



UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA JURÍDICA E MEDIAÇÃO DE CONFLITOS

**ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR: CONTRIBUIÇÕES DAS
PRÁTICAS RESTAURATIVAS PARA O FORTALECIMENTO DOS
VÍNCULOS FAMILIARES E ESCOLARES**

ROSEMEIRE SILVA DE ARAÚJO

Salvador

2026

ROSEMEIRE SILVA DE ARAÚJO

**ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR: CONTRIBUIÇÕES DAS
PRÁTICAS RESTAURATIVAS PARA O FORTALECIMENTO DOS
VÍNCULOS FAMILIARES E ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao Curso de Especialização em
Psicologia Jurídica e Mediação de Conflitos da
Universidade Católica do Salvador, como
requisito para obtenção da nota final do curso.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Ariadne de Araújo Cruz.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 A ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR: COMPREENSÃO E IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO DOS ESTUDANTES	6
3 A JUSTIÇA RESTAURATIVA E A IMPORTÂNCIA DA MEDIAÇÃO NAS ESCOLAS PARA AJUDAR ALUNOS COM ANSIEDADE	11
4 PRÁTICAS RESTAURATIVAS E O ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
6 REFERÊNCIAS	19

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade constitui uma resposta emocional e fisiológica desencadeada diante da percepção de ameaça ou de situações consideradas desafiadoras. Embora faça parte das experiências humanas, quando se manifesta de forma intensa e persistente pode comprometer o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo, estando associada a sentimentos de medo, preocupação, nervosismo e inquietação. Além dos aspectos emocionais, os transtornos de ansiedade podem apresentar manifestações físicas e comportamentais e, em situações mais graves, relacionar-se a outros problemas de saúde mental e ao uso de substâncias (Zuardi, 2017). Segundo Castillo et al. (2000), os transtornos ansiosos apresentam características próprias, embora sintomas de ansiedade também possam estar presentes em outros quadros psiquiátricos.

No contexto escolar, a ansiedade constitui uma questão relevante, pois pode interferir diretamente na aprendizagem, no desempenho acadêmico e no bem-estar dos estudantes. As exigências relacionadas às avaliações, às notas, à carga de atividades e à pressão por resultados podem contribuir para o aumento dos sintomas ansiosos, especialmente em períodos de transição escolar e de maior cobrança acadêmica. (Baptista, 2021). Essas manifestações podem ocorrer por meio de sintomas físicos, como taquicardia, sudorese, tremores e dores de cabeça, bem como de aspectos emocionais e comportamentais, como insegurança, medo de errar, dificuldade de concentração, irritabilidade, isolamento social e redução do rendimento escolar. (GÖGER, 2025).

A intensidade dos sintomas ansiosos também pode repercutir sobre processos cognitivos e emocionais importantes para a aprendizagem. Becker e Börnert-Ringleb (2024) destacam que a ansiedade pode comprometer a atenção, a regulação emocional e o processamento das informações, dificultando o envolvimento dos estudantes nas atividades escolares. De modo semelhante, Zhou et al. (2025) identificaram relação entre ansiedade e redução do desempenho acadêmico em diferentes contextos educacionais. As manifestações também podem atingir as relações interpessoais, a participação em sala de aula e a autoestima acadêmica, evidenciando o caráter multifatorial da ansiedade no ambiente educacional. (CALANDRI et al., 2025; SERGEYEV et al., 2025).

Além das demandas escolares, diferentes fatores sociais e familiares podem contribuir para a intensificação dos sintomas ansiosos. A pressão por resultados, o receio diante das avaliações e a comparação entre os estudantes constituem fatores recorrentes

nesse processo (Marcon et al., 2022). Somam-se a eles elementos externos, como conflitos familiares, vulnerabilidade socioeconômica, uso excessivo das redes sociais e experiências de violência virtual, que podem ampliar a suscetibilidade ao sofrimento emocional (LIMA, 2018). Nesse sentido, Malta et al. (2024) evidenciam associação entre a exposição ao *cyberbullying* e o aumento dos sintomas de ansiedade entre escolares brasileiros.

A família exerce papel fundamental no desenvolvimento emocional, cognitivo e social dos estudantes. Ambientes familiares caracterizados por acolhimento, diálogo, apoio emocional e estabelecimento de limites consistentes podem favorecer a autoestima, a autonomia e a capacidade de enfrentamento das dificuldades (Lodi, 2021). Em contrapartida, situações marcadas por conflitos constantes, negligência, violência, ausência de diálogo ou instabilidade emocional podem contribuir para o sofrimento psíquico e repercutir no comportamento e no desempenho escolar (Pereira, 2019). Dessa forma, a aproximação entre família e escola, fundamentada no diálogo, na confiança e na corresponsabilidade, torna-se importante para a identificação de sinais de sofrimento emocional e para a construção de estratégias de apoio.

Nesse cenário, as Práticas Restaurativas apresentam-se como possibilidades de fortalecimento das relações e de promoção de uma cultura de paz no ambiente escolar. Fundamentadas na escuta, no diálogo, na empatia, na responsabilização e na reparação das relações, essas práticas podem contribuir para a construção de espaços mais acolhedores e colaborativos. Sua articulação com a participação da família e da escola pode favorecer o fortalecimento dos vínculos, o desenvolvimento de competências socioemocionais e a criação de redes de apoio aos estudantes. Assim, mais do que responder a conflitos já instalados, as práticas restaurativas podem integrar estratégias de prevenção e promoção do bem-estar no contexto educacional.

