



PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL E SAÚDE MENTAL

Ana Paula WendlingbGomes ¹

Giselle Cristina Reis ²

Mara Jescelle Eusebio ³

Brena Natália Costa Montazano ⁴

RESUMO

Considerando que a Educação Emocional é uma prática preventiva que pode evitar o desencadeamento de problemas relacionados a saúde mental, o artigo se propõe a fazer uma análise sobre a relevância dessa prática como um dos instrumentos de proteção à saúde mental. Não existe uma definição oficial para o conceito de saúde mental. Para os jovens, por exemplo, ter saúde mental contempla, dentre outros fatores, saber lidar com as emoções, controlar os impulsos e comportamentos, saber enfrentar os desafios e as mudanças. Tais fatores citados anteriormente estão diretamente ligados à saúde emocional. Esta, no ambiente escolar é relativamente recente e, as novas diretrizes da Base Nacional Comum Curricular aborda sobre as competências socioemocionais como fator de proteção à saúde mental. Para tanto, as Escolas precisam capacitar seus profissionais, com intervenção pedagógica em Educação Emocional. O presente artigo é fruto de um projeto de extensão, que tem como objetivo desenvolver uma rede de apoio, com intuito de minimizar episódios de stress e ansiedade relatados por estudantes dos Institutos Federais. Inicialmente, foi realizado uma pesquisa sobre percepção da saúde mental e, um dos principais resultados obtidos revelou que o estado de saúde mental desses alunos tem atrapalhado o desempenho escolar, da mesma forma que a vida acadêmica afeta a saúde mental. Nesse sentido, percebe-se que a própria pressão escolar pode desencadear excesso de ansiedade e até quadros depressivos dos estudantes. Cabe a escola oferecer um ambiente acolhedor e promover ações que contribuam para a saúde mental. Dados da pesquisa mostraram que quase todos os alunos (95%), disseram que a escola deve oferecer apoio à saúde mental, concluindo sobre a importância do desenvolvimento de ações de promoção à saúde mental e tendo como pressuposto a urgente inserção da educação emocional enquanto prática pedagógica nas escolas.

¹ Professora orientadora: Mestre, Instituto Federal de Minas Gerais - UFMG, anapaula.gomes@ifmg.edu.br.

² Graduanda do Curso de Tecnologia em Processos Gerenciais do Instituto Federal de Minas Gerais - UFMG, gisellecriz82@gmail.com.

³ Mestrando Graduanda do Curso de Tecnologia em Processos Gerenciais do Instituto Federal de Minas Gerais - UFMG, mara.jescelle@gmail.com.

⁴ Graduanda do Curso de Tecnologia em Processos Gerenciais do Instituto Federal de Minas Gerais - UFMG, brenamontezano@gmail.com.

Palavras-chave: Saúde Mental, Práticas Pedagógicas, Educação Emocional.

INTRODUÇÃO

O foco da Educação Emocional é aprender a lidar com as emoções, sendo esta essencial para a nossa Saúde Mental. O presente artigo pretende relacionar estes dois conceitos e enfatizar o papel das Escolas na Educação Emocional no sentido de cuidar da Saúde Mental, especificamente de adolescentes (público alvo do projeto de extensão que vem sendo desenvolvido com alunos do Ensino Médio Técnico Integrado de um Instituto Federal.

Dentre os aspectos que interferem a saúde mental, vale destacar a saúde emocional: trata-se de saber controlar as emoções, os impulsos e comportamentos, saber enfrentar os desafios e as mudanças. Nesse contexto, a Educação Emocional é uma prática de promoção e manutenção da saúde mental. É um processo complexo e permanente, que necessariamente dever ser praticada pela família, instituições de saúde e, no ambiente escolar.

Com os vários tipos de inteligência que compõe a mente humana, a Educação Emocional vem com a proposta de contribuir em um processo complexo de construção permanente, tendo uma otimização em sua vida que é originada pelo ambiente da família, progredindo pela escola e continuando ao longo caminhar da vida (CERQUEIRA, 2019).

Para Léon (2023), a Educação Emocional propõe um novo paradigma pedagógico, em que o indivíduo é estimulado a desenvolver competências intra e interpessoais, sabendo lidar criativamente com seus conflitos e os do meio, e aumentando sua autoconfiança e equilíbrio emocional. A Educação, em seu sentido pleno, deve procurar abranger todas as áreas da experiência humana, e por isto mesmo não pode ficar restrita às salas de aula.

