

**A INCLUSÃO DE PRÁTICAS DE RELAXAMENTO COMO ESTRATÉGIA DE APOIO SOCIOEMOCIONAL EM ESCOLAS DE TEMPO INTEGRAL**

Elisângela Madeira Coelho

[elisangela.coelho@ifes.edu.br](mailto:elisangela.coelho@ifes.edu.br)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Espírito Santo- Campus Itapina

Marluci Iara Simonassi Monteiro

[marluci.monteiro@ifes.edu.br](mailto:marluci.monteiro@ifes.edu.br)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Espírito Santo- Campus Itapina

**EIXO TEMÁTICO:** Saúde Mental e bem-Estar no Contexto da Inclusão.

**RESUMO:** As instituições de ensino em tempo integral têm assumido papel cada vez mais relevante na formação integral dos estudantes, sobretudo no que diz respeito à promoção da saúde mental e do bem-estar emocional. Nesse contexto, é crescente a preocupação com os altos índices de ansiedade, medo, crises de pânico e conflitos internos vivenciados por adolescentes no ambiente escolar. Diante dessa realidade, este trabalho propõe a inclusão de momentos diários de relaxamento, com duração de 15 a 20 minutos, no intervalo do almoço ou em outros momentos estratégicos, como ferramenta de apoio socioemocional. A ideia surge da observação direta do comportamento de estudantes do ensino médio, cuja rotina intensa e exigente muitas vezes não contempla pausas que favoreçam o autocuidado. A prática do relaxamento, por meio de técnicas simples como respiração consciente, escuta de músicas calmas, meditação guiada ou alongamentos leves, pode contribuir significativamente para a melhoria da concentração, da autoestima e da regulação emocional dos alunos. Além disso, pode fortalecer o vínculo com o espaço escolar, tornando-o mais acolhedor e inclusivo. A proposta busca, portanto, colaborar com a construção de ambientes escolares mais humanizados, reconhecendo a importância de se cuidar da saúde mental no cotidiano escolar. Conclui-se que pequenas intervenções, quando pensadas de forma planejada e contínua, podem gerar grandes impactos no processo de ensino-aprendizagem, no clima institucional e, principalmente, no desenvolvimento integral dos jovens.

**Palavras-chave:** Inclusão. Saúde mental. Educação Integral. Relaxamento.