Diante desse contexto, este estudo parte da seguinte questão: de que forma as práticas restaurativas, articuladas à participação da família e da escola, podem contribuir para o acolhimento, a prevenção e o enfrentamento da ansiedade no contexto escolar? O objetivo geral consiste em demonstrar a importância das práticas restaurativas como estratégia de acolhimento, diálogo e promoção da convivência escolar diante das situações relacionadas à ansiedade. Como objetivos específicos, busca-se analisar a importância da compreensão da ansiedade no ambiente escolar, destacando a participação e o apoio da

família, e demonstrar as contribuições das práticas restaurativas para o acolhimento, o diálogo, a mediação de conflitos e a construção de uma cultura de paz.

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica de produções científicas relacionadas à ansiedade, ao contexto escolar, à participação da família e às práticas restaurativas. A investigação busca estabelecer articulações entre esses referenciais, com o propósito de compreender as possibilidades de utilização das práticas restaurativas como estratégia de acolhimento e fortalecimento das relações no ambiente educacional. A relevância do estudo está na necessidade de ampliar a compreensão sobre a ansiedade escolar e de evidenciar a importância da atuação articulada entre escola, família e profissionais da saúde na promoção do bem-estar e da saúde mental dos estudantes.

O artigo está estruturado em quatro seções: Introdução; a ansiedade no contexto escolar: compreensão e impactos no desenvolvimento dos estudantes; práticas restaurativas e o enfrentamento da ansiedade no contexto escolar; e por fim as considerações finais.

2 A ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR: COMPREENSÃO E IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO DOS ESTUDANTES

No contexto escolar, a ansiedade constitui uma questão que pode repercutir significativamente sobre a aprendizagem, o desempenho acadêmico, a convivência social e o desenvolvimento emocional dos estudantes. A escola representa um importante espaço de desenvolvimento cognitivo, afetivo e social; entretanto, determinadas situações presentes em seu cotidiano podem contribuir para o surgimento ou agravamento de manifestações ansiosas. Entre esses fatores, destacam-se a pressão por desempenho, o medo de avaliações, as cobranças familiares e escolares, as dificuldades de aprendizagem, a competitividade, a rejeição, a exclusão social e o bullying (Fonseca, 2021). Dessa forma, compreender a ansiedade no ambiente educacional exige considerar não apenas as características individuais dos estudantes, mas também as condições relacionais e sociais nas quais estão inseridos.

Durante o processo de adaptação escolar, é possível que crianças e adolescentes apresentem manifestações de insegurança, especialmente diante da separação dos

responsáveis e da necessidade de estabelecer novos vínculos. Entretanto, quando o medo se manifesta de maneira intensa e persistente e passa a interferir na frequência e na participação escolar, pode estar relacionado à ansiedade de separação ou à recusa escolar. Nessas situações, podem ocorrer manifestações físicas e emocionais, como dores de cabeça, dores abdominais, náuseas, taquicardia, sudorese, choro e resistência em frequentar a escola (Garcia et al., 2021). A observação desses sinais é importante para que comportamentos que inicialmente podem ser interpretados como desinteresse, indisciplina ou falta de responsabilidade sejam compreendidos também como possíveis manifestações de sofrimento emocional.

Nesse cenário, o trabalho docente assume novas complexidades. As transformações sociais e educacionais ampliaram as demandas dirigidas aos professores, que, além da mediação do conhecimento, são frequentemente chamados a lidar com questões relacionadas aos aspectos afetivos, às relações interpessoais, ao respeito ao outro, aos limites, às regras de convivência, ao uso das tecnologias e às diferentes realidades socioculturais presentes na escola. O professor, portanto, ocupa uma posição privilegiada para observar mudanças no comportamento e na participação dos estudantes, podendo contribuir para a identificação inicial de situações que mereçam atenção. Todavia, essa responsabilidade não significa atribuir exclusivamente à escola ou ao docente a tarefa de solucionar problemas relacionados à saúde mental. A ansiedade é um fenômeno complexo e, quando apresenta intensidade ou persistência significativa, pode demandar avaliação e acompanhamento por profissionais especializados.

Além dos fatores diretamente relacionados ao cotidiano escolar, a família exerce papel fundamental na proteção e no desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes. A família constitui um dos principais espaços de apoio, cuidado e segurança, sendo sua participação especialmente importante quando são identificadas mudanças no comportamento ou no desempenho escolar. A aproximação entre família e escola pode favorecer o reconhecimento precoce de sinais de sofrimento e possibilitar a construção de estratégias de acompanhamento mais adequadas às necessidades do estudante. Quando essa relação é fundamentada no diálogo, na escuta, no respeito e na corresponsabilidade, amplia-se a possibilidade de construção de ações preventivas e de cuidado.

Nesse sentido, a família pode contribuir para o retorno e a permanência do estudante em suas atividades sociais e acadêmicas, especialmente diante de situações de

sofrimento emocional. Santos (2019) destaca a importância da participação familiar nesse processo e ressalta a necessidade de que os serviços de saúde também ofereçam espaços de acolhimento e orientação aos familiares, favorecendo a construção de vínculos entre os serviços e a família e contribuindo para o acompanhamento do indivíduo. Assim, o cuidado não deve ser compreendido como responsabilidade exclusiva de um único sujeito ou instituição, mas como uma ação articulada entre diferentes atores que fazem parte da trajetória do estudante.