A autora acima ainda acrescenta que desenvolvimento emocional é um processo de construção pessoal, altamente influenciado pelo meio. Por isto é muito importante que não somente as escolas, mas as famílias e a sociedade como um todo, dediquem mais atenção ao treinamento emocional dos seus indivíduos.

A ideia de uma Educação Emocional na escola parte do pressuposto de que os sistemas educacionais existentes parecem não atender satisfatoriamente às necessidades nem dos alunos, nem dos docentes, nem dos familiares, nem da escola como um todo. A insatisfação e o descontentamento são assim o primeiro movimento de busca de uma solução (POSSEBON & POSSEBON, 2020).

Nesse sentido, na tentativa de contribuir na promoção da Educação Emocional, visto ainda ser tímida o seu desenvolvimento no ambiente escolar, torna-se pertinente existência de projetos de intervenção que ajudem os alunos a lidar positivamente com as emoções.

O presente artigo é fruto de um projeto de extensão, que tem como objetivo desenvolver uma rede de apoio, através de ações que contribuam para melhoria da qualidade de vida, especificamente no que se refere à saúde mental dos adolescentes, com intuito de minimizar episódios de stress e ansiedade relatados por estudantes do Ensino Médio de um Instituto Federal de Educação.

METODOLOGIA

O Projeto ainda está em andamento e na primeira etapa foi aplicado um questionário para uma amostra de 60 estudantes que teve como objetivo obter possíveis informações de suporte a fim de criar propostas de Educação Emocional para intervenção no cuidado em saúde mental dos alunos dos cursos técnicos integrados.

Para a realização da pesquisa foram utilizados dados primários coletados por meio de um questionário, contendo diversas perguntas de múltipla escolha e algumas perguntas abertas, para levantar possíveis pontos a serem trabalhados na tentativa de reduzir episódios como crises de ansiedade, depressão, pânico e fadiga excessiva, reforçando a importância das medidas de prevenção.

Para o desenvolvimento das ações de Educação Emocional, o projeto se baseou nos 5 pilares da inteligência emocional, difundido por Daniel Goleman, psicólogo, escritor e PhD da Universidade de Harvard.

Goleman definiu os cinco pilares da inteligência emocional:

1. Autoconsciência: capacidade de analisar as emoções e prever reações;
2. Autorregulação: controle das emoções durante tensão;
3. Automotivação: uso das emoções de forma adequada;
4. Empatia: habilidade de se colocar no lugar do outro e;
5. Habilidades Sociais: manter boas relações.

É preciso mencionar que para trabalhar com os sentimentos e as emoções do alunos beneficiados no projeto, é preciso envolvê-los em várias práticas que estimulam a inteligência emocional, buscando colocar em prática os 5 pilares definidos, logo acima, por Goleman. Para isso, é preciso conhecer os anseios do público envolvido e desenvolver ações que contemplem tais pilares da inteligência emocional.

Além disso, por ser uma prática ainda pouco realizada nas escolas, ainda há uma dificuldade de encontrar as experiências práticas. Nos eventos acadêmicos, existem muitos estudos apresentando a importância de se praticar a Educação Emocional, porém poucos registros desenvolvidos no contexto escolar.

REFERENCIAL TEÓRICO

Saúde Mental e Vida Acadêmica

A saúde mental vem sendo tratado e discutido por diversas Instituições diretamente ligadas à promoção da saúde e qualidade de vida das famílias. Crianças, jovens e adultos que apresentam transtornos mentais, como crises de ansiedade, depressão, pânico e fadiga excessiva vem crescendo a cada dia e passou a ser um número muito expressivo.

A saúde mental é mais do que a ausência dos transtornos mentais, é um estado de bem-estar, é conseguir passar pelas coisas que acontecem em nossa vida, mesmo as ruins, e depois conseguir seguir em frente. E ela se relaciona com a nossa saúde física, nossas questões emocionais e também com a justiça social, a autonomia e a segurança (UNICEF 2022).

