

DOI: 10.46943/XI.CONEDU.2025.GT18.016

# PEDAGOGIA DE PAULO FREIRE E SAÚDE MENTAL: CAMINHOS PARA SE PENSAR EDUCAÇÃO E SAÚDE

Ana Cecilia Campos Babosa<sup>1</sup>

## RESUMO

Ao longo dos anos, o tema saúde mental tem crescido em sua importância no cotidiano escolar. Profissionais em educação sobrecarregados, desvalorizados, cobrados para acompanhar os avanços tecnológicos e outros desafios, lecionam a alunos que já chegam à escola com quadros de depressão, ansiedade e diversas necessidades específicas, frequentemente ignoradas em contextos de exclusão. Diante desse contexto, buscamos referências que possibilitem refletir sobre a prática pedagógica e seus problemas contemporâneos. Nesta perspectiva, este artigo se constitui como um ensaio teórico-reflexivo que busca responder a pergunta: como a Pedagogia de Paulo Freire pode ser uma abordagem possível para se pensar educação e saúde mental? Princípios como a importância da relação dialógica, liberdade, autonomia, consciência, amorosidade e esperança criam um corpo de conceitos interessantes para se discutir cuidado e prevenção em saúde. Para o desenvolvimento dessa discussão teórica, buscaremos obras basilares desse educador como Pedagogia do Oprimido, Educação como Prática da Liberdade, Pedagogia da Autonomia, Ação Cultural para a Liberdade e outros escritos e Pedagogia da Esperança. Além dessas, buscaremos autores como Leonardo Boff, Bell Hooks e trabalhos em Educação Popular em Saúde para o aprofundamento

1 Mestre em Psicologia Social da Universidade Federal de Sergipe. Psicóloga do Instituto Federal de Sergipe. Estudante do Programa de Doutorado em Educação pela Universidade Nacional de Rosário, Argentina, [anaceci.cb@gmail.com](mailto:anaceci.cb@gmail.com).

da reflexão. A pedagogia freiriana se mostra como um aporte metodológico com potencial de gerar ações coletivas e dialógicas na comunidade escolar, capazes de humanizar os vínculos e ressignificar sentidos mobilizar a união dos sujeitos, docentes e discentes, em torno de um movimento de autocuidado, ampliando as possibilidades de práticas transformadoras em educação e saúde.

**Palavras-chave:** Saúde Mental, Educação, Paulo Freire, Amorosidade, Diálogo.

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde mental no ambiente educacional tem se revelado um desafio crescente e complexo, impactando diretamente o processo de ensino-aprendizagem e o bem-estar em todo o mundo. Nas unidades de ensino, docentes e discentes enfrentam cotidianamente uma série de demandas e pressões acadêmicas e sociais que, muitas vezes, culminam em sofrimento psíquico, ansiedade, estresse e esgotamento. No entanto, uma abordagem meramente patologizante ou individualizante, que reduz a saúde mental a um problema de ordem pessoal ou biológica, mostra-se insuficiente tanto para compreender a profundidade e a complexidade desse fenômeno como para solucionar a questão.

Nossa reflexão surge da prática profissional em uma das unidades da rede federal de educação profissional brasileira, o Instituto Federal de Ciência e Tecnologia de Sergipe, o IFS. Nos últimos anos, percebemos o aumento expressivo do número de estudantes que apresentam sintomas relacionados a ansiedade ou depressão, autodepreciação e ideação suicida, além de ser uma preocupação levantada pelos docentes em várias reuniões pedagógicas. Medidas de acolhimento e encaminhamento para a rede pública de saúde se mostram ineficazes diante de tanta demanda, dificuldade de acesso a serviços e preconceitos sobre adoecimento/saúde mental.

Por outro lado, os docentes se sentem sobrecarregados de demandas, cobrados em fazer cada vez mais capacitações para acompanhar os avanços tecnológicos, atender a políticas inclusivas e lidar com desafios contemporâneos como vulnerabilidades econômicas e sociais, violências de várias ordens, envelhecimento, falta de valorização profissional, e se apresentam impotentes diante de estudantes adoecidos e desmotivados, alegando não terem formação para isso, muitas vezes se sentindo adoecidos também.

O tema tem sido recorrente nas produções científicas nos últimos anos, principalmente nesta década devido a pandemia covid-19 e todas as vivências individuais e coletivas desencadeadas desde então, marca-

das pelo luto, medo, isolamento, mudanças econômicas entre outras. O World Bank (2022) alertou para uma crise de saúde mental dentro da crise, decorrente do impacto da pandemia e do fechamento das escolas sobre a saúde psicossocial e o bem-estar de professores e estudantes.

A OMS (2022), por sua vez, aponta para um quadro alarmante. Quase um bilhão de pessoas viviam com um transtorno mental, incluindo 14% dos adolescentes do mundo, uma em cada 100 mortes é causada por suicídio; 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade e é a quarta causa de morte no grupo etário de 15 a 29 anos.

