

## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NO ENSINO MÉDIO TÉCNICO – RELATO DE EXPERIÊNCIA EM PSICOLOGIA ESCOLAR

### PROMOTION OF MENTAL HEALTH FOR SECONDARY TECHNICAL EDUCATION – EXPERIENCE REPORT IN SCHOOL PSYCHOLOGY

Letícia Suzely Paiva da Silva<sup>1</sup>

Área Temática 02: EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA, EDUCAÇÃO DO CAMPO E  
EDUCAÇÃO DE JOVENS ADULTOS  
Modalidade: Artigo Científico

#### Resumo

O ambiente escolar é um espaço de formação que impõe aos estudantes, especialmente no ensino médio técnico em tempo integral, significativas pressões sociais, emocionais e acadêmicas. Esses desafios, que incluem a busca por performance e a sobrecarga emocional, podem comprometer tanto o rendimento escolar quanto o desenvolvimento integral dos jovens. O presente trabalho relata a experiência de estágio em Psicologia Escolar, realizado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA), Campus Castanhal, com estudantes do 3º ano do ensino médio técnico em Agropecuária. As ações foram desenvolvidas entre abril e junho de 2025, com foco na promoção da saúde mental e no fortalecimento de habilidades socioemocionais em adolescentes em fase de transição escolar. Foram aplicadas três intervenções: 1) “Tô sobrecarregado, e agora?”, que promoveu escuta sobre estresse e autocobrança; 2) “Gestão de tempo e autoconhecimento”, que trabalhou organização da rotina e enfrentamento da procrastinação e; 3) “Autoestima, percepção e autoconfiança”, voltada à valorização pessoal e construção da autoconfiança. As atividades utilizaram dinâmicas reflexivas, oficinas práticas e rodas de conversa. Os resultados apontam que os estudantes ampliaram sua percepção sobre os impactos emocionais da vida escolar, adquiriram estratégias de autocuidado e relataram maior clareza sobre suas prioridades. Além disso, relataram sentir-se acolhidos e mais conscientes de suas qualidades pessoais, o que contribuiu para o bem-estar e para o engajamento acadêmico. Ao evidenciar a importância de intervenções em psicologia escolar na saúde mental de estudantes do ensino técnico, o estudo demonstrou um compromisso direto com o bem-estar integral e o sucesso educacional dessa população. A atuação do psicólogo escolar é uma ferramenta importante na criação de espaços de escuta e desenvolvimento emocional, reforçando a necessidade de práticas preventivas e contínuas no contexto da educação.

**Palavras-Chave:** Psicologia Escolar; Saúde Mental; Ensino Médio Técnico; Adolescência; Intervenção Psicológica

#### Abstract

The school environment is a place of education that imposes significant social, emotional, and academic pressures on students, especially in full-time technical high school. These challenges, which include the pursuit of performance and emotional overload, can compromise both academic performance and the overall development of young people. This paper reports on the experience of an internship in School Psychology, carried out at the Federal Institute of Education, Science, and Technology of Pará (IFPA), Castanhal Campus, with students in the 3rd year of technical high school in Agriculture. The actions were developed between April and June 2025, focusing on promoting mental health and strengthening socioemotional skills in adolescents in the school transition phase. Three interventions were applied: 1) “I’m overwhelmed, what now?”, which promoted listening to people about stress and self-demand; 2)

<sup>1</sup> Faculdade Estácio Castanhal; leticiasuzely\_1@live.com

“Time management and self-knowledge”, which worked on organizing the routine and coping with procrastination; and; 3) “Self-esteem, perception, and self-confidence”, focused on personal appreciation and building self-confidence. The activities used reflective dynamics, practical workshops and discussion groups. The results indicate that the students expanded their perception of the emotional impacts of school life, acquired self-care strategies and reported greater clarity about their priorities. In addition, they reported feeling welcomed and more aware of their personal qualities, which contributes to their well-being and academic engagement. By highlighting the importance of school psychology interventions in the mental health of technical education students, the study demonstrated a direct commitment to the comprehensive well-being and educational success of this population. The work of the school psychologist is an important tool in creating spaces for listening and emotional development, reinforcing the need for preventive and ongoing practices in the context of education.