A Organização Mundial da Saúde, define saúde mental como “um estado de bem estar em que uma pessoa nota suas habilidades, e é capaz de executá-las frente aos estresses normais da vida, de trabalhar de forma produtiva e de contribuir com sua comunidade. A saúde mental é fundamental para a nossa habilidade coletiva e individual de pensar, sentir, interagir um com os outros, e aproveitar a vida.”

Como o presente estudo faz parte de um projeto que tem como público-alvo alunos adolescentes, o mesmo será referenciado por alguns autores que especificam os problemas relacionados à saúde mental dessa faixa etária, sem desmerecer a devida atenção às crianças e adultos.

A primeira série do Ensino Médio é a série com o maior índice de reprovações e de evasão escolar, de acordo com dados divulgados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP (2023) e existem várias razões para a reprovação durante essa série, como não conseguir se adaptar às novas matérias ou ao aumento de dificuldade dos assuntos apresentados. Além disso, caso o estudante tenha mudado de escola para fazer o Ensino Médio, essa mudança de ambiente, novos colegas e metodologia de ensino também podem afetar o seu desenvolvimento. Também é preciso levar em conta que esse é um período em que os jovens estão passando por várias mudanças físicas ou mentais, por estarem passando pela adolescência, período em que mais do que nunca a ajuda dos pais e professores é necessária.

Na adolescência, sentimentos de tristeza, desesperança, depressão, ansiedade, baixa autoestima, experiências adversas pregressas, como abusos físicos e sexuais, falta de relações de amizade e apoio de familiares, exposição à violência e discriminação no ambiente escolar e o uso de substâncias psicoativas são alguns dos fatores que afetam a saúde mental (UNICEF, 2022).

Segundo pesquisas, as exigências e demandas durante a academia, faz com que os adolescentes se sintam pressionados, além disso, a transição da fase adolescente para a vida adulta vem carregada de medos, inseguranças, responsabilidades e novas perspectivas do mundo. Talvez seja um pouco assustador saber que suas escolhas irão impactar diretamente sobre o seu futuro

Palhares (2022) complementa que essa mudança traz consigo comportamentos de risco como sua participação em atividades que comprometam sua saúde mental e física, o que torna importante as medidas de prevenção.

A crise da saúde mental é um problema global, que atinge todas as idades e tem marcado uma presença preocupante entre as crianças e adolescentes em idade escolar. Os problemas que afetam a saúde mental podem ter diferentes origens. A própria pressão escolar, combinada com situações da vida pessoal, social e/ou familiar pode levar ao desenvolvimento de alunos deprimidos e ansiosos (LANGE, 2023).

Educação Emocional no Contexto Educacional

O conceito de Educação Socioemocional foi desenvolvido há cerca de 20 anos. Nos Estados Unidos, por um grupo de pesquisadores com o objetivo de investigar o impacto da aprendizagem socioemocional na educação de crianças da pré-escola até o ensino médio. Nessa época, as escolas estavam promovendo a prevenção sobre o uso de drogas e a violência, a educação moral e cívica, bem com o a educação sexual (BRUENING, 2018).

Ao analisar o contexto da sociedade moderna, de acordo com Santos (2018) a ausência de uma Educação Emocional é bem nítida, como prova disso o crescimento descontrolado da violência nas famílias, nas escolas e na sociedade. Mostrando que há um grande desequilíbrio de comportamento, de conduta e de ética.

O autor ainda acrescenta a existência de um pensamento errôneo e contraditório que a Educação Emocional é algo sem relevância dentro do processo de ensino aprendizagem. E ainda a alta desvalorização do sujeito como um ser emocional que são tão importantes para o seu desenvolvimento cognitivo e intelectual (SANTOS, 2018).

Sabe-se que a emoção e o desenvolvimento cognitivo são intrinsicamente relacionados. A Educação emocional é um processo educativo direcionado ao aprimoramento das habilidades cognitivas. Seu foco é ensinar o indivíduo a conhecer e nomear as emoções, reconhecer a presença delas, os seus gatilhos e compreender o que elas estão tentando transmitir (SOUZA, 2021).

Prado (2021) complementa pontuando que a Educação Emocional é uma aliada no processo de ensino-aprendizagem dos alunos e nas questões comportamentais, pois

desenvolve a competência emocional e ensina como administrar seus sentimentos. Nesse sentido, a prática docente tem influência importante nesse desenvolvimento, criando novas relações, inserindo novas maneiras de ensinar, alterando práticas obsoletas frequentes na escola, construindo relações com os familiares dos alunos e sua comunidade.

