

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E LITERACIA EMOCIONAL NO LICEU DO SOYO: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PREVENTIVA

**MENTAL HEALTH PROMOTION AND EMOTIONAL LITERACY IN LICEU DO
SOYO: A PROPOSAL FOR PREVENTIVE INTERVENTION**

Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas • 14/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/789224103](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/789224103)

Abel Cosme Buassa¹

Dombel Pedro²

Luisa Luís André³

Elisa Joaquim Miguel⁴

RESUMO

A promoção da saúde mental no ambiente escolar constitui uma necessidade crescente, considerando o aumento das dificuldades emocionais e psicossociais entre adolescentes. O presente estudo teve como objectivo analisar a importância da promoção da saúde mental e da literacia emocional no Liceu do Soyo n.º 1040, visando a elaboração de uma proposta de intervenção preventiva. A pesquisa adoptou uma abordagem metodológica mista, combinando procedimentos quantitativos e qualitativos, através da aplicação de um questionário estruturado a 241 estudantes das 10.ª, 11.ª e 12.ª classes, com idades entre 14 e 23 anos. Os dados quantitativos foram analisados por meio de frequências e percentagens, enquanto as respostas abertas foram submetidas à análise de conteúdo. Os resultados evidenciaram que os estudantes apresentam conhecimentos sobre saúde mental e reconhecem a importância da literacia emocional, porém revelam dificuldades na regulação das emoções, gestão do estresse académico e procura de apoio psicológico. A pressão relacionada às avaliações escolares destacou-se como um dos principais factores de estresse, enquanto os estudantes manifestaram necessidade de maior apoio emocional, presença de profissionais especializados e desenvolvimento de actividades educativas sobre saúde mental. Com base nos resultados, foi elaborada uma proposta de intervenção preventiva centrada na educação emocional, capacitação dos professores, técnicas de gestão emocional e envolvimento da comunidade educativa. Conclui-se que a integração da literacia emocional no contexto escolar pode contribuir para a promoção do bem-estar psicológico, prevenção de dificuldades emocionais e construção de ambientes educativos mais saudáveis.

Palavras-chave: Saúde mental; Literacia emocional; Intervenção preventiva.

ABSTRACT

Mental health promotion in the school environment represents a growing need, considering the increase in emotional and psychosocial difficulties among adolescents. This study aimed to analyse the importance of mental health promotion and emotional literacy at Liceu do Soyo No. 1040, with the purpose of developing a preventive intervention proposal. The research adopted a mixed-method approach, combining quantitative and qualitative procedures through the application of a structured questionnaire to 241 students from the 10th, 11th, and 12th grades, aged between 14 and 23 years. Quantitative data were analysed using frequencies and percentages, while open-ended responses were examined through content analysis. The results showed that students have knowledge about mental health and recognise the importance of emotional literacy; however, they experience difficulties in emotional regulation, academic stress management, and seeking psychological support. Pressure related to school assessments emerged as one of the main sources of stress, while students expressed the need for greater emotional support, specialised professionals, and educational activities focused on mental health. Based on these findings, a preventive intervention proposal was developed, centred on emotional education, teacher training, emotional regulation strategies, and the involvement of the educational community. It is concluded that integrating emotional literacy into the school context may contribute to psychological well-being promotion, prevention of emotional difficulties, and the development of healthier educational environments.

Keywords: Mental health; Emotional literacy; Preventive intervention.

1. INTRODUÇÃO

A recente A crescente ocorrência de problemas emocionais e comportamentais entre adolescentes em idade escolar tem colocado a saúde mental como uma temática prioritária nas áreas da educação, psicologia e saúde pública (OMS, 2022). A adolescência constitui uma fase marcada por intensas transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, envolvendo processos como construção da identidade, adaptação social, pressão acadêmica e desafios familiares (Erikson, 1968; Santrock, 2014). Essas características tornam os adolescentes mais vulneráveis ao desenvolvimento de problemas como ansiedade, depressão, baixa autoestima, isolamento social, dificuldades de aprendizagem e conflitos interpessoais (Beck, 1976; Papalia & Feldman, 2013).

Atualmente, a saúde mental é compreendida para além da ausência de transtornos psicológicos, sendo definida como um estado de bem-estar que permite ao indivíduo desenvolver as suas capacidades, enfrentar os desafios da vida, estabelecer relações saudáveis e participar activamente na sociedade (OMS, 2001; Keyes, 2007). Neste contexto, a escola assume um papel fundamental, pois constitui um espaço privilegiado de socialização, formação de valores, desenvolvimento emocional e construção das competências necessárias para a vida em sociedade (Bronfenbrenner, 1996; Delors, 1996).

Apesar dessa importância, muitas instituições escolares continuam a concentrar-se predominantemente nos resultados académicos, deixando em segundo plano as necessidades emocionais e psicossociais dos estudantes (Weare & Nind, 2011). Essa realidade pode favorecer o aparecimento de dificuldades como baixo rendimento escolar, absentismo, conflitos, comportamentos de risco e abandono escolar (Patel et al., 2007; OMS, 2021). Assim, torna-se

necessário compreender que o processo educativo não deve limitar-se à transmissão de conhecimentos, mas também promover competências emocionais que auxiliem os alunos na gestão das suas emoções e nas relações interpessoais.

Neste âmbito, a literacia emocional apresenta-se como uma ferramenta essencial para a promoção da saúde mental, sendo entendida como a capacidade de reconhecer, compreender, expressar e regular as emoções de forma adequada (Steiner, 2003; Bisquerra, 2009). O desenvolvimento dessas competências favorece o autocontrolo, a empatia, a resiliência e a capacidade de resolução de conflitos (Goleman, 1995). Segundo Mayer e Salovey (1997), as competências emocionais estão relacionadas com o ajustamento psicológico, o desempenho académico e a qualidade das relações sociais durante a adolescência.

Estudos internacionais demonstram que programas de educação emocional e promoção da saúde mental no ambiente escolar contribuem para a melhoria do clima escolar, autoestima, desempenho académico e prevenção de comportamentos de risco (Durlak et al., 2011; Taylor et al., 2017). Essas intervenções possuem carácter preventivo, pois fortalecem factores de protecção psicológica e social antes do agravamento de problemas emocionais mais complexos (CASEL, 2020).

