

Revista Appai

EDUCAR

DIGITAL

Informação ao Profissional de Educação

EMOÇÕES em Sala DE aula

são **aliadas** ou **obstáculos**
na aprendizagem?



Entenda como as emoções influenciam a aprendizagem e conheça estratégias de professores e especialistas para criar uma sala de aula mais acolhedora e motivadora

SUMÁRIO

- 3** **LÍNGUA PORTUGUESA**
COMO USAR PRONOMES DEMONSTRATIVOS
- 5** **INTERDISCIPLINARIDADE**
UM SHOW DE EMOÇÃO E INSPIRAÇÃO
- 11** **MATÉRIA DE CAPA**
EMOÇÕES EM SALA DE AULA SÃO ALIADAS OU
OBSTÁCULOS NA APRENDIZAGEM?
- 29** **SUSTENTABILIDADE**
PROJETO CRIATIVO ESTIMULA PROTAGONISMO
DOS ALUNOS EM DESAFIOS AMBIENTAIS
- 33** **EDUCAÇÃO BÁSICA**
O DESAFIO DE SONHAR GRANDE
- 39** **CONEXÃO EDUCAR**
SUA AULA NUNCA MAIS SERÁ A MESMA!
- 43** **INTERDISCIPLINARIDADE**
COMO UMA AULA VIROU UM MOVIMENTO
SUSTENTÁVEL

**EXPE
DIEN
TE**

Conselho Editorial
Julio Cesar da Costa
Ednaldo Carvalho Silva

Jornalista Editora
Antônia Lúcia Figueiredo
(M.T. RJ 22685JP)

Assistente de Editorial
Jéssica Almeida

Designer
Yasmin Gundim

Revisão
Sandro Gomes

**Professores, enviem seus projetos para a
redação da Revista Appai Educar:**

End.: Rua Senador Dantas, 117/229
2º andar – Centro – Rio de Janeiro/RJ.
CEP: 20031-911

E-mail: jornaleducar@appai.org.br
redacao@appai.org.br

www.appai.org.br

COMO USAR PRONOMES DEMONSTRATIVOS

LÍNGUA PORTUGUESA • POR SANDRO GOMES*



Os demonstrativos são pronomes que têm a função de situar no tempo e no espaço seres e coisas que aparecem num discurso, sempre em relação às pessoas que participam da comunicação. Os demonstrativos **este** e **esse** (com suas variações de gênero e número) na fala coloquial são muitas vezes empregados indistintamente. Mas, no caso do uso culto da língua, o emprego adequado faz toda diferença. Por isso vamos aqui abordar três casos básicos.

Demonstrativos indicando situações no tempo

O pronome **este** se refere a tempo presente:

Esta semana (a que está em curso) será decisiva.

Já os pronomes **esse** e **aquele** fazem referência a tempo passado. Observe:
*Viajei a Paris em 2005. **Esse** ano foi inesquecível.*

Repare que o pronome **esse** se refere a um passado próximo, algo que aconteceu relativamente há pouco tempo. Se o fato ocorreu num tempo mais remoto, devemos dar preferência ao pronome **aquele**. Veja:

*Viajei a Paris em 2005. **Naquele** tempo não apreciava a Europa.*

Demonstrativos indicando situações no espaço

Os pronomes **este**, **esta**, **isto** são usados quando o objeto está próximo à pessoa que fala. Observe:

Esta sala é mais arejada.

Este livro é uma herança familiar.

Isto é o que lhe confio.

Obs.: Nesses três exemplos acima os objetos estão próximos da pessoa que fala.

Já os pronomes **esse, essa, isso** são usados quando o objeto está próximo da pessoa com quem se está falando. Veja:

Essa sala é mais arejada.

(Agora se trata da sala onde está a pessoa a quem se fala).

Pega **essa** bolsa, por favor!

Isso aí é mais adequado para essa tarefa.

(Nesses dois últimos exemplos o objeto está próximo daquele a quem a frase foi dita).

Aquele, aquela, aquilo são usados quando o objeto está distante das duas pessoas, quem fala e aquela a quem se fala. Acompanhe:

Aquele quadro é de muito bom gosto.

Aquela roupa precisava de ajustes.

Aquilo foi muito intrigante.

Obs.: Os objetos citados nos dois exemplos estão distantes de ambas as pessoas envolvidas.

Demonstrativos expressando situações no próprio texto

Veja as duas seguintes situações:

Primeiro usando **este, esta, isto**.

*O presidente citou **este** fato: “Nossa economia tem crescido sem atropelos.”*

Repare que na primeira frase o demonstrativo anuncia algo que virá posteriormente, no caso a fala atribuída ao presidente. Ocorre um anúncio do que

será declarado. Veja outro exemplo:

*Em seguida declarou **isto**: “Temos que tentar com mais veemência.”*

Agora um caso usando **esse, essa, isso**. São usados quando a referência é feita posteriormente ao que foi citado.

*“Nossa economia tem crescido sem atropelos.” **Essa** foi a frase do presidente.*

*“Temos que tentar com mais veemência.” Declarou **isso** em seguida.*

É claro que são muitos casos envolvendo demonstrativos, e não dá pra dominar tudo de uma hora para outra. Mas começar caso a caso é uma boa maneira de conhecer bem essa questão e não ter dificuldade para empregar os demonstrativos quando precisar utilizar a norma culta da língua portuguesa. Até a próxima, pessoal!



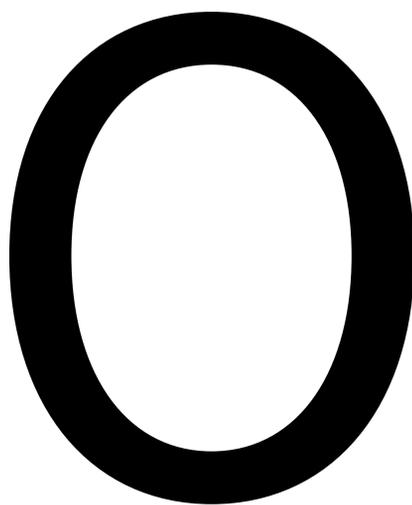
*Sandro Gomes é graduado em Língua Portuguesa, Literaturas brasileira, portuguesa e africana de língua portuguesa, redator e revisor da Revista Appai Educar, escritor e Mestre em Literatura Brasileira pela Uerj.

UM SHOW DE EMOÇÃO E INSPIRAÇÃO

INTERDISCIPLINARIDADE • *POR JÉSSICA ALMEIDA*



Tradição desde 2017, projeto pedagógico aproxima estudantes da música e de grandes artistas brasileiros



Colégio Estadual Padre Anchieta realizou mais uma edição do projeto pedagógico [*Sessão das Quinze*](#), que já se tornou tradição na comunidade escolar. Em 2025, a homenageada foi a cantora Simone, um dos nomes mais marcantes da música popular brasileira. O evento, que integra diferentes disciplinas e envolve todos os alunos do Ensino Fundamental e Médio, é resultado de meses de pesquisa, produção artística e trabalho em equipe.

Criado em 2017 pela equipe pedagógica e professores-orientadores, o projeto tem como objetivo unir arte, cultura e educação em uma experiência imersiva. A cada ano, um artista é escolhido como tema central, inspirando atividades interdisciplinares e uma culminância que conta com a presença do próprio homenageado. O diretor-geral Renan Oliveira afirma que incentivar a comunidade escolar a se expressar por meio do canto, da dança, da poesia ou do teatro é algo de valor incalculável. “É um orgulho imenso ver o resultado”, destacou.

SIMONE: VOZ, HISTÓRIA E INSPIRAÇÃO

A escolha de Simone para a oitava edição do projeto não foi por acaso. Com mais de cinco décadas de carreira, a artista é símbolo de persistência e talento, interpretando canções que marcaram gerações, como “Então é Natal”, “Tô Voltando” e “Jura Secreta”. No dia da culminância, Simone foi recebida calorosamente por estudantes, que a presentearam com um buquê de margaridas brancas.

“A cantora percorreu a escola para conhecer as exposições sobre a sua trajetória e prestigiou apresentações...”



A cantora percorreu a escola para conhecer as exposições sobre a sua trajetória e prestigiou apresentações que mesclaram música, artes visuais, teatro e literatura. Um dos momentos mais marcantes foi a interpretação coletiva de “A Bicicleta”, canção de Toquinho e Mutinho, acompanhada de uma performance ao vivo da professora Angel, que pintou um quadro entregue à artista.



ARTE, CULTURA E INTERDISCIPLINARIDADE EM AÇÃO

Durante todo o ano letivo, os estudantes mergulharam na obra de Simone, explorando não apenas suas letras, mas também o contexto histórico de suas canções e o impacto cultural que as músicas provocaram. O trabalho envolveu pesquisas biográficas, análise detalhada das canções e sua relação com temas de diversas disciplinas, produção artística com murais, flâmulas em *lettering* e painéis, além da criação de uma revista especial que reuniu biografia, curiosidades e interpretação de letras.