A comunicação entre familiares e adolescentes apresenta particular importância para a identificação de possíveis manifestações de ansiedade. Medo excessivo, irritabilidade, isolamento, alterações no sono, dificuldades de concentração, redução do rendimento escolar e recusa em participar de atividades cotidianas podem constituir sinais que merecem atenção (Silva, 2023). Muitas vezes, entretanto, essas manifestações são interpretadas exclusivamente como desobediência, desinteresse ou irresponsabilidade. Uma postura familiar baseada na observação cuidadosa, na escuta e na ausência de julgamentos pode favorecer a compreensão do que o adolescente está vivenciando e facilitar a busca por apoio quando necessário.

Também é necessário considerar a influência das expectativas relacionadas ao desempenho escolar. Cobranças excessivas, comparações com outros estudantes e expectativas incompatíveis com as características individuais podem intensificar sentimentos de incapacidade, fracasso e insegurança. Nesse contexto, incentivar os estudos não significa estabelecer padrões rígidos de desempenho, mas apoiar o adolescente em seu processo de desenvolvimento, respeitando seu ritmo, suas potencialidades e suas dificuldades. A valorização do esforço e dos avanços alcançados pode contribuir para o fortalecimento da confiança e para a redução de sentimentos associados à incapacidade (MORÓN, 2023).

Outro aspecto contemporâneo que merece atenção é o uso excessivo das redes sociais. A exposição frequente a padrões idealizados de beleza, sucesso e felicidade pode favorecer processos de comparação social, baixa autoestima, medo da rejeição e sentimentos de inadequação, estando associada a manifestações de ansiedade e a outras dificuldades relacionadas à saúde mental (Fernandes, 2026). Diante disso, torna-se importante que família e escola desenvolvam ações de orientação e diálogo sobre o uso

responsável das tecnologias, sem desconsiderar os benefícios que esses recursos também podem proporcionar à comunicação, à aprendizagem e à socialização.

A parceria entre família e escola, portanto, constitui elemento importante para a promoção da saúde mental dos estudantes. A comunicação entre esses espaços possibilita compartilhar informações relevantes sobre mudanças comportamentais, dificuldades de aprendizagem, relações sociais e situações que possam estar afetando o bem-estar do adolescente. Segundo Botelho et al. (2026), a comunicação efetiva, o apoio emocional e a qualidade das relações contribuem para o fortalecimento da parceria entre família e escola. Entretanto, desigualdades socioeconômicas e dificuldades de participação familiar podem fragilizar essa relação, o que evidencia a necessidade de estratégias institucionais que considerem as diferentes condições de vida das famílias.

A construção de uma rede de cuidado também pressupõe articulação com os serviços de saúde. Quando necessário, a família pode buscar apoio junto à Atenção Primária à Saúde (APS), à Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) e a profissionais especializados. A escola, por estar presente de maneira cotidiana na vida dos estudantes, pode colaborar para a identificação de mudanças emocionais e comportamentais e para o acolhimento inicial, enquanto a família oferece informações importantes sobre o contexto de vida do adolescente. Os serviços de saúde, por sua vez, podem realizar avaliação, acompanhamento e orientação especializada, de acordo com suas atribuições. Essa articulação deve ocorrer de forma responsável, respeitando a privacidade do estudante, os limites de atuação de cada instituição e a continuidade de seu vínculo com a comunidade escolar (BETTY, 2023; MARCON, 2022).

É nesse contexto que as Práticas Restaurativas podem ser compreendidas como uma possibilidade de fortalecimento das relações e de prevenção de situações que podem contribuir para o sofrimento emocional no ambiente escolar. Fundamentadas no diálogo, na escuta, na participação e na responsabilização, essas práticas favorecem espaços nos quais os estudantes podem expressar sentimentos, experiências, conflitos e necessidades de maneira respeitosa. A Comunicação Não Violenta e os Círculos de Construção de Paz, quando utilizados de forma adequada e por pessoas preparadas, podem contribuir para o desenvolvimento de relações mais dialógicas e colaborativas, fortalecendo vínculos entre estudantes, professores, famílias e demais integrantes da comunidade escolar (ZEHR, 2008).

A participação da família nesse processo é particularmente importante, pois permite ampliar as possibilidades de diálogo e compreensão das experiências vivenciadas pelo adolescente. As Práticas Restaurativas podem favorecer uma aproximação que ultrapasse a lógica de participação familiar restrita a reuniões, advertências ou situações de crise. Ao criar espaços de escuta e participação, a escola pode possibilitar que os familiares compreendam melhor as dificuldades enfrentadas pelos estudantes e contribuam para a construção coletiva de alternativas. Dessa maneira, a corresponsabilidade passa a ocupar lugar central na prevenção e no enfrentamento de situações que afetam a convivência e o bem-estar escolar.

Os espaços restaurativos também podem favorecer o sentimento de pertencimento, segurança e reconhecimento. Ao serem convidados a participar do diálogo e da construção de soluções, os adolescentes deixam de ocupar uma posição exclusivamente passiva diante dos problemas que vivenciam e passam a ser reconhecidos como sujeitos capazes de expressar suas necessidades e participar das decisões que lhes dizem respeito. Essa perspectiva pode contribuir para o fortalecimento da autonomia, da comunicação e dos vínculos sociais, aspectos relevantes para o desenvolvimento emocional.