No contexto angolano, a promoção da saúde mental dos jovens ainda enfrenta desafios relacionados à escassez de profissionais especializados, insuficiência de programas preventivos, estigma associado aos problemas psicológicos e limitada articulação entre os sectores da educação e saúde (Ministério da Saúde de Angola, 2018; OMS, 2022). Consequentemente, muitas escolas ainda apresentam

dificuldades em identificar e responder adequadamente às necessidades emocionais dos estudantes (UNICEF, 2021).

Essa realidade torna-se particularmente relevante no ensino secundário, onde os adolescentes enfrentam simultaneamente exigências académicas, pressões sociais, conflitos familiares e preocupações relacionadas ao futuro profissional. No Liceu do Soyo, observa-se a necessidade de analisar as condições emocionais e psicossociais dos estudantes, considerando que dificuldades não identificadas podem afectar o processo de ensino-aprendizagem, a convivência escolar e o desenvolvimento integral dos alunos.

Deste modo, a presente investigação torna-se pertinente por procurar compreender os desafios emocionais enfrentados pelos estudantes e propor estratégias preventivas adequadas à realidade escolar. Assim, o estudo tem como objectivo geral analisar a importância da promoção da saúde mental e da literacia emocional no Liceu do Soyo, visando a elaboração de uma proposta de intervenção preventiva. Especificamente, pretende-se: identificar os principais desafios emocionais e psicossociais dos estudantes; compreender a relevância da literacia emocional na prevenção de problemas de saúde mental; avaliar o papel da escola na promoção do bem-estar psicológico; e propor estratégias de intervenção ajustadas ao contexto escolar.

Espera-se que esta investigação contribua para o fortalecimento do debate científico sobre saúde mental escolar em Angola, incentivando práticas educativas mais humanizadas, inclusivas e voltadas para o desenvolvimento integral dos adolescentes. Reconhece-se, portanto, que o sucesso académico está directamente relacionado não apenas ao conhecimento adquirido,

mas também ao equilíbrio emocional, às relações interpessoais positivas e à construção de ambientes escolares saudáveis.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa utilizou uma metodologia mista, priorizando abordagens quantitativas e complementando com aspectos qualitativos, ao incluir perguntas fechadas em escala de Likert e questões abertas no mesmo instrumento de coleta de dados (Creswell & Creswell, 2018).

Inicialmente, foi realizada uma revisão da literatura sobre saúde mental, literacia emocional e bem-estar psicológico no ambiente escolar, com a intenção de fundamentar teoricamente a pesquisa e direcionar a elaboração do questionário. Em seguida, o instrumento de coleta foi desenvolvido, organizado em cinco seções: dados sociodemográficos; literacia emocional; estresse e bem-estar escolar; sintomas emocionais; e perguntas abertas. As questões fechadas foram estruturadas em escalas de cinco pontos, o que possibilitou avaliar as percepções e experiências emocionais dos alunos.

Participaram do estudo 241 estudantes do Liceu do Soyo n.º 1040, localizado no município do Soyo, Província do Zaire. Os participantes apresentaram idades compreendidas entre 14 e 23 anos, pertencentes a 10.^a, 11.^a e 12.^a classes, abrangendo os turnos matinal, vespertino e noturno. A escolha dos participantes foi feita através de uma amostragem não probabilística por conveniência, levando em consideração a disponibilidade dos alunos e as condições institucionais para a realização do estudo.

O questionário foi aplicado presencialmente. Antes do preenchimento, foram explicados os objetivos da pesquisa e

garantidos o anonimato, a confidencialidade das respostas e a natureza voluntária da participação. Os dados coletados foram utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos.

Após a coleta, os dados quantitativos foram organizados conforme as três dimensões principais do instrumento: literacia emocional (itens 1 a 10), estresse e bem-estar escolar (itens 11 a 20) e sintomas emocionais (itens 21 a 30). Em seguida, foi realizado um tratamento estatístico descritivo, por meio do cálculo de frequências e percentagens, permitindo a identificação de tendências nas respostas dos participantes (Pestana & Gageiro, 2014). Nos itens positivos, altas pontuações indicaram maior competência emocional e capacidade de adaptação; nos itens negativos, pontuações elevadas refletiram maior vulnerabilidade emocional e psicológica.

Quanto às perguntas abertas, foi utilizada a análise de conteúdo, possibilitando a identificação das principais categorias relacionadas a fatores de estresse escolar, dificuldades emocionais e necessidades de apoio psicológico expressas pelos alunos (Bardin, 2016).

Assim, o percurso metodológico possibilitou a análise dos níveis de literacia emocional, estresse escolar e vulnerabilidade psicológica dos alunos das 10.^a, 11.^a e 12.^a classes do Liceu do Soyo, fornecendo fundamentos empíricos para a elaboração de uma proposta de intervenção preventiva voltada para a promoção da saúde mental no ambiente escolar.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. Psicologia da Saúde e Prevenção

Desde os primórdios da humanidade, o ser humano procura compreender as alterações e reacções manifestadas pelo organismo. Durante muito tempo, tais manifestações foram interpretadas sob perspectivas místicas e espirituais. Contudo, com o avanço das ciências humanas e da saúde, passou-se a compreender que o comportamento emocional possui relação directa com os processos físicos, psicológicos e sociais do indivíduo (Goleman, 1995).

Com o desenvolvimento da Psicologia da Saúde e a contribuição de autores como Angerami-Camon (2001), Maciel (2025) e Freitas, Fernandes e Tomal (2025), consolidou-se a compreensão de que o ser humano deve ser analisado numa perspectiva integral, considerando a interligação entre factores biológicos, psicológicos e sociais.

Neste contexto, a Psicologia da Saúde assumiu um papel fundamental na compreensão das relações entre emoções, comportamento, saúde e funções cognitivas relacionadas à aprendizagem, memória e inteligência. Assim, a promoção da saúde mental passou a integrar estratégias preventivas envolvendo políticas públicas, instituições escolares, famílias e comunidade educativa.