D'Angelis et al (2024) fizeram uma revisão sobre o impacto da pandemia covid-19 na saúde mental dos docentes. Segundo eles, a ocorrência de diagnósticos e suas prevalências neste grupo teve a ansiedade como mais frequente, com seis ocorrências (prevalências entre 30,3 e 89,7%); estresse com prevalências entre 24,1 e 76,0%; sintomas de depressão apareceram apresentaram prevalências de 50,0% e 65,5%. A Síndrome de Burnout foi registrada também em prevalências de 41,0% e 58,3%. Importante destacar neste estudo é que os autores encontraram dentre os fatores associados, dificuldades relacionadas à adoção de ferramentas tecnológicas necessárias na transição do ensino presencial para o ensino remoto. O trabalho de Santos (2023) sobre a saúde mental de docentes destaca, por sua vez, a carência de ambientes profissionais de valorização e cuidado com a saúde mental dos docentes e a utilização de oficinas educativas como práticas de bem-estar na escola que ressignifiquem o espaço escolar.

Se estes estudos demonstram a realidade do sofrimento psíquico escolar, destacamos um artigo de Nespoli et al (2020) em que discorrem sobre como a filosofia de Paulo Freire possibilita uma ressignificação do cuidado e nos aponta como uma perspectiva viável para pensar sobre o tema. Segundo os autores, os postulados desse educador no que se referem a valorização de saberes e culturas populares, o diálogo, o respeito e a amorosidade são apropriados por autores da Educação Popular em Saúde (EPS), e em seguida, são utilizados como caminhos de enfrentamento a hegemonia da biomedicina.

Diante desse contexto, cheio de desafios e problemáticas reais do cotidiano que influenciam no bem-estar socio psicossocial de toda comunidade escolar, que nos propusemos a desenvolver um ensaio teórico-reflexivo que buscou analisar a potencialidade desse referencial para enfrentar a crise de saúde mental na escola. Nossa questão norteadora é: Como a Pedagogia de Paulo Freire pode ser uma abordagem possível para se pensar educação e saúde mental? Assim, neste texto, trataremos de conceitos que nos aproximem dos pressupostos freirianos que nos ajudem a pensar metodologicamente em como utilizá-los na práxis, em comunidade, no intuito de promover saúde com a mobilização social e de novos sentidos sobre saúde mental.

## 2 FUNDAMENTOS FREIRIANOS E CRUZAMENTOS EM SAÚDE MENTAL

Como expusemos acima, esta realidade complexa que abrange todo o campo educacional aponta para uma crise social que não pode ser isolada ao campo individual. As histórias se repetem na escuta individualizada quando, para além dos sintomas de sofrimento psíquico, o discurso traz os elementos da história dos sujeitos, a maioria desprivilegiados economicamente, vítimas de violência diversas, sejam elas física ou psicológica, doméstica, sexual, racial. No ambiente escolar, sentem o peso das cobranças no desempenho acadêmico, das comparações entre seus colegas, do comportamento ideal e embotado que todo o estudante da escola, ainda por demais conservadora, deve apresentar.

A escola e seus profissionais procuram minimizar a situação de crise trabalhando em rede, sejam municipais, estaduais, federal, de saúde, educação ou serviço social. No entanto, tais ações não dão conta da demanda, cada vez mais cara, inflamada, urgente e estereotipada. As respostas tradicionais, frequentemente pautadas na medicalização, em programas pontuais ou em abordagens estritamente clínicas, mostram-se inacessíveis para boa parte da população, ineficazes ou insuficientes por

tratarem o sofrimento como um déficit individual a ser corrigido. Além disso, esse modelo propõe uma relação de dependência clínico/paciente que inviabiliza qualquer melhoria efetiva, pois além de ser baseado na prescrição medicamentosa ou terapêutica individual, ignora suas raízes estruturais e políticas do problema.

Diante desse quadro, nos parece imperativo buscar um referencial teórico que seja capaz de transcender a visão individualista, promovendo uma leitura crítica da realidade e articulando o cuidado em saúde mental à transformação social e pedagógica efetivas capazes de contribuir para a promoção de saúde. É nesse ponto que a Pedagogia de Paulo Freire emerge como uma lente essencialmente ética, com potencial epistemológico e metodológico para o nosso trabalho.

## 2.1 SAÚDE MENTAL COMO LIBERTAÇÃO E A VOCAÇÃO DO SER MAIS

A contribuição de Paulo Freire transcende o campo da educação formal, apresentando-se como uma prática pedagógica “libertária” que possui, a nosso ver, implicações para a saúde mental daqueles que a praticam. Fruto de sua experiência com alfabetização de adultos, suas ideias vão além de uma teoria da educação, fundamentando sua prática em concepção psicológica, antropológica e sociológica<sup>2</sup> próprias, que concebe o ser humano não como um estado dado, mas como um processo contínuo de superação da opressão, numa procura questionadora, na busca da humanização, do *ser mais*.

Descobrem que pouco sabem de si, de seu posto no cosmo, e se inquietam por saber mais. Estará, aliás, no reconhecimento do seu pouco saber de si uma das razões dessa procura (...) se fazem problema a eles mesmos. Indagam, respondem, e suas respostas os levam a novas perguntas (FREIRE, 2024 p. 39).