**Key words:** School Psychology; Mental Health; Technical High School; Adolescence; Psychological Intervention.

## 1. Introdução

O ambiente escolar é um espaço de formação acadêmica e subjetiva que, além de conteúdos curriculares, envolve também pressões sociais, emocionais e relacionais, como expectativas familiares e carga acadêmica excessiva, que impactam diretamente no bem-estar dos estudantes, contribuindo para o estresse (Araujo *et al.*, 2024). No ensino médio técnico, especialmente em instituições de tempo integral, os adolescentes enfrentam desafios relacionadas à performance, sobrecarga emocional, desorganização da rotina e à construção da identidade, o que pode comprometer tanto o rendimento escolar quanto o desenvolvimento integral dos alunos.

A adolescência é uma fase marcada por profundas transformações e vulnerabilidades emocionais, nas quais fatores, como pressão por resultados, insegurança diante do futuro e dificuldades de adaptação podem desencadear quadros de sofrimento psíquico. Dados do mapeamento realizado pela Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, em 2022, revelaram que cerca de 70% dos estudantes avaliados relataram sintomas de depressão e ansiedade, evidenciando a magnitude da problemática da saúde mental no ambiente escolar (SEDUC, 2022).

Nesse contexto o psicólogo escolar deve promover ações preventivas e educativas que favoreçam o desenvolvimento cognitivo, emocional e social no contexto coletivo (Facci; Souza, 2014). Diante desse cenário, as intervenções tiveram como propósito promover ações em psicologia escolar voltadas à saúde mental de alunos do ensino médio técnico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA), em que se abordou estratégias de cuidado emocional, escuta e desenvolvimento de habilidades socioemocionais, contribuindo com o autoconhecimento e alívio do estresse desses jovens no âmbito da educação profissional.

Diante desse panorama, a presença e atuação da psicologia escolar e da saúde mental no contexto da educação profissional e tecnológica tornam-se não apenas relevantes, mas indispensáveis. Nos cursos técnicos, a intensa carga acadêmica, as expectativas sobre o futuro profissional e a necessidade de desenvolver competências específicas adicionam camadas de pressão às já complexas demandas da adolescência.

Portanto, o presente trabalho tem como principal finalidade relatar a experiência na área de psicologia escolar, buscando compartilhar as experiências vivenciadas e os conhecimentos adquiridos ao longo das intervenções desenvolvidas.

## 2. Metodologia

O trabalho foi desenvolvido como parte da disciplina de Estágio Supervisionado Básico II em Psicologia, considerando as Diretrizes Curriculares Nacionais para o curso de graduação em Psicologia (Resolução CNE/CES N°5/2011), que propicia a complementação do ensino e da aprendizagem, relacionando teoria com prática. As atividades ocorreram entre Abril e Junho de 2025, compreendendo o semestre 2025.1.

As intervenções foram desenvolvidas em três etapas com a turma do 3º ano J do curso técnico em Agropecuária do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA), Campus Castanhal.

### **Etapas 1 - “Tô sobrecarregado, e agora?”**

A primeira etapa foi realizada no dia 09/05/2025 e teve por objetivo promover um espaço de escuta e diálogo sobre saúde mental no ambiente escolar e criação de vínculo entre os estudantes e a discente em Psicologia, para maior efetividade no processo.

Iniciou-se com uma roda de alongamentos musculares, como dinâmica de quebra-gelo entre o grupo. Em seguida, foram distribuídos 12 cartões disparadores produzidos previamente que continham frases ou perguntas (ex.: “o que te esgota mais: atividades ou pensamentos”, “o que te ajuda a cuidar da sua saúde mental” e “você conversa com alguém sobre suas dificuldades”). Então, deu-se início a roda de conversa, na qual os alunos liam o cartão e compartilhavam suas reflexões com a turma, partindo da premissa de participação livre e quando cada um se sentisse à vontade para compartilhar suas falas.

Por fim, realizou-se um momento de relaxamento, em que os alunos foram instruídos em uma técnica de respiração quadrada e meditação guiada, designada “Soprando as Nuvens”.

## Etapa 2 - “Gestão de tempo e autoconhecimento: lidando com as pressões do dia a dia”

A segunda etapa ocorreu no dia 13/05/2025 e teve por objetivo trabalhar o gerenciamento do tempo, apresentar ferramentas práticas de organização e planejamento e promover práticas que favorecem o equilíbrio emocional.

