

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 aluno com ele mesmo, 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 aluno · 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", "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 aluno, registrar os episódios e considerar ajustes na demanda pedagógica; compartilhar com a coordenação. 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.



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 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: compartilhar com a coordenação ou orientação educacional, conversar com a família, verificar a ocorrência de bullying e avaliar a necessidade de encaminhamento 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 aluno sem deixá-lo sozinho, 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.



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 aluno 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 esquivas da tarefa difícil
Pede para ir ao banheiro ou à enfermaria antes de atividades	Manha	Esquiva; possível ansiedade antecipatória
“Esquece” o material, não copia do quadro	Desorganização	Esquiva da escrita
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”	Sufrimento sobreposto ao quadro

Perguntas que podem orientar a equipe

- 1 Em que tarefa ou momento isso acontece?
- 2 O que o aluno evita ou obtém com esse comportamento?
- 3 Isso mudou em relação ao padrão habitual dele?

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 aluno encontrou de evitar a situação que lhe causa sofrimento.

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



Registro ABC

Estudante _____

Observador(a) _____

EM VEZ DE INTERPRETAR

“Estava ansioso 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**). Pediu a leitura em voz alta (**A - imediato**). Baixou a cabeça e pediu para ir ao banheiro (**B**). Foi liberado 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”, “agressivo” ou “preguiçoso”.

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 aluno 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 aluno 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 · Imersão em Aprendizagem (Belém, 2026). Compartilhamento gratuito permitido para fins educativos, com citação da fonte. **Proibida a comercialização.** Apoia a observação e não substitui avaliação profissional.



REGISTRO COMPLEMENTAR

Observações adicionais

Espaço para registrar informações que se achar relevante. Professores de outras 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 aluno.

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

Outros aspectos que podem ser relevantes

Pontos fortes e interesses

o que o aluno faz bem, do que gosta

Estratégias já tentadas

o que foi ajustado e o que se observou depois

Pessoas de referência

com quem o aluno tem vínculo na escola

Mudanças recentes

relatadas pela família ou pelo próprio aluno

Relato do próprio aluno

como ele diz que se sente, em suas palavras

Material didático de apoio - Imersão em Aprendizagem (Belém, 2026). Compartilhamento gratuito permitido para fins educativos, com citação da fonte. Proibida a comercialização. Apóia a observação e não substitui avaliação profissional.

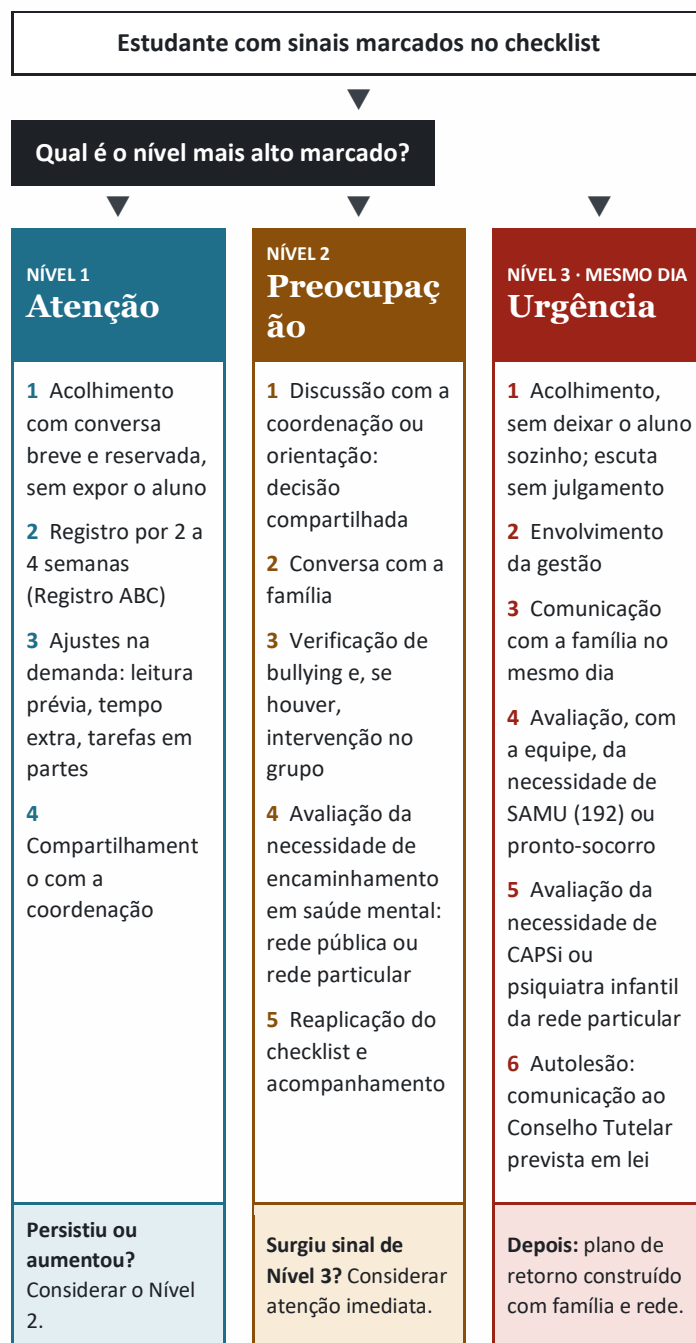


Observações adicionais

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



Fluxograma de encaminhamento



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



Rede de cuidado espaço para os serviços de referência do aluno

REDE PÚBLICA (SUS)

UPA / pronto-socorro _____

CAPSi _____

UBS de referência _____

SAMU **192** · CVV (24h, gratuito) **188**

REDE PARTICULAR (PLANO DE SAÚDE OU PARTICULAR)

Pronto-socorro /
hospital _____

Psiquiatra infantil _____

Psicólogo(a) _____

Conselho Tutelar _____

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

