

Práticas extensionistas em Psicologia Escolar e Educacional na Educação Básica: um relato de experiência

Extension practices in School and Educational Psychology in Basic Education:
an experience report

Natan Daniel da Silva¹, Ana Claudia Pinto da Silva¹, Carlos Eduardo Fagundes Rodrigues¹,
Vanessa Mller¹, Pâmela Schultz Danzmann¹, Cristian Nunes Rodrigues¹, Naiana Dapieve Patias¹

Resumo

Objetiva-se relatar e discutir práticas extensionistas realizadas no campo da Psicologia Escolar e Educacional, desenvolvidas junto a estudantes e professoras de duas instituições escolares de Educação Básica localizadas no Rio Grande do Sul. O método utilizado é o relato de experiência, e os dados apresentados foram analisados com o auxílio do *software* Iramuteq. Como resultados, são relatadas ações que visaram promover a psicoeducação e estratégias de manejo da ansiedade com estudantes do Ensino Fundamental de uma escola pública, bem como fomentar reflexões e o compartilhamento de experiências sobre o bem-estar psicossocial entre professoras do Ensino Fundamental de uma escola privada. Discute-se que as atividades desenvolvidas possibilitaram reflexões, aprendizados e a troca de experiências em temáticas relacionadas à saúde mental nos ambientes escolares. Compreende-se que o desenvolvimento de práticas extensionistas em Psicologia Escolar e Educacional contribui para a promoção do bem-estar e qualidade de vida junto às comunidades escolares, bem como para a formação acadêmica e profissional em Psicologia.

Palavras-chave: Estudantes. Extensão Universitária. Docentes. Psicologia Escolar.

Abstract

The objective is to report and discuss extension practices carried out in the field of School and Educational Psychology, developed with students and teachers from two basic education school institutions located in Rio Grande do Sul. The method used is the experience report, and the data presented were analyzed with the aid of the Iramuteq software. As results, actions aimed at promoting psychoeducation and anxiety management strategies with elementary school students from a public school are reported, as well as fostering reflections and the sharing of experiences on psychosocial well-being among elementary school teachers from a private school. It is discussed that the developed activities enabled reflections, learning, and the exchange of experiences on themes related to mental health in school environments. It is understood that the development of extension practices in School and Educational Psychology contributes to the promotion of well-being and quality of life within school communities, as well as to academic and professional training in Psychology.

Keywords: Students. University Extension. Teachers. School Psychology.

¹ Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria/RS, Brasil.

Correspondência

jacksonbarcelos515@gmail.com

Direitos autorais

Copyright  2025 Natan Daniel da Silva¹, Ana Claudia Pinto da Silva, Carlos Eduardo Fagundes Rodrigues, Vanessa Müller, Pâmela Schultz Danzmann, Cristian Nunes Rodrigues, Naiana Dapieve Patias.

Licncia

Este é um artigo distribuído em Acesso Aberto sob os termos da Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

Submetido

28/04/2025

Aprovado

12/11/2025

ISSN

2316-2007

INTRODUÇÃO

A Psicologia Escolar e Educacional (PEE) constitui uma área comprometida com o desenvolvimento do processo educativo no contexto escolar. Buscando superar análises individualizantes e medicalizantes acerca dos processos de aprendizagem, esse campo adota uma perspectiva crítica que considera a complexidade dos fatores socioculturais, pedagógicos, institucionais, relacionais, políticos e econômicos envolvidos. Nesse contexto, o(a) profissional da Psicologia pode desenvolver intervenções com toda a comunidade escolar – docentes, famílias, equipe escolar e estudantes – tendo a coletividade como princípio (Conselho Federal de Psicologia [CFP], 2019). Diante dos desafios cotidianos, ações que aproximam a PEE da comunidade escolar podem contribuir não apenas para a construção de intervenções contextualizadas, mas também para a formação de estudantes. Nesse sentido, as práticas extensionistas apresentam-se como um dos caminhos por meio dos quais podem ser desenvolvidas ações em PEE junto a todos os atores escolares.

Conforme a Resolução nº 7/2018, a Extensão no Ensino Superior Brasileiro é um processo interdisciplinar, político-educacional, cultural, científico e tecnológico que possibilita a troca de saberes entre universidade e setores da sociedade. Essa interação permite a construção de conhecimentos que contribuam na transformação da realidade social (Brasil, 2018). Ainda, de acordo com a Resolução, a Extensão deve se integrar à matriz curricular dos cursos de graduação, em articulação permanente com o ensino e a pesquisa. Além disso, deve contribuir para a formação integral do estudante de graduação, promovendo o desenvolvimento de uma consciência crítica e ética diante das demandas e desafios do contexto brasileiro.

Ações extensionistas vinculadas ao campo da PEE têm demonstrado grande relevância social, pois contribuem na promoção da saúde mental e melhoria da qualidade das relações de docentes, estudantes, pais e toda a equipe escolar (Patias *et al.*, 2024). Como exemplos de intervenções possíveis, estão a realização de oficinas com docentes para trabalhar o fenômeno do *bullying*, nas quais podem ser conduzidas ações de enfrentamento com toda a comunidade escolar, problematizando esse fenômeno em sua dimensão social,

individual e institucional (Fernandes; Mezzalira; Santos, 2021). Outras possibilidades referem-se à disponibilização de espaços voltados ao desenvolvimento e aprimoramento das habilidades socioemocionais de estudantes em escolas públicas do ensino médio. Essas intervenções promovem a integração entre estudantes de diferentes níveis de ensino e contribuem tanto para a capacitação técnica e analítica quanto para o crescimento interpessoal, fortalecendo as relações de todos os envolvidos no processo (Nascimento *et al.*, 2024).