Iniciou-se com a realização da dinâmica quebra-gelo denominada “Centopeia humana”, simbolicamente relacionada à gestão de tempo. Em seguida, os alunos participaram da oficina “Prioriza ou adia?”, na qual receberam uma folha com três colunas com os termos “prioridade”, “emergência” e “dispensável”, baseados na Matriz de Eisenhower. A atividade tinha como finalidade convidá-los para que enquadrassem suas atividades cotidianas, como assistir aula, utilizar as redes sociais, praticar algum esporte favorito, leitura, arrumar o quarto, entre outras.

Durante essa oficina, foram abordados conceitos como os impactos da procrastinação e a importância do ócio planejado. Ao final, foi disponibilizado um *planner* semanal, para organização da rotina.

## Etapa 3 - “Autoestima, percepção e autocobrança”

A terceira e última etapa foi executada no dia 22/05/2025 e objetivou criar um espaço de escuta e partilha sobre autoestima, percepção de si e autoconfiança, reconhecendo o impacto dessas dimensões na saúde mental dos alunos.

Iniciou-se apresentando o conceito de autoestima, contextualizando sua importância para o bem-estar emocional e desempenho escolar. Posteriormente, a dinâmica “Autopropaganda” foi realizada, com o intuito de estimular o autoconhecimento, desconstruir bloqueios e aprofundar o vínculo entre os participantes; e a dinâmica “Falando pelas costas”, que enfatizou a percepção e valorização positiva de si e de suas qualidades.

## Formulário de avaliação das atividades

Ao final de cada encontro, os alunos receberam um link via *QR-Code* para o formulário de avaliação das atividades contendo perguntas, como:

- Como você se sentiu durante a roda de conversa?
- Você conseguiu se identificar com o tema?
- O que você aprendeu/refletiu com essa conversa?
- Tem algo que você ouviu hoje e quer levar pra sua vida?
- Você gostaria de participar de outros encontros como esse?
- O que você gostaria que trouxéssemos no próximo encontro?

- Você já havia pensado sobre como usa seu tempo antes de hoje?
- Você acha que o que foi ensinado nesta oficina pode lhe ajudar no seu dia-a-dia?
- Deixe aqui um recado, sugestão ou desabafo.
- Como você descreveria sua autoestima hoje?
- Como você se sentiu participando das dinâmicas hoje?
- O que costuma te deixar com baixa autoestima?

### Análise da percepção dos alunos

A percepção dos alunos foi analisada por meio da avaliação qualitativa e quantitativa dos formulários e feedbacks aplicados ao final de cada etapa, considerando aspectos como frequência das respostas, oscilações nas percepções individuais e padrões de engajamento.

### 3. Resultados/Discussões

Na primeira etapa, 8 alunos responderam ao questionário. Destes, 88% relatou se sentir “bem” ou “muito” durante a roda de conversa e afirmaram se identificar com o tema (Gráfico 1). Algumas das principais reflexões e aprendizados apresentados pelos próprios alunos incluíram “lidar com situações cotidianas”, “é importante ter alguém que possa ajudar a aliviar a ansiedade”, “é preciso tirar um tempo para descansar”, entre outras relacionadas ao descanso e a partilha da sobrecarga com uma rede de apoio.

Gráfico 1. Percentual de como os alunos se sentiram em relação ao primeiro encontro.



Fonte: Próprio autor.

A adolescência é um período de intensas transformações, marcado por significativas mudanças físicas, afetivas e sociais que ocorrem em um curto espaço de tempo, em conjunto a

inúmeros fatores estressantes na vida diária. Diante desse cenário, as relações afetivas e sociais adquirem um significado especial. Elas se tornam cada vez mais importantes, funcionando como um suporte crucial para que os adolescentes consigam compartilhar as cargas sociais e emocionais desse período (Bluth; Blanton, 2014; Cruz; Cavalcante; Pedroso, 2022).

Já no segundo encontro, houveram 24 respostas no questionário de avaliação. Nesse grupo, 71% afirmou já ter pensado como usa seu tempo antes e 29% afirmou não refletir sobre o tema (Gráfico 2). Após a oficina de planejamento e organização, 100% relatou que a atividade poderia ajudar no dia-a-dia e, entre seus aprendizados mais relevantes do encontro, relataram “preciso parar com a procrastinação”, “preciso de ajuda para reger meu tempo”, “aprendi a classificar as minhas atividades para ter mais tempo para fazer outras coisas”, “não sabia que tinha outros tipos de sons”, “refletir sobre o que é prioridade” e “preciso de tempo para fazer exercício físico”.

