por fim, é função de todos envolvidos no sistema educacional promover ações que reduzam o estresse e promova o fortalecimento de vínculos, porém essas intervenções exigem constante atualização e formação continuada direcionadas ao tema saúde mental na escola. O professor que busca investir em estratégias de intervenção e compreender melhor os aspectos emocionais da aprendizagem relacionados as particularidades de cada aluno, está apto para lidar com os desafios da sala de aula da atualidade. Dessa maneira, a educação se torna um espaço de construção do conhecimento e um ambiente seguro, onde cada aluno pode se desenvolver de forma plena, saudável e conectada com o outro, pois “a formação continuada sobre saúde mental é apontada como elemento essencial para que o docente atue de forma preventiva” (FERNANDES et al., 2025) e promova o bem-estar dos alunos.

Legislação de suporte a educação voltada a efetivação e manutenção de uma educação inclusiva

A educação inclusiva, no cenário brasileiro, é respaldada por um conjunto de legislações que visam garantir o direito de todos à aprendizagem, independentemente de suas condições físicas, intelectuais, sociais ou culturais. A Constituição Federal de 1988 é o primeiro documento a estabelecer, no artigo 205, que a educação é um direito de todos e dever do Estado e da família, sendo promovida e incentivada com a colaboração da sociedade. O artigo 208, inciso III, vem assegura que o atendimento educacional especializado às pessoas com deficiência, preferencialmente na rede regular de ensino, reforçando a importância da inclusão como princípio norteador (BRASIL, 1988).

Outro pilar fundamental é a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/1996), que define, em seus artigos 58 a 60, a educação especial como modalidade transversal a todos os níveis, etapas e modalidades de ensino. A LDB determina que o atendimento educacional especializado deve integrar a proposta

pedagógica da escola, assegurando recursos e serviços de apoio que garantam o desenvolvimento dos estudantes com necessidades específicas. Tal perspectiva reforça a necessidade de eliminar barreiras e promover a participação plena (BRASIL, 1996).

O Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015), também conhecido como Lei Brasileira de Inclusão, é outro instrumento de grande relevância. Ele estabelece normas gerais e critérios básicos para assegurar e promover, em condições de igualdade, o exercício dos direitos e liberdades fundamentais das pessoas com deficiência. Em seu artigo 28, a lei explica a obrigação do poder público de garantir um sistema educacional inclusivo em todos os níveis, bem como a aprendizagem ao longo da vida (BRASIL, 2015).

No âmbito internacional, o Brasil é signatário da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência da ONU, incorporada ao ordenamento jurídico nacional com status de emenda constitucional por meio do Decreto Legislativo nº 186/2008 e promulgada pelo Decreto nº 6.949/2009. A convenção reforça a necessidade de sistemas educacionais inclusivos, destacando o dever dos Estados de assegurar acesso igualitário e adaptação razoável, de forma a atender às necessidades individuais (BRASIL, 2009).

A Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva, lançada em 2008 pelo Ministério da Educação, também representa um marco. Ela propõe a transformação das escolas em espaços acessíveis e acolhedores, garantindo que todos os alunos aprendam juntos, valorizando a diversidade e promovendo a equidade. Além disso, orienta a formação continuada de professores e a oferta de recursos pedagógicos que favoreçam o processo de ensino-aprendizagem (BRASIL, 2008).

Outro ponto que merece ser ressaltado é a atuação do Plano Nacional de Educação (PNE – Lei nº 13.005/2014), que propõem metas específicas para a inclusão escolar. Na meta 4, por exemplo, busca universalizar, para a população de 4 a 17 anos com deficiência, transtornos globais do desenvolvimento e altas habilidades/superdotação, o acesso à educação básica e ao atendimento educacional especializado, preferencialmente na rede regular de ensino, garantindo qualidade e equidade (BRASIL, 2014).

Mesmo com os avanços legislativos, a efetivação da educação inclusiva é desafiadora na prática, isso devido a falta de recursos, infraestrutura inadequada e insuficiência de formação docente. A legislação vigente estabelece direitos e diretrizes claras, mas sua efetivação depende de políticas públicas consistentes, investimento contínuo e conscientização de toda a comunidade escolar.