Tudo culminou em apresentações culturais que reuniram música, teatro, poesia e artes plásticas, proporcionando uma experiência rica e interdisciplinar. Essa abordagem não apenas estimulou a criatividade e reforçou o senso crítico, mas também aproximou a escola da comunidade, promovendo integração e aprendizado de forma viva e concreta.





MAIS QUE UM EVENTO, UMA EXPERIÊNCIA TRANSFORMADORA

Os depoimentos de alunos, professores e coordenadores evidenciam o sucesso do projeto *Sessão das Quinze*. Maria Gabriela Nicácio, aluna da turma 1.002, descreveu a presença de Simone como “surreal”, destacando a leveza e a emoção das apresentações, que fizeram o tempo passar sem ela perceber. Já a coordenadora pedagógica, professora Elisiana, confessou sua emoção ao presenciar o evento pela primeira vez e elogiou todos os envolvidos na realização. Esses relatos reforçam que o projeto vai muito além de uma atividade escolar, é uma oportunidade única de aprendizado, expressão artística e celebração da cultura.



HISTÓRIA VIVA DA MÚSICA BRASILEIRA NA ESCOLA

Desde sua primeira edição, em 2017, o Sessão das Quinze homenageou nomes icônicos da música brasileira, como Gonzaguinha, Belchior, Joanna, Dominginhos, Marcelo Jeneci, Ceíça Moreno e Pedro Luís. Sempre com a presença dos artistas ou de seus representantes, o projeto cria encontros inesquecíveis, aproximando estudantes, professores e a comunidade em torno da riqueza da cultura nacional.

QUER CONHECER AS EDIÇÕES ANTERIORES DO PROJETO?

- [Sessão das Quinze: Pedro Luís](#)
- [Sessão das Quinze: Ceíça Moreno](#)
- [Sessão das Quinze: Marcelo Jeneci](#)
- [Sessão das Quinze: Belchior](#)
- [Sessão das Quinze: Joanna](#)

C. E. Padre Anchieta

Avenida 31 de março, s/nº – Parque Paulista – Duque de Caxias/RJ

CEP: 25261-100

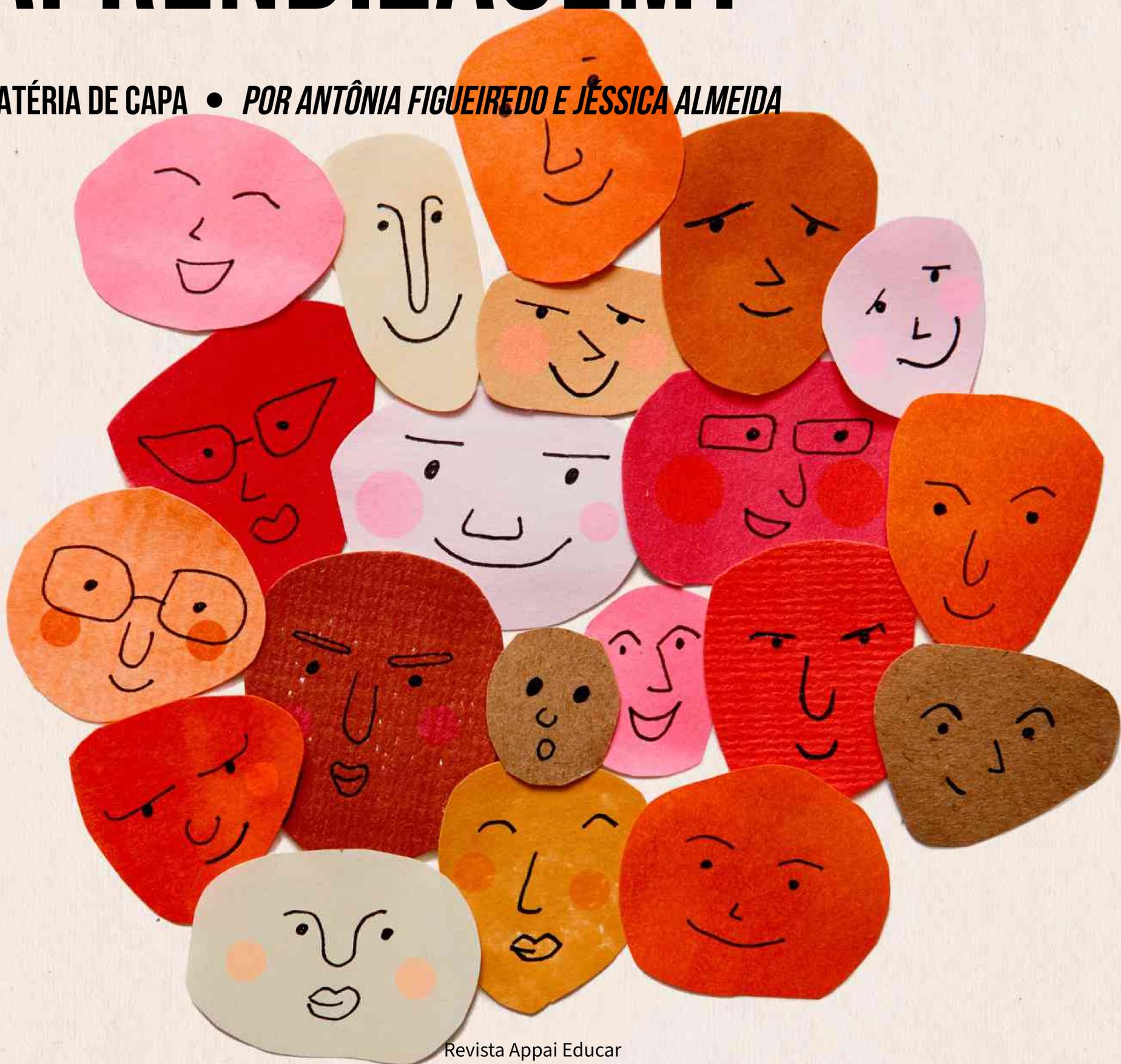
Tel.: (21) 3666-1278

E-mail: renanc@prof.educacao.rj.gov.br

Fotos: Cedidas pela escola | Sandra Barros (@sandrabarros.fotografia)

EMOÇÕES EM SALA DE AULA SÃO ALIADAS OU OBSTÁCULOS NA APRENDIZAGEM?

MATÉRIA DE CAPA • *POR ANTÔNIA FIGUEIREDO E JÉSSICA ALMEIDA*



Entenda como as emoções influenciam a aprendizagem e conheça estratégias de professores e especialistas para criar uma sala de aula mais acolhedora e motivadora

“

Não se aprende com quem não se conecta.”. A frase, tão repetida entre educadores, traduz um dos maiores consensos da educação contemporânea: ensinar e aprender são atos profundamente emocionais. Mas, afinal, qual é a influência das emoções no cotidiano escolar? Elas impulsionam ou atrapalham a aprendizagem? Especialistas explicam que a emoção e a cognição caminham juntas. O cérebro aprende melhor quando se sente seguro, acolhido e valorizado. Pesquisadores como António Damásio e Mary Helen Immordino-Yang reforçam que aprendemos aquilo que nos mobiliza, o que desperta sentimentos e faz sentido para nós.

A Revista Appai Educar conversou com especialistas como as professoras [Marta Relvas](#) e [Simone Porfíria](#) de Souza; a psicopedagoga [Sheyla Baumworcel](#) e o psicólogo clínico [Sandro Neves](#), que juntos trazem alguns pontos de reflexão para situações cotidianas, além de estratégias para tornar a sala de aula mais segura e engajadora. Confira!

INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NA ATENÇÃO, MEMÓRIA E APRENDIZAGEM

Pesquisas em neurociência já mostram que aprender não é apenas um processo cognitivo. As emoções são o pano de fundo que sustenta a atenção, organiza a memória e dá sentido ao que é aprendido. Segundo Sheyla Baumworcel, psicopedagoga especialista em Neuroaprendizagem, as emoções são aliadas na aprendizagem, pois o aluno curioso e entusiasmado consegue focar nas informações relevantes. “Emoções positivas amplificam a atenção e facilitam a consolidação da memória. Já o estresse excessivo bloqueia o aprendizado”, destaca.