Diante disso, salienta-se a relevância do desenvolvimento e implementação de práticas extensionistas em PEE em parceria com as instituições e comunidades escolares de Educação Básica brasileiras. No âmbito formativo, essa importância se justifica pelo cenário de crescente inserção de profissionais de Psicologia nas escolas, impulsionado pela promulgação da Lei 13.935/19, que prevê a integração da Psicologia e do Serviço Social nas equipes multiprofissionais das redes públicas de Educação Básica (Brasil, 2019). Nesse contexto, a formação teórica e prática de graduandos e profissionais de PEE é fortalecida por meio da atuação em projetos de Extensão Universitária vinculados a instituições escolares. Além disso, as experiências extensionistas em PEE possibilitam a ampliação e articulação de ações com foco na promoção, prevenção e atenção psicossocial junto à Educação Básica, em conformidade com a recente instituição da Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares (Brasil, 2024). Assim, este estudo tem como objetivo relatar e discutir práticas extensionistas desenvolvidas no campo da Psicologia Escolar e Educacional, desenvolvidas junto a estudantes e professoras de duas instituições escolares de Educação Básica localizadas em um município do interior do Rio Grande do Sul.

MÉTODOS

Este estudo utiliza a abordagem de relato de experiência, a qual, conforme Mussi, Flores e Almeida (2021), envolve a sistematização e análise reflexiva de práticas acadêmicas, profissionais ou sociais. Esse tipo de estudo possibilita uma compreensão crítica das ações desenvolvidas, articulando teoria e prática. A coleta de dados baseia-se na observação direta, registros reflexivos e análise documental,

permitindo a discussão sobre os impactos da intervenção e a proposição de aprimoramentos futuros. O presente relato integra o projeto de extensão intitulado “Psicologia Escolar e Educacional nas Escolas de Educação Básica: Diagnóstico e Intervenções Institucionais (PEDI)”, vinculado ao Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), responsável pelo suporte técnico e material das atividades desenvolvidas. O projeto está inserido no Núcleo de Estudo em Contextos de Desenvolvimento Humano: Família e Escola (NEDE-FE/UFSM), dedicado à pesquisa e extensão sobre fatores contextuais do desenvolvimento humano, com foco na adolescência e na atuação da Psicologia Escolar e Educacional (PEE) junto a equipes escolares, docentes, discentes e suas famílias.

Cabe destacar que este projeto de extensão está registrado na UFSM e todas as ações são conduzidas em conformidade com os princípios éticos do anonimato, sigilo e respeito à dignidade dos participantes, seguindo as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 (Brasil, 2012) e pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (Brasil, 2016). O projeto envolve 15 participantes, incluindo estudantes de graduação, pós-graduação e psicólogos, e está alinhado à curricularização da extensão, que prevê a inclusão de atividades extensionistas no currículo do curso de graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria. Dessa forma, a participação dos estudantes em ações de extensão torna-se obrigatória ao longo de sua formação. O público-alvo deste relato compreende um grupo de estudantes e um grupo de docentes de duas escolas de Educação Básica, uma pública e uma privada, situadas no interior do Rio Grande do Sul. Este estudo apresenta um recorte do projeto de extensão, por meio de duas intervenções realizadas com estudantes e docentes. A escolha de ambas as instituições ocorreu a partir do levantamento de demandas a serem trabalhadas por meio das ações extensionistas, processo viabilizado a partir do vínculo construído entre as escolas e o projeto de extensão em PEE.

Já o critério para a seleção dos dois grupos que compuseram a amostra do presente relato se deu a partir das demandas identificadas junto às duas escolas vinculadas ao projeto, que evidenciaram a necessidade de serem desenvolvidas ações junto a esses participantes. O grupo de adolescentes estudantes da primeira instituição foi selecionado a partir do contato junto à Coordenação Pedagógica; en-

quanto o grupo de professoras da segunda instituição, que atendem aos anos iniciais do Ensino Fundamental, foi selecionado por meio do contato junto à psicóloga escolar que atua nesse espaço. O foco principal do projeto de extensão é a realização de diagnóstico institucional (levantamento de demandas) e a implementação de intervenções direcionadas aos estudantes, à equipe escolar, aos docentes e às famílias.

