

CARTILHA

ESCUTANDO E ACOLHENDO

Ansiedade na adolescência

Tutorial para DOCENTES da
educação básica



gepps
UFS

ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

- 03** Palavras iniciais
- 04** Sobre a ansiedade
- 06** Atenção aos sinais
- 08** Fatores de risco
- 09** Fatores de proteção
- 10** O que evitar?
- 11** O que fazer?
- 13** Sobre a família
- 14** Lembre-se
- 15** Referências

SUMÁRIO

Palavras iniciais

- Nós – profissionais da educação – também já “adolescemos”! Já vivemos de forma impetuosa os sentimentos, questionamos regras, valores, rotinas e tradições familiares e escolares.
- Ações como: “pensar com calma”, “refletir sobre os riscos”, “compreender as consequências”, “planejar”, “ter paciência”, entre outras, não cabiam no nosso cotidiano.
- E também não cabem nos adolescentes que vivem diariamente nas escolas em busca de um sentido para suas vidas, frente a um mundo repleto de desafios. Afinal, o que querem e precisam os adolescentes?
- O mesmo que nós, em qualquer período das nossas vidas! Amor, respeito, acolhimento, aceitação, apoio, compreensão, autonomia, e muitas vezes “aquele abraço!!!”
- Assim, ao ler este tutorial, faça-o compreendendo o/a adolescente como uma pessoa em desenvolvimento que almeja sentir-se aceito/a, importante, respeitado/a e útil em seu contexto e que busca encontrar-se no processo da vida.



O que é importante saber sobre ansiedade na adolescência?

O QUE É ansiedade?

A ansiedade é uma resposta natural do organismo a situações de perigo ou estresse. Quando essa resposta se torna excessiva, frequente e desproporcional, pode se transformar em um transtorno de ansiedade. Em adolescentes, isso pode afetar o desempenho escolar, a autoestima, os relacionamentos e o desenvolvimento emocional.

Transtornos mais comuns

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

- Preocupação excessiva e constante
- Medo de coisas do dia a dia
- Dificuldade para relaxar
- Tensão e cansaço frequentes
- Pensamentos negativos repetitivos

Transtorno do Pânico

- Crises repentinas de medo
- Sintomas físicos intensos
- Sensação de morte iminente
- Medo de novas crises
- Acontece sem aviso prévio