Na visão do psicólogo clínico Sandro Neves, especialista em neurociências, as emoções não são apenas reações. “Medo, alegria e nojo foram criados pela natureza como mecanismos de sobrevivência e adaptação. Em nós, seres humanos, ficam

ainda mais complexos: interpretamos o que nos acontece e até reagimos a situações imaginárias. Na sala de aula, isso significa que o aluno não aprende só com olhos e ouvidos, mas também com todo um ambiente interno que se encontra com o externo, predispondo-o a estar receptivo ou não. Preparar esse terreno emocional e tornar o conteúdo envolvente facilita o aprendizado.” explica o professor.

De acordo com a docente Simone Porfíria de Souza, especialista em Linguística e docente da Rede Pública, elementos como medo, vergonha e insegurança podem comprometer o desempenho escolar. “Um aluno com esses sentimentos apresenta baixo rendimento e engajamento. Seus interesses caem, suas notas diminuem e, muitas vezes, seu comportamento muda de forma brusca”, afirma. Ou seja, emoções negativas não apenas reduzem a participação, mas podem comprometer a motivação e a relação com a escola.

A EMOÇÃO COMO ALIADA DA APRENDIZAGEM

Pesquisas de Patrícia Jennings e Mark Greenberg (Penn State University) apontam que o clima emocional positivo na escola fortalece vínculos e melhora o desempenho acadêmico. É o que também avalia Sheyla Baumworcel. “Um ambiente acolhedor e seguro aumenta o engajamento e reduz a ansiedade. Climas hostis ou tensos prejudicam o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional dos alunos”, atesta

Já Sandro Neves acrescenta que, quando o estudante entra na escola, ele já traz consigo seu próprio estado emocional, que se encontra e se mescla ao clima da sala. “Se esse encontro gera tensão ou estresse, cabe ao aluno se autorregular; caso não consiga, podem surgir reações defensivas, como irritabilidade ou autoafirmação excessiva, que dificultam o aprendizado. Emoções como medo, estresse ou ansiedade fecham a atenção ao problema, enquanto a ausência de emoção dispersa o foco. O estado emocional ideal combina segurança, confiança e curiosidade, despertando motivação, e pequenas doses de prazer, estresse e entusiasmo liberam neurotransmissores que ampliam foco, memória e plasticidade neural”, explica o professor.



A relação entre emoção e aprendizagem já não pode ser ignorada. Criar um ambiente escolar seguro, estimular vínculos entre alunos e investir na formação emocional de professores são caminhos fundamentais para tornar a escola um espaço de desenvolvimento integral. Mais do que transmitir conteúdos, a educação é sobre conexão, acolhimento e significado. Quando as emoções são vistas como aliadas, o aprendizado acontece de forma mais profunda e duradoura.

PRÁTICAS QUE FORTALECEM A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Diante desse desafio, professores têm buscado estratégias pedagógicas que ajudem os estudantes a lidar com emoções difíceis. Simone destaca que a conexão entre colegas é um dos pontos chave. “Percebi que os laços de amizade ajudam muito. Quando o aluno encontra apoio em seus pares, há melhora tanto no comportamento quanto no aprendizado”, pontua Simone. Além disso, rodas de conversa no início da aula podem criar um ambiente mais seguro e colaborativo. Ao permitir que eles falem e se escutem, mesmo que sejam sempre os mesmos a participar, a escola constrói vínculos de confiança.





Sheyla também sugere pausas para respiração consciente como inspirar e expirar em 4 tempos cada. “Rodas de conversa sobre sentimentos facilitam a convivência, assim como validação das emoções dos alunos e técnicas de autorregulação emocional”, destaca.

Neves lembra que a psicologia identifica seis estratégias de regulação emocional, mas nem todas funcionam na escola. “É possível mudar

a situação, desviar a atenção, negar a emoção temporariamente ou usar substâncias, mas o mais eficaz no ambiente escolar é a reavaliação cognitiva e, principalmente, alterar a fisiologia corporal com respiração, relaxamento, meditação laica ou alongamento. Até um exercício de respiração diafragmática de 60 segundos reduz a agitação mental da turma e do professor, favorecendo atenção, concentração e memorização”, garante o psicólogo clínico.

IMPACTO DO MEDO, VERGONHA E INSEGURANÇA

O medo paralisa, a vergonha silencia e a insegurança corrói a autoestima. Quando essas emoções encontram espaço na escola, seu efeito pode ser devastador para o aprendizado e para a convivência, afirma Sheyla Baumworcel. “Esses sentimentos paralisam a participação, reduzem a autoestima e criam barreiras para os alunos fazerem perguntas ou se expressarem em sala. Assim eles se retraem e evitam a exposição”.

Na visão de Sandro Neves, o medo é uma emoção básica, enquanto a vergonha e a insegurança são sentimentos mais complexos. Quem sente medo, seja humano ou animal, não consegue deixar de se fixar na fonte da ameaça. “Como as disciplinas se constroem em unidades de informação que se acumulam até formar um entendimento amplo, um aluno dominado pelo medo terá lapsos de atenção, perdendo peças fundamentais para construir esse conhecimento”.

O psicólogo clínico também ressalta que a vergonha combina medo, ansiedade ou tristeza com irritação ou raiva. “Se o aluno se isolar e se voltar para os estudos, pode até ter bom desempenho em provas escritas, mas trabalhos em grupo ou apresentações serão prejudicados. Já a insegurança surge da combinação entre medo, ansiedade e desvalorização pessoal, real ou imaginária, gerando sintomas como fluxo acelerado de pensamentos, desconforto respiratório e agitação motora”, pontua Neves.



A FORMAÇÃO DOCENTE E A DIMENSÃO EMOCIONAL DA EDUCAÇÃO

Ao ser questionada se a formação inicial dos professores contempla adequadamente a dimensão emocional da educação, a professora e pesquisadora Marta Relvas afirma que ainda não. “A formação docente, em grande parte, continua centrada em metodologias e conteúdos técnicos, deixando de lado a dimensão emocional da educação. Como costumo dizer em minhas pesquisas, o professor é um agente de desenvolvimento humano, e não apenas um transmissor de conteúdos; compreender as emoções é compreender a própria aprendizagem”.

E ela continua, pontuando que “o que falta é inserir, de forma estruturada, nos cursos de licenciatura, disciplinas que articulem neurociência, educação socioemocional e saúde mental. O professor precisa ser preparado não apenas para ensinar conteúdos, mas para lidar com a complexidade humana que se apresenta em sala de aula”.

Conforme explica Sheyla Baumworcel, a formação docente ainda deixa lacunas importantes. “Faltam disciplinas sobre inteligência emocional, neurociência do aprendizado e estratégias de regulação emocional, ou seja, a dimensão emocional do sujeito ainda é negligenciada na formação docente.

Quando falamos da dimensão emocional isolada no contexto educacional, é necessário ter cuidado para não sermos injustos. É o que frisa Sandro Neves. Na opinião dele, a educação emocional é um pilar que sustenta todo o desenvolvimento humano desde o nascimento. “Há um provérbio africano que diz: ‘Para educar uma criança é necessária uma aldeia inteira’, lembrando que essa responsabilidade começa nos pais, passa pela família, alcança a

comunidade e chega na sociedade. A escola é apenas uma parte desse ecossistema”, garante.

Neves acredita que a formação dos professores deveria dar mais ênfase ao desenvolvimento da sensibilidade para se perceber a qualidade emocional dos ambientes, de cada aluno e de si próprio. “Também deveria incluir técnicas de administração das relações interpessoais, formas adequadas de comunicação e manejo das emoções. A Comunicação Não Violenta (CNV) é um bom exemplo de ferramenta útil nesse sentido”, relata.

“Se os alunos precisam de apoio para lidar com suas emoções, os professores também enfrentam esse desafio”, afirma a professora Simone. Segundo ela, a formação inicial docente ainda não contempla de forma adequada a inteligência emocional: “Falta o próprio professor aprender a reconhecer e lidar com suas emoções. Sempre surge aquela pergunta: e quem cuida do professor?”. Para ela, integrar inteligência emocional ao currículo da formação docente é essencial para que os educadores possam atuar de forma mais consciente e equilibrada.

ATÉ ONDE VAI O PAPEL DO PROFESSOR?

Cultivar empatia, autorregulação e resiliência não é um luxo, é uma necessidade educacional. As competências socioemocionais estão cada vez mais no centro das discussões sobre aprendizagem integral. E como a escola pode promover as competências socioemocionais sem perder o foco no currículo?

Na opinião de Marta Relvas, o trabalho socioemocional não compete com o currículo, ele o fortalece. “As emoções são aliadas do aprendizado. Elas modulam a atenção, a memória e a motivação e, por isso, aprender a lidar com elas potencializa o desempenho acadêmico”. A escola pode promover rodas de conversa, projetos interdisciplinares e práticas que estimulem empatia, resiliência e autorregulação emocional, sempre conectando essas experiências aos conteúdos curriculares. Dessa forma, o estudante assimila matemática, ciências ou história de maneira mais significativa, porque aprende também a lidar consigo mesmo e com o outro”, esclarece.





