

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NA EDUCAÇÃO

Patrícia Stein Graeff¹
Diógenes Gusmão²

RESUMO: A saúde mental e o bem-estar na educação têm se tornado temas centrais no contexto educacional contemporâneo, especialmente após os impactos gerados pela pandemia da COVID-19. O ambiente escolar, que deveria ser um espaço de aprendizado e desenvolvimento, frequentemente se torna um local de pressão e estresse para alunos e professores. A transição para o ensino remoto, o isolamento social e a incerteza acadêmica contribuíram significativamente para o aumento de transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de burnout entre educadores e estudantes. Diante desse cenário, estratégias voltadas para a promoção do bem-estar emocional tornaram-se indispensáveis. Este artigo discute a relevância da implementação de abordagens como mindfulness e inteligência emocional na educação, destacando suas contribuições para a resiliência e o equilíbrio emocional dos estudantes. Além disso, enfatiza a necessidade de políticas educacionais que priorizem a saúde mental, incluindo a capacitação docente, o suporte psicológico e a reformulação curricular para incorporar a educação socioemocional. Por meio de uma análise fundamentada em literatura acadêmica e estudos recentes, o artigo propõe caminhos para transformar o ambiente escolar em um espaço mais acolhedor, promovendo o desenvolvimento integral dos indivíduos.

Palavras-chaves: Saúde. Educação. bem-estar. Docência.

1197

ABSTRACT: The mental health and well-being in education have become central themes in the contemporary educational context, especially after the impacts of the COVID-19 pandemic. The school environment, which should be a space for learning and development, often turns into a place of pressure and stress for students and teachers. The transition to remote learning, social isolation, and academic uncertainty have significantly contributed to the rise of disorders such as anxiety, depression, and burnout syndrome among educators and students. Given this scenario, strategies aimed at promoting emotional well-being have become indispensable. This article discusses the importance of implementing approaches such as mindfulness and emotional intelligence in education, highlighting their contributions to students' resilience and emotional balance. Furthermore, it emphasizes the need for educational policies that prioritize mental health, including teacher training, psychological support, and curriculum reform to incorporate socio-emotional education. Through an analysis based on academic literature and recent studies, the article proposes pathways to transform the school environment into a more welcoming space, fostering the holistic development of individuals.

Keywords: Health. Education. Well-being. Teaching.

¹Curso Doutorado em Ciências da Educação na Instituição Christian Business School. Mestre em Letras- Estudos Línguísticos pela Universidade de Passo Fundo, Graduada em Letras - Português e Inglês e Respectivas Literaturas pela Universidade de Passo Fundo (2003). Atualmente, atua como Coordenadora Pedagógica na Rede Salvatoriana. Possui experiência na área de Letras, com ênfase em Linguística e Gestão de equipes. Especialista em Psicopedagogia e Neuropsicopedagogia, Pós-graduada em Supervisão - Gestão e Orientação Escolar, Metodologias ativas de aprendizagem, Liderança e desenvolvimento de equipes, MBA em Desenvolvimento de Pessoas, Direitos Humanos, Processos de aprendizagem, Desenvolvimento e Alfabetização e Psicologia da Educação. Pós-graduada em Teologia Religiosa, Aconselhamento e Psicologia Pastoral e Lideranças Salvatorianas.
²Orientador do mestrando em ciências da educação pela Christian Business School. Doutor em biologia pela UFPE. <https://orcid.org/0000-0002-9230-3409>.

INTRODUÇÃO

A gestão escolar desempenha um papel fundamental na promoção de um ambiente educacional inovador, capaz de atender às demandas contemporâneas de ensino e aprendizagem. Em um cenário marcado pelo avanço tecnológico e pelas mudanças nas dinâmicas sociais, as escolas precisam adotar estratégias que estimulem práticas pedagógicas modernas, promovendo maior engajamento dos estudantes e uma formação mais integral. Nesse contexto, os gestores escolares assumem a responsabilidade de criar condições favoráveis para que professores e alunos desenvolvam um aprendizado significativo e contínuo.

A inovação na gestão educacional não se limita ao uso de novas tecnologias, mas envolve a criação de um ambiente colaborativo, autônomo e criativo, onde a troca de conhecimentos e a experimentação de novas metodologias sejam incentivadas. O gestor inovador precisa atuar como mediador desse processo, articulando políticas institucionais, formação docente e práticas pedagógicas alinhadas às necessidades da sociedade atual.