Bruening (2018) complementa elencando os pilares que apoiam a educação socioemocional incluem autoconhecimento, autogerenciamento, tomada responsável de decisões, habilidades de relacionamento e consciência social. Essas bases incluem contextos na escola, em casa e na comunidade, o que essencialmente significa que este tema precisa ser abordado em todos os grupos de participantes que se relacionam com a escola.

Nesse sentido, é fundamental ampliar a ação pedagógica do docente valorizando o humano, o ser integral e configura-se a partir da necessidade do entendimento de que os aspectos emocionais do ser humano que estão presentes na ação pedagógica, no ato de ensinar e aprender e nas relações e inter-relações desenvolvidas na escola são da mesma importância dos aspectos cognitivos ali presentes (LINS, & SALGUEIRO, 2022).

Os estudos consideram a Educação Emocional como ferramenta imprescindível à formação dos alunos e que deve ser utilizada nas Redes de Ensino para que Docentes e outros Profissionais da Educação, não só refinem seus olhares, mas também exercitem estratégias no que concernem as competências emocionais dos estudantes (PRADO, 2021).

Diante deste contexto a Educação Emocional como possibilidade de desenvolver a aprendizagem das habilidades socioemocionais surge relevante no sentido de ampliar a ação pedagógica valorizando o ser integral e configura-se a partir da necessidade do entendimento de que os aspectos emocionais que estão presentes no ato de ensinar e aprender e nas relações e inter-relações desenvolvidas na escola são da mesma importância dos aspectos cognitivos aí presentes (LINS, & SALGUEIRO, 2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pesquisa

Para efeito de esclarecimento dos estudantes sobre o assunto tratado, iniciou-se a pesquisa com uma breve contextualização e definição de saúde mental e logo em seguida foi questionado se o mesmo se sente à vontade para falar sobre a sua saúde mental no contexto escolar.

Conforme segue a figura abaixo, 53,3% dos alunos disseram não se incomodar em falar sobre a sua saúde mental. Contudo, os dados evidenciam que ainda há um número expressivo de estudantes, 46,7%, que não se sentem à vontade para expor sobre o assunto.

Dentre as ações do projeto, aconteceu uma palestra com uma Psicóloga, com o objetivo quebrar o tabu que ainda existe sobre o assunto, além de esclarecer aos alunos sobre como os

problemas de saúde mental podem prejudicar o aprendizado na escola, dentre outros problemas acarretados.

Lange (2023) ressalta que a saúde mental dos estudantes é uma questão central também para garantir o bom andamento do ensino na educação básica, visto que os problemas nesse contexto prejudicam a disposição, a atenção e até o comportamento do estudante. Com essa questão, seus resultados caem, sua relação com os colegas piora e fica muito mais difícil para ele absorver os conhecimentos e as lições.

Nesse sentido, também foi perguntado aos alunos se o estado de saúde mental dos mesmos tem atrapalhado o desempenho escolar e a grande maioria (76,7%) respondeu que sim e apenas 23,3% disse que o estado de saúde mental não tem atrapalhado o desempenho escolar

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS, As condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos e metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada.

A OPAS ainda ressalta que em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes e o suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos.

Assim sendo, é preciso primeiramente detectar como está a condição da saúde mental desses adolescentes e para isso a própria percepção é um passo importante para buscar o tratamento. No momento, apenas 8,3% dos alunos responderam que a sua saúde mental está péssima e uma grande parte (51,7%) disse que está numa boa condição. No entanto, com a intenção de saber como os alunos se sentem no momento, apenas 6,7% afirma que a saúde mental está em ótima condição.

Vale ressaltar que dentre os alunos que responderam a pesquisa, existiram aqueles que acabaram de entrar no Instituto e segundo os dados, ao perguntar sobre como está sendo a adaptação na escola, uma grande parte (68,3%) respondeu dizendo que está boa e apenas 21,7% disse estar tendo uma ótima adaptação, seguido com 8,3% dizendo que está ruim e cerca de 2% disse estar péssimo.

