



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

CEPELS e o Manejo de Crises de Ansiedade no Ambiente Escolar

Área temática: Educação ao Longo da Vida.

Eduardo Alves Silva¹

Ruhena Kelber Abrão Ferreira²

Thiago Nilton Alves Pereira³

RESUMO/APRESENTAÇÃO CULTURAL/OFFICINA:

O aumento de crises de ansiedade entre estudantes exige preparo psicológico dos professores. Nesse cenário, o Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde da Universidade Federal do Tocantins (CEPELS) desenvolve oficinas de educação em saúde para educadores, visando fortalecer o bem-estar no ambiente escolar. O objetivo é relatar a experiência de uma oficina do CEPELS focada em capacitar professores para o acolhimento de alunos em crise de ansiedade e, primordialmente, instrumentalizá-los para proteger seu próprio equilíbrio emocional durante e após esses episódios. Trata-se de um relato de experiência qualitativo sobre oficinas teórico-práticas realizadas com docentes. A intervenção abordou protocolos de primeiros socorros psicológicos para o manejo das crises discentes, aliados a técnicas de descompressão, autorregulação emocional e práticas de autocuidado direcionadas aos educadores. O impacto foi avaliado por meio de rodas de conversa e escuta ativa após as dinâmicas. Observou-se que, inicialmente, os professores sentiam-se vulneráveis e exaustos ao absorver a carga emocional das crises. Após as oficinas do CEPELS, os participantes relataram maior segurança para intervir de forma assertiva. Destacou-se o fortalecimento das práticas de autocuidado: os docentes relataram ter assimilado estratégias de distanciamento seguro, fundamentais para reduzir a angústia e mitigar o adoecimento ocupacional no cenário pós-crise. Conclui-se que as ações de extensão do CEPELS são essenciais para o ecossistema escolar. Ao priorizar a saúde mental e o autocuidado de quem cuida, o projeto protege o educador e garante a manutenção de uma rede de apoio estruturada, resiliente e humana para os alunos em sofrimento.

Palavras-chave: Ansiedade escolar; Saúde mental do professor; Autocuidado docente.

¹ Graduando em Ciência da Computação (UFT). Universidade Federal do Tocantins (UFT). alves.eduardo@mail.uft.edu.br.

² Doutor em Educação em Ciências, Química da Vida e Saúde (UFRGS). Universidade Federal do Tocantins (UFT). kelberabrao@mail.uft.edu.br.

³ Doutor em Ciências (USP). Universidade Federal do Tocantins (UFT). thiago.na@mail.uft.edu.br.