---

2 Paulo Freire fundamentou seus escritos com base em Jaspers, xxxxx

Esta citação retirada do primeiro capítulo do livro *Pedagogia do Oprimido* (2024), contém o que há de mais inerente ao humano concebido por Freire. O humano em sua natureza problematizadora de si mesmo e que, do contrário, é desumanização. Sua vocação para a humanização é negada pela opressão, na injustiça, na violência e exploração de seu trabalho, mas por outro lado, essa mesma vocação é afirmada no desejo de liberdade, justiça e luta. Nessa perspectiva, é processo de humanização o indivíduo se engajar em sua própria libertação, gerado no desconforto da opressão que sofrem.

Assim, se pensarmos o sofrimento psíquico não sendo apenas uma questão individual ou biológica, podemos, a partir das ideias deste educador, pensa-lo como a manifestação de um contexto de silenciamento e submissão, mas que em si mesmo pode-se encontrar o gérmen para a libertação, para a superação do sofrimento. Nossa prática já confirma que o mal estar psíquico é, na maioria das vezes, resultado direto de estruturas sociais, econômicas e políticas que limitam a autonomia e a capacidade de ser. Mas que mesmo assim, segundo os postulados freirianos, há a esperança de superação e transformação dessa realidade.

Para Freire, a libertação não é um favor concedido pelo opressor (ou, no contexto da saúde, pelo “técnico” ou “especialista”), mas sim a conquista da autonomia pelo oprimido. É um processo que começa com a conscientização, ou seja, o ato de oprimidos e oprimidas descobrirem a sua situação, questionarem e começarem a atuar sobre ela. Uma prática educativa que possibilite isso é uma pedagogia que “tem que ser forjada com ele e não para ele” (FREIRE, 2024, p. 43). Dessa forma, uma pedagogia da saúde é possível de ser construída com aqueles que sofrem, diferente de uma ação prescritiva, tão comum nas políticas de saúde, onde, para este autor, há uma imposição de uma “consciência” sobre a outra.

Freire cunha os conceitos de “ser mais” e “ser menos” para descrever o drama da humanização e da opressão. O “ser mais” representa a vocação ontológica do ser humano à plena realização, à autonomia, à liberdade e à intervenção crítica no mundo. Na saúde mental, o “ser mais” pode ser o

caminho da recuperação psicossocial, da apropriação da própria história e da construção de um projeto de vida autêntico, superando a condição de mero objeto de cuidado. Esse caminho parece ser “a autêntica luta para criar a situação que nascerá da superação da velha, já se está lutando pelo ser mais” (FREIRE, 2024, p. 47).

Em contraste, o “ser menos” é a condição imposta ao oprimido: aquele que é desumanizado, silenciado e, por vezes, levado a internalizar a visão negativa que o opressor tem dele. No contexto da saúde, o “ser menos” se manifesta quando o indivíduo oprimido é feito um ser “menor”, sempre abaixo. A política da prescrição tem um espaço ideal neste contexto em que o indivíduo é submetido a diagnósticos que o rotulam, a tratamentos que o passivam, e a um sistema que nega sua voz e sua sabedoria sobre sua própria experiência. Essa “redução” impede a leitura crítica da realidade e a ação transformadora, perpetuando o ciclo do sofrimento e da alienação.

Aplicada à saúde mental, a libertação é o movimento pelo qual a pessoa que sofre deixa de se ver como um ser meramente “doente” ou “objeto de tratamento” e se reconhece como um sujeito ativo, capaz de ler criticar o mundo e construir seu próprio caminho de vida. É a superação da desumanização — o processo de ser reduzido a menos do que se é. A saúde mental, portanto, se torna o fruto dessa reconquista da palavra, da voz e da capacidade de decidir sobre o próprio corpo e destino.

Portanto, a abordagem freiriana nos aponta uma perspectiva de promoção de saúde mental que deve ir além da assistência técnica. Ela exige uma prática que seja essencialmente dialógica e que promova a conscientização (leitura do mundo) para que o indivíduo identifique as amarras que o prendem à condição de “ser menos” não só em sua vida pessoal como também acadêmica. A saúde mental, sob essa ótica, é um ato político e pedagógico: é a práxis que transforma a realidade, possibilitando que o oprimido se reconheça como sujeito de sua própria história e, finalmente, alcance o bem-estar como fruto da sua própria libertação.

## 2.2 O SOFRIMENTO PSÍQUICO COMO SITUAÇÃO-LIMITE

O sofrimento psíquico, seja o burnout docente ou a crescente ansiedade e depressão discente, muitas vezes, pode ser a manifestação da desumanização imposta por estruturas educacionais e sociais opressivas. As tensões, cobranças de desempenho escolar, atendimento ao perfil de técnico, o sentimento de não pertencimento transforma o cotidiano escolar em um estressor que pode ser interpretado como o que Paulo Freire chamou de “Situação Limite”, em que barreiras históricas e sociais que impedem a plena humanização (Freire, 2024).

