

PANMELA RAYANNE SANTOS DA COSTA

**Promovendo o Bem-Estar: Importância do Serviço de Saúde Emocional nas Escolas
Estaduais da Paraíba**

**Cajazeiras – PB
2025**

Promovendo o Bem-Estar: Importância do Serviço de Saúde Emocional nas Escolas da Paraíba

Pannela Rayanne Santos da Costa¹

Resumo

O Serviço de Saúde Emocional nas Escolas, tem proporcionado bem-estar para os alunos da rede Estadual da Paraíba, promover a saúde emocional nas escolas não apenas beneficia o bem-estar dos alunos, mas também contribui para um ambiente escolar mais positivo e inclusivo, onde todos têm a oportunidade de alcançar seu pleno potencial acadêmico e pessoal. é essencial adotar abordagens holísticas que abordem as necessidades emocionais, sociais e cognitivas dos alunos. Isso pode incluir a implementação de programas de educação emocional, a criação de ambientes escolares seguros e acolhedores, o oferecimento de grupos de apoio e aconselhamento, busca ativa nas escolas e acolhimento das famílias dos estudantes nas escolas.

Palavras-chave: Bem-Estar. Escolas. Saúde. Educação. Emocional. Acolhimento.

Abstract

The Emotional Health Service in Schools has been providing well-being for students in the State school network of Paraíba. Promoting emotional health in schools not only benefits students' well-being but also contributes to a more positive and inclusive school environment, where everyone has the opportunity to achieve their full academic and personal potential. It is essential to adopt holistic approaches that address students' emotional, social, and cognitive needs. This can include implementing emotional education programs, creating safe and welcoming school environments, offering support groups and counseling, active outreach in schools, and welcoming students' families into the school community.

Keywords: Well-being. Schools. Health. Education. Emotional. Support.

1. INTRODUÇÃO

O Serviço de Saúde Emocional nas Escolas surgiu em maio de 2023, inserindo Assistentes Sociais e Psicólogos para trabalhar nas escolas públicas da Rede Estadual da Paraíba. É um programa de extrema importância para os desenvolvimentos dos estudantes na escola, que visa identificar situações que estejam ocorrendo com os alunos e que estejam dificultando o aprendizado daquele aluno. Portanto, existem situações que acontecem na escola que podem ser reflexo da pandemia, encontramos ocorridos como: ansiedade, mutilação, bullying, preconceito, violência sexual e entre vários outros contextos. A 9ª Gerência Regional de Educação do município de Cajazeiras-PB é responsável por 15 municípios, totalizando 33 escolas. Nesse sentido, a equipe multidisciplinar escolar realiza visitas diagnósticas para entender as demandas que as escolas estão necessitando. O gestor informa a demanda que necessita na escola ser trabalhada. Logo após a visita, o Assistente Social e o Psicólogo elaboram um plano de acolhimento para aquela escola, visando o tema e a intervenção a ser trabalhada com os estudantes. O objetivo do programa é trabalhar em grupo para que todos se socializem e aprendam sobre o tema abordado, as metodologias desenvolvidas com os estudantes são: palestras, rodas de conversas, vivências de Educação Emocional e entre outras metodologias desenvolvidas conforme a necessidade da escola, o mais importante é que seja desenvolvido práticas de Educação Emocional, como, por exemplo: empatia, gratidão e altruísmo, dentro dessas habilidades socioemocionais realizamos a meditação, respiração, mudra, aromaterapia, biodança, massagem e entre outras práticas. Quando necessário, é realizada escuta especializada com o aluno, para ser feita a intervenção e os devidos encaminhamentos.

Art. 7º Escuta especializada é o procedimento de entrevista sobre situação de violência com criança ou adolescente perante órgão da rede de proteção, limitado o relato estritamente ao necessário para o cumprimento de sua finalidade. (TJDT, 2020).

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. (Gomes *et al.* p. 02).