Vale salientar ainda que trata-se de um novo desafio para esses adolescentes que, além de estar iniciando o segundo grau, estão cursando o Técnico em Administração ou Informática, tendo que cumprir uma carga horária elevada de disciplinas e adquirir um conhecimento profissionalizante, sem falar na pressão que se inicia com a prova do ENEM.

Conforme mencionado por Lange (2023), o problema de saúde mental pode ser gerado na própria escola, por pressão nas atividades, ansiedade com provas e vestibulares, bullying,

dificuldade de socialização, entre outros. E mesmo quando o problema vem de casa, um ambiente hostil na escola pode aprofundá-lo.

Nesse sentido, cabe à escola oferecer um ambiente acolhedor aos estudantes e promover ações que contribuam para a saúde mental. Os dados da presente pesquisa mostraram que quase todos os alunos, ou seja 95% disseram que a escola deve oferecer apoio à saúde mental

Ainda segundo Lange (2023), a escola também pode fazer sua parte, tratando dele em sala de aula e em atividades especiais. É preciso combater o bullying, promover as relações positivas, incentivar a autoestima dos alunos e estimular o respeito à diversidade.

Logo, foi perguntado aos alunos, quais os tipos de ações a escola pode fazer para criar um ambiente mais acolhedor e inclusivo e sendo as respostas qualitativas, destacam se: auxílio de um profissional da psicologia; tentar auxiliar os alunos com dificuldade de adaptação; menos pressão escolar, mais diálogo com os alunos; professores mais acolhedores; atividade e palestra motivacional; turma de acolhida na entrada da escola e; conscientização sobre saúde mental e a presença de um psicólogo na escola.

O acolhido promove uma relação mais próxima entre a escola e os alunos, dando a sensação de pertencimento na comunidade escolar e estreitando as relações. Nesse sentido, para finalizar, os dados da pesquisa mostraram que a grande maioria dos alunos se sentem acolhidos pela escola e apenas 20% não apresentou o sentimento de acolhimento

O acolhimento, possibilita criar uma relação mais próxima entre o estudante e a instituição. Utilizar de estratégias que podem começar com ações simples como um atendimento atencioso, rodas de conversa ou espaços criados para que a comunidade escolar se sinta livre para falar sobre seus sentimentos. Trazer o estudante para o papel de protagonismo, colocando-o na posição de falar a respeito do que sente, desta forma a coordenação e os professores ocupam o local de facilitadores para uma possível solução dos problemas apresentados. (COLÉGIO CARNEIRO RIBEIRO, 2023).

A presente pesquisa destacou a importância do desenvolvimento de ações de Educação Emocional que reforcem a saúde mental, tais como a rede de apoio estudantil. Para isso, foi de suma importância compreender a percepção dos alunos sobre a importância da saúde mental, visto que as Instituições de ensino devem contribuir na promoção da saúde mental dos estudantes, em parceria com a família e Instituições de Saúde.

Após os dados desta pesquisa foi possível conhecer um pouco sobre os anseios e percepção dos alunos envolvidos no que se refere a saúde mental e reforçou ainda que a rede de apoio de amigos, familiares e profissionais especializados fazem toda a diferença.

Ações de Educação Emocional

Após resultado da pesquisa, iniciou-se as ações mencionadas logo abaixo, conforme solicitação dos alunos. Trata-se uma rede de apoio estudantil, com intuito de proporcionar um ambiente acadêmico mais acolhedor, para o público envolvido. Vale ressaltar que o projeto está em andamento. Nesse sentido, as ações não se esgotarão por aqui.

- Cartazes Fixados no Campus

Primeira ação desenvolvida após pesquisa realizada com os alunos do campus. Dentre as respostas de sugestões de ações que possam contribuir para a saúde mental dos alunos, o grupo resolveu então elaborar 10 cartazes com frases motivacionais que foram fixados em alguns locais do campus. Os cartazes foram pregados com o envolvimento de um dos alunos que respondeu a pesquisa, sugerindo a fixação dos mesmos na escola.

- Palestra de Autorregulação (Preparatória do ENEM):

A palestra realizada por uma psicóloga, teve como objetivo trabalhar a capacidade de conseguir controlar os sentimentos em momentos de pressão, tais como no período que antecede e durante o ENEM - Exame Nacional do Ensino Médio. Foi debatido sobre práticas necessárias de promoção à saúde mental, bem como momentos de relaxamento para diminuir episódios de estresse e ansiedade no dia a dia. Também foi feita uma dinâmica que permitiu aos alunos refletirem sobre como suas ações podem impactar nos sentimentos existentes nestes períodos de alta carga psicológica, com intuito de amenizar a vulnerabilidade mental.