Para o professor, a Situação Limite se revela na sobrecarga e desvalorização, que o reduz a um executor burocrático, limitando sua capacidade de ser um agente dialógico, reproduzindo em suas práticas uma educação bancária que não atende seus anseios humanizantes e estabelece uma relação opressora com seus estudantes, ao mesmo tempo que se sente oprimido pelo sistema educacional. Para o estudante, manifesta-se na angústia, no medo da exclusão, de não se sentir capaz, e na alienação de um currículo que ignora seu saber de mundo. Os dois são cada vez mais cobrados em notas, projetos de extensão, artigos, curriculum lattes, numa chamada produtividade acadêmica que têm aumentado a competitividade intramuros de muitas instituições educacionais.

A saúde mental, assim, assume uma dimensão eminentemente político-pedagógica, sendo reflexo direto das injustiças sociais. Pode-se questionar em que medida toda essa pressão vivenciada nos ambientes acadêmicos têm se refletido melhoria de vida das pessoas que compõem a comunidade acadêmica. Em que medida isso têm refletido em melhoria para a vida das pessoas em nossa sociedade. Os índices de saúde mental parecem mostrar o efeito adverso. A superação das Situações Limite opressivas se dá pelo processo de Conscientização.

Este não é um mero ato intelectual de tomada de conhecimento, mas um compromisso existencial de desvelar a realidade e agir sobre ela (Freire, 2024). No campo da saúde mental, isso implica uma ruptura

radical com a consciência ingênua, que tende a individualizar e culpar o sujeito por seu sofrimento. Ao se mover para a consciência crítica, o sujeito desaliena-se, percebendo o mal-estar como sintoma da estrutura opressora. Esse movimento de desalienação é o que transforma o sujeito que sofre em sujeito do próprio cuidado. A conscientização, ao revelar a origem histórica e social do sofrimento, ao questionar-se sobre as condições concretas em que vive, acende a esperança e o potencial para o inédito viável, conceito do qual trataremos mais à frente.

### 2.3 O PODER DA PALAVRA E A TEORIA DA AÇÃO DIALÓGICA

Se nas situações limite, os sujeitos se encontram no ápice da opressão e do sofrimento, a conscientização é o despertar da opressão, sendo o diálogo é a ferramenta essencial para a concretização da liberdade e do cuidado em saúde mental.

O diálogo, para Freire, pode ser definido como o encontro horizontal de sujeitos (educador e educando, profissional e usuário) mediados pelo mundo a ser conhecido/transformado. Muito além de uma conversa entre pessoas, o verdadeiro diálogo é uma exigência para a humanização e um ato de criação/recriação. Esse conceito é primordial para se pensar saúde mental tendo como base seus aportes. Uma relação dialógica na educação substitui a “educação bancária” por uma relação de aprendizado e ajuda mútua. O sofrimento psíquico, as experiências de vida e o saber popular do indivíduo tornam-se o objeto de reflexão conjunta, permitindo que a pessoa seja sujeito do seu próprio tratamento/cuidado/aprendizado e não apenas objeto.

Ao elevar o diálogo e discutir sobre uma teoria da ação dialógica, Paulo Freire horizontaliza a relação “quem ensina e quem aprende” e estabelece uma relação de colaboração, onde tanto um como outro se reconhecem enquanto oprimidos e crescem a partir das trocas de experiências e problematizações da realidade comum.

É o meu bom senso, em primeiro lugar, o que me deixa suspeito, no mínimo, de que não é possível à escola, se, na verdade, engajada na formação de educandos e educadores, alhear-se das condições sociais, culturais e econômicas de seus alunos, de suas famílias, de vizinhos. (FREIRE, 2019, p. 62)

É importante a confiança das massas, isto é, na comunidade estudantil que possui seus saberes, história e vocação para o enfrentamento do que lhe oprime, que tem desejo de ser mais, de encontrar a libertação da situação em que se encontra. Numa relação horizontal, ainda mais em tempos em que os jovens manuseiam a tecnologia e tem acesso à informação, ter a consciência de que não é “autoridade do saber” pode ser libertador para o docente. Em Pedagogia da Autonomia, dá seu testemunho:

É assim que venho tentando ser professor, assumindo minhas convicções, disponível ao saber, sensível à boniteza da prática educativa, instigado por seus desafios que não lhe permitem burocratizar-se, assumindo minhas limitações, acompanhadas sempre do esforço por superá-las, limitações que não procuro esconder em nome do mesmo respeito que me tenho e aos educandos. (Freire, 2019, p. 70)

Em Freire, o diálogo não é apenas uma técnica, mas um encontro inter-humano fundado no amor, na humildade e na fé na capacidade transformadora do ser humano. Essa base ética e existencial é o que o eleva ao estatuto de práxis de cuidado, atuando como “antídoto” contra a pressão institucional. O diálogo se opõe, dessa maneira, à “educação bancária”, não só na formação acadêmica, mas no tratamento do sofrimento: o profissional não deposita conhecimento ou “cura”, mas a constrói junto, em relação horizontal. Sem prescrições, os atores educacionais criam juntos a pauta da ação em pró da libertação, do ser mais dos entes participantes do processo, do coletivo.