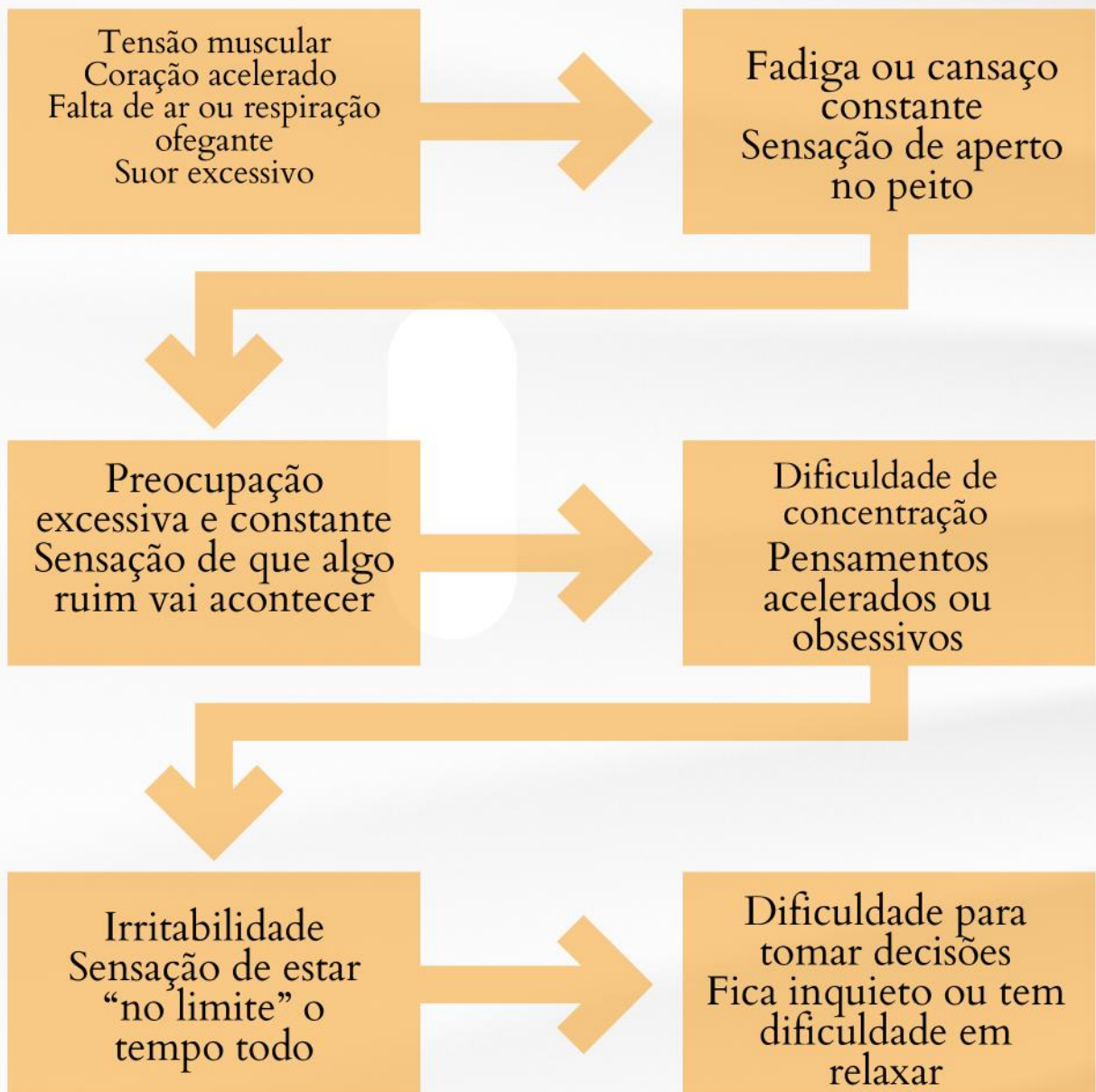
Fobia Social (Ansiedade Social)

- Medo de ser julgado
- Vergonha em situações sociais
- Evita falar em público
- Ansiedade antes de interações
- Baixa autoestima em grupos

Ansiedade de Separação

- Medo de ficar sozinho
- Apego excessivo aos pais
- Recusa em sair de casa
- Sofrimento ao separar-se emocionalmente

Atenção aos sinais



Atenção aos sinais verbais!!



“É tão difícil lidar com o que sinto!”

“Estou sozinha/o, não tenho ninguém.”

“Sou um peso na vida dos outros.”

“A vida é uma droga.”

“Não faço nada certo!”

“Nada que eu faço é suficiente.”

Essas frases mostram que o/a adolescente está se sentindo triste, sozinho/a e desesperançoso/a. É como se estivesse tentando dizer que não aguenta mais essa situação.

O que pode representar risco?

Não existem fatores de risco universais, tampouco causas isoladas. Geralmente, a soma de vários fatores podem levar o adolescente a ansiedade

Transtornos mentais, como ansiedade, esquizofrenia, bipolaridade e borderline.

Experiências traumáticas na infância, como abuso físico, psicológico e sexual

Dificuldade em regular as emoções.

Baixa autoestima.
Situações como luto, divórcio dos pais, bullying, racismo, homofobia, machismo...

Situações como luto, divórcio dos pais, bullying, racismo, homofobia, machismo...

Rede de apoio insuficiente, seja familiar, comunitária e/ou de políticas públicas.

O que pode proteger?

Os fatores de proteção são elementos que podem reduzir o risco de ansiedade. Os principais fatores de proteção são:

Alta autoestima

Habilidade de lidar com emoções

Desenvolver a Resiliência e a esperança



Ter um propósito, manter uma perspectiva otimista e acreditar em um futuro melhor pode ajudar a superar momentos difíceis.



Praticar hobbies e ter apoio de pessoas queridas podem ajudar em momentos difíceis, e aumentar a sensação de bem-estar.