É importante destacar, entretanto, que as Práticas Restaurativas não substituem o atendimento psicológico, médico ou outros acompanhamentos especializados quando estes forem necessários. Sua contribuição está principalmente relacionada à dimensão relacional, preventiva e educativa, favorecendo a construção de ambientes mais acolhedores e participativos. Nesse sentido, círculos restaurativos, estratégias de diálogo e Comunicação Não Violenta podem contribuir para a identificação de necessidades, para a redução do isolamento e para o fortalecimento das relações, mas não devem ser utilizados como substitutos de intervenções clínicas ou de serviços especializados.

Dessa forma, o enfrentamento da ansiedade no contexto escolar requer uma perspectiva integrada, capaz de reconhecer a interação entre fatores individuais, familiares, escolares e sociais. A escola possui papel relevante na criação de condições de acolhimento e pertencimento; a família contribui para o acompanhamento cotidiano e para o apoio emocional; e os serviços de saúde oferecem suporte especializado quando necessário. As Práticas Restaurativas podem atuar de maneira complementar nesse processo, fortalecendo o diálogo, a escuta, a participação e a reconstrução dos vínculos.

Assim, promover a saúde mental dos adolescentes no ambiente escolar implica superar perspectivas centradas exclusivamente na responsabilização individual ou na punição de comportamentos. É necessário construir uma cultura institucional baseada no cuidado, no respeito às diferenças, na escuta e na corresponsabilidade. A articulação entre família, escola e serviços de saúde, associada a práticas que favoreçam o diálogo e o pertencimento, pode contribuir para um ambiente escolar mais seguro e acolhedor, capaz de favorecer o desenvolvimento emocional, social e acadêmico dos estudantes.

3 A JUSTIÇA RESTAURATIVA E A IMPORTÂNCIA DA MEDIAÇÃO NAS ESCOLAS PARA AJUDAR ALUNOS COM ANSIEDADE

A Justiça Restaurativa constitui uma abordagem voltada à transformação das relações e ao tratamento dos conflitos a partir do diálogo, da escuta ativa, da empatia, da participação e da responsabilização. No contexto escolar, sua aplicação pode contribuir para o fortalecimento dos vínculos, a melhoria da convivência e a construção de ambientes mais acolhedores e seguros. Nesse sentido, as Práticas Restaurativas podem favorecer condições relacionais que promovam o bem-estar dos estudantes e auxiliem na identificação e no acolhimento de situações de sofrimento emocional. Para sua efetivação, é importante a atuação articulada de profissionais capacitados, capazes de reconhecer necessidades, facilitar o diálogo e desenvolver estratégias adequadas às características de cada situação.

Nesse processo, o mediador ou facilitador exerce papel fundamental, uma vez que atua na organização do diálogo entre os envolvidos, favorecendo a expressão de sentimentos, necessidades e perspectivas. Sua atuação não consiste em impor soluções, mas em criar condições para que os participantes possam compreender os impactos das situações vivenciadas e construir, de forma colaborativa, alternativas para a melhoria das relações. Dessa maneira, os conflitos podem ser compreendidos não apenas como situações problemáticas, mas também como oportunidades de aprendizagem, reflexão, responsabilização e transformação das relações interpessoais.

Entre os principais instrumentos das Práticas Restaurativas destacam-se os pré-círculos e os círculos restaurativos. Os pré-círculos constituem momentos preparatórios, geralmente realizados individualmente, nos quais são identificados os sentimentos, as necessidades, as percepções e os impactos relacionados à situação vivenciada. Já os

círculos restaurativos possibilitam a participação coletiva dos envolvidos em um espaço estruturado de diálogo e escuta, no qual diferentes perspectivas podem ser apresentadas e discutidas. Quando adequadamente conduzidos, esses procedimentos podem favorecer a compreensão mútua, a responsabilização e a construção conjunta de estratégias para a reparação dos danos e o fortalecimento da convivência.

No enfrentamento das situações relacionadas à ansiedade escolar, a mediação e as Práticas Restaurativas podem ser articuladas a ações de acolhimento e promoção de um ambiente educacional inclusivo. A construção de espaços nos quais os estudantes se sintam respeitados e seguros para expressar sentimentos, dificuldades e conflitos pode contribuir para reduzir situações de isolamento, exclusão e insegurança. Nesse sentido, ações de prevenção ao bullying, valorização da diversidade, respeito às diferenças e promoção da comunicação não violenta constituem importantes estratégias para fortalecer relações mais respeitadas e colaborativas na comunidade escolar.

As rodas de conversa e os círculos restaurativos podem assumir especial importância nesse contexto, por possibilitarem espaços sistemáticos de escuta e expressão. Nesses momentos, os estudantes podem compartilhar experiências, medos, conflitos e dificuldades relacionadas à vida escolar, desde que sejam respeitados os princípios de voluntariedade, segurança, respeito e confidencialidade. Essas práticas podem contribuir para romper o silêncio diante de situações de sofrimento emocional, fortalecer o sentimento de pertencimento e favorecer a busca por ajuda. Além disso, atividades lúdicas, artísticas e expressivas, quando planejadas de acordo com a faixa etária e os objetivos pedagógicos, podem complementar essas ações ao possibilitar diferentes formas de comunicação e sentimentos.

