



# OFICINA VOCÊ PODE AJUDAR!

Depressão na adolescência  
Oficina de capacitação para  
EQUIPE DE APOIO

gepps  
UFS

ufs  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
SERGIPE

4	Palavras iniciais
5	Objetivos e método
6	Programa
7	Orientações gerais
8	Mensagem aos facilitadores
10	Depressão na adolescência
12	Oficina 01
33	Palavras finais
34	Referências

# SUMÁRIO

19 Apoio 01

20 Apoio 02

21 Apoio 03

22 Apoio 04

29 Apoio 05

30 Apoio 06

31 Apoio 07

31 Apoio 08

**MATERIAL DE APOIO**

## Palavras iniciais

A equipe e apoio escolar, a exemplo dos funcionários que cuidam da portaria, merenda, limpeza, segurança, administrativo entre outros, são de grande importância para o apoio em situações de depressão em adolescentes.

São profissionais que ficam constantemente em contato com os alunos, seja na cantina, sala de aula, banheiro, pátio, entrada ou saída dos estudantes. Por isso, acabam vendo situações e ouvindo falas que professores e gestores não têm conhecimento.

Assim, ter uma equipe que compreende o transtorno depressivo, como identificar e o que fazer é muito importante para ajudar os adolescentes e comunicar a coordenação!

O Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde (**GEPPS/UFS**), atento a essa realidade, desenvolveu a oficina de capacitação: **“Você pode ajudar!”**. Trata-se de um material prático e facilitador para capacitar a equipe de apoio a compreender, acolher e manejar adolescentes com depressão (respeitando as possibilidades da função). São informações que se configuram como fatores de proteção a jovens que convivem com o transtorno depressivo.

### “Você pode ajudar!”



A equipe de apoio, como parte da comunidade escolar, é fundamental como colaboradora na promoção do desenvolvimento integral dos estudantes.

**Boa leitura e aplicação!**

# “Você pode ajudar!”

Oficina de capacitação para  
a equipe de apoio sobre depressão na adolescência

## Objetivo geral

Capacitar a equipe de apoio no manejo de adolescentes com sintomas depressivos, a fim de colaborar para a adequada compreensão e ação frente a temática.

## Objetivos específicos

- Caracterizar a depressão
- Demonstrar possibilidades de ação.
- Treinar estratégias de ação frente ao problema.

## Métodos de ensino

1. Exposição oral
2. Discussão em grupo
3. Estudo de caso.

## Métodos de ensino

1. Aquecimento
  2. Apresentação do/a facilitador/a e exposição dos objetivos
  3. Depressão: conhecimentos prévios
  4. Informações gerais sobre depressão
  5. Estratégias para lidar com a depressão na escola
- Encerramento

# Orientações gerais



O material é construído para ser utilizado no formato de **Oficinas vivenciais**.

As "oficinas vivenciais" oportunizam um ambiente de construção **coletiva e participativa**, permitindo a abertura de novas possibilidades reflexivas/ativas e a criação de vínculos entre os participantes.

Neste guia, estão descritos passo a passo exercícios vivenciais com dinâmicas de grupo e textos informativos.



Trata-se de um manual completo. Um meio para promover a reflexão, o **autoconhecimento**, o desenvolvimento de habilidades e a promoção da autoeficácia.

A oficina de capacitação sobre depressão "**Você pode ajudar!**" foi construída para ser aplicada em 4h. Sugere-se a participação mínima de 10 e máxima de 15 pessoas.

Recomenda-se a realização em espaço amplo, arejado, com boa iluminação e pouco ruído. Deve ser suficiente para acomodar os participantes no formato de **circulo ou semicirculo**.

# Mensagem aos facilitadores

Toda atividade formativa deve ser iniciada pelo **acolhimento**. Crie um clima de bem-estar e confiança.



Tenha uma postura aberta para **ouvir**. As pessoas desejam falar sobre seus anseios e experiências, portanto, não monopolize a palavra e ouça sem críticas ou julgamentos

As pessoas são capazes de construir caminhos reflexivos e encontrar possibilidades de ação para manejar problemas. Confie!



**Valide** os sentimentos dos participantes, isto é, reconheça as emoções sem julgá-las, minimizá-las ou corrigi-las. Envolve demonstrar empatia, ouvir com atenção e mostrar que você entende o que a pessoa está sentindo. Use frases como: “Está tudo bem se sentir assim...” “Eu compreendo, faz sentido o que você está sentindo”

Para apoiar as discussões, utilize a cartilha: **“Você pode ajudar! - Depressão: guia prático para equipe de apoio”**. Sugere-se a entrega do material aos participantes.