Segundo Murta, Leandro-França, Santos e Polejack (2015, p. 25), “as políticas públicas de tratamento, de prevenção e de promoção da saúde mental se impõem, pois refletem o meio em que os alunos vivem e determinam as condições de saúde, bem-estar ou de doença, física ou mental e até mesmo problemas de aprendizagem”.

A promoção da saúde, conforme Cruz et al. (2021), ultrapassa a ausência de doença, compreendendo a saúde como um direito

fundamental e uma condição associada à qualidade de vida. Nesta perspectiva, a promoção da saúde mental nas escolas envolve o fortalecimento das capacidades individuais e colectivas dos estudantes para enfrentar situações emocionais adversas.

Para Murta et al. (2015), promover saúde mental não significa apenas compreender as doenças e controlar os seus efeitos, mas desenvolver estratégias preventivas, como a literacia emocional, capazes de auxiliar os estudantes na gestão das emoções e no enfrentamento de factores stressores presentes no ambiente escolar.

Neste sentido, a Psicologia da Saúde, em consonância com os princípios da Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde realizada em Ottawa (1986), defende a prevenção das doenças e a promoção da saúde através de cinco campos fundamentais apresentados por Leal e Ribeiro (2021):

- Elaboração e implementação de políticas públicas saudáveis;
- Criação de ambientes favoráveis à saúde;
- Reforço da acção comunitária;
- Desenvolvimento de habilidades pessoais;
- Reorientação do sistema de saúde.

Deste modo, a promoção da saúde mental no contexto escolar deve priorizar a prevenção antes do aparecimento de problemas psicológicos, considerando que factores sociais, familiares, académicos e pessoais influenciam o desempenho escolar, a

motivação, a aprendizagem e a capacidade dos alunos em lidar com situações de estresse, ansiedade e alterações emocionais.

A prevenção em saúde mental escolar centra-se não apenas nos transtornos diagnosticados, mas também no sofrimento psicológico e nos seus determinantes sociais (Leal & Ribeiro, 2021). Assim, torna-se necessário desenvolver intervenções preventivas capazes de fortalecer competências emocionais e promover ambientes educativos mais saudáveis.

Tabela 1. Conceituações de intervenções de prevenção, segundo o Fouloughin, Althoff e Hudziak, (2017).

Tipos de Prevenção (Caplan, 1964)	
Primária	Visa diminuir o número de novos casos de um transtorno
Secundária	Procura diminuir a taxa de casos estabelecidos de um transtorno ou doença na população (prevalência)
Terciária	Procura diminuir a quantidade de incapacidade associada a uma doença existente
Níveis de prevenção propostos por Gordon (1987)	
Universal	Segmenta todos na população qualificada
Seletiva	Concentra-se apenas em indivíduos cujo risco de adoecer está acima da média (por exemplo, possui fatores de risco específicos)
Indicada	Direcionada a indivíduos identificados como de alto risco para o desenvolvimento futuro de uma doença
Níveis de intervenções preventivas recomendadas pelo instituto de medicina (Mrazek & Haggerty, 1994).	
Universal	Alveja o público em geral ou um grupo populacional inteiro que não foi identificado com base no risco individual. A

	intervenção é desejável para todos
Seletiva	Concentra-se em indivíduos ou em um subgrupo da população cujo risco de desenvolver transtornos mentais é significativamente maior que a média. O risco pode ser iminente ou pode ser um risco vitalício
Indicada	Destina indivíduos de alto risco que são identificados como tendo sinais ou sintomas mínimos, mas detectáveis, de um transtorno mental, mas que não atendem atualmente aos critérios completos para um diagnóstico

Fonte: Elaboração própria, (2026), adaptado ao Tratado de Saúde Mental da Infância e Adolescência da IACAPAP de O’loughlin, Althoff e Hudziak (2017).

A tabela apresenta diferentes concepções de intervenção preventiva, destacando os modelos de Caplan (1964), Gordon (1987) e Mrazek & Haggerty (1994). Para este estudo, destaca-se principalmente a prevenção universal, uma vez que a proposta de intervenção pretende alcançar estudantes e comunidade educativa de forma ampla, promovendo competências emocionais antes do surgimento de problemas psicológicos.

A promoção da saúde mental, portanto, não deve limitar-se à ausência de doenças mentais, mas envolver estratégias educativas e sociais que considerem as necessidades dos estudantes, os seus determinantes emocionais e as condições do contexto escolar. Neste sentido, a proposta desenvolvida para o Liceu n.º 1040 ZRE-SOYO procura contribuir para o fortalecimento da literacia emocional, prevenção de dificuldades psicológicas e promoção do bem-estar dos alunos e da comunidade educativa.

4. LITERACIA EMOCIONAL

Diante de tanta pressão social, política, cultural, religiosa e tecnológica, torna-se pertinente discutir a literacia emocional. Pois que, estas pressões todas impactam no estado psicológico do indivíduo, comprometendo a sua saúde mental, a qualidade de vida, a realização das suas atividades diárias, laborais e acadêmicas.

Daí que, a falta de uma literacia emocional, a falta de conhecimentos sobre medidas preventivas de doenças de fórum psicológico e promoção da saúde mental, levam o indivíduo a manifestar um estado emocional desequilibrado. Esta condição, afeta de forma negativa a sua inteligência intrapessoal, interpessoal, o seu nível de aprendizagem, sua memorização e suas atividades executivas complexas da cognição humana.

Desta forma, segundo Woyciekoski, C. & Hutz, C. S. (2009, p.1) “ a verificação das relações entre cognição e emoção poderia resultar no reconhecimento da capacidade do homem lidar com seu mundo emocional de forma inteligente, compatível com seus objetivos mais amplos de vida”.

Em consonância com o exposto, é importante descrever a literacia emocional como um componente psicológico da inteligência emocional, entendido como a capacidade de identificar, compreender e expressar os próprios sentimentos e emoções, bem como reconhecer e compreender as emoções dos outros, motivar-se e gerir adequadamente as emoções em si mesmo e nos relacionamentos. (Goleman, 1995).

Ainda o mesmo, salienta que a emoção significa: “impulso para agir, planos instantâneos para lidar com a vida que a evolução nos inferiu”. (1995, p. 6). As emoções são primariamente indícios a

respeito de pessoas, situações e interações. Elas dizem muito ao seu respeito, de como você se sente o que ocorre a sua volta e o que você está vivendo.