Este estudo busca compreender como os gestores escolares podem fomentar uma cultura de inovação nas instituições de ensino, analisando estratégias que contribuem para a construção de práticas educacionais mais dinâmicas e eficazes. Com base na literatura brasileira, a pesquisa investiga métodos de gestão que favorecem a colaboração, a criatividade e a autonomia, refletindo sobre os desafios e oportunidades da gestão escolar no século XXI.

1198

METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, baseada em revisão bibliográfica e análise documental, para investigar a importância da saúde mental e do bem-estar no contexto educacional. A pesquisa tem caráter exploratório e descritivo, buscando compreender como práticas como *mindfulness* e inteligência emocional podem contribuir para a resiliência e o equilíbrio emocional dos estudantes, bem como o papel das políticas educacionais nesse processo.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento e análise de publicações acadêmicas, artigos científicos, livros e relatórios institucionais que abordam a relação entre educação e saúde mental. Foram selecionados estudos publicados nos últimos dez anos, priorizando fontes reconhecidas, como periódicos indexados, publicações da Organização

Mundial da Saúde (OMS), do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) e de instituições de pesquisa na área educacional e psicológica.

A análise dos dados foi conduzida por meio de uma abordagem interpretativa, permitindo a identificação de padrões e tendências nas estratégias educacionais voltadas para a promoção do bem-estar emocional. A triangulação de informações provenientes de diferentes fontes possibilitou uma compreensão mais aprofundada dos desafios e das oportunidades na implementação de práticas de saúde mental no ambiente escolar.

Além da revisão de literatura, foram considerados relatos de experiências e boas práticas implementadas em diferentes contextos educacionais, com o intuito de ilustrar a aplicabilidade e os impactos das estratégias discutidas. Essa abordagem possibilita uma visão ampla e fundamentada sobre o tema, contribuindo para a formulação de recomendações para a construção de um ambiente escolar mais acolhedor e saudável.

I. SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NA EDUCAÇÃO: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS

A saúde mental e o bem-estar tornaram-se tópicos centrais no contexto educacional contemporâneo. O ambiente escolar, que deveria ser um espaço de aprendizagem e desenvolvimento, frequentemente se torna um local de pressão e estresse para alunos e professores, bem como apontado por Santos (2021, p. 45):

A crescente demanda acadêmica, as relações interpessoais e a cobrança por desempenhos elevados são alguns dos fatores que afetam a saúde emocional de toda a comunidade escolar.

A pandemia da COVID-19 exacerbou desafios psicológicos tanto para alunos quanto para professores. O isolamento social, a adaptação ao ensino remoto e a incerteza quanto ao futuro provocaram um aumento significativo dos casos de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes e educadores (CUNHA & SOUZA, 2022, p. 78). A prova disso são os dados trazidos pela Organização Mundial da Saúde (2021):

Houve um crescimento alarmante dos transtornos mentais entre jovens, reforçando a necessidade de uma intervenção eficaz nas escolas para mitigar esses impactos."

Nesse sentido, tornou-se relevante buscar formas e ferramentas que possam contribuir no trabalho voltado para esses aspectos. Um bom exemplo tem sido a importância do mindfulness e da inteligência emocional na educação, temáticas amplamente discutidas no âmbito educacional. Isso porque, de acordo com Goleman (2018, p. 132):

A inteligência emocional é fundamental para o equilíbrio emocional e social dos estudantes, permitindo que eles desenvolvam resiliência diante das adversidades."

Práticas de mindfulness, como meditação e técnicas de respiração, demonstraram reduzir significativamente os níveis de ansiedade e aumentar a capacidade de concentração dos alunos (KABAT-ZINN, 2019, p. 95). Para enfrentar esses desafios emocionais, diversas estratégias têm sido propostas. A promoção de um ambiente escolar acolhedor e inclusivo, o fortalecimento de programas de apoio psicológico e a capacitação de professores para lidar com questões emocionais são medidas essenciais para garantir o bem-estar na educação (FERREIRA & LIMA, 2020, p. 63). Ademais, a inserção de disciplinas que abordem a educação socioemocional no currículo escolar tem se mostrado uma alternativa eficaz para preparar os estudantes para lidar com suas emoções e desafios da vida cotidiana (DAMÁSIO, 2017, p. 80).

