Sinais de alerta de sofrimento emocional

Checklist para estudantes com dificuldades de aprendizagem

Estudante _____ **Turma / ano** _____

Observador(a) _____ **Período** _____

SUGESTÕES DE USO

1 **Observar por 2 a 4 semanas.** Sugere-se comparar o(a) aluno(a) com ele(a) mesmo(a), não com a turma.

2 **Registrar a frequência de cada item.** Os episódios podem ser descritos no Registro ABC (p. 4).

3 **Considerar o nível mais alto marcado.** Itens de Nível 3 sugerem atenção no mesmo dia (p. 6).

Aspectos a considerar na análise: persistência · frequência · intensidade · presença em mais de um contexto · mudança em relação ao habitual do(a) aluno(a) · prejuízo no dia a dia.

NÍVEL 1 Atenção Observação e registro

	Comportamento observado	Nunca	Às vezes	Frequente
1	Evita ou adia tarefas de leitura, escrita ou cálculo	☐	☐	☐
2	Ansiedade ao ler em voz alta, ir ao quadro ou fazer prova	☐	☐	☐
3	Falas negativas sobre si (“sou burro(a)”, “não adianta”)	☐	☐	☐
4	Queixas físicas em aulas ou dias específicos	☐	☐	☐
5	Evita trabalhos em grupo ou participação oral	☐	☐	☐
6	Mostra cansaço ou desmotivação acima do habitual	☐	☐	☐
7	Comportamentos de fuga na hora da tarefa (ver p. 3)	☐	☐	☐

Possibilidades de ação: acolher o(a) aluno(a), registrar os episódios e considerar ajustes na demanda pedagógica; compartilhar com a coordenação, avaliar melhor momento para contato com os responsáveis. Caso os sinais persistam ou aumentem após os ajustes, pode-se considerar o Nível 2.

O QUE A PESQUISA MOSTRA

Estudantes com dificuldades de aprendizagem apresentam, em média, mais ansiedade, queixas físicas e isolamento social que colegas da mesma idade. Por isso, vale registrar os primeiros sinais, mesmo quando parecem pequenos.

Material didático de apoio construído pela Dra. Andréa Farias para o Imersão em Aprendizagem (Belém, 2026). Compartilhamento gratuito permitido para fins educativos, com citação da fonte. **Proibida a comercialização.** Apoia à observação e não substitui avaliação profissional.

linkcomportamental 91 98438-9125 91 2121-5054
www.linkcomportamental.com.br
ED. EVOLUTION - Rua Dom Romualdo de Seixas, 1476 - 3° andar: Salas: 304, 305, 306, 308, 309 e 2° andar - Umarizal - Belém-PA | Brasil - Cep: 6605520

NÍVEL 2 Preocupação — Envolvimento da equipe e da família

	Comportamento observado	Nunca	Às vezes	Frequente
8	Sinais do Nível 1 persistem mesmo após ajustes	☐	☐	☐
9	Recusa escolar ou faltas recorrentes (ex.: em dias de prova)	☐	☐	☐
10	Irritabilidade, explosões ou agressividade novas ou crescentes	☐	☐	☐
11	Choro frequente, tristeza persistente ou apatia	☐	☐	☐
12	Isolamento marcado: sozinho(a) no recreio, sem vínculos	☐	☐	☐
13	Alvo de apelidos, exclusão ou provocações pela dificuldade	☐	☐	☐
14	Expressa desesperança sobre o próprio futuro escolar	☐	☐	☐
15	Relatos de mudança no sono, apetite ou autocuidado	☐	☐	☐
16	Queda de desempenho além do esperado para o quadro	☐	☐	☐

Possibilidades de ação: Acolher o(a) aluno(a), compartilhar com a coordenação ou orientação educacional, conversar com a família, verificar a ocorrência de bullying e avaliar a necessidade de encaminhamento para serviços focados em saúde mental, pela rede pública ou pela rede particular.