As ações do projeto estão fundamentadas na PEE, adotando uma perspectiva crítica e institucional, em vez de clínica. Nessa abordagem, a atuação do profissional de PEE considera tanto os fatores objetivos quanto os subjetivos, bem como o contexto sociocultural da escola e da comunidade (Guzzo, 2002). Assim, o(a) profissional da PEE deve adotar um olhar técnico-crítico e ético, atento às particularidades dos estudantes, docentes, famílias e comunidade (Jagger; Patias, 2020). O projeto fundamenta-se no modelo de intervenção institucional de Marinho-Araújo (2014), caracterizado pela articulação dinâmica e participativa de quatro dimensões interdependentes: (1) Mapeamento Institucional, que analisa o contexto escolar a partir de dados socioeconômicos, culturais e pedagógicos; (2) Escuta Psicológica, voltada à compreensão das demandas escolares sob uma perspectiva intersubjetiva; (3) Assessoria ao Trabalho Coletivo, que apoia a equipe escolar na construção de estratégias e na formação continuada; e (4) Acompanhamento do Processo de Ensino-Aprendizagem, com foco na melhoria do desempenho acadêmico e na qualificação das práticas pedagógicas. Nesse sentido, cabe destacar que ambas as instituições escolares, cujos estudantes e docentes integraram o público-alvo das atividades descritas no presente relato, estão localizadas na região urbana de uma cidade de médio porte do interior do Rio Grande do Sul. A escola à qual pertence o grupo de estudantes é uma instituição da rede pública estadual de ensino, que atende os anos iniciais e finais do Ensino Fundamental; enquanto a instituição na qual leciona o grupo de docentes é uma escola privada que atende à Educação Infantil e Ensinos Fundamental e Médio.

Com base no modelo de intervenção institucional, as ações extensionistas são planejadas em colaboração com as equipes diretivas e/ou a psicóloga escolar das instituições participantes. As atividades são definidas em reuniões, a partir das demandas identificadas no mapeamento institucional, e executadas em parceria com estudantes

e docentes, com o objetivo de promover um ambiente escolar inclusivo e favorável ao desenvolvimento humano. O desenvolvimento das atividades relatadas foi registrado pelos(as) extensionistas em diários de campo. Os registros foram organizados em um *corpus* para análise com o auxílio do *software* Iramuteq, programa que possibilita uma ampla exploração de dados textuais por meio de diferentes análises estatísticas, como a Nuvem de Palavras, que permite o agrupamento e a organização gráfica de palavras-chave a partir de sua frequência em um texto (Camargo; Justo, 2013). A seguir, serão apresentadas e descritas as atividades extensionistas desenvolvidas junto ao grupo de estudantes e de docentes.

RESULTADOS

Ações desenvolvidas junto a estudantes do Ensino Fundamental - Anos Finais

Uma das práticas realizadas no âmbito do projeto PEDI, em 2024, esteve relacionada à promoção de psicoeducação e estratégias de manejo da ansiedade. O público-alvo das atividades foram estudantes de três turmas do sexto ano do Ensino Fundamental, de uma das escolas públicas vinculadas ao projeto de extensão. A demanda para o desenvolvimento de tais ações veio da Coordenação Pedagógica da instituição, que identificou dificuldades vivenciadas pelos estudantes em questões relativas a este estado emocional. Assim, foi elaborada e conduzida, nas três turmas, a atividade intitulada “Dinâmica dos balões para enfrentamento da ansiedade”. O objetivo da intervenção foi proporcionar aos estudantes maior compreensão a respeito da ansiedade, por meio da psicoeducação, e estimular diferentes estratégias de enfrentamento.

A atividade foi estruturada de forma que os participantes pudessem refletir acerca das maneiras como sentem e lidam com essa emoção. Inicialmente, foram realizadas as apresentações dos mediadores e dos participantes, seguidas pela explicação do objetivo da dinâmica. Em seguida, solicitou-se que os participantes se sentassem em círculo. Na primeira turma participaram 20 estudantes; na segunda e na terceira, 19 cada, totalizando 58 participantes na faixa etária

de 11 a 13 anos. Na primeira e na segunda turmas, os mediadores foram duas duplas compostas por um(a) profissional de Psicologia e um estudante de graduação em Psicologia; na terceira, a mediadora foi uma doutoranda em Psicologia. Pediu-se, então, aos participantes que compartilhassem suas percepções acerca do que era a ansiedade, e como descreveriam este sentimento. As compreensões dos adolescentes das três turmas foram registradas pelos mediadores em diários de campo e agrupadas em uma nuvem de palavras, gerada pelo *software* Iramuteq, conforme demonstra a Figura 1.

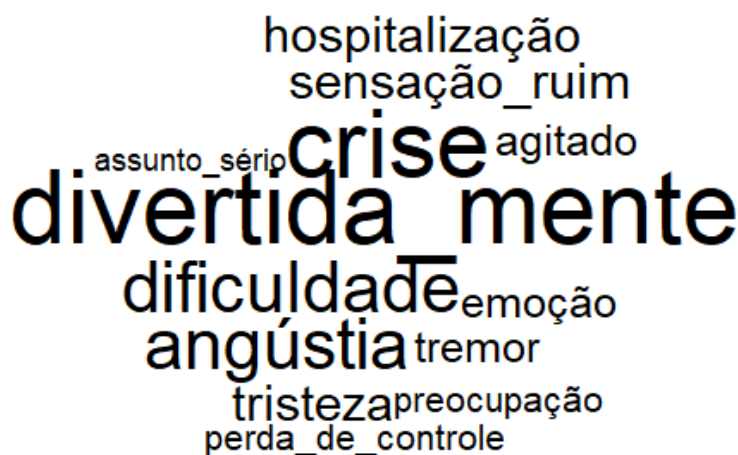


Figura 1 - Nuvem de Palavras com as percepções dos estudantes sobre a ansiedade

Fonte: Elaboração dos autores, a partir dos registros nos diários de campo (2025).