**Gráfico 2.** Percepção dos alunos em relação a gestão do próprio tempo.



**Fonte:** Próprio autor.

A autorregulação em adolescentes se manifesta através de um processo cíclico que envolve auto-observação, julgamento e autorreação. Primeiramente, o estudante avalia suas próprias ações para identificar a necessidade de mudança. Em seguida, o processo de julgamento direciona o comportamento para se adequar às observações anteriores. Por fim, a autorreação permite que o adolescente decida manter ou alterar seu comportamento com base nos resultados obtidos. Essa reação pode ser avaliativa (positiva, neutra ou negativa, dependendo da percepção individual), tangível (positiva ou negativa, conforme o resultado) ou até mesmo inexistente (Ramos; Pereira; Silva, 2022).

Essa capacidade de autorregular-se é crucial no ambiente acadêmico, especialmente para estudantes do ensino médio, onde a interação com o contexto de ensino é constante. A autorregulação se torna uma ferramenta poderosa para que os adolescentes direcionem suas

ações em direção ao cumprimento das demandas educacionais, desenvolvendo a autonomia nos estudos, a motivação para aprender e a iniciativa para buscar ajuda quando necessário. Em suma, a autorregulação é um pilar fundamental para o sucesso acadêmico e o bem-estar dos adolescentes, permitindo-lhes gerenciar eficazmente a procrastinação e otimizar sua gestão de tempo (Polydoro et al., 2015).

Na terceira e última etapa, 6 alunos responderam ao questionário, sendo que 100% descreveu sua autoestima como “boa” e afirmou se sentir “bem” ao participar das dinâmicas sobre o tema. Dentre os principais aprendizados sobre a roda de conversa, os alunos apresentaram “autoconfiança em si mesma”, “a percepção do outro pode ser bem melhor do que eu esperava e nem sempre irão ser negativas” e “reconhecer minhas qualidades”.

Quando questionados sobre o que os faz se sentir com baixa autoestima, os motivos percorreram pela dificuldade de cumprir com os próprios objetivos, pensar que desagrada de alguma forma terceiros, lidar com atitudes de outras pessoas ou com o próprio autojulgamento.

A autoestima é um conceito psicológico central, reconhecido como um indicador social crucial para entender o crescimento e o progresso individual. Ela é fundamental para um desenvolvimento pessoal saudável e completo em todas as esferas da vida. A literatura destaca uma relação direta entre autoestima e aprendizagem: estudantes com autoestima positiva tendem a aprender com mais satisfação, o que os impulsiona a alcançar níveis mais elevados tanto na vida pessoal quanto profissional. Por outro lado, a baixa autoestima impacta negativamente o desempenho escolar e profissional. Alunos com uma autoimagem distorcida demonstram desinteresse pela aprendizagem e podem apresentar mau comportamento no ambiente escolar (Horta; Ferreira, 2021).

Quando adolescentes do ensino médio desenvolvem uma autoimagem e autoestima mais realistas e positivas, suas relações interpessoais tendem a ser significativamente mais favoráveis. O receio sobre como são percebidos pelos outros diminui, abrindo espaço para interações mais autênticas. Por outro lado, uma autoimagem negativa pode gerar diversos conflitos, já que o adolescente tende a projetar essa mesma visão pessimista para o seu entorno. Essa postura, alimentada pelo medo do julgamento alheio, pode ser um grande obstáculo para o desenvolvimento saudável e para o aproveitamento pleno da vida escolar e social (Mendes et al., 2017).

Em suma, os resultados demonstraram que os estudantes ampliaram sua percepção sobre os impactos emocionais da vida escolar e aprenderam estratégias práticas de gestão do tempo, regulação emocional e autocuidado. Observou-se que as intervenções proporcionaram o fortalecimento do autoconhecimento, da autoestima e da autoconfiança dos participantes. Essa

transformação subjetiva é essencial, visto que a adolescência é uma fase marcada por reorganizações identitárias e por desafios adaptativos complexos (Papalia; Martorell, 2021). A valorização pessoal promovida nas atividades contribui para a redução de sentimentos de insuficiência e favorece uma postura mais ativa frente às demandas acadêmicas.

Estudantes com autoestima elevada apresentam menores índices de ansiedade e maior engajamento nas atividades escolares, reforçando a importância de ações psicossociais no ambiente educacional (Muniz; Fernandes, 2016). Nesse sentido, as atividades realizadas demonstraram alinhamento com os pressupostos da Psicologia Escolar Crítica, que defende o papel do psicólogo como agente de transformação institucional, mediando processos que contribuam para o desenvolvimento integral dos sujeitos (Souza; Petroni; Andrada, 2013).