NÍVEL 3 Urgência — Qualquer item marcado sugere atenção no mesmo dia

	Sinal observado ou relatado	Observado
17	Marcas de autolesão ou relato de se machucar de propósito	☐
18	Falas, escritos ou desenhos sobre morte ou desejo de morrer	☐
19	Despedidas ou doação de objetos pessoais importantes	☐
20	Desesperança intensa (“seria melhor se eu não existisse”)	☐
21	Uso de álcool ou outras drogas	☐

Possibilidades de ação: acolher o(a) aluno(a) sem deixá-lo(a) sozinho(a), envolver a gestão e comunicar a família no mesmo dia. Avaliar com a equipe a necessidade de acionar outros serviços, como SAMU (192) ou pronto-socorro. Nos casos de autolesão, a comunicação ao Conselho Tutelar é prevista em lei (Lei 13.819/2019).

O QUE A PESQUISA MOSTRA

Estudantes com dificuldades de aprendizagem correm mais risco de sofrer bullying e de apresentar sintomas depressivos; nos transtornos de aprendizagem, há também risco aumentado de tentativa de suicídio. Boas relações com colegas funcionam como proteção, e o professor costuma perceber sinais que não aparecem em casa.

Roteiro de observação para uso da equipe escolar. Não é instrumento diagnóstico nem validado psicometricamente.

Material didático de apoio construído pela Dra. Andréa Farias para o Imersão em Aprendizagem (Belém, 2026). Compartilhamento gratuito permitido para fins educativos, com citação da fonte. **Proibida a comercialização.** Apoia à observação e não substitui avaliação profissional.

linkcomportamental 91 98438-9125 91 2121-5054
www.linkcomportamental.com.br
ED. EVOLUTION - Rua Dom Romualdo de Seixas, 1476 - 3° andar: Salas: 304, 305, 306, 308, 309 e 2° andar - Umarizal - Belém-PA | Brasil - Cep: 6605520

GUIA DE APOIO AO CHECKLIST

Sinais mascarados

Nas dificuldades de aprendizagem, o sofrimento costuma aparecer como “indisciplina” ou “desinteresse”. Antes de concluir, pode ser útil observar o que acontece logo antes do comportamento e o que o(a) aluno(a) consegue evitar com ele.

O QUE SE OBSERVA	LEITURA COMUM	HIPÓTESE FUNCIONAL
“Palhaçada”, conversa ou tumulto na hora da leitura ou da cópia	Indisciplina	**Fuga ou esquiva da tarefa**
Pede para ir ao banheiro ou à enfermaria antes de atividades	Manha	**Esquiva; possível ansiedade antecipatória**
“Esquece” o material	Desorganização	**Esquiva da demanda**
Dor de cabeça ou de barriga sempre no mesmo dia ou aula	Doença	**Queixa somática ligada à demanda**
“Não quero”, “é chato”, “não ligo”	Desinteresse	**Proteção da autoestima após fracassos repetidos**
Provoca colegas ou reage com agressividade em grupo	Mau comportamento	**Reação a provocações ou bullying**
Queda de rendimento	“É da dificuldade”	**Sofrimento sobreposto ao quadro das dificuldades acadêmica**

Perguntas que podem orientar a equipe

1 Em que tarefa ou momento isso acontece?

2 O que o(a) aluno(a) evita ou obtém com esse comportamento?

3 Isso mudou em relação ao padrão habitual dele(a)?

O QUE A PESQUISA MOSTRA

Quando a tarefa acadêmica é aversiva, escapar dela se torna muito reforçador. O comportamento lido como “indisciplina” pode ser a forma que o(a) aluno(a) encontrou de evitar a situação que lhe causa sofrimento.

Hipóteses para orientar a observação, a serem confirmadas com o registro e com a equipe.