Assim, o cerne dessa ferramenta reside na palavra, que Freire define como ação e reflexão. Para quem está em sofrimento, a negativa da palavra é um ato de violência que agrava o isolamento. O ato de o sujeito pronunciar sua palavra (seus medos, sua opressão) é um ato de existência

e saúde psíquica. O profissional é um coordenador de debates, um facilitador da pronúncia do mundo, reconhecendo que a validação da história de vida do sujeito é um elemento crucial para o restabelecimento. Ensinar, segundo Freire, exige disponibilidade para o diálogo (Freire, 2019).

A principal política de prevenção em saúde mental na escola reside no estabelecimento de uma cultura dialógica. O diálogo é o encontro existencial que rompe com a imposição e autoriza a voz do sujeito. O profissional de educação assume o papel de agente de mobilização, responsável por criar espaços onde o sofrimento psíquico possa ser reconhecido e nomeado pela própria comunidade.

O tema saúde mental exige que a escola substitua a lógica da “extensão”, que geralmente se apresenta por meio da imposição de programas prontos pela “comunicação”, consolidada pelas intervenções a partir da construção coletiva. Como exposto em seu livro *Extensão ou Comunicação?*, a extensão, termo tão cotidiano em instituições como universidades e os institutos federais, é uma palavra que significa estender algo para alguém, carregando ela própria o que há mais de antidialógico em educação quando concebemos uma educação para a liberdade. Apenas quando há comunicação, há uma situação gnosiológica:

Para nós, a “educação como prática da liberdade” é, sobretudo e antes de tudo, uma situação verdadeiramente gnosiológica. Aquela em que o ato cognoscente não termina no objeto cognoscível, visto que se comunica a outros sujeitos, igualmente cognoscentes. Educador-educando e educando-educador, no processo educativo libertador, são ambos sujeitos cognoscentes diante de objetos cognoscíveis, que os mediatizam. (FREIRE, 1983, p.85)

A prevenção, aqui, não se dá pela aplicação de programas, impondo-se conhecimento a quem supostamente não os tem, numa situação quem sabe/quem não sabe, superior/inferior, mas numa relação em que os envolvidos são sujeitos cognoscentes diante do mundo cognoscível, que só se dá pela comunicação, pelo diálogo, numa relação em que se é possível uma educação para a liberdade. No nosso contexto, para a cura.

O professor, em seu papel de educador, pode atuar como coordenador dialógico, utilizando o sofrimento como “tema gerador”, para impulsionar a reflexão crítica. Essa postura estabelece um vínculo seguro entre os participantes, o que é vital para combater o adoecimento das duas partes, pois os dois construirão medidas de cuidado juntos.

### 3 FUNDAMENTOS PARA A PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL

Toda obra de Paulo Freire defende que o educando é um sujeito ativo, dotado de curiosidade epistemológica e construtor do seu próprio saber, pois “formar é muito mais que puramente treinar o educando no desempenho de destrezas” (FREIRE, 2019, p.16). Ao trazer a autonomia para a discussão da formação docente, ele lembra ao educador as ferramentas para que o indivíduo não apenas aprenda o conteúdo, mas aprenda a aprender e, mais importante, aprenda a ser. Essa autoconfiança e capacidade de se posicionar no mundo são essenciais para a saúde mental e o ponto de partida para a saída da cultura do silêncio, tão criticado por ele.

A questão da autonomia está intrinsecamente ligada à Conscientização, que constitui o ponto fundamental da pedagogia freiriana e o elemento transformador para a vida do indivíduo e, conseqüentemente para a saúde mental. A conscientização é o processo pelo qual o sujeito atinge a aprofundada tomada de consciência crítica de sua situação no mundo e das forças que o oprimem, ultrapassando a consciência ingênua e a mágica (FREIRE, 2025). Trata-se de um movimento de superação da ingenuidade para a postura crítica, permitindo que o sujeito saia de um estado de fatalismo e entre na história como agente transformador.

O sofrimento psíquico, em sua forma individualizada e medicalizada, tende a gerar culpa e autocensura no sujeito, que se vê como o único responsável pelo seu mal-estar. A conscientização freiriana pode operar no movimento inverso pois ela oferece ferramentas cognitivas e políticas

para que o indivíduo entenda a origem do seu sofrimento como estrutural, pois será capaz de compreender que, muitas vezes sua angústia, seu sofrimento, é fruto das vulnerabilidades, da opressão social, da desigualdade ou mesmo da violência institucional e, a partir dessa compreensão, se sinta capaz de agir. O sofrimento deixa de ser um peso individual e se torna um dado a ser compartilhado e transformado por meio da luta coletiva. A desmistificação do sofrimento é intervenção primordial para tratar sobre saúde mental.