Verifica-se que as palavras mais evocadas foram “Divertida Mente” (n = 13), “crise” (n = 12), “dificuldade” (n = 8), “angústia” (n = 8), “sensação ruim” (n = 5), “tristeza” (n = 5), “hospitalização” (n = 5), “tremor” (n = 4), “emoção” (n = 4), “agitado” (n = 4), “perda de controle” (n = 3), “preocupação” (n = 3) e “assunto sério” (n = 1). Questionados a respeito de como definiam a ansiedade, a maior parte dos participantes mencionou a personagem de mesmo nome do filme “Divertida Mente 2”, lançado em 2024, relacionando-a, também, ao sentimento de angústia e a momentos de crise. Além disso, uma parcela dos estudantes relatou ter dificuldade em identificar este estado emocional e diferenciá-lo de outros sentimentos que podem estar associados, como a tristeza. As seguintes falas, registradas pelos mediadores, ilustram tais percepções: “Ansiedade é um assunto sério, muitas pessoas podem chegar ao ponto de serem hospitalizadas” (Aluna da primeira turma); “Sinto dificuldade em reconhecer minhas emoções, tenho mais facilidade em perceber quando estou feliz ou triste” (Aluno

da segunda turma). Em seguida, passou-se para a psicoeducação a respeito do conceito de ansiedade, em que os mediadores buscaram diferenciar sua funcionalidade adaptativa, nas situações cotidianas, dos contextos em que tal estado emocional se torna disfuncional e pode gerar prejuízos. Após, foi proposta a realização da dinâmica dos balões, onde cada participante recebeu um balão vazio e um pedaço de papel, contendo uma pergunta desencadeadora.

Antes da distribuição dos materiais e das orientações referentes a como a atividade iria funcionar, verificou-se junto aos estudantes se algum deles possuía sensibilidade ao som, especialmente para o caso de estouro de algum dos balões durante a realização da dinâmica. A atividade proposta sugeria que os participantes, um de cada vez, lessem para o grupo a pergunta que receberam. Caso os estudantes identificassem a situação narrada pelo colega como disparadora de ansiedade ou outros sentimentos atrelados, como raiva, tristeza ou insegurança, deveriam dar um sopro forte no balão. Assim, os balões deveriam ser enchidos gradativamente, conforme as situações apresentadas nas perguntas fossem reconhecidas como geradoras de emoções difíceis. Caso algum balão fosse enchido completamente antes da leitura de todas as perguntas, o aluno era orientado a segurá-lo e aguardar o próximo passo da dinâmica. As perguntas desencadeadoras, distribuídas aleatoriamente entre os participantes, foram divididas em situações comuns dos contextos escolar e familiar, das demais relações sociais, e também referentes ao uso da tecnologia e objetos pessoais. A realização de tais perguntas teve o intuito de conectar as percepções dos adolescentes à psicoeducação realizada sobre a ansiedade, por meio da elucidação de situações cotidianas em que esse estado emocional costuma se manifestar, de acordo com as vivências dos participantes.

No que diz respeito às situações cotidianas, as perguntas abordavam como os participantes se sentiam em momentos como a realização de provas, a necessidade de falar em público ou a chegada do boletim escolar, entre outros. As questões referentes ao contexto familiar, por sua vez, abordaram circunstâncias como problemas ou brigas familiares, bem como situações em que os adolescentes precisavam contar algo para os pais ou cuidadores, entre outras. No que tange aos relacionamentos sociais dos participantes, as perguntas versavam sobre discussões e divergências com amigos e colegas,

bem como sobre a perda de pessoas queridas e animais de estimação. Já as perguntas sobre o uso da tecnologia abordavam momentos como ficar sem acesso à internet, ver notícias negativas na televisão ou nas redes sociais, ou ao publicar conteúdo *online*. Por fim, as perguntas contemplavam, também, episódios relacionados à perda de algum objeto importante ou a situações em que os participantes ficavam sem dinheiro para comprar algo que queriam ou realizar alguma atividade que gostassem.

As perguntas “Quando tem uma prova?”, “Quando os pais são chamados na escola?”, “Quando o boletim escolar chega?” e “Quando perco um animal de estimação?” foram as que mais provocaram sopros nos balões, por estarem relacionadas a situações comumente geradoras de ansiedade entre os participantes. No geral, os estudantes reconheceram sentir ansiedade em vários dos eventos elencados. Após a leitura das perguntas e o preenchimento dos balões de acordo com o quanto identificavam as situações apontadas como ansiogênicas, passou-se para a discussão acerca de como os estudantes lidavam com este estado emocional. Os participantes foram estimulados a compartilhar as estratégias que utilizavam para o manejo da ansiedade diante das situações elencadas, bem como foram explorados meios adicionais que podem contribuir para o enfrentamento da ansiedade. Dentre as maneiras por meio das quais os adolescentes lidavam com a ansiedade, foram citadas estratégias como respirar fundo, não fazer nada (isto é, aguardar a diminuição do sintoma), praticar exercícios físicos como andar de bicicleta e correr, conversar com amigos, entre outras. Um estudante da segunda turma também relatou fazer terapia e tomar medicação para a ansiedade.