Outra dimensão importante refere-se à identificação e ao acompanhamento de estudantes que apresentam sinais de sofrimento emocional. A escola pode utilizar instrumentos pedagógicos e estratégias de observação e acompanhamento, como atividades reflexivas, rodas de conversa e registros sistemáticos, com o objetivo de compreender as necessidades dos estudantes e identificar situações que demandem atenção. Entretanto, esses recursos não devem ser utilizados para diagnosticar transtornos de ansiedade. Quando houver sinais persistentes ou intensos de sofrimento, torna-se necessário o encaminhamento aos profissionais e serviços especializados de saúde. Dessa

forma, a escola exerce importante função de acolhimento, prevenção e identificação de necessidades, respeitando os limites de sua atuação.

A participação da família constitui, igualmente, elemento fundamental nesse processo. A aproximação entre família e escola não deve ocorrer somente diante de crises ou dificuldades já instaladas, mas fazer parte de uma perspectiva contínua de acompanhamento e cuidado. O diálogo entre esses dois espaços permite ampliar a compreensão sobre as experiências vivenciadas pelo estudante, considerando aspectos relacionados à sua trajetória escolar, familiar e social. A família pode contribuir para a identificação de mudanças de comportamento, para o fortalecimento das estratégias de apoio e para o acompanhamento das ações desenvolvidas pela escola, estabelecendo uma relação baseada na confiança, no respeito e na corresponsabilidade.

A articulação entre família, escola e serviços de saúde amplia, portanto, a rede de cuidado destinada aos estudantes. A escola, por acompanhar o cotidiano e as relações estabelecidas no espaço educacional, encontra-se em posição privilegiada para perceber mudanças na participação, no comportamento e no desempenho escolar. A família, por sua vez, possui conhecimentos relacionados à história e ao contexto de vida do estudante, enquanto os profissionais de saúde podem realizar avaliações e acompanhamentos especializados quando necessários. A integração desses diferentes atores possibilita uma abordagem mais ampla e humanizada das situações de sofrimento emocional, evitando que a responsabilidade pelo cuidado seja atribuída exclusivamente a um desses segmentos.

Nesse contexto, as Práticas Restaurativas não devem ser compreendidas como substitutas do acompanhamento psicológico ou médico, mas como estratégias complementares de promoção do bem-estar, fortalecimento dos vínculos e melhoria da convivência escolar. A utilização de círculos restaurativos, rodas de conversa, comunicação não violenta, atividades expressivas e ações de aproximação entre família e escola pode contribuir para a construção de um ambiente no qual o estudante seja reconhecido em sua integralidade. Assim, o enfrentamento da ansiedade no contexto escolar requer uma atuação que ultrapasse a identificação dos sintomas e considere as relações e os diferentes contextos nos quais o estudante está inserido. A atuação articulada entre escola, família e serviços de saúde, associada às práticas educativas e restaurativas, pode favorecer o acolhimento, o pertencimento, a autonomia e a construção de relações mais saudáveis,

contribuindo para um ambiente escolar mais seguro, humanizado e favorável ao desenvolvimento emocional, social e acadêmico dos estudantes.

4 PRÁTICAS RESTAURATIVAS E O ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR

As Práticas Restaurativas fundamentam-se em princípios como participação, diálogo, responsabilização, reparação dos danos e reconstrução dos vínculos. Diferentemente de uma perspectiva exclusivamente punitiva, propõem uma compreensão relacional dos conflitos, considerando as necessidades dos envolvidos e favorecendo a construção coletiva de alternativas para lidar com os danos produzidos. Nessa perspectiva, valorizam a escuta, a corresponsabilidade, o respeito e a participação dos sujeitos na transformação das situações de conflito. Para Boyes-Watson e Pranis (2011), os processos restaurativos, especialmente os círculos, possibilitam a criação de espaços de escuta e diálogo nos quais os participantes podem compartilhar sentimentos, experiências e necessidades, contribuindo para o fortalecimento das relações e do senso de comunidade.

Embora suas origens estejam relacionadas à Justiça Restaurativa, as Práticas Restaurativas foram ampliadas e incorporadas a diferentes espaços sociais e educativos. No Brasil, a Resolução nº 225/2016 do Conselho Nacional de Justiça estabeleceu diretrizes para a Política Nacional de Justiça Restaurativa no âmbito do Poder Judiciário, fundamentada em princípios como participação, responsabilização, reparação dos danos e construção de soluções consensuais (Brasil, 2016). Embora a normativa esteja direcionada ao sistema de justiça, seus princípios passaram a inspirar iniciativas desenvolvidas em outros contextos, entre eles o educacional. No ambiente escolar, essas práticas podem favorecer relações mais democráticas, o reconhecimento das diferenças, a participação dos estudantes e a construção de uma cultura de paz, por meio de estratégias como os Círculos de Construção de Paz e outras formas de diálogo restaurativo.

No contexto educacional, as Práticas Restaurativas podem assumir caráter proativo ou preventivo e reativo ou responsivo. Na perspectiva proativa, são utilizadas para fortalecer relacionamentos, desenvolver a confiança, estimular a compreensão mútua e construir valores compartilhados antes que os conflitos se intensifiquem. Na perspectiva reativa, são mobilizadas diante de conflitos ou transgressões, buscando compreender os danos produzidos, promover a responsabilização dos envolvidos e contribuir para a

restauração das relações. Dessa forma, sua utilização não se restringe à resolução de conflitos já instalados, podendo integrar ações permanentes de convivência, participação e fortalecimento da comunidade escolar (ALMEIDA, 2026).