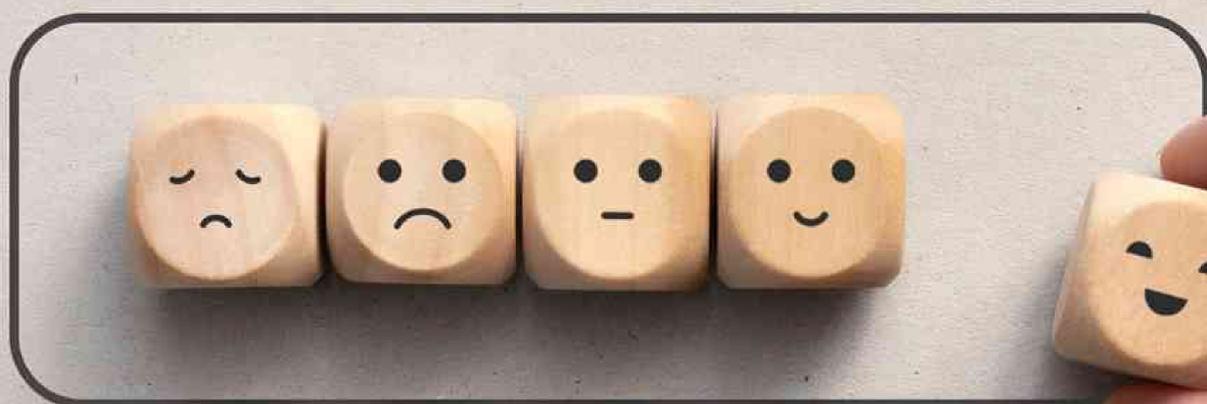
Quando o assunto é desenvolvimento de competências socioemocionais, a especialista Sheyla diz que é preciso integrar momentos de reflexão emocional nas aulas, utilizando literatura e casos reais como gatilhos. “Desenvolver projetos colaborativos que desenvolvam a empatia é incluir uma avaliação processual envolvendo aspectos emocionais”, afirma.

Já Simone lembra que, embora seja essencial perceber sinais emocionais nos estudantes, o docente não deve se envolver profundamen-

te em questões pessoais: “O papel do professor é olhar quando ninguém está olhando e encaminhar. Não dá para fingir que não notou, mas também não dá para se envolver totalmente”, aponta. Esse equilíbrio evita sobrecarga e garante que os alunos recebam o apoio adequado de especialistas.

Ao observar o contexto, o professor Sandro Neves defende que dedicar tempo às habilidades socioemocionais aumenta a produtividade acadêmica, e a objeção de que “não

há tempo para isso” não se sustenta. “Trabalho há oito anos com colégios de alto desempenho no Enem, e uma das práticas adotadas é interromper os estudos para meditar, promovendo bem-estar, saúde mental e melhorando o desempenho. As competências socioemocionais, autoconhecimento, autogestão, empatia e gestão das relações podem ser desenvolvidas mesmo com pouco tempo e recursos, fortalecendo, e não comprometendo, o conteúdo curricular”, exemplifica o docente.



MAS QUAL É O PAPEL DO PROFESSOR NA MEDIAÇÃO EMOCIONAL?

Andy Hargreaves, pesquisador canadense, ressalta que o professor não transmite apenas conteúdos. Ele atua como mediador das emoções que circulam diariamente na sala de aula. Entre conteúdos e currículos, há algo invisível que o professor media diariamente: as emoções de seus alunos. Reconhecer esse papel é enxergar o educador como um agente de equilíbrio emocional.

Segundo Sheyla Baumworcel, “não podemos sobrecarregar o professor, mas é importante que, com uma boa formação, ele consiga ser o facilitador emocional, criando um ambiente seguro e ensinando a autorregulação”. Para a psicopedagoga especialista em neuroaprendizagem, o envolvimento do educador deve ser pedagógico e não terapêutico, respeitando os limites profissionais.

Já Marta Relvas afirma que o professor é um mediador essencial. “Ele cria espaços de escuta e acolhimento, mas precisa respeitar os limites de sua atuação pedagógica”. O docente deve ser um facilitador das experiências emocionais saudáveis, encaminhando, quando necessário, para o apoio especializado”. Isso significa que o professor pode identificar sinais, apoiar e orientar, mas não deve assumir papéis de psicólogo ou terapeuta. A mediação é importante, mas deve caminhar junto com a família e, quando necessário, com profissionais de saúde mental”, alerta Marta.



ESTRATÉGIAS PARA UM AMBIENTE EMOCIONALMENTE SEGURO

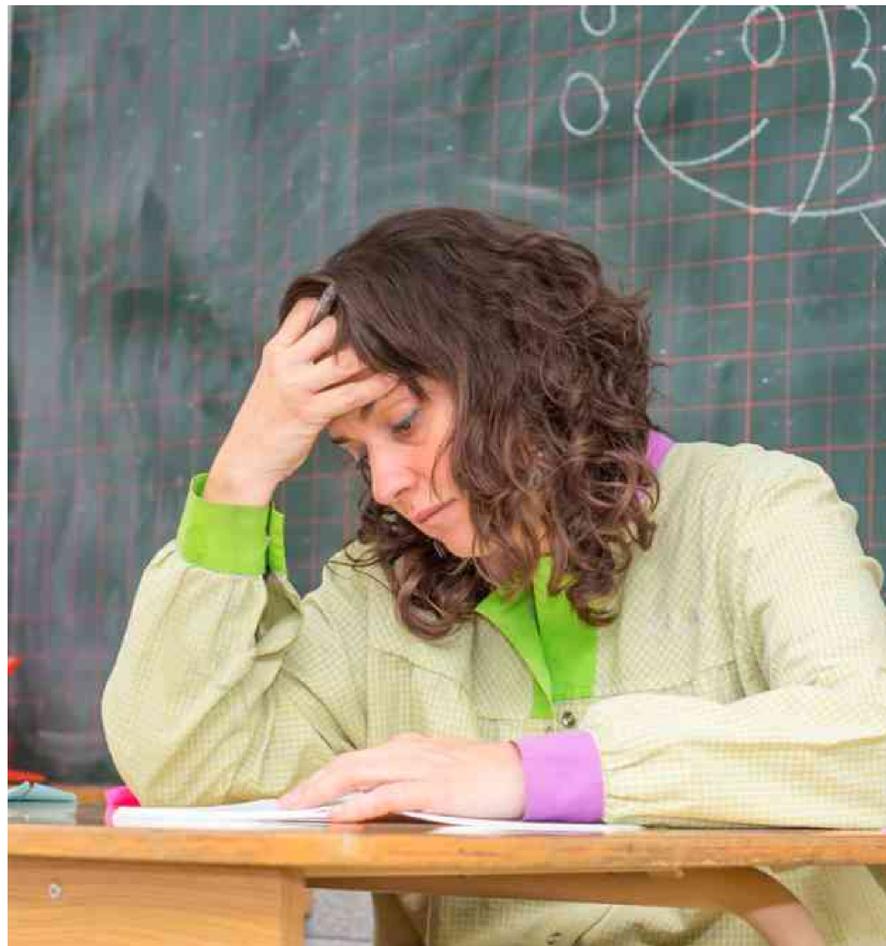
Ambientes de aprendizagem só florescem quando há segurança emocional. Pequenas estratégias podem fazer da sala de aula um espaço onde o erro é permitido e o estudante sente que pode ser quem é. Mas como tornar a escola um lugar mais seguro do ponto de vista emocional? Marta Relvas assegura que pequenos gestos têm grande impacto. “Começar a aula com um momento de respiração consciente, reforçar combinados de respeito, valorizar conquistas individuais e transformar o erro em oportunidade de crescimento. O cérebro aprende melhor em ambientes afetivamente seguros, onde equívocos podem ser vistos como oportunidade de construção. Essas práticas constroem uma cultura escolar em que professores, alunos e famílias se sentem acolhidos e respeitados, fortalecendo vínculos e a saúde emocional coletiva”, argumenta.

Em sua avaliação, a professora Sheyla aponta que existem estratégias simples que tornam a escola mais segura emocionalmente e favorecem o aprendizado, como: “Estabelecer regras claras de respeito mútuo, celebrar erros como oportunidade de aprendizado, implementar rituais de acolhimento, criar espaços de escuta ativa e promover *feedback* construtivo”, propõe.

SOBRECARGA EMOCIONAL DO PROFESSOR

Ensinar exige coração, mas quando a carga emocional se acumula sem apoio, o professor se vê sobrecarregado. Essa dimensão pouco discutida pesa silenciosamente sobre a profissão docente. E quanto à sobrecarga emocional dos educadores, que também vivem seus próprios desafios?

