Adrielly Siebert
Neuropsicologia & Psicologia da Aprendizagem

MATERIAL GRATUITO · PARA GESTORES ESCOLARES

Como está a saúde mental na sua escola?

Uma autoavaliação para diretores, coordenadores e equipes pedagógicas enxergarem onde a escola já está forte e por onde começar.

1. 20 afirmações em 5 dimensões do cuidado
2. Pontuação simples, feita em equipe
3. Leitura do resultado com os primeiros passos

Adrielly Garcia Siebert · Psicóloga CRP 04/40473

@drineuropsi

ANTES DE RESPONDER

Saúde mental não é um projeto pontual: é um cuidado para o ano todo

É o jeito como a escola escuta, acolhe, se organiza e cuida de quem está nela: estudantes, famílias e também os adultos que trabalham ali todos os dias.

Depois de atuar em mais de 50 escolas, percebi que quase todas querem cuidar melhor da saúde mental da sua comunidade. A diferença entre as que conseguem e as que ficam apagando incêndios raramente é boa vontade. É estrutura: fluxos claros, equipe preparada e uma rotina de cuidado que não depende de uma pessoa só.

Esta autoavaliação ajuda a sua equipe a enxergar essa estrutura com honestidade. Nos últimos anos, o tema ganhou força também nas leis: a Lei 13.935/2019 prevê psicólogos e assistentes sociais nas redes públicas de educação básica, e a Lei 14.819/2024 instituiu a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares.

IMPORTANTE

Esta autoavaliação é um roteiro de reflexão institucional. Ela não é uma avaliação psicológica e não substitui a análise de um profissional sobre a realidade específica da sua escola.

Como responder

Leia cada afirmação e marque a opção que melhor descreve a sua escola **hoje**, e não como ela gostaria de ser.

0	1	2
Não acontece	Acontece às vezes ou só com algumas pessoas	Acontece de forma consistente e organizada

DICA DA ADRIELLY

Responda em equipe, se puder: direção, coordenação e pelo menos um professor. As divergências que aparecem durante o preenchimento costumam dizer tanto quanto a pontuação final.

AUTOAVALIAÇÃO · PARTE 1

A Escuta e acolhimento

	Afirmação	0	1	2
1	Os estudantes sabem a quem recorrer quando não estão bem.	◯	◯	◯
2	Existe um espaço ou momento previsto para a escuta individual de estudantes.	◯	◯	◯
3	Os adultos da escola acolhem relatos de sofrimento sem minimizar nem expor o estudante.	◯	◯	◯
4	Situações de bullying e conflito são acompanhadas até o fim, e não apenas "resolvidas" no dia.	◯	◯	◯

Subtotal A: _____ / 8

B Cuidado com a equipe

	Afirmação	0	1	2
5	Professores e funcionários têm espaço para falar das dificuldades do trabalho.	◯	◯	◯
6	A equipe recebeu formação sobre saúde mental e sinais de sofrimento nos últimos 12 meses.	◯	◯	◯
7	A gestão percebe e age quando um profissional está sobrecarregado ou adoecendo.	◯	◯	◯
8	Os professores sabem o que fazer, e o que não fazer, diante de uma crise em sala de aula.	◯	◯	◯

Subtotal B: _____ / 8

C Fluxos e protocolos

	Afirmação	0	1	2
9	Existe um fluxo claro, conhecido por todos, para encaminhar casos que precisam de atenção.	◯	◯	◯
10	A escola tem um protocolo para situações de crise, incluindo falas sobre autolesão ou suicídio.	◯	◯	◯
11	Os casos acompanhados são registrados e revisados periodicamente.	◯	◯	◯
12	As informações sensíveis dos estudantes e das famílias são tratadas com sigilo.	◯	◯	◯