Essa compreensão torna-se especialmente relevante diante dos desafios presentes no cotidiano escolar. A escola constitui um espaço fundamental para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional dos estudantes e, por isso, situações recorrentes de violência, *bullying*, rejeição, isolamento e conflitos interpessoais podem repercutir negativamente sobre o bem-estar e a participação escolar. Nesse contexto, a ansiedade pode manifestar-se por meio de preocupação excessiva, medo, insegurança, dificuldade de concentração, irritabilidade e sintomas físicos, podendo ser intensificada por pressões acadêmicas, dificuldades de relacionamento e experiências de rejeição ou violência. Quando esses sentimentos se apresentam de forma intensa e persistente, podem interferir na aprendizagem, na convivência e na participação do estudante nas atividades escolares (SOUZA, 2020).

Diante desse cenário, as Práticas Restaurativas podem constituir uma importante estratégia educativa e relacional para a construção de um ambiente escolar mais acolhedor, seguro e participativo. Ao favorecerem espaços estruturados de diálogo e expressão, possibilitam que os estudantes compartilhem experiências, sentimentos e necessidades em condições pautadas pelo respeito e pela não violência. Os Círculos de Construção de Paz, por exemplo, podem favorecer a comunicação entre os participantes, fortalecer vínculos e ampliar o sentimento de pertencimento e a capacidade de convivência, aspectos relevantes para a construção de relações escolares mais saudáveis (BOYES-WATSON; PRANIS, 2011).

A contribuição das Práticas Restaurativas, nesse sentido, não se limita ao enfrentamento de conflitos, mas também pode alcançar dimensões preventivas da convivência escolar. Ao criar oportunidades para que os sujeitos sejam ouvidos, reconhecidos e envolvidos na construção de soluções, essas práticas podem favorecer relações baseadas na confiança, no respeito mútuo e na corresponsabilidade. Essa perspectiva é particularmente importante em situações nas quais estudantes vivenciam isolamento, rejeição ou dificuldades de interação, uma vez que o fortalecimento dos vínculos pode contribuir para a construção de um ambiente no qual se sintam mais seguros para participar e expressar suas necessidades.

É importante destacar, contudo, que as Práticas Restaurativas não substituem o acompanhamento psicológico, médico ou de outros profissionais especializados quando este se fizer necessário. Sua contribuição situa-se principalmente nos campos educativo, preventivo e relacional, por meio da criação de condições favoráveis ao diálogo, à participação, ao pertencimento e ao fortalecimento dos vínculos. Dessa maneira, podem integrar estratégias mais amplas de promoção da saúde mental no ambiente escolar, especialmente na prevenção de situações de violência, isolamento e exclusão que podem contribuir para o agravamento do sofrimento emocional dos estudantes.

Essa perspectiva aproxima as Práticas Restaurativas dos princípios da educação para a paz, que valorizam os direitos humanos, o respeito à diversidade, a participação, a empatia, o diálogo e a resolução não violenta dos conflitos. Para a UNESCO (2015), a construção de uma cultura de paz pressupõe o desenvolvimento de valores e práticas capazes de favorecer relações mais justas, inclusivas e cooperativas. Nessa direção, a escola pode constituir-se como espaço privilegiado para o desenvolvimento desses princípios, envolvendo estudantes, professores, famílias e demais profissionais na construção de relações pautadas pelo respeito, pelo diálogo e pela corresponsabilidade.

A participação da família também se mostra relevante nesse processo, uma vez que a construção de relações mais saudáveis não deve permanecer restrita ao espaço escolar. A aproximação entre família e escola pode favorecer a compreensão das experiências vivenciadas pelos estudantes, ampliar as possibilidades de apoio e contribuir para a identificação de situações que demandem atenção. Quando articuladas ao diálogo com a comunidade escolar e, quando necessário, com os serviços especializados, as Práticas Restaurativas podem contribuir para uma abordagem mais integrada das situações de conflito e sofrimento emocional.

Portanto, as Práticas Restaurativas não devem ser compreendidas como uma solução isolada para a ansiedade ou para os conflitos escolares, mas como uma estratégia educativa e relacional que pode integrar ações mais amplas de promoção da convivência, da inclusão e do bem-estar. Ao favorecer espaços de escuta, diálogo, participação e fortalecimento dos vínculos, podem contribuir para a construção de um ambiente escolar mais acolhedor e democrático. Sua implementação, articulada às ações da família, da escola e dos profissionais responsáveis pelo acompanhamento dos estudantes, pode

fortalecer a cultura de paz e favorecer condições mais adequadas para o desenvolvimento integral e a promoção da saúde mental da comunidade escolar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo possibilitou compreender que a ansiedade no contexto escolar constitui uma questão relevante para a saúde mental dos estudantes, uma vez que pode interferir na aprendizagem, no desempenho acadêmico, na convivência social e no desenvolvimento emocional. Embora a ansiedade faça parte das experiências humanas, quando se manifesta de forma intensa e persistente pode comprometer a participação dos estudantes nas atividades escolares e afetar sua qualidade de vida. Nesse sentido, torna-se fundamental que a escola esteja atenta às manifestações de sofrimento emocional e desenvolva estratégias de acolhimento e prevenção, considerando as necessidades e particularidades de cada estudante.