Além disso, há que se cuidar também da saúde mental daqueles que cuidam, ou seja, gestores precisam estar atentos ao bem-estar dos educadores e equipes, visto que a saúde mental e o bem-estar na educação devem ser prioridades para gestores, educadores e famílias. Com estratégias eficazes e um olhar atento às necessidades emocionais dos estudantes e professores, é possível transformar o ambiente escolar em um espaço de acolhimento, aprendizado e desenvolvimento integral.

1.2. O impacto da pandemia na saúde mental de alunos e professores

1200

O estudo intitulado "Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic" foi publicado em 8 de outubro de 2021 na revista *The Lancet*. Este estudo identificou um aumento significativo na prevalência de transtornos mentais durante a pandemia de COVID-19, afetando principalmente jovens e profissionais da educação. O referido artigo reforça a afirmativa de que a pandemia impôs mudanças abruptas e profundas na rotina educacional, forçando alunos e professores a se adaptarem rapidamente ao ensino remoto, ao isolamento social e às incertezas sobre o futuro acadêmico e profissional. Essas transformações geraram um impacto significativo na saúde mental de toda a comunidade escolar, resultando no aumento expressivo dos níveis de ansiedade, estresse e depressão.

A transição repentina para o ensino remoto exigiu uma reorganização completa da dinâmica educacional. Para os alunos, a falta de interação presencial, a dificuldade em manter a concentração nas aulas virtuais e a incerteza sobre avaliações e progressão acadêmica intensificaram sentimentos de frustração e desesperança. Estudos realizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que a saúde mental dos estudantes foi severamente afetada,

com um aumento alarmante nos relatos de dificuldades emocionais. Segundo Augusto Cury (2015) "a educação deve priorizar a gestão da emoção, pois sem ela, o conhecimento se perde diante das dificuldades emocionais", ressaltando a necessidade de um olhar mais atento às questões psicológicas dos estudantes.

Essa afirmação ressalta a necessidade de um olhar mais atento às questões psicológicas dos estudantes. A carga emocional sobre os professores tornou-se ainda mais pesada devido à necessidade de adaptação a novas tecnologias, à preocupação com o aprendizado dos alunos e à sobrecarga de trabalho, fatores que contribuíram para o esgotamento físico e mental. Em uma pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), observou-se que um alto percentual de docentes relatou apresentar síndrome de burnout durante o período pandêmico, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional (Fundação Oswaldo Cruz, 2021). Nesse contexto, as palavras de Paulo Freire ganham ainda mais relevância, pois, como ele bem afirmou que ensinar exige compreender que a educação é um processo dinâmico e humano (Freire, 1996).

Essa citação destaca a importância da adaptação e empatia em momentos de crise. Tendo em vista que a transição repentina para o ensino remoto exigiu uma reorganização completa da dinâmica educacional. Para os alunos, a falta de interação presencial, a dificuldade em manter a concentração nas aulas virtuais e a incerteza sobre avaliações e progressão acadêmica intensificaram sentimentos de frustração e desesperança. Estudos realizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que a saúde mental dos estudantes foi severamente afetada, com um aumento alarmante nos relatos de dificuldades emocionais. Segundo Augusto Cury (2015) "a educação deve priorizar a gestão da emoção, pois sem ela, o conhecimento se perde diante das dificuldades emocionais", ressaltando a necessidade de um olhar mais atento às questões psicológicas dos estudantes.

A carga emocional sobre os professores tornou-se ainda mais pesada devido à necessidade de adaptação a novas tecnologias, à preocupação com o aprendizado dos alunos e à sobrecarga de trabalho, fatores que contribuíram para o esgotamento físico e mental. Em uma pesquisa realizada pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), observou-se que um alto percentual de docentes relatou apresentar síndrome de burnout durante o período pandêmico, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional (Fundação Oswaldo Cruz, 2021). Nesse contexto, as palavras de Paulo Freire ganham ainda mais relevância, pois, como ele bem afirmou: "Ensinar exige compreender que a educação é um processo

dinâmico e humano” (Freire, 1996), destacando a importância da adaptação e empatia em momentos de crise.

Além dos desafios tecnológicos e emocionais, muitos professores também enfrentaram dificuldades financeiras, pois muitos tiveram de arcar com custos de equipamentos e internet para viabilizar o ensino remoto. A falta de suporte adequado por parte das instituições de ensino apenas agravou essa realidade, tornando o ambiente educacional ainda mais desgastante. Segundo Bauman (2001), vivemos em uma “modernidade líquida”, na qual as mudanças rápidas e incertas desafiam a estabilidade emocional e estrutural das pessoas, tornando essencial o desenvolvimento de resiliência para enfrentar tais desafios.