No início do ano de 2024 o Estado da Paraíba realizou um curso de formação em Educação Emocional com Assistentes Sociais e Psicólogos, curso ministrado pela Dra. Professora Elisa Possebon e pela sua equipe de multiplicadores. A partir do curso de Educação Emocional, o Serviço de Saúde Emocional, vem desenvolvendo nas escolas da Paraíba habilidades Socioemocionais com os alunos e toda comunidade escolar. A importância de os alunos identificarem e como lidar com as emoções básicas: raiva, tristeza, alegria, medo e nojo são de extrema importância para seu desenvolvimento na vida acadêmica e em relações interpessoais. As aulas são planejadas através do Programa de Vivência Emocional-PROVE, plataforma desenvolvida pela Dra. Elisa Possebon. No planejamento de aula o PROVE ele nos possibilita escolher o tema a ser trabalhado e logo ele disponibiliza as estratégias a serem desenvolvidas na sala de aula, a maioria das vivências tem em torno de 40min à 50min.

A medida que, ensinamos aos alunos como desenvolver empatia, altruísmo e gratidão que são as emoções transcendentais o índice de violências nas escolas diminuirão. Elisa Possebon explica:

As emoções transcendentais são as que extrapolam o ego e acenam na direção do outro. Elas nascem no indivíduo com a identidade fortalecida e está relacionada com práticas de respeito, solidariedade e benevolência. Emoções transcendentais: GRATIDÃO, EMPATIA E ALTRUÍSMO.

A educação emocional ajuda os estudantes a reconhecerem, compreenderem e regularem suas emoções. Isso pode prevenir a ansiedade, estresse e depressão, criando uma base sólida para uma saúde mental positiva.

2. O que é Educação Emocional?

A educação emocional é um processo pedagógico que visa desenvolver a inteligência emocional, conceito definido por Daniel Goleman como a capacidade de reconhecer e regular as próprias emoções, compreender as emoções dos outros e estabelecer relações interpessoais saudáveis. Essa abordagem promove o autoconhecimento, a empatia, o controle emocional e a habilidade para tomar decisões conscientes e responsáveis.

A inteligência emocional é composta por cinco pilares principais:

- **Autoconhecimento emocional:** Identificar e compreender as próprias emoções.
- **Controle emocional:** Regular emoções para lidar com situações adversas.

- **Automotivação:** Manter o foco e a persistência diante de desafios.
- **Empatia:** Capacidade de reconhecer e compreender o lugar do outro.
- **Habilidades sociais:** Desenvolver competências para interações saudáveis e construtivas.

Esses aspectos tornam a educação emocional essencial não apenas para o desenvolvimento individual dos estudantes, mas também para a formação de comunidades escolares mais harmoniosas e colaborativas. **Possebon, E. G. (2020)** afirma:

A Educação Emocional implica o conhecimento e o autoconhecimento de questões pertinentes ao universo emocional, além da aquisição de conhecimentos e habilidades que poderão proporcionar a consciência e a modulação das ações, de forma que o indivíduo possa aprender a sentir e a agir no sentido de proporcionar bem-estar.

3. Benefícios da Educação Emocional nas Escolas

A implementação da educação emocional no ambiente escolar traz transformações significativas que impactam diretamente o desenvolvimento dos estudantes, a qualidade das relações e o clima institucional como um todo. Os alunos passam a melhorar sua capacidade de reconhecer, compreender e regular as próprias emoções, o que reduz impulsividade, agressividade, ansiedade e comportamentos de risco. Esse processo também fortalece competências sociais essenciais, como empatia, escuta ativa, convivência respeitosa e resolução pacífica de conflitos, contribuindo para relações mais harmoniosas entre todos.

Outro benefício importante é a redução de conflitos e episódios de violência escolar, já que os estudantes desenvolvem maior consciência sobre suas ações e aprendem a lidar com divergências de forma equilibrada. Isso favorece a criação de um clima escolar mais acolhedor, com vínculos fortalecidos, confiança mútua e maior sensação de pertencimento entre alunos, professores e famílias.

A educação emocional também amplia o engajamento e melhora o desempenho acadêmico, pois estudantes emocionalmente regulados conseguem se concentrar melhor, persistir diante dos desafios e se envolver com mais motivação nas atividades pedagógicas. Além disso, práticas como meditação, exercícios de respiração, diálogo estruturado e momentos de autocuidado contribuem para a redução do estresse e para a promoção do bem-estar geral.

O fortalecimento da autoconfiança e da autoestima é outro resultado significativo, já que os alunos aprendem a reconhecer suas qualidades, validar suas conquistas e desenvolver autonomia. Essas práticas promovem ainda o desenvolvimento de lideranças positivas, incentivando o protagonismo estudantil e a tomada de decisões responsáveis.