A análise realizada evidenciou, ainda, que a ansiedade no ambiente escolar não pode ser compreendida de forma isolada, pois está relacionada a diferentes fatores presentes nas experiências dos estudantes, como pressão por desempenho, dificuldades de aprendizagem, *bullying*, da rejeição e dos conflitos interpessoais. Dessa forma, a construção de um ambiente escolar seguro, inclusivo e baseado no respeito mostra-se fundamental para favorecer o bem-estar e a participação dos estudantes. Nessa perspectiva, a abordagem restaurativa, ao valorizar a compreensão dos danos, a responsabilização e a reconstrução das relações, oferece princípios que podem contribuir para uma convivência escolar mais dialógica, participativa e respeitosa (ZEHR, 2008).

Nesse contexto, as Práticas Restaurativas apresentam-se como uma possibilidade educativa e relacional para o fortalecimento da convivência e dos vínculos no ambiente escolar. Por meio da escuta, do diálogo, da empatia, da participação e da corresponsabilidade, essas práticas podem criar espaços nos quais os estudantes tenham oportunidade de expressar sentimentos, necessidades e experiências, contribuindo para o desenvolvimento de relações mais respeitadas e colaborativas. Os Círculos de Construção de Paz, nesse sentido, podem favorecer o sentimento de pertencimento e a construção de uma cultura de paz. Entretanto, é importante ressaltar que as Práticas Restaurativas não substituem o acompanhamento psicológico, médico ou de outros profissionais

especializados quando necessário, podendo atuar de forma complementar às ações de promoção e prevenção em saúde mental.

Outro aspecto evidenciado pela pesquisa refere-se à importância da articulação entre família, escola e profissionais da saúde no acompanhamento dos estudantes que apresentam sinais de sofrimento emocional. A corresponsabilidade entre esses diferentes atores possibilita uma compreensão mais ampla das necessidades dos estudantes e favorece a construção de estratégias de acolhimento, acompanhamento e encaminhamento adequado, quando necessário. Nesse processo, a participação da família e o fortalecimento do diálogo com a escola são fundamentais para a constituição de uma rede de apoio que contribua para o desenvolvimento emocional, social e acadêmico dos estudantes.

Diante do exposto, conclui-se que o enfrentamento da ansiedade no contexto escolar exige uma perspectiva que ultrapasse a responsabilização individual do estudante e considere os diferentes fatores relacionais, familiares, escolares e sociais que podem interferir em seu bem-estar. As Práticas Restaurativas, quando articuladas a políticas e ações de promoção da saúde mental, ao trabalho da família, da escola e ao acompanhamento especializado quando necessário, podem contribuir para a construção de ambientes educativos mais acolhedores, inclusivos e participativos.

Por fim, destaca-se que o objetivo não deve ser a eliminação dos conflitos, compreendidos como parte das relações humanas, mas o desenvolvimento de formas mais construtivas e responsáveis de lidar com eles. A construção de uma cultura escolar pautada no diálogo, no respeito, na escuta, na participação e no pertencimento pode favorecer relações mais saudáveis e criar condições para que os estudantes se sintam reconhecidos e seguros em seus processos de aprendizagem e desenvolvimento. Assim, as Práticas Restaurativas revelam-se como uma estratégia complementar relevante para fortalecer a convivência escolar e contribuir para uma educação comprometida não apenas com o desempenho acadêmico, mas também com o desenvolvimento integral e o bem-estar dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, T. S.; MARTINS, P. A. C. Ansiedade e rendimento escolar: Um estudo sobre estudantes do ensino médio. Rio de Janeiro: Elsevier, 2020.
- BALAGUER, G. As práticas restaurativas e suas possibilidades na escola. *Construção Psicopedagógica*, São Paulo, v. 22, n. 23, 2014.
- BAPTISTA, M. N. et al. *Ansiedade e educação: reflexões e intervenções*. São Paulo: Pearson, 2021.
- BECKER, Saskia Jasmin; BÖRNERT-RINGLEB, Moritz. Stress and anxiety in schools: a multilevel analysis of individual and class-level effects of achievement and competitiveness. *Frontiers in Education*, v.9, 2024. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2024.1519161/full>. Acesso em: 4 ago. 2026.
- BETTY, C. B.; FERREIRA-GERAB, I.; SEIFFERT, O. M. L. B.; PRUDÊNCIO, S. N. O ensino da metodologia da pesquisa científica: entrelaçando modalidades, metodologias e cenários de ensino-aprendizagem. *Educ@ – Revista da Rede Interação*, v. 21, e61629, 2023.
- BOYES-WATSON, C., & PRANIS, K. (2011). No coração da esperança: Guia de práticas circulares – O uso de círculos de construção da paz para desenvolver a inteligência emocional, promover a cura e construir relacionamentos saudáveis. Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul, Departamento de Artes Gráficas.
- BOTELHO, S. E.; GONÇALVES JÚNIOR, L. C.; LOUREIRO, L. H. A. A influência da corresponsabilidade entre família e escola no desenvolvimento de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Tópicos*, 2026. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/a-influencia-da-corresponsabilidade-entre-familia-e-escola-no-desenvolvimento-de-adolescentes-uma-revisao-integrativa>. Acesso em: 4 ago. 2026.
- BRASIL. Conselho Nacional de Justiça. *Justiça Restaurativa*. Brasília, DF: CNJ, 2026. Disponível em: <https://www.cnj.jus.br/programas-e-acoas/justica-restaurativa/>. Acesso em: 06 de maio de 2026.
- BRASIL. Conselho Nacional de Justiça. *Resolução nº 225, de 31 de maio de 2016*. Dispõe sobre a Política Nacional de Justiça Restaurativa no âmbito do Poder Judiciário e dá outras providências. Brasília, DF: CNJ, 2016.
- BRASIL. Ministério da Educação. *Práticas restaurativas na educação: guia introdutório*. Brasília, DF: MEC, 2025.
- CALANDRI, Emanuela et al. Teacher emotional competence for inclusive education: a systematic review. *Behavioral Sciences*, v. 15, n. 3, 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/3/359>. Acesso em: 4 ago. 2026.

