

SAÚDE MENTAL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: EDUCAR PARA AS EMOÇÕES

Maria do Carmo Paiva Soqueiro¹;

¹Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro - Unidade de Cuidados na Comunidade Chaves II, Chaves, Portugal.

Gonçalo Paiva Pinho²;

²UCC Domus Vitae Coimbra, Coimbra, Portugal.

Mariana Leite Magalhães³;

³Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro - UCC Montalegre, Chaves, Portugal.

Bruno Miguel Costa Santos⁴.

⁴Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa - Alto Tâmega, Chaves, Portugal.

RESUMO: A infância e a adolescência constituem etapas determinantes do desenvolvimento físico, emocional, social e académico, nas quais se constroem bases essenciais para a saúde mental ao longo da vida. Programas de educação emocional integrados na Saúde Escolar representam uma oportunidade de promoção da saúde mental, prevenção de dificuldades emocionais e reforço de competências protetoras na infância e adolescência. O presente programa teve como finalidade promover a literacia na identificação, compreensão e expressão adequada das principais emoções em estudantes do ensino pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário, em Portugal. Trata-se de um programa de intervenção em contexto escolar, de natureza aplicada, com carácter descritivo. Os resultados da implementação do programa revelaram uma evolução positiva no nível de conhecimentos dos estudantes relativamente à educação para as emoções após a implementação do programa. No ensino pré-escolar, verificou-se um aumento global de 36,2% na avaliação diagnóstica para 88,1% na avaliação pós-intervenção, correspondendo a um ganho de 51,9 pontos percentuais. Os resultados obtidos são coerentes com a evidência sobre programas de aprendizagem socioemocional em contexto escolar, que apontam benefícios na promoção de competências emocionais, sociais e comportamentais.

PALAVRAS-CHAVE: Literacia emocional. Adolescentes.

CHILD AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH: EDUCATING FOR EMOTIONS

ABSTRACT: Childhood and adolescence are crucial stages of physical, emotional, social, and academic development, during which the essential foundations for lifelong mental health are built. Emotional education programs integrated into School Health represent an opportunity to promote mental health, prevent emotional difficulties, and strengthen protective skills in childhood and adolescence. This project aimed to promote literacy in the identification, comprehension, and adequate expression of primary emotions among students in preschool,

1st, 2nd, and 3rd cycles of basic education, and secondary education in Portugal. This is a school-based intervention project of an applied nature, with a descriptive design. The results of the project's implementation revealed a positive evolution in students' knowledge levels regarding emotional education following the program's execution. In preschool education, an overall increase was observed, rising from 36.2% in the diagnostic assessment to 88.1% in the post-intervention assessment, corresponding to a gain of 51.9 percentage points. The obtained results are consistent with existing evidence on school-based social-emotional learning programs, which indicate benefits in promoting emotional, social, and behavioral skills.

KEYWORDS: Emotional literacy. Adolescents.

INTRODUÇÃO

A promoção de aptidões socioemocionais é de extrema importância durante a infância e adolescência, períodos que definem o desenvolvimento integral do indivíduo e sustentam a sua saúde mental futura. Fomentar estas competências permite que as crianças e os jovens reconheçam e regulem os seus estados afetivos de forma mais eficaz, melhorando substancialmente a sua capacidade de interação e a adaptação às exigências da escola, da família e da sociedade.

As emoções correspondem a respostas automáticas do organismo perante estímulos internos ou externos, desempenhando um papel adaptativo na orientação do comportamento humano. Ekman (1992) identificou emoções básicas universais, como alegria, tristeza, medo, raiva, aversão e surpresa, cuja compreensão pode ser trabalhada em contexto educativo. Neste sentido, a educação para as emoções permite desenvolver linguagem emocional, consciência emocional e estratégias de expressão adequada, favorecendo o bem-estar psicológico e o funcionamento social dos alunos.

Durante a infância e a adolescência é normal que se observem momentos de tristeza, irritação, frustração e preocupação. No entanto, quando os estados emocionais se tornam anormalmente intensos e persistentes, ou quando se encontram associados a dificuldades de adaptação ao contexto, podem ser sinais precoces de sofrimento emocional, podendo colocar em risco a saúde mental dos indivíduos. Segundo autores como Hayes et al. (2025) e Watson et al. (2025), estes estados intensos e persistentes emocionais podem ser prevenidos através de estratégias de intervenção precoce em contexto escolar, através da natural proximidade diária às crianças e adolescentes como pela implementação de rotinas organizadas, linguagem comum e práticas consistentes de suporte emocional.

A literacia emocional tem um papel preponderante e estruturante no que concerne ao desenvolvimento das emoções e da sua regulação em crianças e jovens. Segundo Cipriano et al. (2023) o reconhecimento e a identificação das emoções (tanto pessoais como em terceiros) possibilitam a comunicação de necessidades, a procura de apoio e perspetiva, e atuam como base para estratégias de regulação e relações sociais mais adequadamente ajustadas.

Perante a pertinência do exposto foi planeado e implementado um programa desenvolvido no contexto do sistema educativo português, pretendendo abordar a saúde mental com especial atenção às emoções, e na forma como estas influenciam o bem-estar e o desenvolvimento das crianças, em contexto escolar, em conformidade com o Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE), na procura da capacitação dos alunos com conhecimentos e ferramentas que lhes permitam reconhecer, compreender e gerir as suas emoções de forma saudável e segura (Portugal, 2015).

OBJETIVO

Promover a literacia na identificação, compreensão e expressão adequada das principais emoções em estudantes do ensino pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário, no âmbito de um programa de intervenção em Saúde Escolar, analisando a evolução dos conhecimentos e competências emocionais após a implementação das sessões educativas.