Para Schmidt e Spósito (2025, p.3) aprender a entender o que você sente, por que sente e o que fazer com isso vai te ajudar a:

- **Melhores relações:** Se relacionar melhor com seus Amigos e família.
- **Decisões conscientes:** Tomar decisões conscientes e evitar brigas desnecessárias.
- **Mais felicidade:** Aceitar o que não está no seu Controle e seguir em frente.

Com isso, Goleman; Mayer & Salovey citados por Schmidt e Spósito (2025) trazem a luz das pessoas a importância da inteligência emocional, enfatizando a capacidade de reconhecer, compreender e regular emoções como competência essencial para o equilíbrio psicológico. Enquanto a literacia emocional, busca refletir sobre a prevenção das doenças mentais e promoção da saúde mental.

Dizer que, o sofrimento psíquico é uma categoria utilizada para valorizar a experiência do adoecimento, considerando tanto a singularidade de cada pessoa quanto os determinantes socioculturais e, as escolas não fogem desta realidade.

Neste sentido, a escola deve criar espaços e momentos que ajudam os alunos a desenvolverem as capacidades de entenderem e compreenderem as suas emoções e, ajudando-os a lidarem com as variadas pressões que lhes é imposta.

Neste contexto, destaca-se a importância de implementação de proposta de medidas preventivas para o combate de doenças psicológicas e promoção da saúde mental nas escolas de forma particular.

5. RESULTADOS

Os resultados são apresentados considerando as características sociodemográficas da amostra e as dimensões avaliadas pelo instrumento de pesquisa: literacia emocional, estresse e bem-estar escolar, sintomas emocionais e percepções dos estudantes sobre saúde mental no contexto escolar.

5.1. Caracterização Sociodemográfica da Amostra

A caracterização dos participantes permitiu identificar o perfil dos estudantes quanto ao género, contexto familiar, classe frequentada e conhecimento prévio sobre saúde mental.

Tabela 2. Características sociodemográficas dos estudantes participantes (n=241)

Variável	Categoria	Percentagem (%)
Género	Masculino	53,5
	Feminino	46,4
	Não informado	0,1
Residência familiar	Vive com os pais	35,2
	Vive com a mãe	22,4
	Vive com o pai	9,1

	Vive com outros familiares	21,5
	Outra situação	11,6
	Não informado	0,2
Classe frequentada	10. ^a classe	37,3
	11. ^a classe	17,4
	12. ^a classe	45,2
	Não informado	0,9
Conhecimento sobre saúde mental	Já ouviu falar sobre saúde mental	99,0
	Nunca ouviu falar sobre saúde mental	1,0

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise dos dados sociodemográficos demonstra uma distribuição equilibrada entre os participantes do sexo masculino (53,5%) e feminino (46,4%). Em relação ao contexto familiar, verificou-se que a maioria dos estudantes reside com os pais (35,2%), enquanto os restantes apresentam diferentes configurações familiares.

Quanto ao nível de escolaridade, observou-se maior participação dos estudantes da 12.^a classe (45,2%), seguidos dos alunos da 10.^a classe (37,3%). Relativamente ao conhecimento sobre saúde mental, constatou-se que quase a totalidade dos participantes (99%) já teve contacto prévio com o tema.

5.2. Literacia Emocional dos Estudantes

A dimensão da literacia emocional avaliou a capacidade dos estudantes em reconhecer, compreender, expressar e gerir emoções, bem como a percepção sobre o contributo da escola na promoção da educação emocional.

Tabela 3. Distribuição dos indicadores de literacia emocional dos estudantes

Questão	Indicador avaliado	Concordância (%)
Q1	Identifico facilmente aquilo que sinto	57
Q2	Consigo diferenciar tristeza, raiva, medo e ansiedade	57
Q3	Consigo explicar aos outros como me sinto	57
Q4	Sei o que fazer quando estou nervoso(a)	58
Q5	Consigo controlar ou gerir as minhas emoções	43
Q6	Falar sobre emoções ajuda-me a resolver problemas	54
Q7	Tenho vergonha de falar sobre aquilo que sinto	50
Q8	Consigo identificar quando um colega está emocionalmente mal	54
Q9	A escola ensina os alunos a lidar melhor com as emoções	67
Q10	Aprender sobre emoções melhora o rendimento escolar	67

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os resultados evidenciam que os estudantes apresentam níveis moderados de literacia emocional, com maior destaque para a percepção da importância da educação emocional no ambiente escolar. Os indicadores relacionados ao papel da escola na aprendizagem emocional (Q9) e à influência desse conhecimento no rendimento escolar (Q10) apresentaram os maiores níveis de concordância (67%).

Entretanto, verificou-se menor desempenho no indicador relacionado à capacidade de controlar ou gerir as próprias emoções (Q5), com 43% de concordância. Este resultado sugere que os estudantes possuem capacidade de reconhecer emoções, mas apresentam limitações na adoção de estratégias práticas de regulação emocional.

5.3. Estresse e Bem-Estar Escolar

A avaliação desta dimensão procurou compreender a influência das experiências de estresse académico no bem-estar dos estudantes, considerando aspectos relacionados às avaliações, relações interpessoais, apoio emocional e capacidade de enfrentar situações adversas.

Tabela 4. Indicadores de estresse e bem-estar escolar dos estudantes

Questão	Indicador avaliado	Concordância (%)
Q11	Sinto-me pressionado por causa das avaliações	70

Q12	Tenho dificuldade em dormir quando estou preocupado com a escola	38
Q13	Tenho preocupação em falhar na escola	50
Q14	Tenho dificuldades em lidar com a pressão escolar	40
Q15	Sinto-me mentalmente cansado devido aos estudos	40
Q16	Tenho alguém na escola para conversar sobre problemas emocionais	48
Q17	Recebo apoio dos professores na gestão das emoções	36
Q18	Sinto-me aceite pelos colegas	53
Q19	A pressão escolar afecta o meu humor	47
Q20	Consigo manter a calma em situações difíceis na escola	43

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os resultados indicam que a pressão relacionada às avaliações escolares constitui o principal factor associado ao estresse entre os estudantes, com 70% de concordância. Observou-se igualmente uma baixa percepção de apoio emocional por parte dos professores, uma vez que apenas 36% dos participantes afirmaram receber auxílio docente na gestão das emoções.