COMISSÃO DE JUSTIÇA E PRÁTICAS RESTAURATIVAS DO FÓRUM PERMANENTE DO SISTEMA DE ATENDIMENTO SOCIOEDUCATIVO DE BELO HORIZONTE. *Justiça restaurativa na escola: formando cidadãos por meio do diálogo e da convivência participativa*. Belo Horizonte: [s. n.], [s. d.].

CUNHA, J. A. *Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento em crianças e adolescentes*. São Paulo: Artmed, 2017.

DUVERNOY, D. A. C.; SOUZA, G. L. de. Práticas restaurativas: círculos de construção de paz com e para a comunidade escolar no enfrentamento da violência. *Momento – Diálogos em Educação*, v. 32, n. 1, p. 266-286, 2023.

EFAPE. *Diálogos e práticas restaurativas nas escolas: guia para educadores*. São Paulo: Escola de Formação e Aperfeiçoamento dos Profissionais da Educação, 2019.

FONSECA, D.; OLIVEIRA, R. M.; SILVA, E. C. *Estratégias escolares para apoio psicológico de estudantes*. Salvador: EDUFBA, 2021.

FERNANDES, Ana Paula; COUTO, Maria Cecília de Souza; DELGADO, Pedro Gabriel. Promoção de saúde mental no contexto escolar: potências, desafios e a importância da colaboração intersectorial. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 34, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/zvvYQNNbry3cmRPbtYHPdMR/>. Acesso em: 04 ago. 2026.

GALVÃO, T. F.; TIGUMAN, G. M. B.; SARKIS-ONOFRE, R. A declaração PRISMA 2020 em português. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, 2022.

GARCIA, F. S. et al. *Impacto da ansiedade em sala de aula: teoria e prática*. São Paulo: Loyola, 2021.

LIMA, E.; CARVALHO, P. A ansiedade em adolescentes e seu impacto no aprendizado. *Revista Brasileira de Psicologia Escolar*, 2018.

LODI, E. et al. Use of restorative justice and restorative practices at school: a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 1, 2021.

MARCON, F.; BRAGA, E. D.; SANTANA, J. V. P.; MACHADO, J. (orgs.). *Cultura de paz e práticas restaurativas na escola: reflexões e diagnóstico*. Aracaju: Criação Editora, 2022.

MORÓN, S. V. L.; SILVA, M. P.; FIALHO, J. R. Metodologias ativas como instrumento de formação acadêmica e científica no ensino em Ciências do Movimento. *Educação & Pesquisa*, v. 49, e5299, 2023.

OLIVEIRA, V. C. Muita teoria e pouca prática: revisão das intervenções para o clima escolar. *Educação & Sociedade*, Campinas, 2025.

PEREIRA, L. A.; SOUZA, R. M.; MENDES, F. A. A ansiedade escolar e suas implicações no aprendizado: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Educação*, 2019.

ROCHA, Zenaide de Fátima Dante Correia; OFNER, Julia Maria Miranda. Ansiedade e educação: uma revisão bibliográfica das contribuições e lacunas da abordagem nos últimos dez anos. *Revista Práxis*, v. 16, n. 30, p. 1-20, 2024. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/praxis/article/view/4884>. Acesso em: 4 ago. 2026.

SERGEYEV, Nicole et al. The impact of mental health literacy on resource utilization for academic stress in a diverse student cohort. *BMC Psychology*, v. 13, art. 851, 2025. Disponível em: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-03142-9>. Acesso em: 4 ago. 2026.

SILVA, L. A. *Psicologia escolar e os desafios do ensino fundamental*. Curitiba: Appris, 2023.

SOUZA, M.; LOPES, D. *Saúde mental e educação: contribuições para o desenvolvimento acadêmico*. Revista de Psicologia, 2020.

UNESCO. *Breaking cycles: preventing and addressing violence in the education sector*. Paris: UNESCO, 2025.

WOLK, C. B.; KENDALL, P. C.; BEIDAS, R. S. Cognitive-behavioral therapy for child anxiety confers long-term protection from suicidality. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, v. 54, n. 3, p. 175-179, 2015.

ZEHR, Howard. *Trocando as lentes: justiça restaurativa para o nosso tempo*. São Paulo: Palas Athena, 2008.

ZHOU, Tian; ZHOU, Xuejun; WANG, Baozhu. Latent profiles of learning engagement and anxiety in high school students: the mediating role of academic self-efficacy. *BMC Psychology*, v. 13, art. 784, 2025. Disponível em: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-03114-z>. Acesso em: 4 ago. 2026.

ZWIER, K. J.; RAO, U. Buspirone use in an adolescent with social phobia and mixed personality disorder (cluster A type). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, v. 33, n. 7, p. 1007-1011, 1994.