Subtotal C: _____ / 8

AUTOAVALIAÇÃO · PARTE 2

D Famílias e rede

	Afirmação	0	1	2
13	A escola chama as famílias também para falar de conquistas, e não só de problemas.	◯	◯	◯
14	As conversas com as famílias seguem um roteiro de escuta, e não apenas de comunicação de queixas.	◯	◯	◯
15	A escola conhece e aciona a rede local (saúde, assistência social, conselho tutelar) quando necessário.	◯	◯	◯
16	Existe troca de informações entre a escola e os profissionais que acompanham o estudante fora dela.	◯	◯	◯

Subtotal D: _____ / 8

E Aprendizagem, inclusão e clima

	Afirmação	0	1	2
17	Dificuldades de aprendizagem são investigadas dentro da sala de aula antes de qualquer encaminhamento externo.	◯	◯	◯
18	Estudantes com deficiência ou necessidades específicas têm adaptações de fato aplicadas em sala.	◯	◯	◯
19	Os estudantes se sentem pertencentes e respeitados na escola.	◯	◯	◯
20	A escola trata saúde mental como tema contínuo, e não apenas em datas ou campanhas.	◯	◯	◯

Subtotal E: _____ / 8

Pontuação total

Some os subtotais das dimensões A, B, C, D e E.

_____ / 40

RESULTADO

O que a pontuação da sua escola indica

0 a 15
Ponto de partida

A escola provavelmente já percebe que algo precisa mudar, mas ainda age caso a caso. O primeiro passo é criar uma estrutura mínima: um fluxo de encaminhamento conhecido por todos, um protocolo para situações de crise e uma formação básica para a equipe.

16 a 29
Em construção

Existem iniciativas importantes, mas elas tendem a depender de pessoas específicas, e não de processos. O desafio agora é transformar o que já funciona em rotina da escola, para que o cuidado não se perca quando alguém sai.

30 a 40
Caminho estruturado

A escola tem bases sólidas. O foco pode ir para o aprofundamento: formação continuada, cuidado sistemático com a equipe e acompanhamento dos efeitos das ações ao longo do ano.

Por onde começar

Mais do que o total, olhe para as dimensões com a menor pontuação. São elas que mostram onde o cuidado ainda depende de sorte.

Dimensão	Subtotal
A · Escuta e acolhimento	_____ / 8
B · Cuidado com a equipe	_____ / 8
C · Fluxos e protocolos	_____ / 8
D · Famílias e rede	_____ / 8
E · Aprendizagem, inclusão e clima	_____ / 8

IMPORTANTE

Esta autoavaliação é um roteiro de reflexão institucional. Ela não é uma avaliação psicológica e não substitui a análise de um profissional sobre a realidade específica da sua escola.

Adrielly Siebert | Neuropsicologia & Psicologia da Aprendizagem

QUEM PREPAROU ESTE MATERIAL

Vamos cuidar da saúde mental da sua escola juntos?

Sou Adrielly Siebert, psicóloga, mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Processos de Aprendizagem e especialista em Neuropsicologia. Sou cofundadora do cursinho pré-vestibular CDF, palestrante e autora dos livros *Guia prático para famílias de vestibulandos* (2023) e *Quem é essa dupla?* (2026). Me dedico à formação de psicólogos, assistentes sociais e educadores e desenvolvo projetos de saúde mental, inclusão e aprendizagem em escolas.

+13
anos como psicóloga clínica e escolar

+50
escolas atendidas

+1.000
profissionais formados

Se a autoavaliação mostrou lacunas, você não precisa resolver tudo sozinho. Eu levo para a sua escola um trabalho construído com a realidade da sua equipe, das suas famílias e dos seus estudantes.

Como posso ajudar a sua escola

- Palestras para educadores e para famílias
- Formação de professores, coordenação, psicólogos e assistentes sociais
- Projetos de saúde mental, inclusão e aprendizagem
- Intervenções em grupo para o cuidado com a equipe

Quero levar esse trabalho para minha escola

WHATSAPP
(38) 99932-1362

INSTAGRAM
@drineuropsi

Adrielly Garcia Siebert · Psicóloga CRP 04/40473 · Material gratuito para fins educativos. Pode ser impresso e utilizado na sua prática; não pode ser vendido nem distribuído sem os créditos.