A educação emocional também aproxima escola e família, criando maior entendimento sobre o comportamento dos estudantes e possibilitando que práticas socioemocionais sejam fortalecidas em casa. No conjunto, esses elementos contribuem para a formação de cidadãos mais éticos, empáticos e socialmente engajados, capazes de atuar na sociedade com responsabilidade, respeito e sensibilidade às diferenças.

3.1. Promoção da Saúde Mental

A capacidade de compreender e regular emoções é fundamental para prevenir transtornos como ansiedade e depressão. A educação emocional ajuda os estudantes a desenvolver resiliência diante de desafios e frustrações. Estudos mostram que programas de aprendizagem socioemocional reduzem significativamente os sintomas de estresse e promovem maior satisfação com a vida.

"A educação emocional desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental dos estudantes. Quando os jovens aprendem a identificar, compreender e gerenciar suas emoções, eles desenvolvem a capacidade de lidar com situações adversas de forma mais eficaz. Esse aprendizado reduz significativamente os níveis de estresse e ansiedade, além de prevenir transtornos emocionais mais graves. De acordo com especialistas, a implementação de programas de educação emocional nas escolas tem demonstrado resultados positivos no aumento da resiliência e da satisfação com a vida dos estudantes. Esses programas não apenas ajudam a criar um ambiente escolar mais saudável, mas também preparam os alunos para enfrentar os desafios emocionais ao longo da vida" (Zins et al., 2004).

3.2. Melhoria do Clima Escolar

Um ambiente escolar onde a empatia e o respeito são incentivados reduz significativamente os casos de bullying e conflitos. A educação emocional promove relações saudáveis entre alunos, professores e funcionários, criando uma atmosfera de cooperação e apoio mútuo. Isso contribui para uma escola mais segura e acolhedora para todos.

3.3. Desenvolvimento de Competências Sociais

Habilidades como trabalho em equipe, escuta ativa e resolução pacífica de problemas são essenciais tanto na escola quanto na vida adulta. Essas competências permitem que os estudantes convivam de maneira mais harmoniosa, aprendam com as diferenças e enfrentem desafios coletivamente. Ao serem trabalhadas intencionalmente, tornam-se parte natural do comportamento dos alunos, influenciando positivamente suas interações no dia a dia.

As práticas de educação emocional são fundamentais nesse processo, pois ajudam os estudantes a compreender suas próprias reações, reconhecer emoções nos outros e estabelecer relações saudáveis. Em atividades como rodas de conversa, dinâmicas colaborativas e mediação de conflitos, eles são incentivados a ouvir sem interromper, argumentar com respeito, expressar necessidades de forma clara e construir soluções que atendam ao grupo.

Essas experiências também fortalecem a capacidade de diálogo, empatia e tolerância, valores essenciais para viver em sociedade. Ao aprender a lidar com frustrações, negociar opiniões e respeitar limites, os estudantes desenvolvem maturidade social e ampliam sua consciência sobre o impacto de suas atitudes no coletivo.

Além disso, as competências sociais favorecem o protagonismo estudantil, pois estimulam a tomada de decisões responsável, o senso de cooperação e a capacidade de liderança positiva. Projetos em grupo, ações comunitárias e iniciativas escolares colaborativas ajudam a consolidar esses aprendizados, preparando os estudantes para ambientes profissionais que exigem colaboração constante, pensamento crítico e comunicação eficiente.

Assim, ao fortalecer as competências sociais, a escola contribui para formar indivíduos mais preparados para construir relações saudáveis, participar ativamente da comunidade e atuar como agentes transformadores em uma sociedade mais justa, humana e solidária.