Estes dados revelam a necessidade de fortalecer estratégias institucionais de promoção do bem-estar escolar, incluindo acções de orientação emocional, acompanhamento psicopedagógico e capacitação dos profissionais da educação para identificação das necessidades emocionais dos estudantes.

5.4. Sintomas Emocionais e Impacto no Desempenho Escolar

A análise dos sintomas emocionais permitiu identificar manifestações associadas à ansiedade, preocupação, dificuldades emocionais e percepção dos estudantes sobre a relação entre saúde emocional e desempenho acadêmico.

Tabela 5. Distribuição dos sintomas emocionais relatados pelos estudantes

Questão	Indicador avaliado	Concordância (%)
Q21	Sinto ansiedade antes dos testes ou provas	41
Q22	Sinto palpitações ou aperto no peito por nervosismo	42
Q23	Tenho dificuldade de concentração quando estou preocupado	42
Q24	Sinto tristeza sem saber o motivo	48
Q25	Perco vontade de participar nas aulas quando estou emocionalmente mal	42
Q26	Tenho pensamentos negativos sobre mim mesmo	50 (discordância)
Q27	Sinto-me sobrecarregado com responsabilidades escolares	39 (discordância)
Q28	Procuo ajuda quando estou emocionalmente mal	42 (discordância)
Q29	Costumo guardar os meus problemas para mim	42
Q30	A saúde emocional influencia o meu desempenho escolar	40

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os resultados demonstram a existência de manifestações emocionais entre os estudantes, especialmente relacionadas à ansiedade antes das avaliações, nervosismo e dificuldades de concentração. Embora os níveis encontrados sejam moderados, observa-se uma tendência dos alunos em enfrentar individualmente as dificuldades emocionais, reduzindo a procura por apoio.

A dificuldade em solicitar ajuda quando apresentam problemas emocionais constitui um aspecto relevante, pois pode limitar a identificação precoce de situações que afectam o desempenho escolar e o bem-estar dos estudantes.

5.5. Análise das Questões Abertas

A análise das questões abertas permitiu aprofundar a compreensão das experiências emocionais dos estudantes do Liceu do Soyo n.º 1040, identificando os principais factores associados ao estresse escolar, as estratégias utilizadas pelos alunos para lidar com situações emocionais adversas, a importância atribuída à abordagem da saúde mental no espaço escolar e as formas de apoio consideradas necessárias pelos participantes.

Relativamente à questão sobre as situações que mais causam estresse nos alunos, verificou-se que as respostas estiveram relacionadas principalmente com factores académicos, relacionais e institucionais. Os participantes destacaram a relação estabelecida entre professores e alunos como um dos principais elementos geradores de tensão emocional, referindo que dificuldades de comunicação, incompreensão e pressão durante o processo de ensino-aprendizagem afectam o seu bem-estar. Conforme relatou

um dos estudantes, “às vezes o que mais causa estresse é a forma como alguns professores falam connosco, porque nem sempre conseguimos explicar as nossas dificuldades” (P12). Outro participante afirmou que “quando existe falta de entendimento entre professor e aluno, isso acaba por afectar a nossa tranquilidade e vontade de estudar” (P37), evidenciando que a qualidade das relações pedagógicas possui influência directa na experiência emocional dos estudantes.

Além da relação professor-aluno, os participantes mencionaram também situações envolvendo a convivência com outros membros da comunidade escolar, especialmente os funcionários de segurança, bem como conflitos entre colegas. Alguns estudantes relataram que determinadas interações no ambiente escolar contribuem para sentimentos de insegurança, desconforto e preocupação. Neste sentido, um participante destacou que “algumas situações com os seguranças deixam os alunos preocupados, porque muitas vezes sentimos que não somos compreendidos” (P64). De igual modo, as relações entre colegas foram apontadas como um factor relevante, uma vez que conflitos interpessoais, críticas e dificuldades de convivência podem interferir no equilíbrio emocional dos alunos. Como afirmou um estudante, “problemas entre colegas, discussões e falta de respeito também fazem aumentar a preocupação dos alunos” (P91).

As exigências académicas também apareceram como uma das principais fontes de estresse, sobretudo no que diz respeito às avaliações, provas e defesas. Os estudantes associaram estes momentos a sentimentos de ansiedade, medo de reprovação e preocupação com o desempenho escolar. Um dos participantes referiu que “as provas e as defesas deixam muitos alunos nervosos

porque temos medo de reprovar ou não conseguir bons resultados” (P108). Estes resultados demonstram que o estresse escolar entre os estudantes não está limitado às actividades curriculares, mas resulta igualmente das relações estabelecidas e das condições emocionais vivenciadas no ambiente escolar.

Quanto às estratégias utilizadas pelos alunos quando se sentem tristes, ansiosos ou irritados, verificou-se uma diversidade de mecanismos individuais de enfrentamento emocional. Entre as respostas mais frequentes destacaram-se dormir, ouvir música, permanecer sozinho, conversar, praticar exercícios físicos e beber água. Alguns estudantes relataram recorrer ao isolamento temporário como forma de reorganizar os pensamentos e controlar as emoções. Um participante afirmou: “quando estou irritado, gosto de ficar sozinho até conseguir organizar os meus pensamentos” (P75). Outros indicaram estratégias de relaxamento, como ouvir música, sendo referido que “ouvir música ajuda-me a acalmar quando estou nervoso ou com muitos pensamentos” (P46).

Apesar da predominância de estratégias individuais, alguns estudantes demonstraram recorrer ao apoio social como forma de lidar com dificuldades emocionais. Um participante afirmou que “quando não consigo resolver sozinho, procuro conversar com alguém para me sentir melhor” (P102). Estes resultados indicam que os estudantes desenvolvem diferentes formas de enfrentamento emocional, embora se observe uma tendência para lidar com os problemas de forma autónoma, podendo limitar a procura por apoio especializado.