Os mediadores sugeriram, então, técnicas adicionais que poderiam auxiliar, tais como o monitoramento de pensamentos negativos, alinhado à diferenciação entre pensamentos, emoções e fatos, estratégia oriunda da teoria cognitivo-comportamental. Discorreu-se, também, acerca da compreensão da transitoriedade das crises, onde utilizou-se a analogia do balão para reforçar que, apesar de a ansiedade “inflar”, ela é uma condição passageira, e que com o uso de técnicas adequadas pode-se reduzir seu impacto. Além disso, foram sugeridas técnicas de respiração, meditação e atenção plena - estratégia que possibilita a vivência das emoções de maneira aberta, completa e em contato com o momento presente -, que podem auxiliar no enfrenta-

mento da ansiedade. Foi salientada, também, a importância da busca por apoio emocional e social junto a amigos, familiares e docentes. Por fim, após a discussão e o compartilhamento de experiências e reflexões geradas durante a atividade, os participantes soltaram os balões de forma a simbolizar o alívio da ansiedade ao utilizarem as estratégias aprendidas. A atividade teve como objetivo reforçar que a ansiedade pode ser manejada e reduzida, a partir da identificação e compreensão deste estado emocional, das situações que o geram e da utilização das diferentes estratégias que podem contribuir para a amenização de seus impactos.

Ao final da atividade, os estudantes foram convidados a compartilhar suas percepções a respeito da dinâmica realizada, que foi bem acolhida e avaliada positivamente pelas três turmas. Os estudantes manifestaram o desejo de que fossem desenvolvidas mais ações como esta na escola. Nesse sentido, os resultados indicam que a atividade contribuiu para a conscientização dos estudantes sobre os gatilhos e o manejo da ansiedade. Tal prática auxiliou, também, na promoção de um ambiente de acolhimento e empatia entre os participantes, favorecendo o fortalecimento da rede de apoio entre os pares. Não obstante, entende-se a relevância da realização de ações como esta junto aos docentes e demais profissionais educadores, de modo que será apresentada, a seguir, uma prática extensionista realizada em outra instituição escolar, tendo como foco a promoção de reflexões a respeito do bem-estar e qualidade de vida dos profissionais da Educação.

Ação desenvolvida junto a professoras do Ensino Fundamental - Anos Iniciais

Outra prática desenvolvida em 2024, no âmbito do projeto de extensão, teve por objetivo promover reflexões e o compartilhamento de experiências sobre o bem-estar emocional, psicológico e social de educadoras que atuam nos anos iniciais do Ensino Fundamental. A atividade foi realizada no formato de uma roda de conversa, com a participação de 15 professoras de uma escola privada. Nesta atividade, os mediadores foram um mestrando em Psicologia e um estudante de Psicologia. Inicialmente, foi proposta uma dinâmica com o

intuito de gerar questões disparadoras para viabilizar a discussão e a troca entre as participantes. Assim, pediu-se às docentes que escrevessem, em um pedaço de papel, uma pergunta que deveria ser direcionada às colegas, abordando desafios vivenciados tanto dentro quanto fora da sala de aula.

Em seguida, os papéis foram recolhidos, dobrados e misturados, e solicitou-se que uma participante voluntária retirasse um deles, lesse a pergunta em voz alta para o grupo e tentasse respondê-la, de acordo com suas percepções e experiências. As demais professoras foram encorajadas a também compartilharem suas perspectivas referentes à questão levantada, contribuindo para o debate. A docente que aceitou ler a primeira pergunta e dar início à roda de conversa, retirou um papel que continha duas indagações: 1) “Como você lida com os conflitos em sala de aula?”, e 2) “Como você cuida da sua saúde mental?”. Em relação à primeira questão, a professora relatou que precisa mediar conflitos quase que diariamente em sua turma, e que, frente a isso, tenta resolvê-los em sala de aula, sempre que possível, mas que às vezes necessita encaminhar para a coordenação da escola. Esta participante afirmou se sentir mais mediadora de conflitos do que professora, o que a desgasta emocionalmente no cotidiano do trabalho pedagógico.

Frente a isso, outras professoras trouxeram falas semelhantes e de concordância, onde foram compartilhadas as percepções de que muitas famílias são percebidas como “desestruturadas” e “não educam os filhos em casa”. Nesse momento, outra participante trouxe um contraponto, onde relatou que o seu filho apresenta alguns problemas de comportamento na escola, e que ela, como mãe, sente que a comunicação entre as famílias e a instituição escolar poderia ser mais bem desenvolvida. A docente disse também que, por conta disso, tenta refletir acerca de tais questões tanto como professora quanto como mãe. Ainda na esteira da discussão desencadeada pela pergunta inicial, outro ponto abordado pelas participantes foi o da sobrecarga de trabalho vivenciada pelas mulheres na sociedade atual, onde muitas trabalhadoras precisam conciliar as demandas da profissão com as funções de cuidado na família. Tal conjuntura contribui para a culpabilização tanto de mães quanto de professoras e acarreta dificuldades ao lidar com os problemas ocorridos em sala de aula.

Passando para a segunda questão retirada pela primeira participante, relacionada ao autocuidado em saúde mental, a docente disse buscar amparo em sua espiritualidade nos momentos difíceis. Relatou ainda uma experiência anterior em que procurou apoio psicológico após manifestar sintomas físicos associados ao desgaste e à exaustão emocional. As professoras relataram buscar o auxílio da família e umas das outras, frente às dificuldades vivenciadas. Nesse sentido, discutiu-se, então, a relevância de espaços como aquela roda de conversa, onde as questões referentes ao bem-estar e à qualidade de vida das profissionais educadoras podem ser acolhidas e debatidas.