Logo, a legislação brasileira, aliada a compromissos internacionais, constitui um sólido alicerce para a efetivação e manutenção da educação inclusiva. No entanto, para que tais normas se traduzam em realidade, é necessário um esforço conjunto

entre Estado, escolas, famílias e sociedade. Mais do que cumprir a lei, trata-se de promover uma educação que respeite as diferenças, elimine barreiras e assegure a todos os estudantes oportunidades iguais de aprendizagem e desenvolvimento pleno.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão sobre saúde mental na escola evidencia que o ambiente escolar que exerce papel determinante no desenvolvimento integral de estudantes e professores. Entender que a educação vai além da transmissão de conteúdos, abrangendo também o cuidado com o bem-estar emocional, é fundamental para a construção de uma escola mais humana, inclusiva e acolhedora. Ao refletir a influência de fatores como relações interpessoais, condições de trabalho e políticas institucionais, amplia-se a capacidade de prevenção e intervenção diante de situações de sofrimento psíquico.

O fortalecimento de vínculos, a valorização da diversidade e a promoção de práticas pedagógicas sensíveis às necessidades individuais constituem estratégias essenciais para criar um espaço que favoreça a aprendizagem e a saúde mental. Nesse sentido, a atuação do professor como mediador, aliado a programas de formação continuada, é um dos pilares para o desenvolvimento de ações eficazes no enfrentamento do estresse e na promoção do equilíbrio emocional.

O aparato legal brasileiro estabelece diretrizes claras para a efetivação de uma educação inclusiva. No entanto, para que essas normas se concretizem, é indispensável a participação de todos os atores da comunidade escolar, a implementação de políticas públicas consistentes e o investimento em recursos adequados. Somente assim será possível transformar a legislação em práticas reais que garantam igualdade de oportunidades e respeito às diferenças.

Conclui-se por tanto que, cuidar da saúde mental no contexto escolar é um compromisso contínuo, que requer integração entre escola, família e comunidade, investimentos institucionais e políticas públicas consistentes, visando garantir qualidade de vida, aprendizagem significativa e formação cidadã. Investir nesse cuidado é, ao mesmo tempo, promover qualidade de vida, ampliar o potencial de aprendizagem e contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes, empáticos e preparados para os desafios da sociedade contemporânea.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 07 ago. 2025.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Presidência da República, 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 07 ago. 2025.

BRASIL. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília, DF: Presidência da República, 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Acesso em: 07 ago. 2025.

BRASIL. Decreto nº 6.949, de 25 de agosto de 2009. Promulga a Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência e seu Protocolo Facultativo. Brasília, DF: Presidência da República, 2009. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/decreto/d6949.htm. Acesso em: 07 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva. Brasília, DF: MEC/SEESP, 2008. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br>. Acesso em: 07 ago. 2025.

BRASIL. Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014. Aprova o Plano Nacional de Educação – PNE e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2014. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm. Acesso em: 07 ago. 2025.

Costa, R., & Almeida, M. (2022). Práticas pedagógicas e bem-estar emocional na educação básica. *Revista Educação e Contemporaneidade*, 17(3), 55–69.

Fernandes, P., Silva, T., & Rocha, L. (2025). Formação docente e saúde mental escolar: caminhos e desafios. *Educação em Foco*, 31(1), 101–118.

Gomes, A., & Pereira, C. (2020). Clima escolar e fatores de risco para adolescentes. *Psicologia Escolar e Educacional*, 24, e217965.

Menezes, K. M., Cardoso, J. A., & Quines, C. B. (2022). Políticas públicas de saúde no Brasil: um olhar para o contexto escolar. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, 3(4), 178–186. <https://doi.org/10.51161/rem3/3661>. Acesso em: 20 julho. 2025.

Oliveira, J. (2021). Saúde mental na escola: reflexões e práticas. São Paulo: Cortez.

OMS – Organização Mundial da Saúde. (2022). Adolescent mental health. Geneva: WHO.

OMS – Organização Mundial da Saúde. (2023). Mental health: Strengthening our response.

Geneva: WHO.

Santos, M., Lima, R., & Barreto, F. (2024). Ambientes escolares saudáveis e desenvolvimento socioemocional. *Revista Brasileira de Educação*, 29, e029055.

Silva, L., & Martins, P. (2023). Bem-estar e aprendizagem: a importância da saúde mental na escola. *Cadernos de Educação*, 28(2), 45–61.