Relativamente à importância de a escola abordar mais frequentemente temas relacionados com emoções e saúde mental,

os participantes demonstraram uma percepção amplamente positiva. Os estudantes consideraram que a educação emocional pode contribuir para uma melhor compreensão dos próprios sentimentos, prevenção de dificuldades psicológicas e melhoria do desempenho escolar. Um dos participantes destacou que “é importante a escola falar sobre emoções porque muitos alunos passam por problemas e não sabem como lidar com eles” (P18). Outro estudante reforçou a relação entre equilíbrio emocional e aprendizagem, afirmando que “quando a pessoa não está bem emocionalmente, também tem dificuldades para concentrar-se nos estudos” (P84).

Os participantes consideraram ainda que a abordagem da saúde mental poderia contribuir para melhorar as relações interpessoais no ambiente escolar, promovendo maior compreensão e respeito entre os estudantes. Neste sentido, um aluno afirmou que “aprender sobre emoções ajudaria os alunos a respeitar mais os colegas e controlar melhor as suas atitudes” (P119). Estas percepções evidenciam que os estudantes reconhecem a importância da educação emocional como componente complementar do processo educativo.

No que se refere ao tipo de apoio emocional que os estudantes gostariam que existisse na escola, destacou-se a necessidade da presença de profissionais especializados, principalmente psicólogos escolares. Os participantes associaram a existência desse serviço à possibilidade de receber orientação e acompanhamento diante de dificuldades emocionais, psicológicas e acadêmicas. Um estudante relatou que “seria importante termos um psicólogo na escola para conversar com os alunos que passam por problemas emocionais” (P31), enquanto outro afirmou que “muitos alunos precisam de

ajuda, mas não sabem a quem procurar. A presença de um psicólogo facilitaria esse apoio” (P97).

Além do acompanhamento psicológico, os estudantes sugeriram a realização de palestras, actividades educativas e maior proximidade dos professores na identificação das suas necessidades emocionais. Conforme destacou um participante, “os professores também podem ajudar mais, conversando com os alunos e tentando perceber os problemas que enfrentamos” (P143). De forma geral, os resultados qualitativos revelam que os alunos reconhecem a existência de desafios emocionais no contexto escolar e demonstram interesse por estratégias institucionais que promovam maior apoio, escuta e acompanhamento psicológico.

6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados deste estudo evidenciaram que os estudantes do Liceu do Soyo n.º 1040 apresentam conhecimentos sobre saúde mental e reconhecem a importância das competências emocionais no contexto escolar, porém ainda enfrentam dificuldades relacionadas à regulação emocional, estresse académico e acesso ao apoio psicológico.

6.1. Literacia emocional dos estudantes

Os resultados demonstraram que os estudantes apresentam capacidade moderada de reconhecer e identificar emoções, contudo revelaram limitações na gestão emocional, com menor nível de concordância na capacidade de controlar as próprias emoções. Este resultado confirma a perspectiva de Mayer e Salovey (1997), segundo a qual a inteligência emocional não envolve apenas

reconhecer emoções, mas também desenvolver competências para regulá-las adequadamente.

De acordo com Goleman (1995), a capacidade de gerir emoções contribui para o autocontrolo, adaptação social e tomada de decisões. Assim, os resultados encontrados sugerem a necessidade de fortalecer práticas de educação emocional no ambiente escolar, uma vez que a consciência emocional dos estudantes ainda não se traduz plenamente em estratégias eficazes de autorregulação.

Os estudantes também demonstraram reconhecer o papel da escola na promoção da educação emocional e na melhoria do rendimento escolar. Este resultado converge com Durlak et al. (2011), que defendem que programas de aprendizagem socioemocional contribuem para melhorar o desempenho académico, as relações interpessoais e o bem-estar psicológico dos estudantes.

6.2. Estresse Académico e Bem-Estar Escolar

Os resultados indicaram que a pressão causada pelas avaliações constitui uma das principais fontes de estresse entre os estudantes. Este achado está de acordo com Santrock (2014), que caracteriza a adolescência como uma fase marcada por múltiplas exigências emocionais, sociais e académicas.

A baixa percepção de apoio emocional por parte dos professores revela uma fragilidade importante no contexto escolar. Segundo Weare e Nind (2011), a promoção da saúde mental nas escolas depende da criação de ambientes educativos que valorizem não apenas o desempenho académico, mas também as necessidades emocionais dos estudantes.

Deste modo, os resultados indicam que o estresse escolar deve ser compreendido como um fenómeno influenciado tanto pelas exigências académicas quanto pelas relações estabelecidas no ambiente educativo.

6.3. Sintomas Emocionais e Necessidade de Apoio Psicológico

Os dados revelaram a presença de sintomas emocionais associados à ansiedade, nervosismo, dificuldades de concentração e tendência para guardar problemas pessoais. Embora estes resultados não representem diagnósticos clínicos, indicam sinais de vulnerabilidade emocional que podem afectar o desempenho escolar.

Segundo a OMS (2022), a adolescência constitui uma fase de elevada vulnerabilidade psicológica, sendo fundamental a criação de mecanismos preventivos e redes de apoio dentro das instituições escolares. Neste sentido, a dificuldade dos estudantes em procurar ajuda reforça a necessidade de serviços de acompanhamento psicológico e espaços seguros de escuta.

6.4. Papel da Escola na Promoção da Saúde Mental

As respostas qualitativas demonstraram que os estudantes consideram importante a abordagem da saúde mental na escola, destacando a necessidade de palestras, diálogo com professores e presença de psicólogo escolar. Estes resultados reforçam a compreensão de que a escola possui uma função preventiva e promotora do desenvolvimento integral dos estudantes.

Esta perspectiva aproxima-se de Bronfenbrenner (1996) e Delors (1996), que defendem a importância dos contextos educativos no desenvolvimento humano e na formação emocional dos indivíduos.

Assim, os resultados sustentam a implementação de estratégias preventivas baseadas na literacia emocional, capacitação dos professores e articulação entre educação e saúde.

7. PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E LITERACIA EMOCIONAL NO LICEU N.º 1040 ZRE-SOYO: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PREVENTIVA

A promoção da saúde mental no contexto escolar constitui um desafio crescente, sobretudo em instituições onde existem limitações relacionadas à disponibilidade de profissionais especializados em gestão emocional, prevenção de conflitos e acompanhamento psicológico. No Liceu n.º 1040 ZRE-SOYO, Província do Zaire, verificou-se, através dos resultados deste estudo, a existência de dificuldades relacionadas à gestão das emoções, presença de estresse académico e necessidade de fortalecimento dos mecanismos de apoio emocional aos estudantes.

Neste sentido, a presente proposta de intervenção preventiva apresenta-se como uma estratégia educativa destinada a auxiliar professores, alunos e comunidade educativa no desenvolvimento de competências emocionais e na promoção de um ambiente escolar mais saudável. A proposta fundamenta-se na necessidade de capacitar os profissionais da educação para compreenderem melhor as manifestações emocionais dos estudantes e desenvolverem práticas preventivas diante dos desafios psicológicos vivenciados no ambiente escolar.

Segundo Lassance (2023, p. 8), uma proposta de intervenção corresponde a “um programa estruturado de ação sobre um problema relevante de políticas públicas”, cuja finalidade consiste

em apresentar soluções organizadas através de processos e acções previamente definidos. Assim, esta proposta visa contribuir para a prevenção de dificuldades emocionais, fortalecendo a literacia emocional dos estudantes e promovendo estratégias de apoio no processo de ensino e aprendizagem.

7.1. Objectivos da Proposta de Intervenção Preventiva

Objectivo geral

- Promover estratégias educativas voltadas para a melhoria do processo de ensino e aprendizagem, através do fortalecimento da saúde mental, literacia emocional e bem-estar escolar dos estudantes.

Objectivos específicos

- Capacitar professores e gestores escolares sobre literacia emocional e promoção da saúde mental;
- Desenvolver competências emocionais nos estudantes para melhor gestão das suas emoções;
- Fortalecer as relações entre alunos, professores e comunidade educativa;
- Contribuir para a prevenção de dificuldades emocionais no contexto escolar.

7.2. Eixos de Acção e Metodologia

A proposta foi construída com base numa abordagem preventiva, fundamentada em revisão bibliográfica, análise teórica e síntese dos conhecimentos científicos relacionados à saúde mental, literacia emocional e gestão de conflitos.

As actividades propostas têm como finalidade desenvolver conhecimentos e práticas que permitam aos profissionais da educação e estudantes compreenderem os processos emocionais, identificarem sinais de sofrimento psicológico e adoptarem estratégias adequadas de enfrentamento.

7.3. Local e Público-Alvo da Intervenção

A implementação da proposta está prevista para o Liceu n.º 1040 ZRE-SOYO, envolvendo como público-alvo os estudantes, professores, direcção escolar, comunidade educativa e demais intervenientes interessados na promoção da saúde mental.

7.4. Proposta de Intervenção Preventiva

Para concretização dos objectivos definidos, foram elaboradas quatro sessões de intervenção destinadas à promoção da literacia emocional e saúde mental no ambiente escolar.

SESSÃO 1 – PALESTRA: LITERACIA EMOCIONAL E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL
Objectivo: Sensibilizar estudantes e profissionais da educação sobre a importância da literacia emocional e da promoção da saúde mental.
Conteúdos: Conceitos de saúde mental, reconhecimento das emoções, importância da gestão emocional e influência das emoções no desempenho escolar.

Acções: Realização de diálogos educativos sobre emoções, comportamentos e estratégias de prevenção.
Duração: 90 a 120 minutos.
Participantes: Estudantes, professores e comunidade educativa.
Responsáveis: Direcção da escola e responsáveis pela proposta.
SESSÃO 2 – EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO E GESTÃO EMOCIONAL
Objectivo: Desenvolver estratégias práticas para auxiliar os estudantes na regulação emocional.
Conteúdos: Técnicas de relaxamento, controlo da ansiedade, redução do stress e equilíbrio emocional.
Acções: Aplicação de exercícios de respiração, relaxamento e autocontrolo emocional.
Duração: 90 a 120 minutos.
Participantes: Estudantes.
Responsáveis: Direcção da escola e responsáveis pela proposta.
SESSÃO 3 – FORMAÇÃO DOS PROFESSORES: TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL
Objectivo: Capacitar os professores para compreenderem a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos dos estudantes.
Conteúdos: Princípios básicos da Terapia Cognitivo-Comportamental, identificação de pensamentos negativos e estratégias de apoio emocional.
Acções: Formação dos professores para intervenção inicial diante de dificuldades emocionais dos alunos.
Duração: 90 a 120 minutos.
Participantes: Professores.
Responsáveis: Direcção da escola e responsáveis pela proposta.

SESSÃO 4 – PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL
Objectivo: Sensibilizar as famílias e comunidade educativa sobre a importância do apoio emocional aos estudantes.
Conteúdos: Papel da família, escola e comunidade na prevenção de problemas emocionais.
Acções: Realização de encontros educativos e espaços de diálogo com encarregados de educação.
Duração: 90 a 120 minutos.
Participantes: Toda comunidade educativa.
Responsáveis: Direcção da escola e responsáveis pela proposta.

7.5. Avaliação e Monitorização

A avaliação da intervenção será realizada através do acompanhamento das actividades desenvolvidas, verificando a participação dos envolvidos, dificuldades encontradas e mudanças observadas no comportamento emocional dos estudantes.

O processo permitirá identificar os efeitos das acções implementadas e efectuar possíveis ajustamentos para garantir maior eficácia da proposta.

7.6. Resultados Esperados

Espera-se que a implementação da proposta contribua para o fortalecimento da literacia emocional dos estudantes, redução das dificuldades relacionadas à gestão das emoções e melhoria do bem-estar escolar.

Prevê-se ainda que a intervenção favoreça a capacitação dos professores, melhoria das relações interpessoais e criação de uma cultura escolar baseada na prevenção, diálogo e apoio emocional.

Deste modo, a proposta pretende constituir uma estratégia preventiva capaz de contribuir para a promoção da saúde mental no Liceu n.º 1040 ZRE-SOYO, respondendo às necessidades identificadas no presente estudo.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou a importância da promoção da saúde mental e da literacia emocional no Liceu n.º 1040 ZRE-SOYO, procurando compreender os desafios emocionais vivenciados pelos estudantes e propor estratégias preventivas adequadas ao contexto escolar.

