



## TRABALHANDO AS EMOÇÕES NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO

Mariana Oliveira-<sup>(1)</sup> Claudia Maria Soares Rossi<sup>(2)</sup>

### RESUMO

O projeto “Trabalhando as Emoções no Ensino Médio Integrado” tem como objetivo promover o desenvolvimento da inteligência emocional entre os estudantes, diante dos desafios que influenciam seu desempenho acadêmico e pessoal. Os cursos Técnicos em Mecânica e Administração apresentam alta exigência, demandando dos alunos não apenas competências técnicas, mas também emocionais para lidar com frustrações, pressões e convivência escolar. A falta de preparo para gerenciar emoções pode gerar ansiedade, estresse, depressão, dificuldades de aprendizagem e até evasão escolar. Para enfrentar essas questões, o projeto propõe ações educativas e formativas que fortaleçam as competências socioemocionais, por meio de metodologias ativas, oficinas, dinâmicas de grupo, práticas de mindfulness e estratégias interdisciplinares voltadas ao autoconhecimento e à autorregulação emocional. A avaliação das ações ocorrerá frequentemente de diferentes formas. Espera-se como resultado a redução dos impactos emocionais na aprendizagem, o fortalecimento das relações interpessoais, a diminuição da evasão e da retenção escolar e a criação de um ambiente mais acolhedor e atento à saúde mental. A divulgação dos resultados será feita em relatórios, eventos internos e publicações, contribuindo para uma educação mais humanizada, que forma o estudante para a vida, e não apenas para o trabalho.

**Palavras-chave:** Escola. Educação. Inteligência Emocional.

### 1 INTRODUÇÃO

O ambiente escolar é um espaço de aprendizado não apenas acadêmico, mas também emocional e social. No Ensino Médio Integrado aos cursos de Técnico em Mecânica e Técnico em Administração do IFMG Campus Arcos, onde os alunos conciliam formação básica e técnica, as demandas emocionais podem ser intensificadas, afetando o desempenho escolar e o bem-estar geral. Muitos estudantes enfrentam dificuldades para lidar com a pressão acadêmica, expectativas familiares e desafios do convívio social, o que pode gerar sofrimento psicológico, prejudicar a aprendizagem e, em casos mais graves, levar ao adoecimento mental.

Transtornos como ansiedade, depressão e estresse têm se tornado cada vez mais frequentes entre adolescentes e jovens, influenciando negativamente a motivação e o engajamento escolar. A incapacidade de gerenciar emoções pode contribuir para a queda no rendimento acadêmico, levando à retenção e, em alguns casos, à evasão escolar. O desinteresse

<sup>1</sup> Aluna do Técnico Integrado em Mecânica do IFMG Campus Arcos.

<sup>2</sup> Técnica em Assuntos Educacionais. Mestre em Educação. IFMG Campus Arcos.



pelos estudos, somado a dificuldades emocionais não tratadas, compromete não apenas o desenvolvimento pessoal dos estudantes, mas também suas perspectivas profissionais futuras.

Diante desse cenário, torna-se fundamental implementar estratégias que auxiliem os alunos a desenvolver habilidades socioemocionais, promovendo o autoconhecimento, a resiliência e a inteligência emocional.

A adolescência é uma fase de intensas transformações físicas, psicológicas e sociais. No contexto do Ensino Médio Integrado, os alunos precisam lidar com uma rotina exigente, conciliando a formação básica e técnica, além das expectativas acadêmicas, familiares e sociais. Para muitos, essa sobrecarga emocional, aliada à falta de suporte adequado para lidar com sentimentos como frustração, ansiedade e insegurança, pode desencadear quadros de sofrimento psíquico, impactando negativamente sua trajetória educacional e pessoal.

Estudos indicam que a dificuldade em gerenciar emoções está diretamente relacionada ao desenvolvimento de transtornos como depressão e ansiedade entre adolescentes. O ambiente escolar, que deveria ser um espaço de crescimento e desenvolvimento, pode se tornar um fator desencadeador de estresse, levando à queda no rendimento acadêmico, desmotivação, conflitos interpessoais e, em casos mais graves, ao abandono dos estudos. A evasão escolar, muitas vezes interpretada apenas como desinteresse ou falta de disciplina, pode estar atrelada a fatores emocionais subjacentes, que, quando não identificados e tratados, resultam na exclusão educacional e na limitação das oportunidades futuras dos jovens.

Além disso, o crescente número de casos de autoextermínio entre adolescentes é um alerta para a necessidade urgente de trabalhar a saúde emocional dentro das instituições de ensino. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens de 15 a 29 anos, e muitos desses casos estão relacionados a transtornos mentais não diagnosticados ou tratados. A escola, como um espaço de convivência e aprendizado contínuo, deve assumir um papel ativo na promoção da inteligência emocional, oferecendo aos estudantes suporte para reconhecer e lidar com suas emoções de forma saudável.

Dessa forma, este projeto busca contribuir para a construção de um ambiente escolar mais acolhedor, onde os alunos possam desenvolver competências socioemocionais que os ajudem a enfrentar desafios acadêmicos e pessoais. Ao fortalecer a inteligência emocional, espera-se não apenas melhorar o desempenho escolar e reduzir os índices de retenção e evasão,



mas também promover o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes, prevenindo o agravamento de transtornos mentais e seus desdobramentos mais severos.