O processo de conscientização passa pelo processo de perceber e dar nome à situação-limite, dar espaço para a PALAVRA, para que haja AÇÃO/REFLEXÃO (FREIRE, 2024, p. 107). Isto é, nomear aquilo que se constitui obstáculo que impede o indivíduo a realização do ser mais poderá potencializar ação a partir da reflexão. Quando o professor nomeia a exaustão de Burnout e, no debate, entende como fruto de uma política educacional, ou quando o aluno nomeia sua ansiedade e a analisa como resultado da pressão social de um sistema que nega sua identidade, a situação-limite se torna um problema a ser resolvido por meio da práxis, isto é, da prática refletida, e não um fardo a ser carregado em silêncio.

Tomando o Burnout e a ansiedade como exemplos, a conscientização, conforme os princípios freirianos, pode permitir que o aluno e o professor percebam que o Burnout, ansiedade não são “fraquezas”, mas respostas legítimas a um sistema de ensino “opressor”. A conscientização, ao trazer a dor para o debate coletivo, “politizando a dor”, confere ao sujeito a capacidade de nomear o mundo e, ao fazê-lo, de transformá-lo.

Freire defendia que a educação deve ser feita com amorosidade, uma postura ética que implica um profundo respeito pela autonomia, pela dignidade, pelo diálogo, a fim de proporcionar a libertação.

Porque é ato de coragem, nunca de medo, o amor é compromisso com os homens. Onde quer que estejam estes, oprimidos, o ato de amor está em comprometer-se com sua causa. A causa de sua libertação. Mas, este compromisso, que é amoroso, é dialógico. (FREIRE, 2024, p. 111)

A amorosidade, no pensamento freiriano, não se confunde com sentimentalismo ingênuo; é, pelo contrário, uma atitude ativa e corajosa de engajamento na luta contra as estruturas opressoras. É a base da relação dialógica e o antídoto à frieza e tecnicismo que adocece o ambiente educacional. Sem amorosidade e humanidade, o educador se torna mais um opressor, mesmo que de forma não intencional, ao reproduzir a pedagogia do oprimido.

De modo inseparável, a esperança é o motor que impulsiona essa práxis. Em *Pedagogia da Esperança* (1992), Freire distingue a esperança do mero otimismo vazio. A esperança é a necessidade ontológica de lutar, de se mover, de não se conformar com a situação-limite. Essa esperança não é inação, mas sim a crença ativa na possibilidade de transformação radical da realidade, conceito que Freire denominou o Inédito Viável.

Segundo a análise de Paro et al. (2019), o Inédito Viável representa o horizonte utópico que, embora ainda não tenha sido experimentado, é alcançável pela práxis consciente. Aplicado à saúde mental escolar, este conceito expressa a possibilidade concreta de se construir um espaço de ensino e aprendizagem radicalmente livre de opressão e sofrimento. É um conceito vital para combater a desesperança profunda que acompanha os quadros depressivos e ansiosos no meio educacional, superando o sentimento de futuro abortado que paralisa a ação. A amorosidade e a esperança se traduzem na crença inabalável na capacidade de superação do sujeito, sendo a própria base da resiliência coletiva.

O diálogo com Leonardo Boff (2000), ao discutir a ética do cuidado, reforça essa ideia. O cuidado, para Boff, é uma atitude fundamental que envolve a ternura, o vínculo e a preocupação com a manutenção da vida. Na escola, a ética do cuidado baseada nestes dois autores se manifesta na recusa em rotular e medicar o aluno. Ao invés disso, convida-se a comunidade a perguntar: “O que em nosso mundo, em nossa escola, está negando a vida e gerando esse sofrimento?” O ato de cuidar se torna, assim, um ato político, de resistência e de humanização.

## 4 PEDAGOGIA FREIRIANA E A EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE (EPS)

A abordagem freiriana encontra sua convergência prática e metodológica mais evidente nos princípios da Educação Popular em Saúde (EPS), que busca construir o saber e o cuidado de forma horizontalizada e coletiva, reconhecendo a comunidade como protagonista no processo saúde-doença. Esta convergência se torna ainda mais evidente ao considerarmos o contexto da Atenção Psicossocial.

### 4.1 O VÍNCULO HUMANIZADOR NA EPS: DA EDUCAÇÃO BANCÁRIA AO CUIDADO COMPARTILHADO

A superação da “educação bancária” é um pré-requisito e, em si, um ato de saúde mental. Na educação bancária, o professor “deposita” conteúdo no aluno. Em saúde mental, isso se traduz no modelo médico-hegemônico, onde o profissional “deposita” o diagnóstico e o tratamento no paciente, desconsiderando a sua história e o seu saber de experiência feito. Esse modelo nega o saber experiencial, a autonomia e a capacidade de autogestão do cuidado, de sua própria revolução por parte do sujeito e da comunidade.