A professora Marta Relvas afirma que esse é um ponto delicado. “O professor, muitas vezes, cuida de todos, mas esquece de si. É preciso reconhecer os limites pessoais e investir em autocuidado. Como sempre ressalto: cuidar de si não é luxo, é condição para cuidar do outro. O apoio institucional é fundamental, assim como grupos de escuta, acompanhamento pedagógico, políticas de valorização. Mas o professor também precisa reservar tempo para práticas de bem-estar, lazer e atividades que alimentem sua saúde física e emocional.



Segundo a especialista Sheyla Baumworcel, cuidar do bem-estar da equipe escolar é essencial e deve ser integrado à rotina da escola. “Precisamos promover práticas de autocuidado regulares, com rede de apoio entre colegas. Oferecer a formação continuada em gestão emocional com uma supervisão pedagógica com foco no bem-estar. Ou seja, praticar com toda a equipe escolar os pilares da inteligência emocional”, orienta.



EMOÇÕES AINDA SÃO TABUS NA ESCOLA?

“Infelizmente, em muitos contextos, sim”, lamenta Marta Relvas. “Há uma tradição que separa razão e emoção, como se a escola fosse apenas um espaço de cognição. Mas sabemos que não existe aprendizagem significativa sem envolvimento emocional. Romper essa barreira exige investir na formação contínua de professores, criar espaços de diálogo com as famílias e compreender que trabalhar emoções não é algo ‘extra’, mas parte essencial do processo educativo”, declara.

Na visão de Simone Porfíria, o tema não é mais um tabu. Para ela, hoje existe abertura para falar sobre o assunto, mas ainda falta clareza sobre como transformar essa conversa em ações concretas. “Falamos muito sobre emoções, mas não sabemos efetivamente como ajudar quem enfrenta situações emocionais complexas”, destaca. Isso mostra que o próximo passo é transformar a conscientização em práticas educativas consistentes.

Muitas escolas ainda veem emoções como perda de tempo ou problema individual, alerta Sheyla Baumworcel. “Precisamos vencer essa barreira com políticas públicas que valorizem os aspectos socioemocionais desde a formação do professor até o dia a dia escolar, envolvendo todos os pares. A neurociência tem comprovado o impacto das emoções na aprendizagem em diversas pesquisas e autores tanto nacionais como internacionais”, argumenta.



-
- **Marta Relvas** é professora de Biologia, Neuroanatomia, Psicofisiologia; Pesquisadora na área de Neurociência Aplicada à Aprendizagem Cognitiva e Emocional no Desenvolvimento Humano; Dra. *honoris causa* em Educação; Dra. e Mestre em Psicanálise; neurocientista da aprendizagem, psicopedagoga, neuropsicopedagoga, especialista em Psicologia Escolar, especialista em Fisiologia Humana, Bioética Aplicada, Neuropsicomotricidade e Didática do Ensino Superior; membro efetiva da Sociedade Brasileira de Neurociência e Comportamento, do Conselho Regional de Biologia - RJ e da ABPp RJ.
 - **Simone Porfíria** de Souza é professora de Língua Portuguesa e especialista em Linguística. Leciona na rede pública de ensino e é influenciadora, dando dicas de Língua Portuguesa no Instagram e no TikTok.
 - **Sheyla Baumworcel** é psicopedagoga especialista em Neuroaprendizagem, Cognição e Psicomotricidade; professora na pós-graduação da Faculdade Souza Marques; palestrante e escritora, autora do livro: “O cérebro que se comunica – diálogo entre a neurociência e os diversos saberes” e “Livro da vida – pensar, sentir e se emocionar”, ambos pela WAK editora.
 - **Sandro Neves** é psicólogo clínico, especialista em neurociências e *mindfulness* pela UFRJ.

PROJETO CRIATIVO ESTIMULA PROTAGONISMO DOS ALUNOS EM DESAFIOS AMBIENTAIS

SUSTENTABILIDADE • *POR ANTÔNIA FIGUEIREDO*



No Colégio e Curso Pensi, Unidade Tijuca 1, no Maracanã, a criatividade ganhou espaço de destaque nos Anos Finais do Ensino Fundamental. Por meio do *Projeto Criativo*, estudantes do 6º ao 8º ano estão sendo convidados a refletir sobre problemáticas ambientais contemporâneas e, ao mesmo tempo, propor soluções simples e caseiras para amenizar seus impactos.

Idealizado pela coordenadora de segmento Rafaela Quintella, em parceria com os coordenadores Rafael Silves, de Ciências e Biologia, e Rodrigo Rodrigues, de Tecnologia e Experiências Criativas (TEC), o projeto nasce do desejo de valorizar a criticidade dos alunos e transformar interesse em ação.

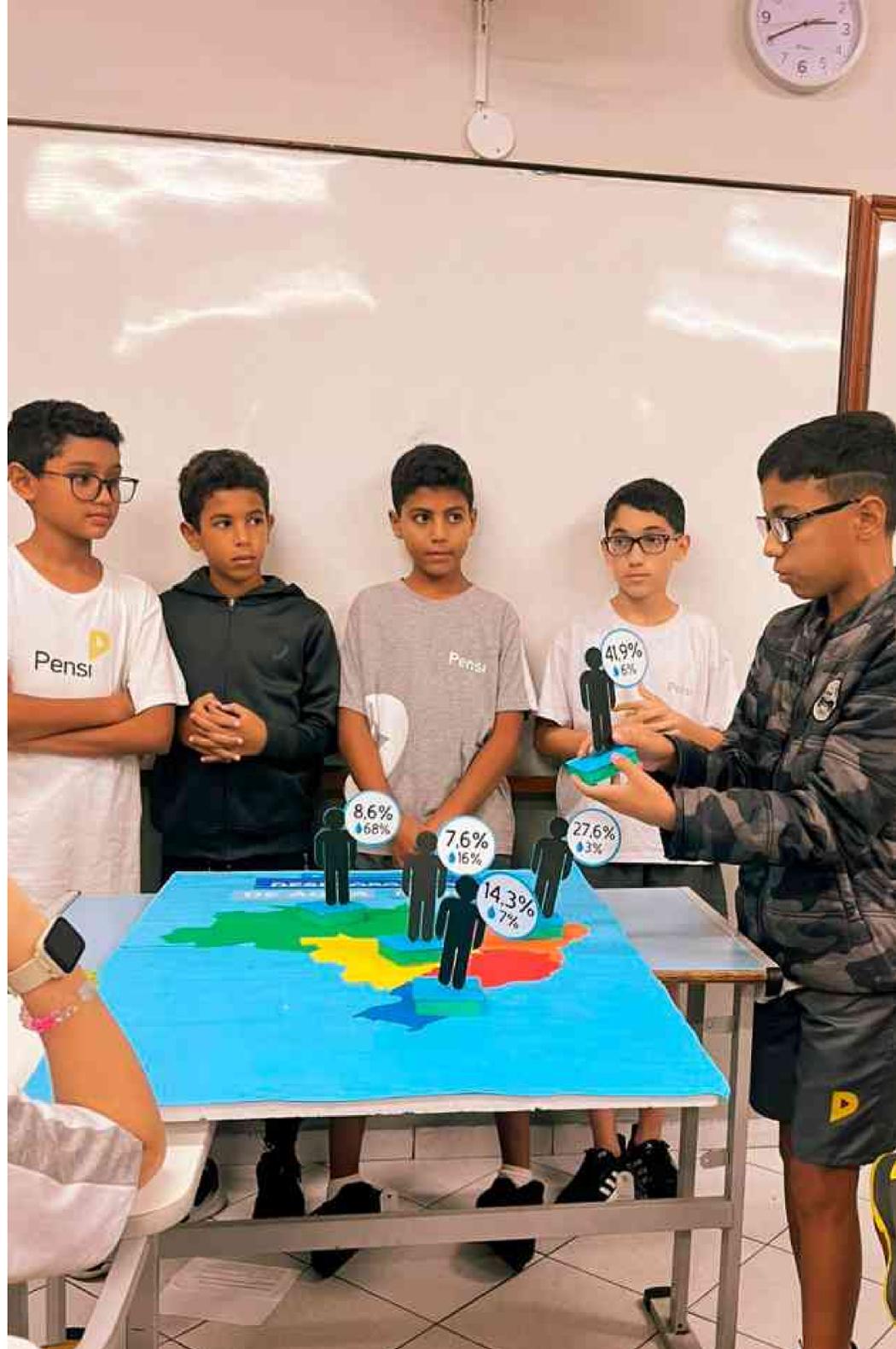
“A geração atual de crianças e adolescentes demonstra grande interesse pelas questões ambientais, refletindo uma conscientização crítica sobre os desafios que o planeta enfrenta. Nosso projeto terá como destaque incentivar os alunos a criarem ferramentas que colaborem com a minimização desses problemas. Essa iniciativa fortalece nosso compromisso em formar jovens mais conscientes e engajados”, destacou Rafaela Quintella.