Considerando que o tempo destinado à realização da atividade estava se encerrando, e a leitura das duas perguntas desencadeadoras acabou gerando várias discussões e trocas, passou-se para a finalização da roda de conversa. Propôs-se, então, uma dinâmica de encerramento, onde foram distribuídos novos pedaços de papel às participantes, e sugeriu-se que as professoras escrevessem neles uma ou mais palavras que desejassem levar consigo para a semana. Cada docente fez seu registro e foi convidada a compartilhar com o grupo, caso desejasse. As palavras escolhidas pelas participantes, e lidas para as colegas, foram registradas e agrupadas na Nuvem de Palavras gerada pelo *software* Iramuteq, representada na Figura 2. Identifica-se que os termos elencados foram “fé” (n = 3), “paciência” (n = 3), “calma” (n = 2), “alegria” (n = 1), “harmonia” (n = 1), “gratidão” (n = 1), “esperança” (n = 1), “família” (n = 1), “Deus” (n = 1), “autocuidado” (n = 1) e “resiliência” (n = 1).

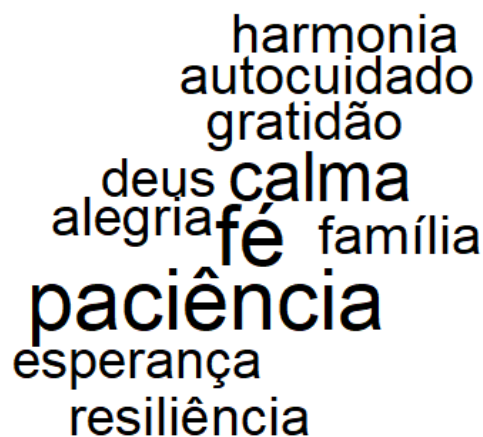


Figura 2 - Nuvem de Palavras com os termos escolhidos pelas participantes

Fonte: Elaboração dos autores, a partir dos registros nos diários de campo (2025).

O objetivo desta dinâmica final foi possibilitar que as docentes levassem consigo, nos dias subsequentes, as reflexões propostas e/ou geradas pela roda de conversa. Observa-se que grande parte das palavras elencadas abrangem estratégias que as professoras já utilizavam para lidar com os desafios do cotidiano docente, tais como a espiritualidade, a autorregulação emocional e o apoio familiar. Já o registro de termos como “autocuidado” e “resiliência” pode indicar reflexões promovidas pela escuta e compartilhamento de experiências, por meio da atividade realizada. Espera-se que a ação desenvolvida tenha contribuído para que as participantes pudessem refletir acerca da experiência docente a partir de diferentes perspectivas e maneiras de lidar com as dificuldades cotidianas no ambiente educacional. A seguir, serão discutidas as principais questões suscitadas por meio das atividades extensionistas relatadas na presente seção.

DISCUSSÃO

A realização das duas intervenções relatadas possibilitou reflexões, aprendizados e o compartilhamento de experiências acerca de temáticas relacionadas à saúde mental nos ambientes escolares. A atividade desenvolvida com os estudantes do sexto ano proporcionou uma maior compreensão referente à ansiedade e às possibilidades de manejo e autorregulação frente a este estado emocional (Beck, 2022; Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). A ansiedade pode ser caracterizada como uma emoção universal e fundamental para a sobrevivência, tendo como função nos alertar e nos preparar para possíveis perigos, sejam iminentes ou futuros. Nesse sentido, torna-se relevante o desenvolvimento de capacidades que permitam a distinção entre as situações em que a ansiedade nos auxilia e as situações nas quais ela pode nos ser prejudicial (Hofmann, 2022). Na adolescência, fatores psicológicos, sociais, genéticos, econômicos e culturais podem contribuir para a intensificação deste estado emocional, bem como para o surgimento de sintomas relacionados aos transtornos de ansiedade (Tavares *et al.*, 2022).

Desse modo, destaca-se a pertinência da realização de ações que possibilitem a psicoeducação da ansiedade e o compartilhamento de estratégias de manejo junto aos adolescentes, em especial nos

contextos escolares (Leal, 2024). Compreende-se que o desenvolvimento de práticas extensionistas com foco na identificação e expressão das emoções auxilia na promoção de habilidades socioemocionais na adolescência, além de proporcionar espaços de reflexão e escuta junto a este público (Oliveira *et al.*, 2018). Tais ações integram o escopo da atuação em PEE voltada aos estudantes da Educação Básica, sendo o trabalho com grupos de estudantes, abordando temáticas presentes no ambiente escolar, uma das possibilidades na prática da Psicologia em sua interface com a Educação (CFP, 2019). Salienta-se, nesse sentido, a relevância de projetos e ações extensionistas que promovam melhorias na qualidade de vida e no bem-estar de estudantes e demais integrantes da comunidade escolar.