Escolas que promovem um ambiente acolhedor e oferecem apoio psicológico aos alunos.

Vamos ajudar! O que EVITAR?

“Está reclamando à toa. Isso não é falta de Deus!”



“É fraqueza não saber lidar com problemas”

“Tem gente em pior! Agradeça pelo que tem!”



“Não liga para isso! Foca nos estudos e supera”

“Isso é falta de castigo/tapa”



“Só está querendo manipular para conseguir o que quer!”

É importante prestar atenção ao que você diz. O medo de ser criticado/a faz com que ele/a se feche. Se não souber o que falar, só ouça.

Vamos ajudar! O que é importante FAZER?

Ouçã sem julgamento. Mantenha sua voz calma. Zele pela confidencialidade. Cuidado com expressões faciais de desaprovação.



Valide os sentimentos dele/a, ou seja, reconheça-os, respeite-os, valorize-os. Diga: “Está tudo bem se sentir assim, eu entendo...”



Pergunte se há alguém em quem eles confiam. Ajude-os a encontrar rede de apoio (alguém da família, amigos, pais de amigos, professores...)



Ajude a encontrar atividades que sirvam como uma “válvula de escape”. Investigue os interesses, hobbies, o que gostariam de fazer/aprender...



Incentive a desenvolver uma “caixa de esperança” onde possa armazenar o que faz com que se sinta melhor, como fotos, mensagens de carinho, presentes....



Vamos ajudar! O que é importante DIZER?

Talvez pareça que não temos saída para os nossos problemas, com situações difíceis, com a tensão, tristeza... Se você quiser, podemos descobrir juntos formas para lidar com tudo isso. Pode contar comigo

Fale

Fale

Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você? ”

Fale

“Conte-me um momento em que você se sentiu ansiedade e conseguiu lidar. O que contribuiu para que você conseguisse? O que te ajuda quando você não está bem? Quem são as pessoas que você pode pedir ajuda? Por que você acredita que elas podem te ajudar? Como elas te ajudam? ”

Comunicação aos responsáveis

Os pais/responsáveis precisam ser avisados caso o jovem esteja apresentando sintomas de ansiedade. Mesmo que seja de responsabilidade dos gestores, aqui vão algumas dicas sobre como conduzir esse momento.

Ouçã o adolescente:
Entenda como ele/ela se sente e quais são seus medos.

Inclua o adolescente:
Pergunte se ele/ela quer participar da conversa com os pais.

Apoie os pais:
Mostre que a escola quer ajudar, sem críticas e julgamentos.

Construa um ambiente de confiança:
Todos devem se sentir seguros para falar.

Fale

“Obrigada por estarem aqui hoje. O/a [Nome do/a aluno/a] é muito querido/a por todos. Porém, percebemos que ele/a pode estar passando por um momento difícil. Acreditamos que a família, junto com a escola podem oferecer o apoio necessário. Podemos marcar uma reunião com a coordenadora e a psicóloga para discutir a situação com mais detalhes e encontrar as melhores formas de apoio para todos vocês! Conte conosco!”

Lembre-se!

Não lide com o problema sozinha/o! Peça ajuda à coordenação! Converse com colegas, busque apoio! Cuidado com a sobrecarga de responsabilidades!



A escola possui um limite de ação na prevenção e auxílio aos adolescentes que se lesionam, contudo dentro deste limite há múltiplas possibilidades de projetos, sejam individuais ou grupais.

Quando se sentir impotente, pergunte-se:
COMO SER POTENTE DENTRO DO POSSÍVEL?



Referências

American Psychiatric Association. (2023). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: SM-5-TR. Artmed.