Material didático de apoio construído pela Dra. Andréa Farias para o Imersão em Aprendizagem (Belém, 2026). Compartilhamento gratuito permitido para fins educativos, com citação da fonte. **Proibida a comercialização.** Apoia à observação e não substitui avaliação profissional.

REGISTRO DESCRITIVO

Registro ABC

Estudante _____ **Observador(a)** _____

EM VEZ DE INTERPRETAR

"Estava ansioso(a) e sem vontade de fazer a atividade."

SUGESTÃO: DESCREVER O QUE FOI OBSERVADO

Chegou dizendo que dormiu pouco; era a aula seguinte à prova de matemática **(A · contexto)**. Pedi a leitura em voz alta **(A · imediato)**. Baixou a cabeça e pediu para ir ao banheiro **(B)**. Foi liberado(a) e não leu **(C)**.

COMO PREENCHER

A Antes

Imediato: o que foi pedido ou dito, qual tarefa, quem estava perto, o que mudou no ambiente.

Contexto (eventos contextuais / operações motivadoras): fatores que não acontecem logo antes, mas podem influenciar: sono, fome, conflito em casa ou no recreio, aula anterior, horário, mudança de rotina ou de medicação.

B Comportamento

O que foi visto ou ouvido, como uma câmera registraria: ações, falas literais, duração e intensidade.

Sugere-se evitar adjetivos como "ansioso(a)", "agressivo(a)" ou "preguiçoso(a)".

C Depois

O que aconteceu em seguida: o que o professor e os colegas fizeram, se a tarefa foi retirada, adiada ou mantida, e como o(a) aluno(a) reagiu.

Por quê: ajuda a identificar o que pode estar mantendo o comportamento.

QUANDO data · horário · aula	**A · ANTES** contexto e imediato	**B · COMPORTAMENTO** o que o(a) aluno(a) fez	**C · DEPOIS** o que aconteceu em seguida	**NÍVEL** marcar
Data: Horário: Aula:	Contexto: Imediato:			1 2 3
Data: Horário: Aula:	Contexto: Imediato:			1 2 3
Data: Horário: Aula:	Contexto: Imediato:			1 2 3
Data: Horário: Aula:	Contexto: Imediato:			1 2 3

Sugere-se registrar cada episódio relevante. O padrão que se repete entre os registros (mesma tarefa, mesmo horário, mesmo contexto, mesma consequência) pode orientar a hipótese e a conversa com a equipe.

Material didático de apoio construído pela Dra. Andréa Farias para o Imersão em Aprendizagem (Belém, 2026). Compartilhamento gratuito permitido para fins educativos, com citação da fonte. **Proibida a comercialização.** Apoia à observação e não substitui avaliação profissional.

REGISTRO COMPLEMENTAR

Observações adicionais

Espaço para registrar informações que se achar relevante.

Nota: Professores de diferentes disciplinas, coordenação, profissionais de apoio, inspetores e a própria família podem perceber sinais distintos, e reunir esses olhares ajuda a compor uma visão mais completa do(a) aluno(a). Pode-se fazer uma ficha única para todos os profissionais preencherem e/ou fichas separadas para cada profissional.

DATA	**QUEM OBSERVOU** nome e função	**CONTEXTO** aula, recreio, entrada, relato da família	**OBSERVAÇÃO** o que foi visto ou relatado

Outros aspectos relevantes

Pontos fortes e interesses o que o(a) aluno(a) faz bem, do que gosta
Estratégias já tentadas o que foi ajustado e o que se observou depois
Pessoas de referência com quem o(a) aluno(a) tem vínculo na escola
Mudanças recentes relatadas pela família ou pelo(a) próprio(a) aluno(a)
Relato do(a) próprio(a) aluno(a) como ele(a) diz que se sente, em suas palavras

Material didático de apoio construído pela Dra. Andréa Farias para o Imersão em Aprendizagem (Belém, 2026). Compartilhamento gratuito permitido para fins educativos, com citação da fonte. **Proibida a comercialização.** Apoia à observação e não substitui avaliação profissional.