Promover o desenvolvimento da inteligência emocional dos estudantes do Ensino Médio Integrado aos cursos Técnico em Mecânica e Técnico em Administração, proporcionando atividades que auxiliem no reconhecimento, compreensão e regulação das emoções, contribuindo para um melhor desempenho acadêmico e relações interpessoais mais saudáveis.

## 2. DESENVOLVIMENTO

O projeto “Trabalhando as Emoções no Ensino Médio Integrado” está sendo desenvolvido por meio de atividades teóricas e práticas que visam promover o autoconhecimento, a empatia e o equilíbrio emocional entre os estudantes. As oficinas socioemocionais incluem dinâmicas de grupo, discussões sobre emoções e estratégias de autorregulação, favorecendo a convivência e o respeito mútuo. Segundo Goleman (1995), a inteligência emocional é tão ou mais importante que o quociente intelectual para o sucesso pessoal e profissional, pois envolve a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções e as dos outros.

Nos encontros com os participantes também são aplicadas técnicas de mindfulness e relaxamento, com exercícios de respiração e atenção plena, visando reduzir o estresse e melhorar a concentração. Pesquisas recentes apontam que práticas de mindfulness na escola contribuem para o bem-estar emocional e a melhoria do desempenho acadêmico dos alunos (KABAT-ZINN, 2003; SIEGEL, 2010).

Os diálogos e debates guiados possibilitarão a reflexão sobre situações do cotidiano escolar e profissional, promovendo a expressão e a regulação emocional. Essa prática se alinha à proposta da BNCC (BRASIL, 2018), que destaca a importância do desenvolvimento das competências socioemocionais, como a empatia, a colaboração e o autoconhecimento, essenciais para a formação integral dos estudantes.

As intervenções interdisciplinares integram áreas como Língua Portuguesa, favorecendo a expressão dos sentimentos pela escrita; Educação Física, explorando a relação entre corpo e emoções; e Psicologia Educacional, que dará suporte teórico às ações. De acordo



com Morin (2000), o conhecimento deve ser trabalhado de forma integrada, superando a fragmentação dos saberes e possibilitando a compreensão do ser humano em sua totalidade.

Os encontros ocorrem quinzenalmente, com duração de 1h30, em espaços diversos do campus — salas, auditório ou quadra — e no contraturno, com participação voluntária dos alunos. Essa flexibilidade metodológica favorece a construção de um ambiente participativo e acolhedor, em que o estudante se torna protagonista do próprio processo formativo (FREIRE, 1996).

Para assegurar a eficácia e o monitoramento contínuo, são utilizados indicadores qualitativos e quantitativos, considerando o engajamento dos alunos, as mudanças comportamentais e emocionais, o impacto no desempenho acadêmico e a redução de evasão e retenção escolar. Segundo Damásio (2011), as emoções exercem papel fundamental na tomada de decisões e na aprendizagem, pois influenciam diretamente a atenção, a memória e a motivação.

Ao investir no desenvolvimento socioemocional, o projeto pretende contribuir para a formação integral dos estudantes, ampliando sua capacidade de lidar com desafios acadêmicos, sociais e pessoais. Conforme Delors (1998), “educar para ser” é um dos pilares fundamentais da educação contemporânea, o que implica formar sujeitos conscientes, equilibrados e aptos para viver e conviver em sociedade.

Assim, o projeto se alinha à perspectiva de uma educação humanizada, que reconhece o papel das emoções no processo de aprendizagem e busca construir um ambiente escolar mais saudável, acolhedor e significativo.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto está em andamento, teve início em agosto de 2025, com previsão de continuidade em 2026, sabendo que seus resultados serão a médio e longo prazo, espera-se alcançar resultados significativos voltados ao fortalecimento das competências socioemocionais e à promoção do bem-estar dos estudantes do Ensino Médio Integrado. Pretende-se favorecer o desenvolvimento da inteligência emocional, possibilitando aos alunos maior autoconhecimento, controle emocional e resiliência diante dos desafios acadêmicos e pessoais.



Outro resultado esperado é a redução da retenção e da evasão escolar, uma vez que os estudantes, ao se sentirem mais acolhidos e preparados para lidar com as dificuldades emocionais, tendem a permanecer no ambiente educativo com mais segurança e propósito. Espera-se também a diminuição dos índices de ansiedade, estresse e outros transtornos emocionais, favorecendo a construção de um espaço escolar mais saudável e equilibrado. Paralelamente, o projeto busca o fortalecimento dos vínculos entre alunos, professores e equipe pedagógica, promovendo relações interpessoais baseadas na empatia, no diálogo e na cooperação.

Um aspecto relevante é o estímulo à conscientização sobre a importância da saúde emocional, incentivando práticas de autocuidado e apoio mútuo entre os membros da comunidade escolar. Com essas ações, o projeto busca não apenas garantir sua efetividade dentro da escola, mas também contribuir para a consolidação de uma cultura educacional mais sensível às questões emocionais, favorecendo o desenvolvimento integral dos estudantes e reafirmando o compromisso da instituição com uma educação humanizada e inclusiva, que prepara o aluno para a vida em todas as suas dimensões.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

DAMÁSIO, António R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

DELORS, Jacques (Org.). **Educação: um tesouro a descobrir**. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. Brasília: MEC/UNESCO, 1998.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness for Beginners**. Boston: Shambhala, 2003.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez/UNESCO, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial de Saúde Mental: Transformando Saúde Mental para Todos**. 2022.

SIEGEL, Daniel J. **The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being**. New York: W.W. Norton, 2010.