3.4. Impacto no Desempenho Acadêmico

Estudantes emocionalmente equilibrados têm maior capacidade de concentração, organização e engajamento, o que se reflete em melhores resultados acadêmicos. A educação emocional fortalece habilidades de autorregulação e persistência, essenciais para o aprendizado. Pesquisas indicam que programas de desenvolvimento socioemocional podem aumentar o desempenho escolar em até 11%. Além disso, escolas que implementam programas estruturados de educação emocional reportam uma redução significativa nas taxas de evasão

escolar e aumento na participação dos estudantes em atividades extracurriculares. Isso demonstra que o impacto vai além das notas, promovendo um aprendizado mais significativo. O aluno vem desmotivado com a mesma rotina na escola. A Educação Emocional também proporciona essa quebra da rotina, onde os alunos estarão cuidando da saúde mental e, ao mesmo tempo, se conectando com os seus colegas e professores na sala de aula. A ideia é essa, capturar de volta o alunado, família, professores e toda comunidade escolar, para aprender e reconhecer as emoções. De acordo com várias experiências vivenciadas desde a implementação do Serviço de Saúde Emocional nas escolas, o programa está trazendo resultados extraordinários. Existem alunos na rede que nem lembravam mais o que é um abraço, uma palavra de qualificação, elogio e também entendem que recebemos algo e temos que retribuir o que foi recebido. Temos, por exemplo, a gratidão, sendo a capacidade de reconhecer algo de bom, seja um presente, um abraço ou até mesmo um simples bom dia. Para que a “GRATIDÃO” seja reconhecida, existem quatro passos. A Professora, Dr.^a. Elisa Possebon nos traz esse conhecimento:

A gratidão está relacionada com a capacidade de reconhecer que recebeu algo de bom, algo que estava necessitando. Para que a gratidão apareça é necessário que a pessoa: - aprecie o que recebeu; - tenha sentimentos positivos dirigidos a quem fez para ela a boa ação; - reconheça que houve um custo (não necessariamente financeiro) da ação por parte de quem a realizou; - atribua uma intenção positiva à ação realizada. Sem que as quatro etapas acima sejam cumpridas, a pessoa pode receber algo bom, mas não conseguirá ser grato. A gratidão ela envolve um estado reforçador que conduz a outras experiências subjetivas positivas que envolvem alegria, entusiasmo, evitando sentimentos destrutivos. Além disso, ela desenvolve sentimento e atos de generosidade e também maior capacidade de lidar com estresse e enfermidades (POSSEBON, Elisa Gonsalves. Programa de Vivência Emocional - PROVE, 2025).

3.5. Formação de Cidadãos Conscientes

Ao aprenderem a reconhecer, compreender e regular suas próprias emoções e a respeitar as emoções alheias, os alunos tornam-se adultos mais conscientes, empáticos e capazes de contribuir de maneira significativa para a sociedade. Esse processo fortalece o senso de responsabilidade social e ética, além de desenvolver habilidades de liderança, colaboração e cidadania ativa. Quando as crianças e adolescentes aprendem a nomear o que sentem, a negociar conflitos e a buscar soluções pacíficas, constroem bases sólidas para relações saudáveis ao longo da vida.

A educação emocional também estimula o engajamento em ações solidárias, projetos colaborativos e iniciativas de voluntariado, ampliando a compreensão do papel de cada indivíduo na construção do bem comum. Ao participarem dessas atividades, os estudantes desenvolvem visão crítica, autonomia e capacidade de enxergar o impacto de suas atitudes nas outras pessoas e no ambiente. Assim, fortalecem valores como empatia, respeito, justiça e cooperação.

Além disso, práticas socioemocionais nas escolas contribuem para a redução da violência, para o fortalecimento do clima escolar e para o aumento da participação dos estudantes nas decisões coletivas. Projetos de mediação de conflitos, rodas de conversa, assembleias estudantis e vivências de autocuidado são exemplos de estratégias que ampliam a voz e o protagonismo juvenil, favorecendo o sentimento de pertencimento e a construção de vínculos positivos entre todos.

Essa formação integral, que integra competências emocionais, sociais e valores humanitários, é fundamental para a construção de um futuro mais sustentável, inclusivo e equilibrado. Ao cultivar essas habilidades desde cedo, estamos preparando cidadãos aptos a enfrentar desafios complexos, tomar decisões responsáveis e contribuir ativamente para uma sociedade mais acolhedora, criativa e resiliente. É por meio desse investimento que a escola se transforma em um espaço que não apenas ensina, mas inspira, fortalece e prepara para a vida.

4. Práticas e Estratégias para Implementação

Capacitação de Educadores: Professores devem ser treinados para integrar a educação emocional às aulas e às interações diárias. No ano de 2024 o Estado da Paraíba realizou a Formação Continuada em Educação Emocional com mais de 400 professores da Rede Estadual.