REGISTRO COMPLEMENTAR

Observações adicionais

Material didático de apoio construído pela Dra. Andréa Farias para o Imersão em Aprendizagem (Belém, 2026). Compartilhamento gratuito permitido para fins educativos, com citação da fonte. **Proibida a comercialização.** Apoia à observação e não substitui avaliação profissional.

POSSIBILIDADES APÓS O CHECKLIST

Fluxograma de encaminhamento

Estudante com sinais marcados no checklist

▼

Qual é o nível mais alto marcado?

▼

NÍVEL 1 · Atenção

1 Acolhimento com conversa breve e reservada, sem expor o(a) aluno(a);

2 Registro por 2 a 4 semanas (Registro ABC);

3 Ajustes na demanda: leitura prévia, tempo extra, tarefas em partes;

4 Compartilhamento com a coordenação e/ou família.

Persistiu ou aumentou? Considerar o Nível 2.

NÍVEL 2 · Preocupação

1 Discussão com a coordenação ou orientação: decisão compartilhada;

2 Conversa com a família;

3 Verificação de bullying e, se houver, intervenção no grupo;

4 Avaliação da necessidade de encaminhamento para serviços em saúde mental: rede pública ou rede particular;

5 Reaplicação do checklist e acompanhamento.

Surgiu sinal de Nível 3? Considerar atenção imediata.

NÍVEL 3 · MESMO DIA · Urgência

1 Acolhimento, sem deixar o(a) aluno(a) sozinho(a); escuta sem julgamento;

2 Envolvimento da gestão;

3 Comunicação com a família no mesmo dia;

4 Avaliação, com a equipe, da necessidade de SAMU (192) ou pronto-socorro;

5 Avaliação da necessidade de CAPSi ou psiquiatra infantil da rede particular;

6 Autolesão: comunicação ao Conselho Tutelar prevista em lei.

Depois: plano de retorno construído com família e rede.

Cuidados em todos os níveis: descrição em vez de diagnóstico · preservação do(a) aluno(a) diante da turma · compartilhamento restrito a quem participa do cuidado · registro dos contatos e encaminhamentos

Material didático de apoio construído pela Dra. Andréa Farias para o Imersão em Aprendizagem (Belém, 2026). Compartilhamento gratuito permitido para fins educativos, com citação da fonte. **Proibida a comercialização.** Apoia à observação e não substitui avaliação profissional.

linkcomportamental 91 98438-9125 91 2121-5054
www.linkcomportamental.com.br
ED. EVOLUTION - Rua Dom Romualdo de Seixas, 1476 - 3° andar: Salas: 304, 305, 306, 308, 309 e 2° andar - Umarizal - Belém-PA | Brasil - Cep: 6605520

Rede de cuidado espaço para os serviços de referência do(a) aluno(a)

REDE PÚBLICA (SUS)		REDE PARTICULAR (PLANO DE SAÚDE OU PARTICULAR)	
UPA / pronto-socorro		Pronto-socorro / hospital	
CAPSi		Psiquiatra infantil	
UBS de referência		Psicólogo(a)	
SAMU **192** · CVV (24h, gratuito) **188**		Conselho Tutelar	

A comunicação de casos de autolesão ao Conselho Tutelar é prevista em lei para escolas públicas e particulares (Lei 13.819/2019).

Material didático de apoio construído pela Dra. Andréa Farias para o Imersão em Aprendizagem (Belém, 2026). Compartilhamento gratuito permitido para fins educativos, com citação da fonte. **Proibida a comercialização.** Apoia à observação e não substitui avaliação profissional.

linkcomportamental 91 98438-9125 91 2121-5054
www.linkcomportamental.com.br
ED. EVOLUTION - Rua Dom Romualdo de Seixas, 1476 - 3° andar: Salas: 304, 305, 306, 308, 309 e 2° andar - Umarizal - Belém-PA | Brasil - Cep: 6605520