A atividade com o grupo de professoras possibilitou o diálogo sobre desafios comuns na docência, com destaque para a mediação de conflitos em sala de aula, a comunicação entre família e escola e a sobrecarga de trabalho vivenciada por mães e professoras. Conflitos escolares são esperados e fazem parte do desenvolvimento moral de crianças e adolescentes, exigindo dos docentes a função de mediadores, processo que pode ser dificultado pela relação com as famílias (Alves, 2022). A comunicação entre família e escola constitui um desafio e impacta o envolvimento dos responsáveis no processo educacional (Saraiva-Junges; Wagner, 2016). Assim, estratégias como a gestão escolar participativa podem fortalecer essa relação, promovendo maior colaboração da comunidade escolar (Luersen, 2018).

A sobrecarga de trabalho vivenciada pelas mulheres foi outro fator abordado no âmbito das dificuldades presentes na docência. O cenário de crescente intensificação e precarização do trabalho de professoras e docentes da Educação Básica, além de gerar uma sobrecarga que invade o espaço doméstico, pode resultar no adoecimento relacionado ao exercício da profissão (Viegas, 2022). Além disso, a desmotivação, a insatisfação e a desvalorização profissional são outros fatores que podem contribuir para o surgimento de problemas de saúde físicos e psíquicos em docentes (Silva *et al.*, 2023). Tal conjuntura evidencia necessidade de ações direcionadas à promoção de qualidade de vida junto aos profissionais que atuam na Educação Básica. A realização de práticas em PEE que possibilitem a reflexão e a instrumentalização dos docentes quanto a fatores como motivação, comunicação e relacionamentos interpessoais (in-

cluindo relações entre pares e relação professor-aluno) (Pozzobon; Pezzi; Marin, 2014), pode contribuir para o aumento do bem-estar nos ambientes escolares.

As atividades realizadas promoveram reflexão e contribuíram para o bem-estar psicossocial, possibilitando a troca de experiências sobre desafios do cotidiano escolar. Ainda, contribuíram para a formação de graduandos, pós-graduandos e profissionais do projeto extensionista. A curricularização da Extensão no ensino superior deve reafirmar o compromisso social das universidades por meio da institucionalização das dimensões social, conceitual e política das práticas extensionistas, alinhando-se às políticas educacionais e projetos pedagógicos das instituições (Faria; Almeida, 2025). No caso das ações em PEE, esse compromisso se expressa na capacitação de estudantes e profissionais de Psicologia e nos benefícios às escolas participantes, promovendo bem-estar e atenção psicossocial. Essas iniciativas fundamentam-se na construção conjunta do conhecimento entre Universidade e comunidade escolar, pautada na ética e na transformação social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O artigo teve como objetivo relatar e discutir práticas extensionistas realizadas no campo da Psicologia Escolar e Educacional, desenvolvidas junto a estudantes e professoras de duas instituições escolares de Educação Básica localizadas em uma cidade do interior do Rio Grande do Sul. As atividades apresentaram estratégias para acolhimento e enfrentamento da ansiedade escolar, promovendo vínculos e diálogo. Integraram as demandas da comunidade escolar ao conhecimento acadêmico, oferecendo escuta qualificada e fortalecendo redes de apoio. A construção coletiva de planos interventivos permitiu reconhecer demandas subjetivas ocultas na rotina escolar. Assim, as ações extensionistas não apenas intervieram psicossocialmente, mas também transformaram as relações no ambiente escolar. Conforme as diretrizes do Plano Nacional de Educação e do Conselho Federal de Psicologia, a curricularização da extensão fortalece a formação profissional ética e crítica. Este relato evidencia a extensão

como essencial para integrar teoria e prática, alinhando a universidade aos desafios da Educação Pública no Brasil.

As ações apresentaram limitações, sobretudo quanto à frequência das intervenções e à cobertura das demandas escolares. Fatores como carga horária acadêmica, recursos institucionais e permanência dos extensionistas restringiram a continuidade das estratégias. Para futuras intervenções, destaca-se a importância de parcerias que fortaleçam a presença universitária no ambiente escolar, ampliando o cuidado, o acompanhamento e a formação. Assim, as práticas extensionistas contribuem para a formação acadêmica, a transformação social e a promoção de uma educação humanizada, inclusiva e democrática.

REFERÊNCIAS

- ALVES, E. M. *O professor e a mediação de conflitos existentes no âmbito escolar: um estudo de caso*. 2022. Dissertação (Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação) – Centro Universitário Vale do Cricaré, São Mateus, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ivc.br/handle/123456789/1338>. Acesso em: 7 mar. 2025.
- BARBOSA, R. M.; MARINHO-ARAÚJO, C. M. Psicologia escolar no Brasil: considerações e reflexões históricas. *Estudos de Psicologia*, v. 27, n. 3, p. 393-402, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/HfFbGhyKP8vqpXtJFW9n9FP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 5 fev. 2025.
- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BRASIL. Lei n. 13.935, de 11 de dezembro de 2019. Dispõe sobre a prestação de serviços de psicologia e de serviço social nas redes públicas de educação básica. Brasília, DF, 2019. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/l13935.htm. Acesso em: 28 mar. 2025.
- BRASIL. Lei n. 14.819, de 16 de janeiro de 2024. Institui a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares. Brasília, DF, 2024. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/>

ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/l14819.htm. Acesso em: 28 mar. 2025.

BRASIL. Resolução n. 7, de 18 de dezembro de 2018. Estabelece as diretrizes para a extensão na educação superior brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei n. 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação – PNE 2014-2024 e dá outras providências. Brasília, DF, 2018. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 3 abr. 2025.