Em relação à identificação dos principais desafios emocionais e psicossociais enfrentados pelos estudantes, os resultados evidenciaram dificuldades relacionadas à gestão das emoções, pressão académica, ansiedade, dificuldades de concentração e limitações na procura de apoio emocional. As respostas qualitativas demonstraram ainda que as relações interpessoais, as exigências escolares e as normas institucionais constituem factores relevantes associados ao estresse dos estudantes.

No que se refere à importância da literacia emocional na prevenção dos problemas de saúde mental, verificou-se que os alunos apresentam capacidade para reconhecer emoções, mas revelam fragilidades na sua regulação e controlo. Estes resultados reforçam a necessidade de desenvolver competências socioemocionais que

auxiliem os estudantes na gestão das emoções, resolução de conflitos e enfrentamento das dificuldades quotidianas.

Quanto ao papel da escola na promoção do bem-estar psicológico, constatou-se que a instituição escolar constitui um espaço fundamental para a prevenção e promoção da saúde mental. Contudo, os resultados apontam para a necessidade de fortalecer o apoio emocional, ampliar os espaços de diálogo e capacitar os profissionais da educação para responderem às necessidades emocionais dos estudantes.

Relativamente às estratégias preventivas propostas, foi apresentada uma intervenção baseada na literacia emocional, formação dos professores, actividades educativas, técnicas de regulação emocional e envolvimento da comunidade educativa. Esta proposta constitui uma alternativa para promover um ambiente escolar mais saudável, favorecendo o equilíbrio emocional e o desenvolvimento integral dos estudantes.

Conclui-se que a promoção da saúde mental no contexto escolar angolano representa uma necessidade educativa e social, pois o desenvolvimento emocional dos estudantes influencia directamente o seu bem-estar e desempenho académico. Apesar das limitações relacionadas à realização do estudo numa única instituição e utilização de uma amostra por conveniência, os resultados contribuem para ampliar a compreensão sobre a saúde mental escolar e reforçam a importância de futuras investigações envolvendo diferentes instituições e actores educativos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Angerami-Camon, V. A. (2001). *Psicologia da saúde: Um novo significado para a prática clínica*. Pioneira Thomson Learning.

Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogia das emoções*. Artmed.

Bronfenbrenner, U. (1996). *A ecologia do desenvolvimento humano: Experimentos naturais e planejados*. Artes Médicas.

CASEL. (2020). *What is social and emotional learning?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5.^a ed.). Sage Publications.

Cruz, R. M., Oliveira, S. R., & Melo, A. C. (2021). Promoção da saúde mental e prevenção em contexto escolar. *Revista Psicologia e Saúde*, 13(2), 45–58.

Czeresnia, D. (2003). *Promoção da saúde: Conceitos, reflexões e tendências*. Fiocruz.

Delors, J. (1996). *Educação: Um tesouro a descobrir*. Cortez Editora.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal

interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Freitas, A., Fernandes, P., & Tomal, R. (2025). *Saúde mental e comportamento emocional em contexto educativo*. Editora Académica.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>

Lassance, A. (2023). *Como elaborar projectos de intervenção para a implementação de políticas públicas?* Texto para Discussão n.º 2926. Instituto de Pesquisa Económica Aplicada (IPEA).
<https://doi.org/10.38116/td2926-port>

Leal, M., & Ribeiro, T. (2021). *Promoção da saúde mental em contexto escolar*. Editora Universitária.

Maciel, R. (2025). *Psicologia da saúde e prevenção psicológica*. Editora Científica.

Ministério da Saúde de Angola. (2018). *Plano nacional de desenvolvimento sanitário 2012–2025*. Ministério da Saúde.

Murta, S. G., Leandro-França, C., Santos, K. B., & Polejack, L. (2015). *Prevenção e promoção em saúde mental: Fundamentos*,

planejamento e estratégias de intervenção. Sinopsys.

O'loughlin, K., Althoff, R. R., & Hudziak, J. J. (2017). Prevention and early intervention in child and adolescent mental health. In *IACAPAP textbook of child and adolescent mental health*. International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions.

Organização Mundial da Saúde. (2001). *Relatório mundial da saúde: Saúde mental: Nova concepção, nova esperança*. OMS.

Organização Mundial da Saúde. (2021). *Mental health atlas 2020*. OMS.

Organização Mundial da Saúde. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. OMS.

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano* (12.^a ed.). McGraw-Hill.

Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: A global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302–1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2014). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS* (6.^a ed.). Edições Sílabo.

Santrock, J. W. (2014). *Adolescência* (15.^a ed.). McGraw-Hill.

Schmidt, L., & Spósito, M. (2025). *Literacia emocional e saúde mental na adolescência*. Editora Vozes.

Steiner, C. (2003). *Emotional literacy: Intelligence with a heart*. Personhood Press.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.

Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(Suppl. 1), i29–i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>

Woyciekoski, C., & Hutz, C. S. (2009). Inteligência emocional: Teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(1), 1–11.

¹ Doutorando em Educação com foco em Atenção à Diversidade e Inclusão no Sistema Educativo, pela Universidade Internacional Iberoamericana, (UNINI) do México; Docente e Chefe de Secção do Departamento de Ensino e Investigação em Gestão Financeira e Contabilidade do INSPUNYL. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8616-5651>

² Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, Especialidade Psicologia da Saúde, pela Universidad Europea del Atlántico – Espanha,

Professor e Coordenador da opção de Antropologia, Sociologia e Psicologia no Liceu N.º1040 Soyo, ZRE-SOYO. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3483-067x>

³ Mestre em Intervenção Psicológica no Desenvolvimento e na Educação, pela Universidad Europea del Atlántico – Espanha, Subdirectora Pedagógica do Liceu N.º1040 Soyo, ZRE-SOYO. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde; Especialidade: Psicologia Clínica, pela Universidad Europea del Atlántico – Espanha, Professor do Liceu N.º1040 Soyo, ZRE-SOYO, E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)