... uma pedagogia problematizante e não de uma pedagogia dos depósitos, bancária. Por isto é que o caminho da revolução é o da abertura às massas populares, não o do fechamento a elas. É o da convivência com elas, não o da desconfiança delas. E, quanto mais a revolução exija a sua teoria, como salienta Lênin, mais sua liderança tem de estar com as massas, para que possa estar contra o poder opressor. (FREIRE, 2024, p. 185)

A crítica dessa forma de proporcionar saúde, sem escuta efetiva dos saberes das pessoas, encontra forte ressonância na reflexão de Ayres (2004). O autor aponta que as práticas de saúde contemporâneas entraram em crise por, muitas vezes, limitarem o cuidado a intervenções estritamente técnicas. Essa tecnificação resulta na perda da dimensão

ontológica do cuidado, a Sorge heideggeriana, que está relacionada ao modo de ser e de estar humano no mundo. Portanto, a proposta freiriana coincide com a necessidade de resgatar o cuidado como uma dimensão fundamentalmente existencial e ética, estruturada no fortalecimento do vínculo e no reconhecimento do projeto de vida do sujeito (AYRES, 2004).

A EPS, alicerçada na pedagogia freiriana, propõe o cuidado compartilhado, onde todos são sujeitos ativos e corresponsáveis no processo saúde-doença. A escola, ao adotar a EPS, pode passar a utilizar metodologias que valorizam o saber prévio da comunidade. Essa abordagem encontra sua expressão máxima na Saúde Mental no paradigma da Atenção Psicossocial, que é, por natureza, contra hegemônica à lógica biomédica e hospitalocêntrica (DIAS; AMARANTE, 2022).

O cuidado em liberdade e a integralidade do sujeito em seu contexto de vida são pilares que a EPS reforça, promovendo a reinserção social e a autonomia dos sujeitos em sofrimento.

Com base nesses referenciais, isso pode ser implementado por meio de:

- **Círculos de Cultura:** Espaços onde o “tema gerador” não é um conteúdo curricular, mas sim o sofrimento da comunidade (a difícil condição financeira, problemas familiares, o estresse do vestibular, a violência escolar, a ansiedade docente) e este vai ser discutido em grupo. Nesses círculos, o professor e o aluno se tornam, simultaneamente, educadores e educandos, na busca por soluções coletivas. A escola, ao promover esses espaços, se transforma de local de reprodução de saberes verticais em um dispositivo de saúde, pois facilita a “cura pela fala” e pela ação compartilhada. Onde a escuta e troca de experiências de mundo abre um espaço para o surgimento de novas formas de agir e existir.
- **Rodas de Conversa:** Discussões abertas sobre dificuldades de aprendizado, não as tratando como déficits individuais a serem corrigidos, mas como reflexos de problemas de contexto, de

método ou de estrutura social. Essas práticas, comuns nos Centros de Atenção Psicossocial (Caps), dialogam diretamente com a organização coletiva preconizada pela Educação Popular (DIAS; AMARANTE, 2022), focando na transformação do ambiente opressor que gera a dor.

Ao promover o diálogo e a horizontalidade, a escola se torna um agente de despatologização e de fortalecimento comunitário.

## 4.2 A AÇÃO CULTURAL PARA A LIBERDADE E O PROTAGONISMO NA SAÚDE MENTAL ESCOLAR

A proposta de Freire de “Ação Cultural para a Liberdade” (FREIRE, 2022) sugere que a mudança não é um mero ato intelectual, mas ocorre por meio da organização e da intervenção prática na cultura e na realidade. No contexto da saúde mental escolar, isso significa que a resolução do sofrimento não se dará apenas pela via clínica, inacessível para muitos ainda, mas na criação de coletivos fortes e atuantes, capazes de ampliar a compreensão dessas angústias e pressionar por mudanças estruturais e pedagógicas.

Essa Ação Cultural se manifesta pela criação de estruturas democráticas e participativas: Grêmios Estudantis ativos, grupos de apoio mútuo, comissões de saúde mental paritárias (com docentes, discentes e familiares), onde a dor e a luta deixam de ser individuais e passam a ser forças de transformação mútua. Tais iniciativas são a expressão máxima da democracia escolar, que, segundo Freire, é a única capaz de ser libertadora. A escola, ao se abrir à participação real, torna-se um espaço de gênese da saúde.

A Educação Popular em Saúde (EPS), nessa perspectiva, não se restringe aos muros dos serviços, mas se expande como estratégia de mobilização social e ação comunitária, sendo um elemento essencial para a Atenção Primária à Saúde (APS) e a Saúde Mental (CRUZ et al., 2024). A

EPS incentiva o cidadão a sair da posição passiva, como mero ouvinte, e a assumir um papel proativo e crítico diante dos problemas. Experiências como os Pontos de Cultura demonstram a concretude da EPS nesse sentido. Esses espaços, ao se articularem com a saúde, tornam-se locais de valorização do diálogo, da escuta e do respeito aos saberes, experiências e emoções, fomentando o protagonismo social na comunidade (NESPOLO et al., 2014). Nesses espaços, a saúde é entendida como um direito a ser reivindicado e construído coletivamente, indo muito além dos atos técnico-assistenciais e da ausência de doença.