METODOLOGIA

Trata-se de um programa de intervenção em contexto escolar, de natureza aplicada, com carácter descritivo, implementado nos níveis do pré-escolar e 1.º ciclo, através da comparação entre avaliação diagnóstica e avaliação pós-intervenção, e complementada por observação direta no 2.º ciclo, 3.º ciclo e ensino secundário.

O programa foi implementado no ano letivo de 2025/2026 em dois Agrupamentos de Escolas da região Norte de Portugal, envolvendo estudantes do ensino pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário, num total de 1877 alunos. A intervenção foi desenvolvida pela Equipa de Saúde Escolar de uma Unidade de Cuidados na Comunidade, com adaptação dos conteúdos e das estratégias pedagógicas ao nível etário e ao ciclo de ensino dos participantes.

No ensino pré-escolar e no 1.º ciclo foram realizadas quatro sessões de literacia emocional, precedidas e sucedidas por momentos de avaliação dos conhecimentos. No 2.º ciclo, 3.º ciclo e ensino secundário foram realizadas três sessões de intervenção, com avaliação diagnóstica e pós-intervenção através de observação direta. As sessões abordaram a identificação das emoções básicas, a sua função, a expressão emocional adequada e estratégias simples de regulação emocional. A implementação foi autorizada pelas direções dos Agrupamentos de Escolas, respeitando os procedimentos éticos de consentimento informado, confidencialidade, recolha e tratamento agregado dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados revelaram uma evolução positiva no nível de conhecimentos dos estudantes relativamente à educação para as emoções após a implementação do programa. No ensino pré-escolar, verificou-se um aumento global de 36,2% na avaliação diagnóstica para 88,1% na avaliação pós-intervenção, correspondendo a um ganho de 51,9 pontos

percentuais. Estes resultados indicam melhoria expressiva da literacia emocional das crianças, sobretudo no reconhecimento e nomeação das emoções básicas.

No 1.º ciclo observou-se aumento consistente das percentagens de respostas corretas em todas as escolas avaliadas, passando de valores entre 15% e 30% na avaliação diagnóstica para valores entre 85% e 97% na avaliação pós-intervenção. Esta evolução sugere que atividades educativas estruturadas, simples e repetidas, com linguagem adequada à idade, facilitam a aquisição de conhecimentos sobre emoções e favorecem a expressão emocional no contexto escolar.

No 2.º ciclo, 3.º ciclo e ensino secundário, a avaliação diagnóstica realizada por observação direta evidenciou baixa literacia emocional inicial em várias turmas, nomeadamente dificuldades na identificação, verbalização e compreensão das emoções. Após a intervenção, verificou-se melhoria na participação dos alunos, na utilização de vocabulário emocional e na reflexão sobre estratégias de gestão das emoções. Estes dados reforçam a necessidade de adaptar continuamente os conteúdos ao desenvolvimento dos estudantes, considerando que as necessidades emocionais diferem entre a infância, a adolescência inicial e a adolescência tardia.

Os resultados obtidos são coerentes com a evidência sobre programas universais de aprendizagem socioemocional em contexto escolar, que apontam benefícios na promoção de competências emocionais, sociais e comportamentais (Cipriano et al., 2023). A intervenção desenvolvida demonstra ainda a relevância do papel dos enfermeiros na Saúde Escolar, quer na promoção da saúde mental, quer na articulação com docentes e outros profissionais da comunidade educativa.

A sustentabilidade do programa foi apoiada pelo desenvolvimento de um espaço chamado “Espaço das Emoções” em todos os estabelecimentos de ensino dos AE, que facilita a formação contínua e a generalização de competências, o que é importante nas recomendações de uma intervenção universal implementada na vida da escola (Hayes et al., 2025; Watson, Taylor e Chubb, 2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A implementação do programa “Educar para as Emoções” contribuiu para a melhoria da literacia emocional dos estudantes, especialmente na identificação, compreensão e expressão adequada das emoções. Os ganhos observados no pré-escolar e no 1.º ciclo, bem como a melhoria qualitativa identificada nos restantes ciclos de ensino, reforçam a importância de intervenções precoces, estruturadas e adaptadas à idade dos alunos.

A educação emocional deve integrar as estratégias de promoção da saúde mental em contexto escolar, numa lógica preventiva, contínua e interdisciplinar. Os enfermeiros de Saúde Escolar assumem um papel relevante na dinamização destas intervenções, em articulação com as escolas, famílias e restantes profissionais, contribuindo para ambientes educativos mais promotores de bem-estar, segurança emocional e desenvolvimento saudável.

REFERÊNCIAS

- CIPRIANO, C. et al. **The state of evidence for social and emotional learning**: a contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, v. 94, n. 5, p. 1181-1204, 2023. DOI: 10.1111/cdev.13968.
- EKMAN, P. **An argument for basic emotions**. *Cognition & Emotion*, v. 6, n. 3-4, p. 169-200, 1992. DOI: 10.1080/02699939208411068.
- HAYES, D. et al. **Universal, school-based, interventions to improve emotional outcomes in children and young people**: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, v. 4, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/frcha.2025.1526840>. Acesso em: 19 jun. 2026.
- PORTUGAL. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional de Saúde Escolar (Norma n.º 015/2015). Lisboa, 2015. Disponível em: <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/programa-nacional-de-saudeescolar/programa-nacional-de-saude-escolar.aspx>. Acesso em: 19 jun. 2026.
- WATSON, K.; TAYLOR, J.; CHUBB, C. S. A Meta-Analysis of School-Based Mental Health Interventions. *Educational Research Review*, art. 100761, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2025.100761>. Acesso em: 19 jun. 2026.