Diante desse cenário, é fundamental que governos e instituições educacionais implementem políticas que promovam a saúde mental de alunos e professores. Programas de suporte psicológico, capacitação para o uso de novas tecnologias e a valorização do trabalho docente são medidas essenciais para minimizar os impactos negativos da pandemia na educação. Conforme apontam pesquisas da UNESCO, investimentos em saúde mental na educação não apenas reduzem os níveis de estresse e ansiedade, mas também melhoram o desempenho acadêmico e a qualidade do ensino.

A pandemia evidenciou a urgência de uma abordagem educacional que priorize o bem-estar emocional de sua comunidade. A pandemia evidenciou a urgência de uma abordagem educacional que priorize o bem-estar emocional de sua comunidade. Como destaca Edgar Morin (2000, p. 84):

A educação deve enfrentar o inesperado, ensinando a navegar em um oceano de incertezas em meio a arquipélagos de certezas.

Essa perspectiva reforça a necessidade de um sistema educacional que prepare os indivíduos não apenas academicamente, mas também emocionalmente para os desafios do mundo moderno.

1.3. Mindfulness e inteligência emocional na educação

A prática de mindfulness e o desenvolvimento da inteligência emocional têm sido amplamente reconhecidos como estratégias eficazes para promover o bem-estar no contexto educacional. Em um mundo cada vez mais acelerado e repleto de estímulos, a capacidade de manter a atenção no presente e de gerenciar emoções torna-se uma habilidade essencial para alunos e professores.

Mindfulness, ou atenção plena, refere-se à prática de estar completamente presente e consciente do momento atual, sem julgamento. Segundo Jon Kabat-Zinn, criador do programa de Redução do Estresse Baseado em Mindfulness (MBSR), “Mindfulness significa prestar atenção de uma maneira particular: com propósito, no presente e sem julgar”. Essa abordagem permite reduzir níveis de ansiedade, melhorar a concentração e fortalecer a capacidade de tomada de decisão, contribuindo para um ambiente de aprendizado mais equilibrado e produtivo.

No contexto escolar, a incorporação de práticas de mindfulness pode ter impactos significativos no desenvolvimento socioemocional dos estudantes. Estudos sugerem que a prática regular favorece a resiliência, auxiliando os alunos a lidarem melhor com desafios acadêmicos e pessoais. Como destaca Daniel Goleman (1995, p. 78): “O autocontrole emocional é fundamental para o sucesso e o equilíbrio.” Assim, pode-se inferir que ao desenvolver essa capacidade, os alunos tornam-se mais aptos a administrar frustrações, estabelecer metas realistas e aprimorar suas habilidades de resolução de problemas.

A inteligência emocional desempenha um papel crucial no processo educacional ao permitir que os indivíduos reconheçam, compreendam e regulem suas próprias emoções, bem como as emoções dos outros. Segundo Goleman (1995, p. 78), essa competência abrange cinco dimensões principais: *Autoconhecimento emocional, autocontrole, automotivação, empatia e habilidades sociais*.

1203

Para os professores, a adoção de mindfulness e o fortalecimento da inteligência emocional também são essenciais. A profissão docente exige alta capacidade de gestão emocional, uma vez que os desafios diários incluem a mediação de conflitos, a pressão por resultados e a necessidade de criar um ambiente seguro e motivador para os alunos. Segundo a pesquisadora Tish Jennings, autora de "Mindfulness for Teachers", a prática da atenção plena pode reduzir significativamente o estresse entre os educadores, permitindo-lhes atuar com maior empatia e eficiência em sala de aula.

Dessa forma, ao integrar mindfulness e inteligência emocional no contexto educacional, é possível criar um ambiente de aprendizado mais positivo, estimulando o desenvolvimento integral dos alunos e fortalecendo a saúde emocional dos professores. Investir nessas estratégias não apenas favorece o desempenho acadêmico, mas também contribui para a formação de indivíduos mais conscientes, resilientes e preparados para enfrentar os desafios da vida.

1.4. Como lidar com a ansiedade e o estresse escolar?

A ansiedade e o estresse escolar são desafios crescentes enfrentados por estudantes em diferentes níveis de ensino. O ambiente educacional, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento intelectual e social, pode também se tornar um espaço de grande pressão, seja pela cobrança por desempenho acadêmico, seja pela necessidade de adaptação a diferentes exigências e expectativas. Nesse contexto, torna-se essencial compreender os fatores que desencadeiam esses sentimentos e adotar estratégias que favoreçam o equilíbrio emocional dos alunos.