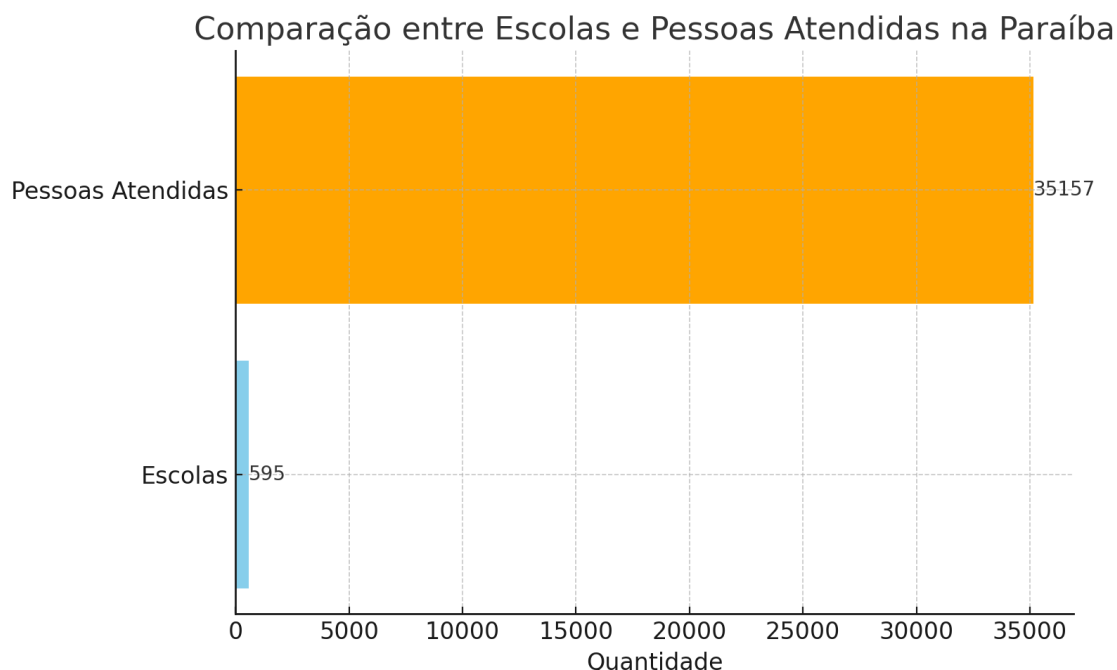
Fonte: Governo da Paraíba

- **Integração ao Currículo:** A educação emocional pode ser incluída em disciplinas existentes ou ser trabalhada em projetos interdisciplinares.
- **Uso de Atividades Práticas:** Vivências de grupo, meditação, respiração, rodas de conversa, musicoterapia, massagens, biodança, aromaterapia, desenvolver emoções, oficinas e entre outras práticas que ajudam a aplicar os conceitos de forma vivencial.
- **Parcerias com Famílias:** Envolver os pais no processo é essencial para reforçar as práticas de educação emocional em casa. O momento de conexão nas vivências entre pais e filhos é essencial para um bom relacionamento afetivo. Por exemplo: a vivência do acariciamento, cafuné e expressar as emoções isso é muito valioso para o relacionamento afetivo da família.
- **Acompanhamento e Avaliação:** Estabelecer métricas e sistemas de feedback para monitorar o impacto das iniciativas. No final de cada vivência sempre é realizado os depoimentos orais, os alunos expressam através de comentários o que a aula trouxe de relevante para eles.

5. Dados e Registros de Fotos

Serviço de saúde emocional- pgi. Disponível em:

<https://lookerstudio.google.com/u/0/reporting/6892edc3-83a3-40b3-bc77-4b200fc8cde5/page/p_lmgradjsed>. Acesso em: 9 jan. 2025.





Imagens fonte: Panmela Costa



Todas as vivências de Educação Emocional registradas trazem benefícios aos estudantes, profissionais da educação e a toda comunidade escolar. A regulação emocional é essencial para o bem-estar individual e coletivo. Em um ambiente escolar, ensiná-la contribui para prevenir reações impulsivas, melhorar o convívio social e facilitar o aprendizado. Conforme Goleman (1995), "a capacidade de regular as emoções não apenas melhoram as

relações interpessoais, mas também fortalece a resiliência frente aos desafios da vida". Dessa forma, a regulação emocional é uma competência essencial no desenvolvimento humano.