É neste ponto que a teoria de Freire se conecta com a ideia de acolhimento e comunidade proposta por Bell Hooks (2017) em *Ensinando a Transgredir*. Hooks enfatiza que o engajamento e a responsabilidade mútua são essenciais para criar uma cultura de inclusão. A escola, ao permitir que seus membros ajam politicamente sobre suas condições de vida e de trabalho, promove o bem-estar. O coletivo, ao se organizar para mudar uma regra opressora ou um currículo exaustivo, se torna, por excelência, terapêutico. A luta pela liberdade e pela autonomia, em Freire, é a maior terapia contra a opressão que adoece.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente ensaio teórico-reflexivo demonstrou a pertinência da Pedagogia de Paulo Freire como uma abordagem robusta e necessária para pensar a articulação entre Educação e Saúde Mental. Longe de oferecer um protocolo terapêutico, Freire nos legou uma matriz ético-política para a descolonização das relações humanas, inclusive no campo da saúde-doença. A crise de sofrimento psíquico no ambiente escolar foi aqui interpretada não como uma falha individual, mas como um sintoma da opressão sistêmica, da desumanização do trabalho docente e da cultura da exclusão discente, fenômeno exacerbado pelo contexto pós-pandemia.

Em resposta a essa crise, os princípios freirianos do diálogo, da amorosidade, da esperança e, crucialmente, da conscientização se revelam

ferramentas poderosíssimas. Eles possibilitam humanizar o ambiente escolar e transformar o sofrimento, que é frequentemente um sintoma da opressão, em um motor de luta e libertação coletiva. O artigo demonstra, portanto, que a Pedagogia Freiriana é um aporte metodológico capaz de gerar ações coletivas e dialógicas na comunidade escolar, ressignificando os vínculos, desindividualizando o sofrimento e ampliando as possibilidades de práticas transformadoras em educação e saúde, que tenham como horizonte a emancipação humana, especialmente ao se alinhar com a Educação Popular em Saúde e com a perspectiva da Atenção Psicossocial. Sua proposta é a de que a saúde mental não é um produto a ser consumido, mas um processo a ser construído pela comunidade por meio da práxis libertadora.

A partir desta exposição, acreditamos na possibilidade de construção de propostas concretas de intervenções baseadas em Círculos de Cultura freirianos para a promoção da saúde mental em escolas, sobretudo institutos e universidades. O relato de estudos de casos e discussões podem ampliar as possibilidades de cuidado efetivo considerando contextos e desafios contemporâneos no âmbito educacional. É na ação, no diálogo, na esperança crítica e, inclusive, na produção acadêmica que podemos refletir e agir transformando nossa realidade.

## REFERÊNCIAS

AYRES, J. R. C. M. O cuidado, os modos de ser (do) humano e as práticas de saúde. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 16-29, 2004.

BOFF, L. Saber Cuidar: **Ética do humano - compaixão pela terra**. Petrópolis: Vozes, 2000.

CRUZ, P. J. S. C. et al. Educação popular em saúde: princípios, desafios e perspectivas na reconstrução crítica do país. **Interface** (Botucatu), v. 28, e230550, 2024.

D'ANGELIS, Júlia Laughton Durante; FONSECA, Giovanni Campos; SCHETTINO, Stanley; BARBOSA, Rose Elizabeth Cabral. Trabalho docente e Covid-19: revisão

da produção científica sobre repercussões da pandemia na saúde mental de docentes do ensino superior. **APRENDER - Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação**, [S. l.], n. 31, p. 269-282, 2024.

DIAS, J. V. S.; AMARANTE, P. D. C. Educação popular e saúde mental: aproximando saberes e ampliando o cuidado. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 46, n. 132, p. 188-199, jan./mar. 2022.

FREIRE, P. **Ação Cultural para a Liberdade e outros escritos**. 5. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2022.

FREIRE, P. **Educação como Prática da Liberdade**. 28. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2025. FREIRE, P. **Extensão ou Comunicação?** 8 ed, Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 2019.

FREIRE, P. **Pedagogia da Esperança: um reencontro com a Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2024.

HOOKS, B. **Ensinando a Transgredir: A educação como prática da liberdade**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2017.

NESPOLI G., PARO C. A., LIMA LO, SILVA C. R. A. Por uma pedagogia do cuidado: reflexões e apontamentos com base na Educação Popular em Saúde. **Interface** (Botucatu). 2020; 24: e200149

NESPOLO, G. F. et al. Pontos de Cultura: contribuições para a Educação Popular em Saúde na perspectiva de seus coordenadores. **Interface** (Botucatu), Botucatu, v. 18, supl. 2, p. 1187-1198, 2014.

OMS. **Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos**. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2022a. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

PARO, C. A. K.; SILVA, N. E. K.; VENTURA, M. Paulo Freire e o Inédito Viável: esperança, utopia e transformação na saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, 2019.

SANTOS, R. B. R. Ambiente escolar e saúde mental docente: desafios e possibilidades. **Revista Contemporânea de Educação**, V. 18, N. 43, 2023.

WORD BANK (22 de junho de 2022). **Dois Anos Depois: Salvando uma Geração - Resumo Executivo** (Portuguese). Washington, D.C.: World Bank Group. <http://documents.worldbank.org/curated/en/09985510622221296/IDU0f2e86f060c-f8b047d6-0a3be059f1a2e3db0>