ETAPAS DO PROJETO

Para dar forma à iniciativa, as duas disciplinas trabalham juntas. Enquanto os professores de Ciências apresentam aos alunos os desafios ambientais, suas causas e consequências, os docentes de TEC orientam a construção de protótipos que ofereçam alternativas de amenização.

As etapas foram organizadas da seguinte forma, com apresentação da temática na aula de Ciências, seguido da construção do artefato em TEC. No mês seguinte, foi o fechamento do projeto com a realização da culminância e apresentação final.

Nesse percurso, cada turma se dividiu em grupos e assumiu o papel de protagonista no desenvolvimento de ideias. “O resultado esperado não poderia ter sido melhor”, conta a equipe pedagógica, ao falar sobre a confecção dos protótipos criativos apresentados pelas turmas, feitos com materiais simples, mas capazes de inspirar mudanças sustentáveis no cotidiano. As criações incluíam jogos, protótipos e diferentes iniciativas, todas abordando os problemas ambientais no Brasil.



“Discutir mudanças climáticas na educação básica é essencial para que as crianças e jovens compreendam os impactos ambientais e aprendam a tomar atitudes mais sustentáveis desde cedo. No Pensi, esse tema é abordado de forma transversal, incentivando o protagonismo dos alunos”, acrescentou Maria Clara Rapozo, coordenadora da Educação Infantil.



OLHAR PARA O FUTURO

A culminância realizada em sala de aula com os alunos movimentou a comunidade escolar que pôde acompanhar a apresentação dos trabalhos realizados pelas outras turmas bem de perto. A criatividade gerou não apenas saberes, mais muito entusiasmo por parte dos convidados e da equipe pedagógica, que muito se engajou nas discussões e experimentações criativas. Ao apostar no protagonismo estudantil, o Pensi reforça sua missão de formar cidadãos críticos, criativos e conscientes da realidade ambiental do país.

Colégio e Curso Pensi

Rua Ibituruna, 27 – Maracanã – Rio de Janeiro/RJ

CEP: 20271-021

Tel.: (21) 3443-0016

E-mail: faleconosco@pensi.com.br

Fotos cedidas pela escola

O DESAFIO DE SONHAR GRANDE

EDUCAÇÃO BÁSICA • *POR ANTÔNIA FIGUEIREDO*

O projeto Rumo ao IFRJ! transforma sonhos em conquistas



Para muitos estudantes da rede pública, ingressar em uma instituição federal ainda parece um sonho distante. O desafio das provas, a falta de informação sobre os cursos técnicos e a baixa autoestima costumam ser barreiras que desanimam os jovens. Pensando nisso, a professora Adriana Maria, do Ciep 335 Joaquim de Freitas – Escola E>TEC: Escola de Novas Tecnologias e Oportunidades, em Queimados (RJ), idealizou o projeto *Rumo ao IFRJ!*, voltado para as turmas 901 e 902 do 9º ano do Ensino Fundamental.



A VISITA QUE INSPIROU

Segundo a professora, entre os momentos mais marcantes do projeto esteve a visita guiada ao *campus* do IFRJ em Paracambi, que proporcionou aos alunos a vivência de um novo ambiente acadêmico. Conhecer a estrutura, os cursos e conversar com docentes da instituição ajudou a despertar o interesse e a motivação dos estudantes. “Percebi, no olhar e no encantamento dos alunos, um brilho especial ao adentrarem o *campus* de Paracambi. Cada pergunta feita representava uma centelha de luz, acendendo sonhos que ali começavam a se tornar possíveis”, destaca a professora.

RESULTADOS JÁ ALCANÇADOS

E os resultados não demoraram a aparecer. Dois alunos foram aprovados no processo seletivo deste ano de 2025. Entre eles está Jair Rafael da Silva Júnior, que conta como o projeto mudou sua relação com a escola e com os estudos. “Eu não tinha interesse em estudar, só queria saber de jogar videogame. Mas percebi que, sem esforço e dedicação, ninguém chega a lugar nenhum. Uma das melhores experiências que tive foi a visita ao IFRJ. Vi máquinas incríveis na área de eletrotécnica e fiquei impressionado. Decidi me inscrever no processo seletivo e, para a honra e glória de Deus, eu passei!”, relata Jair emocionado.



EDUCAÇÃO QUE ABRE CAMINHOS – PRÓXIMO PASSO ESTÁ LOGO ALI

O *Rumo ao IFRJ!* mostra, na prática, como a escola pode ser um espaço de abertura de horizontes e de fortalecimento de sonhos. Mais do que preparar para uma prova, a iniciativa da professora Adriana Maria provou que acreditar no potencial dos estu-

dantes é o primeiro passo para que eles próprios também acreditem e conquistem.

Com apenas dois bimestres restantes no ano letivo de 2025, o calendário escolar está se aproximando da reta final. E se você sonha em ingressar no IFRJ no próximo ano, este é o momento de intensificar os estudos, especialmente para as provas de ingresso no ensino técnico.

As inscrições para o processo seletivo dos cursos técnicos integrados ao Ensino Médio já estão abertas, conforme o [Edital nº 20/2025](#). Podem ser feitas de 5 de agosto a 28 de setembro de 2025, com 1.700 vagas disponíveis em diversos *campi* do IFRJ. É fundamental acompanhar [os editais](#), reunir a documentação com antecedência e aplicar as estratégias de estudo, leitura, escrita, simulados, que fortaleceram tantos estudantes neste projeto.



No caminho que a professora Adriana ajudou a iluminar, os portões do IFRJ estão mais abertos do que nunca. Que este seja o empurrão final, o impulso para transformar esperança em conquista de verdade!

Ciep 335 Joaquim de Freitas – Escola E>TEC: Escola de Novas Tecnologias e Oportunidades

Rua Nélio Chambarelli, s/nº – Bairro Jardim São Miguel – Queimados/RJ

CEP: 26311-040

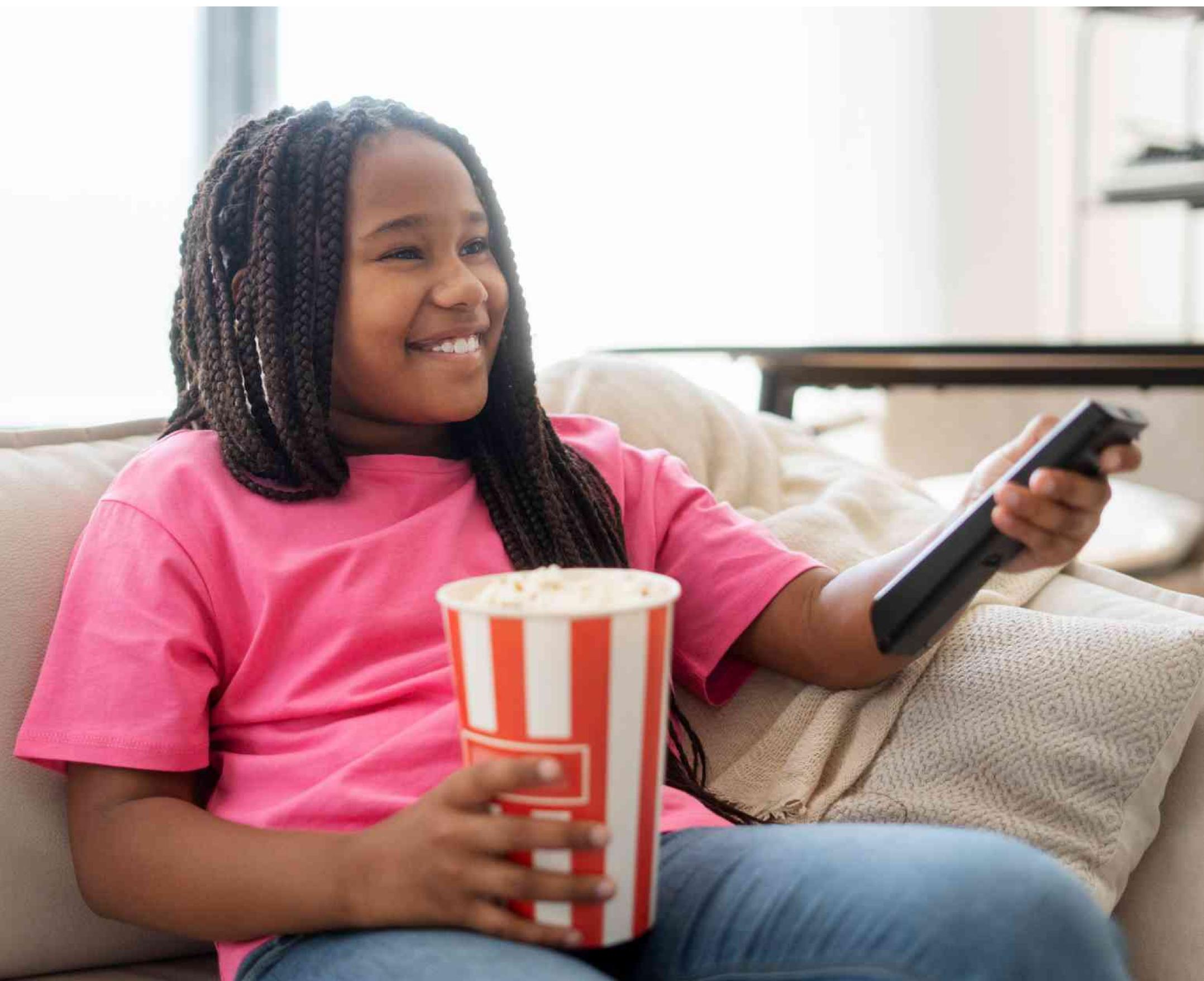
Tels.: (21) 99497-4984 / 98075-5360 / 3698-332