Além disso, quando a escola se compromete com práticas regulares de educação emocional, ela cria um espaço mais seguro e acolhedor, no qual os estudantes conseguem expressar suas emoções com responsabilidade e escutar o outro com empatia. Tais experiências fortalecem vínculos, reduzem conflitos e favorecem o sentimento de pertencimento — fatores fundamentais para o desenvolvimento integral.

Do ponto de vista pedagógico, a regulação emocional potencializa a atenção, a memória e a tomada de decisões, impactando diretamente o rendimento escolar. Entre os profissionais, promove maior equilíbrio, reduz o estresse ocupacional e melhora a colaboração entre equipes. Já para as famílias, essas vivências ampliam o diálogo e fortalecem a parceria com a escola.

Assim, investir na educação emocional e na regulação das emoções é investir em seres humanos mais preparados para lidar com desafios, construir relacionamentos saudáveis e atuar socialmente de forma ética e responsável. Trata-se de um caminho indispensável para uma comunidade escolar mais harmoniosa, efetiva e humanizada.

6. Considerações Finais

A educação emocional não é apenas uma necessidade, mas uma oportunidade de transformar as escolas em espaços mais humanos e preparados para formar indivíduos completos. Sua implementação requer esforço conjunto de professores, gestores, famílias e estudantes, mas os resultados a longo prazo justificam plenamente o investimento.

Além disso, a educação emocional está ganhando cada vez mais espaço na Paraíba. Diversos municípios têm promovido iniciativas que integram o aprendizado socioemocional aos currículos escolares, com apoio de políticas públicas e parcerias com especialistas. Esses projetos têm gerado resultados promissores, evidenciados pela melhora no clima escolar e pelo engajamento de toda a comunidade educativa.

Outro ponto relevante é que a educação emocional contribui diretamente para a redução de conflitos, o fortalecimento das relações interpessoais e o desenvolvimento de habilidades essenciais para a convivência, como empatia, autocontrole, tomada de decisão responsável e comunicação não violenta. Esses avanços refletem-se não apenas no desempenho acadêmico, mas também no bem-estar geral dos estudantes.

Ao investir em educação emocional, não apenas preparamos os estudantes para desafios futuros, mas também criamos uma sociedade mais empática, equilibrada e resiliente. Assim, essa prática deve ser amplamente incentivada e reconhecida como um pilar fundamental no sistema educacional brasileiro, garantindo que cada criança e adolescente tenha oportunidade de desenvolver plenamente suas potencialidades — cognitivas, sociais e emocionais.

7. Referências

Goleman, D. (1995). **Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que Redefine o que é Ser Inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2023). **Framework for Systemic SEL**. Disponível em: <https://casel.org>

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). **What is Emotional Intelligence?** In: Emotional Development and Emotional Intelligence. New York: Basic Books.

Possebon, E. G. (2020). **Educação Emocional: O que é, para que serve e como se faz?** [E-book Kindle]. Amazon. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/dp/B08MDHFZY6>.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). **Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?** New York: Teachers College Press.

DE PROBLEMAS RELACIONADOS A SAÚDE MENTAL, R. C. Q. A. E. E. É. U. P. P. Q. P. E. O. D. et al. **PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL E SAÚDE MENTAL**. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2023/TRABALHO_COMPLETO_EV185_MD1_ID25511_TB8899_20112023191849.pdf. Acesso em: 20 mar. 2024.

Escuta especializada X Depoimento especial. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/campanhas-e-produtos/direito-facil/edicao-semanal/escuta-especializada-x-depoimento-especial>. Acesso em: 20 mar. 2024.

Educação Emocional transforma a prática de Professores da Rede Estadual de Ensino.

Disponível em: <<https://paraiba.pb.gov.br/diretas/secretaria-da-educacao/noticias/educacao-emocional-transforma-a-pratica-de-professores-da-rede-estadual-de-ensino>>. Acesso em: 9 jan. 2025.

Serviço DE saúde emocional- pgi. Disponível em:

<https://lookerstudio.google.com/u/0/reporting/6892edc3-83a3-40b3-bc77-4b200fc8cde5/page/p_lmqradsed>. Acesso em: 9 jan. 2025.