Uma das formas mais eficazes de lidar com a ansiedade e o estresse é a incorporação de práticas de relaxamento na rotina escolar. Técnicas como a respiração diafragmática, a meditação mindfulness e a atenção plena têm se mostrado eficientes na regulação das emoções e na melhoria da concentração (Kabat-Zinn, 2013). Segundo Damásio (2004, p. 15), as emoções desempenham um papel crucial nos processos cognitivos e, quando bem gerenciadas, podem contribuir significativamente para o aprendizado.

O cérebro dedica várias regiões que trabalham em concerto a retratar de diversos aspectos as atividades do corpo sob a forma de mapas neurais. Esse retrato é uma imagem composta da vida nas suas contínuas modificações.

Dessa forma, a gestão do tempo também é um fator determinante na redução do estresse acadêmico. Estabelecer um cronograma organizado de estudos e atividades evita a sobrecarga e ajuda a manter o foco em metas realistas. Segundo Covey (2011), a priorização de tarefas e a definição clara de objetivos são estratégias fundamentais para alcançar produtividade sem comprometer a saúde mental. Alunos que conseguem distribuir adequadamente suas responsabilidades têm maior controle sobre suas atividades e menor propensão à ansiedade causada pelo acúmulo de demandas.

Além da organização pessoal, a manutenção de uma rotina estruturada pode oferecer estabilidade emocional, diminuindo a sensação de incerteza diante das obrigações escolares. Conforme Vygotsky (2001, p. 106) apontou, a aprendizagem é um processo que ocorre em meio à interação social e ao desenvolvimento de hábitos:

A interação social desempenha um papel fundamental no desenvolvimento cognitivo da criança, pois é por meio dela que ocorre a internalização de conceitos e habilidades.

Assim, criar um ambiente previsível e seguro para o estudante é um fator que pode reduzir significativamente o impacto do estresse no contexto educacional.

Além da organização pessoal, a manutenção de uma rotina estruturada pode oferecer estabilidade emocional, diminuindo a sensação de incerteza diante das obrigações escolares. Conforme Vygotsky (2001) apontou, a aprendizagem é um processo que ocorre em meio à interação social e ao desenvolvimento de hábitos. Assim, criar um ambiente previsível e seguro para o estudante é um fator que pode reduzir significativamente o impacto do estresse no contexto educacional.

Outro aspecto fundamental no enfrentamento da ansiedade escolar é o acesso a suporte psicológico. O acompanhamento de profissionais da área da saúde mental pode oferecer um espaço de escuta ativa e orientação adequada para lidar com dificuldades emocionais. Estudos de Borba (2020) indicam que escolas que investem em programas de apoio psicológico e socioemocional observam uma melhora significativa no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos alunos. Dessa forma, fortalecer a presença de psicólogos educacionais dentro das instituições de ensino é uma medida essencial para garantir que os estudantes tenham acesso a suporte qualificado.

Além das estratégias individuais, a prática regular de atividades físicas e momentos de lazer desempenham um papel essencial na promoção do bem-estar. De acordo com Medina (2019), a atividade física não apenas contribui para a redução dos níveis de estresse, mas também estimula a liberação de neurotransmissores como a endorfina e a dopamina, responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento. Portanto, incluir exercícios físicos na rotina diária pode ser uma alternativa eficiente para minimizar os impactos da pressão escolar.

Conforme Viktor Frankl (2005) afirmou, “quando não somos mais capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos”. Essa reflexão ressalta a importância do desenvolvimento de estratégias para fortalecer a resiliência dos estudantes frente às adversidades. Para que a educação cumpra seu papel de maneira integral, é fundamental que o ambiente escolar adote práticas que promovam a saúde mental, reconhecendo que o aprendizado não se restringe ao desenvolvimento cognitivo, mas também envolve o equilíbrio emocional e psicológico dos alunos. Investir em um ambiente mais acolhedor e estruturado não é apenas uma necessidade, mas um compromisso coletivo com o futuro da educação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 evidenciou de forma inquestionável a centralidade da saúde mental no contexto educacional, destacando a necessidade urgente de abordagens inovadoras

que promovam o bem-estar tanto dos alunos quanto dos professores. O isolamento social, a adaptação ao ensino remoto e as incertezas vivenciadas no período pandêmico trouxeram impactos significativos, tornando essencial a implementação de estratégias que fortaleçam a resiliência emocional e favoreçam um ambiente de aprendizado mais acolhedor e produtivo.