E-mail: cieppjf335@gmail.com

Fotos cedidas pela escola

SUA AULA NUNCA MAIS SERÁ A MESMA!

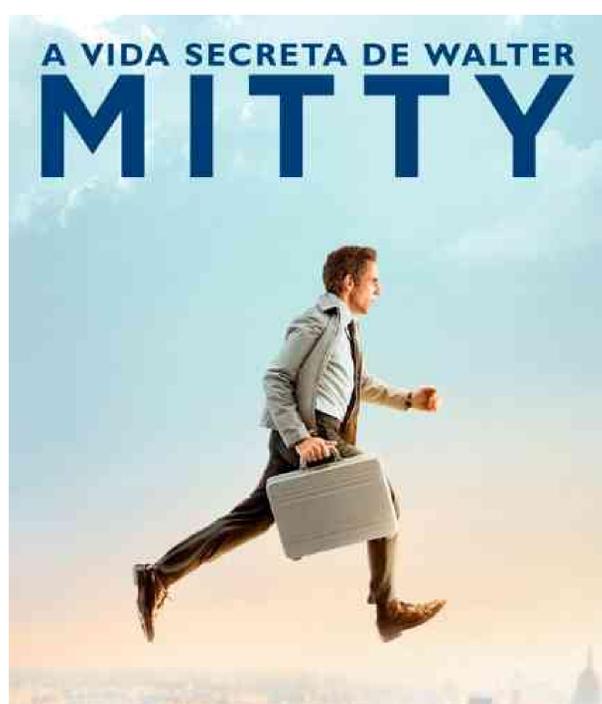
CONEXÃO EDUCAR • *POR JÉSSICA ALMEIDA*



Filmes, séries e animações que vão transformar as suas aulas e engajar ainda mais os alunos. Confira as dicas que preparamos para esse mês!

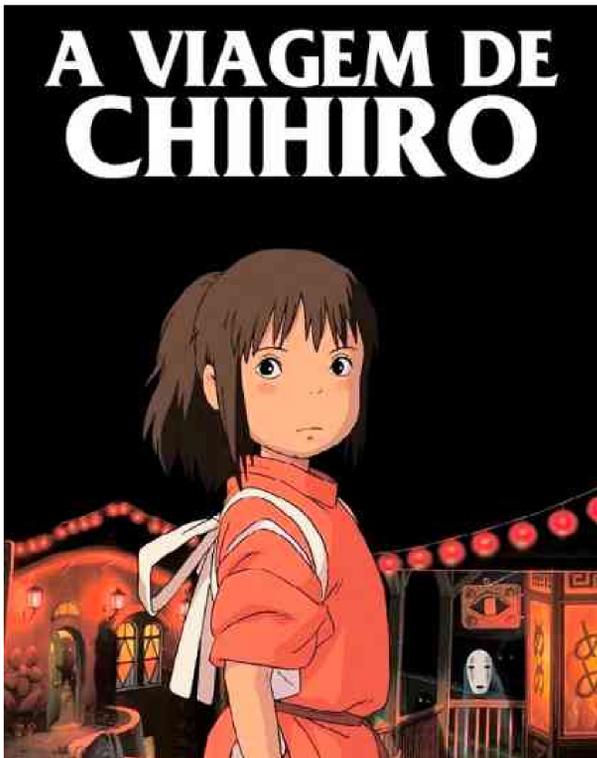
Na sala de aula, uma boa história tem o poder de despertar a imaginação e dar vida às disciplinas. Por isso, na editoria [Conexão Educar](#), reunimos dicas de filmes, séries e animações que unem conhecimento e diversão. A proposta é simples e eficaz: o professor indica o conteúdo, cada aluno assiste onde preferir e, depois, todos se encontram para um debate sobre o tema. Vale também o professor relacionar a indicação com o conteúdo da matéria, ampliando o sentido e a compreensão. Cada título é um convite para explorar novas ideias, conhecer diferentes realidades e fortalecer o diálogo em sala de aula. Confira as sugestões deste mês e transforme suas aulas!

Imagem de divulgação oficial via TMDb.



A Vida Secreta de Walter Mitty (filme): um gerente de fotografia entra em um mundo de sonhos emocionantes, uma aventura ao redor do planeta, destacando a importância de estratégia e raciocínio. Aborda temas como planejamento e criatividade. O conteúdo pode ser trabalhado em matemática.

Imagem de divulgação oficial via TMDb.



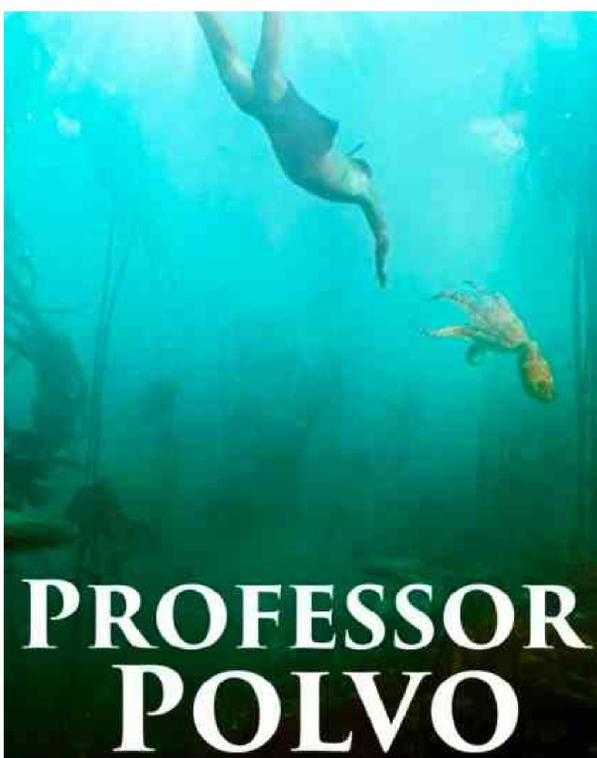
A Viagem de Chihiro (animação): Chihiro chega a um mundo mágico dominado por uma bruxa. Aqueles que a desobedecem são transformados em animais. A animação é rica em simbolismos e referências à mitologia japonesa. O conteúdo pode ser trabalhado em literatura e temas transversais.

Imagem de divulgação oficial via TMDb.

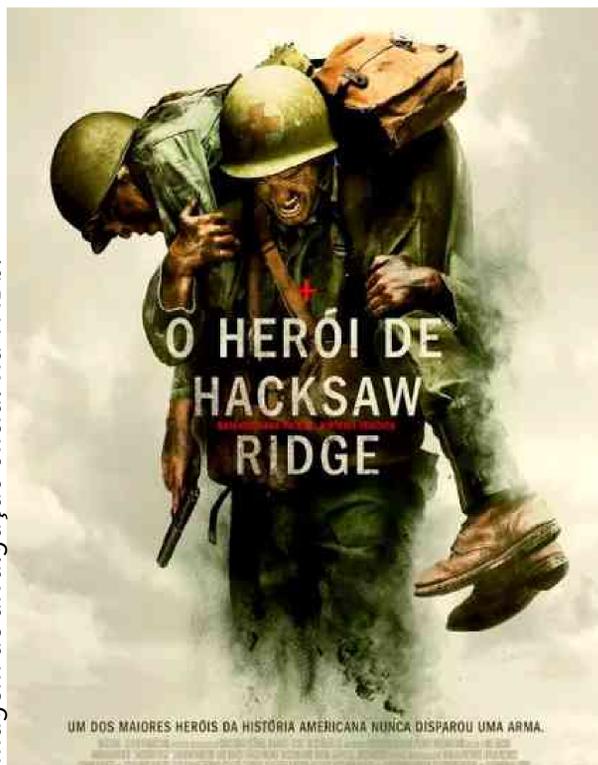


Cosmos: Mundos Possíveis (série): aborda as maravilhas do cosmos, desde a origem do universo até o impacto das descobertas científicas, incluindo de onde viemos e para onde vamos. O conteúdo pode ser trabalhado em biologia e ciências.