BRASIL. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Regulamenta diretrizes e normas de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, seção 1, p. 59-62, 2012. Disponível em: <http://www.cremesp.org.br/?siteAcao=Legislacao&id=716>. Acesso em: 5 fev. 2025.

BRASIL. Resolução n. 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, seção 1, p. 44-46, 2016. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 5 fev. 2025.

CAMARGO, B. V.; JUSTO, A. M. Iramuteq: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em Psicologia*, v. 21, n. 2, p. 513-518, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.9788/TP2013.2-16>. Acesso em: 25 fev. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Brasil). *Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) na Educação Básica*. Brasília, DF: CFP, 2019.

Divertida Mente 2. Direção: Kelsey Mann. Estados Unidos: Pixar Animation Studios, 2024.

FARIA, S. D.; ALMEIDA, L. P. D. Extensão universitária em seus processos de institucionalidade e curricularização: reflexões críticas sobre desafios e tendências. *Educação em Revista*, v. 26, p. e025001, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.36311/2236-5192.2025.v26n.e025001>. Acesso em: 28 mar. 2025.

GUZZO, R. S. L. *Psicologia escolar: LDB e educação hoje*. Campinas: Alínea, 2002.

- HOFMANN, S. G. *Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação*. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- JAGER, M. E.; PATIAS, N. D. Identidade do psicólogo escolar e educacional: reflexões com base na supervisão de estágio. In: MARINHO-ARAÚJO, C. M.; TEIXEIRA, A. M. B. *Práticas exitosas em psicologia escolar crítica*. Campinas: Alínea, 2020. p. 13-31.
- LEAHY, R. L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. A. *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- LEAL, M. F. *Avaliação dos sintomas de ansiedade e psicoeducação sobre automanejo em estudantes do IFES – Campus Itapina*. 2024. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2024. Disponível em: <https://rima.ufrj.br/jspui/handle/20.500.14407/19952>. Acesso em: 26 fev. 2025.
- LUERSEN, I. *Integração das famílias na gestão escolar para a resolução de conflitos*. 2018. Monografia (Especialização em Gestão Educacional EaD) – Universidade Federal de Santa Maria, Tio Hugo, 2018. Disponível em: <http://repositorio.ufsm.br/handle/1/15401>. Acesso em: 7 mar. 2025.
- MARINHO-ARAÚJO, C. Intervenção institucional: ampliação crítica e política da atuação em Psicologia escolar. In: GUZZO, R. S. L. *Psicologia escolar: desafios e bastidores na educação pública*. Campinas: Alínea, 2014. p. 153-175.
- MEZZALIRA, A. S. D. C.; FERNANDES, T. G.; SANTOS, C. M. L. D. Os desafios e as estratégias da psicologia escolar no enfrentamento do bullying. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 25, p. 1-5, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392021237016>. Acesso em: 3 abr. 2025.
- MUSSI, R. F. de F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Revista Práxis Educacional*, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>. Acesso em: 5 fev. 2025.
- NASCIMENTO, A. D. O. et al. Efeitos de um curso universitário de extensão sobre habilidades sociais de adolescentes. *Psicologia Es-*

- colar e Educacional*, v. 28, p. 1-9, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392024-250049>. Acesso em: 3 abr. 2025.
- OLIVEIRA, P. R. D. et al. Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes. *Seminário Estudantil de Produção Acadêmica*, v. 17, p. 21-34, 2018. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5508>. Acesso em: 26 fev. 2025.
- PATIAS, N. D. et al. Extensão em Psicologia: formação universitária e promoção de saúde mental na comunidade. *Em Extensão*, edição especial, p. 200-217, 2024. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/71588>. Acesso em: 3 abr. 2025.
- POZZOBON, M.; PEZZI, F. A. S.; MARIN, A. H. Compartilhando saberes: relato de uma intervenção com docentes. *Aletheia*, v. 43, p. 239-247, 2014. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/3316>. Acesso em: 7 mar. 2025.
- SARAIVA-JUNGES, L. A.; WAGNER, A. Os estudos sobre a relação família-escola no Brasil: uma revisão sistemática. *Educação*, v. 39, n. 4, p. s114-s124, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1981-2582.2016.s.21333>. Acesso em: 7 mar. 2025.
- SILVA, J. C. D. et al. Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 27, p. e242262, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-242262>. Acesso em: 7 mar. 2025.
- TAVARES, J. M. A. D. et al. Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 11, p. e11353, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e11353.2022>. Acesso em: 26 fev. 2025.
- VIEGAS, M. F. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. *Educação e Pesquisa*, v. 48, p. e244193, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248244193>. Acesso em: 7 mar. 2025.

DECLARAÇÕES

Financiamento

Agradecemos ao Fundo de Incentivo à Extensão da Universidade Federal de Santa Maria, pelo suporte institucional e financeiro no desenvolvimento das práticas extensionistas relatadas no presente estudo.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Aprovação no comitê de ética

Não se aplica.

Disponibilidade de dados de pesquisa e outros materiais

Dados de pesquisa e outros materiais podem ser obtidos por meio de contato com os autores.

Editores responsáveis

Paola Pinheiro Bernardi Primo

Endereço para correspondência

Universidade Federal de Santa Maria, Av. Roraima, 1000, Cidade Universitária, Camobi, Santa Maria, RS, CEP: 97105-900