Houve uma grande interação dos alunos que relataram suas experiências e vivências no campus. Aconteceu também um momento descontraído de contagem de histórias com personagens que geraram alto índice de identificação e os estudantes relatavam: “está falando de mim”, “esse personagem sou eu”, “é a história da minha vida”. Foi um momento de grande troca e envolvimento.

- Dinâmica de Autoconsciência e Empatia

A foi dinâmica realizada realizada por uma psicóloga e teve como objetivo destacar como as questões da saúde mental são importantes e como causam impactos em nossas vidas, incentivando no cuidado à saúde mental. Foram realizadas atividades que reforçaram a importância da autoestima e autocuidado. Em seguida, uma dinâmica entre colegas, onde houve incentivo para ressaltar as próprias qualidades e indicar as dos outros. Foi um momento de muita troca e os mesmos se surpreenderam muito ao ver como os colegas os viam.

Ao final da palestra foi possível perceber que os alunos compartilhar um pouco dos sentimentos existentes destes períodos de alta carga psicológica, com intuito de amenizar a vulnerabilidade mental.

- "Dia da beleza" em Comeração ao dia Mundial da Saúde Mental

Essa atividade teve como objetivo trabalhar sobre a importância da autoestima incentivando o autocuidado e despertando o amor próprio, considerando que são fatores diretamente ligados a saúde mental.

A atividade "O dia da beleza" foi realizada por profissionais da área voluntários para tratamentos dos cabelos naturais, corte, unhas e designer de sobrancelhas.

Foi reforçado sobre a importância e impacto da autoestima nas atividades que realizamos diariamente, pois a autoestima está relacionada com a forma como estabelecemos nossas metas, projetamos expectativas, nos aceitamos e valorizamos o outro. Além disso, existe uma relação positiva entre autoestima e rendimento escolar.

Foi um dia de muita emoção e alegria, os estudantes ficaram muito animados, tivemos muitos feedbacks positivos. Vale ressaltar que foi muito satisfatório e engrandecedor proporcionar e participar de atividades como esta.

Vale ressaltar que todas as atividades foram realizadas com ajuda de parceiros voluntários, visto que a saúde mental envolve diversos profissionais para contemplar a complexidade dos fatores que afetam a mesma. Cabe aqui um agradecimento especial aos voluntários que participaram desta ação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentre outros temas que emergiram pós pandemia, a preocupação com a saúde mental vem ganhando espaço e as escolas podem contribuir, dado que, segundo dados desta pesquisa, a vida acadêmica afeta diretamente a saúde mental dos estudantes.

A presente pesquisa destacou a importância do desenvolvimento de ações de Educação Emocional que reforcem a saúde mental, tais como a rede de apoio estudantil. Para isso, foi de suma importância compreender a percepção dos alunos sobre a importância da saúde mental, visto que as Instituições de Ensino devem contribuir na promoção da saúde mental dos estudantes, em parceria com a Família e Instituições de Saúde.

Após os dados desta pesquisa foi possível conhecer um pouco sobre os anseios e percepção dos alunos envolvidos no que se refere a saúde mental e reforçou ainda que a rede de apoio de amigos, familiares e profissionais especializados fazem toda a diferença.

Para a formação dos estudantes orientados do projeto é esperado que este possa ter contribuído para o pensamento crítico a respeito da importância de promover ações extensionistas, considerando o papel da extensão em fomentar a formação de profissionais com habilidades em diferentes áreas e com uma visão mais crítica da sociedade.

O projeto destacou a importância do desenvolvimento de ações que reforcem a saúde mental e que atividades como a rede de apoio estudantil e de parcerias com profissionais especializados em diferentes áreas fazem toda a diferença para o alcance dos objetivos.

Esperava-se que o projeto possa ter proporcionado um ambiente acadêmico mais acolhedor para os estudantes e destacado sobre a importância do desenvolvimento de ações de Educação Emocional que reforcem a saúde mental, visto que, como já mencionado anteriormente, as Instituições de ensino devem contribuir na promoção da saúde mental dos estudantes, juntamente com a participação da base familiar e as Instituições de Saúde.