Imagem de divulgação oficial via TMDb.



Professor Polvo (documentário): em uma floresta subaquática na África do Sul, um cineasta desenvolve uma amizade improvável com um polvo e descobre mais sobre os mistérios do mundo submarino. O conteúdo pode ser trabalhado em raciocínio lógico e matemática.



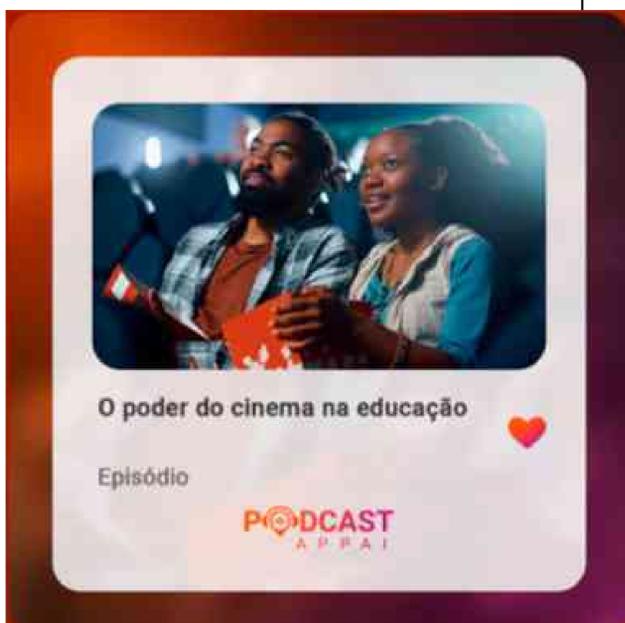
Até o Último Homem (filme): um médico se alistou no exército durante a Segunda Guerra Mundial, apesar de se recusar a disparar uma arma. Aborda temas como a ética, promovendo reflexões sobre coragem e humanidade. O conteúdo pode ser trabalhado em história.

OUÇA TAMBÉM O PODCAST

“O PODER DO CINEMA NA EDUCAÇÃO”

Neste episódio, além de sugestões de filmes, contamos com a participação de convidados especiais para conversar sobre o tema. Eles contextualizam e evidenciam por que o audiovisual é uma ferramenta tão poderosa para o aprendizado. Aperte o *play* e seja uma inspiração em suas aulas!

Para ouvir em outras plataformas de *streaming*, [acesse aqui](#).



CURTIU, PROFESSOR?

Se você tem alguma dica que adoraria ver aqui, não deixe de enviar para a gente pelo e-mail redacao@appai.org.br. Vamos adorar compartilhar as suas sugestões!

Foto: Gettyimages | Mariia Vitkovska

Fontes: Consultoria de Paulo Rogerio Rodrigues de Souza (Escola Bilíngue Aubrick), Juliana Nico (Escola Internacional de Alphaville) e Aline Souza (Brazilian International School).

COMO UMA AULA VIROU UM MOVIMENTO SUSTENTÁVEL

INTERDISCIPLINARIDADE • POR JÉSSICA ALMEIDA

Do sabão ecológico à horta orgânica, uma feira escolar mostrou como pequenos gestos podem gerar grandes mudanças ambientais



A Escola Municipal José Pinto Teixeira, em Belford Roxo, se tornou referência em educação ambiental e práticas sustentáveis ao desenvolver o projeto *O Planeta que desejamos, somos parte da solução!*. A iniciativa surgiu em 2023, a partir de aulas práticas de Ciências da Natureza realizadas às margens do rio Botas, onde os alunos observaram de perto os impactos da poluição e do descarte irregular de resíduos na comunidade.

O trabalho, que começou com reflexões em sala de aula, cresceu e ganhou força, tornando-se interdisciplinar e envolvendo matérias como Geografia, História, Artes, Língua Portuguesa e Produção Textual. Hoje, o projeto é um exemplo de como a escola pode ser um espaço de transformação coletiva, mobilizando não apenas estudantes e professores, mas também famílias e a comunidade em torno de soluções reais para os desafios ambientais.

Idealizado pela professora Geise Wyterlin do Nascimento, a atividade tem como inspiração os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU. “O projeto surgiu de uma demanda local, onde as condições socioambientais do bairro em que a escola está inserida vinham trazendo impactos negativos para a comunidade. Assim, a necessidade de uma iniciativa que tivesse como foco a sustentabilidade através da educação ambiental se tornou evidente”, explica Geise.



SUSTENTABILIDADE COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA

O projeto convida os alunos a refletir sobre duas perguntas-chave: “Como é o planeta que você deseja?” e “O que você tem feito para construir esse planeta?”. A partir dessas provocações, surgiram ideias como a produção de sabão ecológico com óleo de cozinha usado, a criação de uma horta orgânica educacional, a construção de jogos sustentáveis com materiais recicláveis, além de projetos sobre reaproveitamento alimentar, reciclagem, combate à dengue, preservação da vida marinha, entre outros. Cada turma trabalhou ao menos um ODS, aproximando os estudantes de temas como consumo consciente, preservação da água, agricultura sustentável e saúde coletiva.

FEIRA INTEGRADA DE CIÊNCIAS E SUSTENTABILIDADE

A culminância do projeto aconteceu durante a Semana do Meio Ambiente de 2025, com a realização da Feira Integrada de Ciências e Sustentabilidade, que movimentou a escola. A programação incluiu: Cine Pipoca Sustentável, exposição de projetos escolares, atividades interativas, jogos educativos sobre reciclagem e distribuição de 500 mudas de árvores em parceria com a Secretaria de Agricultura de Belford Roxo. Pais, responsáveis e a comunidade local prestigiaram a feira, reforçando o caráter social e multiplicador da iniciativa.



IMPACTOS E RESULTADOS ALCANÇADOS

O projeto provocou transformações físicas e comportamentais na escola. A horta educacional se tornou símbolo do engajamento coletivo, integrando funcionários, professores e alunos em um espaço de aprendizado e cuidado. Além da mudança de hábitos, o colégio ganhou visibilidade junto à Secretaria Municipal de Educação, que sinalizou a replicação da iniciativa em outras unidades. A parceria com a Secretaria de Meio Ambiente possibilitou a formação de um grupo de “guarda-parques mirins”, enquanto o reconhecimento da PUC-Rio e da UFF fortaleceu ainda mais o caráter científico e educativo do trabalho.



ULTRAPASSANDO OS MUROS DA ESCOLA

A gestora escolar Vera Lúcia Martins ressalta que os alunos levam para casa o conhecimento adquirido e que as famílias já estão produzindo sabão sustentável e plantando em seus quintais. A aluna Rebeka Rosa, do 8º ano, conta que foi uma experiência incrível. “Aprendi a importância de trabalhar em equipe e percebi que pequenas atitudes podem mudar o mundo”, explica. A professora Naíla Nascimento garante que a feira foi uma prática de conscientização construída dia a dia. “Os alunos apresentaram com naturalidade e domínio tudo o que aprenderam, mostrando que a semente da sustentabilidade já está crescendo dentro e fora da sala de aula”, destaca.

**“Aprendi a importância de trabalhar em equipe e percebi que pequenas atitudes podem mudar o mundo”
- Rebeka Rosa.**



EDUCAÇÃO AMBIENTAL QUE INSPIRA O FUTURO

Mais do que um projeto escolar, *O Planeta que desejamos, somos parte da solução!* mostra como a educação ambiental pode ser ferramenta de transformação social. Ao unir ODS, prática pedagógica e engajamento comunitário, a Escola Municipal José Pinto Teixeira provou que a mudança começa dentro da sala de aula e se expande para além dos muros da escola.

Escola Municipal José Pinto Teixeira

Rua dos Advogados, 120 – Recantus
(Parque Fluminense) – Belford Roxo/RJ

CEP: 26163-210

E-mail: e.m.josepintoteixeira@gmail.com

Gestora: Vera Lúcia Martins

Fotos cedidas pela escola

Professor, quer ver seu projeto pedagógico publicado na Revista Appai Educar?

Envie um *e-mail* para redacao@appai.org.br e nos conte sua metodologia. Estamos ansiosos pelo seu material!

Clique aqui e envie