#### 4. Considerações Finais

Este artigo, ao evidenciar a importância de intervenções em psicologia escolar com foco na saúde mental de estudantes do ensino médio técnico, especialmente em instituições de tempo integral, demonstra um compromisso direto com o bem-estar integral e o sucesso educacional dessa população. Abordar estratégias de cuidado emocional, escuta ativa e desenvolvimento de habilidades socioemocionais não só contribui para o alívio do estresse e o autoconhecimento desses jovens, mas também os capacita a lidar com os desafios do ambiente acadêmico e as transições para o mercado de trabalho.

A experiência vivida no estágio permitiu o exercício prático da psicologia escolar por meio da escuta qualificada, observação sensível e construção de estratégias de cuidado no cotidiano escolar. Além disso, aspectos pessoais foram desenvolvidos neste trabalho, como maior autoconfiança e amadurecimento. Os objetivos foram alcançados, conforme demonstrado pela participação ativa dos alunos, pela qualidade das reflexões geradas e pelo retorno espontâneo positivo da turma.

Embora o tempo disponível para as ações tenha sido curto, as intervenções cumpriram seu papel de abrir espaços de diálogo sobre temas urgentes à juventude escolarizada. A prática reforça a importância de ações preventivas, sistemáticas e colaborativas na escola, conduzidas por psicólogos em articulação com a equipe pedagógica. Como sugestão para futuras ações, destaca-se a necessidade de continuidade das oficinas e práticas para alívio de estresse com os estudantes.

#### 5. Agradecimentos

Agradeço à psicóloga da instituição, Mônica Coeli, pelas sábias orientações, expertise e acolhimento que enriqueceram minha formação e servirão como exemplo para meu futuro profissional. Estendo minha gratidão aos estudantes que participaram com abertura e sensibilidade das intervenções realizadas.

## 6. Referências Bibliográficas

ARAUJO, J. R. et al. Saúde mental na escola: impactos do estresse no ensino médio. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 10, p. e5954, 2024. DOI: 10.55905/cuadv16n10-097.

BLUTH, K.; BLANTON, P. W. Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. **J Child Fam Stud**. 1; 23 (7), October, 2014.

CRUZ, E. J. S.; CAVALCANTE, L. I. C.; PEDROSO, J. S. Rede de apoio social e afetivo de adolescentes em acolhimento institucional e de seus familiares. **Psicol Argum.**, 40 (109), 1751-1775, 2022.

FACCI, M. G. D.; SOUZA, M. P. R. O processo de avaliação-intervenção psicológica e a apropriação do conhecimento: uma discussão com pressupostos da escola de Vigotski. **Rev. psicol. polít.**, São Paulo, v. 14, n. 30, p. 385-403, ago. 2014.

HORTA, R. F.; FERREIRA, M. A Influência da Autoestima no Desempenho Escolar. **Revista ENSIN@ UFMS**, Três Lagoas/MS, v. 2, p. 276-286, Dezembro 2021.

MENDES, D. C. et al. Influência da autoestima no desempenho escolar. **Educação em Debate**, Fortaleza, ano 39, no 73 - jan./jun. 2017

MUNIZ, M.; FERNANDES, D. C.. Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 427-436, set./dez. 2016.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. A. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2021.

POLYDORO, S. A. J. Autorregulação: aspectos introdutórios. Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos. Porto Alegre: **Artmed**, 2008. p. 149-164.

RAMOS, M. F. H.; PEREIRA, E. C. C. S.; SILVA, E. P. A teoria social cognitiva: algumas aproximações. In: Teoria Social Cognitiva: saúde e bem-estar profissional. **Dialética**, 2022. p. 17-26.

SEDUC. Secretaria da Educação do Estado de São Paulo. **Em mapeamento, 70% dos estudantes avaliados relatam sintomas de depressão e ansiedade**. São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.educacao.sp.gov.br/em-mapeamento-70-dos-estudantes-avaliados-relatam-sintomas-de-depressao-e-ansiedade/>. Acesso em: 25 jun. 2025

SOUZA, V. L. T.; PETRONI, A. P.; ANDRADA, P. C. A afetividade como traço da constituição identitária docente: o olhar da psicologia. *Psicologia & Sociedade*, v. 25, n. 3, p. 527–537, 2013.