REFERÊNCIAS

- Bruening, P. A história, os pilares e os objetivos da educação socioemocional. *Revista Educação* Edição 251, 1 de agosto de 2018. Disponível em: <https://revistaeducacao.com.br/2018/08/01/historia-os-pilares-e-os-objetivos-da-educacao-socioemocional/>. Acessado em: 10/08/2023.
- Volta às aulas: a importância de acolher os alunos. *COLÉGIO CARNEIRO RIBEIRO*. 2023. Disponível em: [https://www.carneioribeiro.com.br/volta-as-aulas-a-importancia-de-acolher-os-alunos/#:~:text=Um%20bom%20acolhimento%2C%20parte%20do,para%20falar%20sobre%20seus%20sentimentos](https://www.carneioribeiro.com.br/volta-as-aulas-a-importancia-de-acolher-os-alunos/#:~:text=Um%20bom%20acolhimento%2C%20parte%20do,para%20falar%20sobre%20seus%20sentimentos.). Acesso em: 03/07/2023.
- CERQUEIRA, Davi. A importância da educação emocional dentro do ambiente escolar, quando trabalhada no ensino médio.. *Anais VI CONEDU...* Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/58417>>. Acesso em: 20/10/2023
- Goleman, Daniel. Inteligência emocional [recurso eletrônico] / Daniel Goleman ; tradução Marcos Santarrita. – Rio de Janeiro : Objetiva, 2011. recurso digital. *Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP)*. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br>. Acesso em: 20/10/2023
- LANGE, H. C. *Saúde mental na escola: como identificar problemas e cuidar de seus alunos*. SPONTE. Disponível em: <https://www.sponte.com.br/como-ajuda-a-saude-mental-dos-alunos/#:~:text=Muitas%20vezes%2C%20o%20problema%20de,na%20escola%20po de%20aprofund%C3%A1%2Dlo>. Acesso em: 03/07/2023.

- LEÓN, I. De. *Educação Emocional*. Disponível em <https://www.oficinadepsicologia.com/educacao-emocional/>. Acessado em: 11/09/2023.
- LINS, T. L., SALGUEIRO, M. *Diagnóstico de Habilidades Socioemocionais na Formação Inicial Docente*. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/ebooks/conedu/2022/GT18/TRABALHO_COMP_LETO_EV174_MD5_ID8686_TB1677_29112022195423.pdf. Acesso em: 20/10/2023.
- PALHARES, Isabel. Tratar de saúde mental nas escolas é uma forma de prevenir suicídios, diz psiquiatra. Disponível em: Escola devem tratar de saúde mental, diz psiquiatra - 05/08/2022 - Educação - Folha (uol.com.br). Acesso em 02/10/2022.
- Possebon, E. P. G., & Possebon, F. (2020). DESCOBRIR O AFETO: UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA ESCOLA. *Revista Contexto & Educação*, 35(110), 163–186. <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2020.110.163-186>
- Prado, J. A. do. (2021). Educação emocional nas escolas: uma aliada balizadora no processo de ensino-aprendizagem/ Emotional education in schools: a guiding ally in the teaching-learning process. *Brazilian Journal of Development*, 7(5), 47173–47183. <https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.29602>
- UNICEF apoia saúde mental de mais de 50 mil adolescentes e jovens com Pode Falar e Topity. Fundo das Nações Unidas para a Infância - .UNICEF., 2022. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/unicef-apoia-saude-mental-de-mais-de-50-mil-adolescentes-e-jovens>. Acesso em: 03/07/2023.
- SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E JOVENS. UNICEF. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/media/16126/file/saude-mental-de-adolescentes-e-jovens.pdf>. Acesso em: 03/07/2023.
- SANTOS, B. F. Educação emocional: uma breve discussão. *Revista. Espaço Acadêmico*, v. 18, n. 204, 2018. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/40432>. Acessado em: 11/09/ 2023.
- SOUZA, P. Aprenda sobre a importância da Educação Emocional e como aplicá-la em sua vida. Disponível em: <https://www.voitto.com.br/blog/artigo/educacao-emocional>. Acessado em: 11/09/ 2023.