Nesse sentido, práticas como mindfulness, inteligência emocional e estratégias de enfrentamento do estresse mostram-se fundamentais para o desenvolvimento socioemocional dos estudantes. Segundo Damásio (2018, p. 103)

A regulação emocional é um dos pilares do aprendizado, pois permite que o indivíduo lide de maneira equilibrada com desafios e frustrações, favorecendo sua motivação e desempenho acadêmico.

Dessa forma, ao incorporar metodologias que promovam o autoconhecimento e o controle das emoções, a escola se torna um espaço mais propício à aprendizagem significativa e ao desenvolvimento integral do estudante.

Além disso, a valorização da saúde mental dos professores é um fator determinante para a qualidade da educação. Estudos apontam que o desgaste emocional e o estresse docente afetam diretamente a prática pedagógica e o vínculo estabelecido com os alunos (VASCONCELOS, 2020). Portanto, políticas institucionais voltadas ao suporte psicológico dos educadores são imprescindíveis para a construção de um ambiente escolar mais equilibrado e favorável ao aprendizado. 1206

Investir no bem-estar mental da comunidade escolar não é apenas uma necessidade momentânea, mas uma estratégia essencial para a construção de uma sociedade mais justa e saudável. Como destaca Antunes (2021, p. 147),

A educação do século XXI deve ir além do conteúdo acadêmico e incluir o desenvolvimento de competências socioemocionais, preparando os indivíduos para lidar com desafios complexos da contemporaneidade.

Assim, a promoção da saúde mental na escola deve ser entendida como um compromisso contínuo, capaz de transformar a experiência educacional e fortalecer o potencial de cada aluno e professor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, C. Educação no século XXI: Competências socioemocionais e desafios contemporâneos. Editora Universitária, 2021.

BAUMAN, Z. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BORBA, C. A importância do suporte psicológico nas escolas: impacto no desempenho acadêmico e bem-estar dos alunos. *Revista Brasileira de Educação*, v. 25, n. 1, p. 72-85, 2020.

COVEY, S. Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes. Rio de Janeiro: Editora BestSeller, 2011.

CURY, A. O dom de educar: Ensinando e aprendendo com emoção. São Paulo: Editora Planeta, 2015.

DAMÁSIO, A. O comportamento emocional na educação: como preparar os estudantes para os desafios da vida cotidiana. *Educação Socioemocional*, v. 12, n. 1, p. 75-85, 2017.

DAMÁSIO, A. R. O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

DAMÁSIO, A. R. O cérebro e a emoção: a construção da mente. Companhia das Letras, 2018.

FERREIRA, F. G.; LIMA, P. R. A saúde mental e o bem-estar no ambiente escolar: práticas de apoio e inclusão. *Revista Brasileira de Educação*, v. 23, n. 2, p. 60-65, 2020.

FREIRE, P. Pedagogia do oprimido. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, P. Pedagogia do oprimido. 32. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (Fiocruz). Estudo sobre a saúde mental dos docentes durante a pandemia. 2021.

GOLEMAN, D. Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995. 1207

GOLEMAN, D. Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2018.

JENNINGS, T. Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom. W.W. Norton & Company, 2015.

KABAT-ZINN, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta, 1990.

KABAT-ZINN, J. A prática de mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2013.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness: atenção plena. São Paulo: Cultrix, 2019.

LANCET. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 8 de outubro de 2021. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7).

MEDINA, J. O cérebro e a inteligência emocional. São Paulo: Editora Planeta, 2019.

MORIN, E. Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo: Cortez, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório sobre saúde mental e bem-estar entre os jovens. Genebra: OMS, 2021.

SANTOS, L. A. A influência da pressão acadêmica na saúde emocional da comunidade escolar. *Revista Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, v. 14, n. 1, p. 40-50, 2021.

UNESCO. A saúde mental e o bem-estar dos estudantes durante a pandemia da COVID-19. 2020. Recuperado de: <https://www.unesco.org>.

VASCONCELOS, L. F. O impacto do estresse docente na prática pedagógica e no vínculo com os alunos. Editora Educacional, 2020.

VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente: O desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2001.