Aryal, N., & Rajbhandari, A. (2024). Social media use and anxiety levels among school adolescents: a cross-sectional study in Kathmandu, Nepal. *BMJ Public Health*, 2, 1-7. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000615>

Cardiff and Vale University Health Board. (2021). A Self-Help Workbook for Young People (aged 11-18) Experiencing School Based Anxiety. <https://cavuhb.nhs.wales/files/resilience-project/rp-changes-18-8/school-based-anxiety-self-help-workbook/>

Chen, H., Wang, Q., Zhu, J., Zhu, Y., Yang, F., Hui, J., Tang, X., & Zang, T. (2025). Protective and risk factors of anxiety in children and adolescents during COVID-19: A systematic review and three level meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 374(1), 408-432. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.029>

Child Mind Institute (2018). Understanding Anxiety in Children and Teens: 2018 Children's Mental Health Report. <https://childmind.org/education/childrens-mental-health-report/2018-report/>

Fang, D., Lu, J., Che, Y., Ran, H., Peng, J., Chen, L., Wang, S., Liang, X., Sun, H., & Xiao, Y. (2022). School bullying victimization-associated anxiety in Chinese children and adolescents: The mediation of resilience. *Child Adolescent Psychiatry Mental Health*, 16(52), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00490-x>

JuLee, E., & Sinclair-McBride, K. (2013). Boston Children's Hospital. Harvard Medical School. Guided Self-Management Tools for Anxiety: Parents of Teens 13-17. <https://www.childrenshospital.org/sites/default/files/2022-11/Guided%20Self-Management%20Tools%20for%20Anxiety%20-%20Parents%20of%20Teens%2013-17.pdf>

Leite, M. F., & Faro, A. (2022). Evidências de Validade da GAD-7 em Adolescentes Brasileiros. *Psico-USF*, 27(2), 345-356. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270211>

Miller, C., Bubrick, J., & Andersons, D. (2025). How Anxiety Affects Teenagers: Signs of anxiety in adolescents, and how they're different from anxious children. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/signs-of-anxiety-in-teenagers/>

Pillai, R., Patel, I., & Balkrishnan, R. (2023). Risk factors and strategies for prevention of depression, anxiety and eating disorders among adolescents during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: a review. *Global Health Journal*, 7, 78-86. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2023.04.004>

Silva, B. F. P., Vitti, L., Enumo, S. R. F., & Faro, A. (2022). Do self-esteem and gender help explain depressive and/or anxiety symptoms in adolescents? *Revista de Psicologia*, 40(1), 579-601. <https://doi.org/10.18800/psico.202201.019>

Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S., & Waters, A. M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behaviour Research and Therapy* 168, 1-21. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>

United Nations Children's Fund. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>

Wang, T. (2023). Teachers as the agent of change for student mental health: The role of teacher care and teacher support in Chinese student's well-being. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1283515>

World Health Organization. (2024). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

World Health Organization. (2021). Mental health in schools: a manual. <https://applications.emro.who.int/docs/9789290225652-eng.pdf>



Anotações

Lined writing area with horizontal gray lines.



Anotações

Lined writing area with horizontal gray lines.

GEPPS/UFS

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde
2025

Concepção e supervisão

Prof. Dr. André Faro

Universidade Federal de Sergipe
Coordenador do GEPPS/UFS

Concepção e desenvolvimento do conteúdo

Prof^a Dr^a Milena Aragão

Pós-doutorado em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe
Membro do GEPPS

Elaboração e Ilustração

Prof^a Dr^a Milena Aragão

Pós-doutorado em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe

Júlia Nunes Cardoso

Graduanda em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe

José Wilton da Cruz Santos

Graduando em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe

Vitória Gama Nicoli

Graduada em Design. Universidade Tiradentes
Membros do GEPPS

Financiamento

Fundação de Apoio à Pesquisa e à
Inovação Tecnológica do Estado de
Sergipe - FAPITEC

Fundação de Coordenação e
Aperfeiçoamento de Pessoal do
Ensino Superior - CAPES

Como citar

Aragão, M., Cardoso, J.N., Santos, J.W.C. Nicoli, V.
G. & Faro, A. (2025). *Escutando e acolhendo.
Ansiedade na adolescência: tutorial para docentes
da educação básica* [Booklet digital]. Grupo de
Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde –
GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS,
Brasil). <https://doi.org/10.29327/5557722>



Se você deseja acessar mais
conteúdos produzidos pelo
GEPPS, fique à vontade para
nos acompanhar em nossas
redes sociais.