## O que é importante saber sobre depressão na adolescência?

A depressão na adolescência é um transtorno de humor sério que causa sentimentos persistentes de tristeza, perda de interesse ou prazer, irritabilidade e outros sintomas que afetam o pensamento, o comportamento, os sentimentos e o funcionamento diário do adolescente.

O que o adolescente sente e faz:

- Fica sempre triste, irritado, sem esperança ou parece vazio por dentro.
- Não tem mais vontade de fazer as coisas que antes gostava.
- Muda de humor muito rápido.
- Se afasta dos amigos e da família, fica mais sozinho.
- Briga mais com as pessoas.
- Vai mal na escola, não consegue se concentrar.
- Come ou dorme demais, ou não come e não dorme direito.
- Se sente cansado o tempo todo, sem energia.
- Pode usar drogas ou fazer coisas perigosas.
- Pensa em morrer ou em se machucar.

**É importante saber que depressão em adolescente não é frescura e precisa de ajuda para melhorar.**



Para mais informações, recorra à cartilha:  
“Você pode ajudar! - depressão: guia prático  
para equipe de apoio”  
<https://www.geppsufs.com/pt>

Eu estava perdida na tristeza,  
achando que ninguém se  
importava. Mas alguém me  
ouviu, me acolheu sem  
julgar. Isso salvou minha  
vida. Nunca subestime o  
poder da escuta.  
(M. 16 anos)

# Psicoeducação sobre a depressão

## Objetivos

- Conhecer a depressão, desmistificar o tema, apresentando conceitos, causas e fatores de risco associados.
- Identificar sinais e sintomas: desenvolver a capacidade de identificar os sinais de alerta da depressão em estudantes, mesmo quando discretos.

## Agenda

1. Aquecimento
  2. Apresentação do/a facilitador/a e do programa
  3. Conhecimentos prévios
  4. Informações gerais sobre depressão
    - Intervalo (20 minutos)
  5. Estratégias para lidar com a depressão na escola
  6. Estudo de caso
- Encerramento

Carga horária - 4h

# Atividade 1 - Operacionalização

## Aquecimento - Dinâmica da Teia

- **Objetivos:** apresentação; conhecimento mútuo, entrosamento

- **Recursos materiais:** rolo de barbante
- **Tempo:** até 20 minutos

### Desenvolvimento:

- a) Peça para que os participantes fiquem de pé e façam um círculo.
- b) Avise que será uma dinâmica para um conhecer um pouco sobre o outro. Em seguida, pegue o rolo de barbante, fale seu nome e algo que gosta de fazer, prenda a ponta do mesmo em um dos dedos de sua mão e jogue cuidadosamente o rolo para uma pessoa oposta a si.
- c) Essa pessoa deverá pegar o rolo, falar o próprio nome, algo que gosta de fazer, amarrar o barbante no dedo e jogar o rolo para outro participante. Assim se dará sucessivamente, até que todos do grupo apresentem-se. O resultado será uma teia de fios que une uns aos outros.
- f) Com a teia formada, indague: o que significa a teia? O que acontecerá se alguém soltar o fio?
- g) Finalize com o seguinte texto (sugestão): “Pensem na escola como uma grande teia! Cada fiozinho dessa teia é uma conexão entre a gente. Equipe, Professor, aluno, diretor... todo mundo junto! E assim como uma teia, a nossa escola tá sempre se movimentando e mudando. E por isso que trabalhar em equipe é tão importante! E por isso que vocês são tão importantes! Valeu por estarem aqui!”

## Atividade 2 - Operacionalização

### Apresentação do/a facilitador/a

- **Objetivo:** apresentar formalmente o/a facilitador/a. Comunicar ao os objetivos e condução das atividades
- **Recursos materiais:** não há. Porém é possível levar as informações em slides caso haja necessidade
- **Tempo:** até 05 minutos

### Desenvolvimento:

- a) Apresente-se falando o nome, formação acadêmica e experiências profissionais que o/a habilitem a facilitar a capacitação
- b) Exponha os objetivos, agenda e método de trabalho da capacitação.
- d) Reforce a importância da participação de todos. Diga que será um momento de conversas, troca de ideias, expressão de sentimentos e construção de caminhos que nos ajudem a saber o que fazer.

## Atividade 3 - Operacionalização

### Depressão: conhecimentos prévios

- **Objetivo:** Verificar os conhecimentos previamente construídos sobre depressão para identificar possíveis equívocos e gerar conexão com o tema

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 1) e caneta para cada participante
- **Tempo:** até 35 minutos

#### Desenvolvimento:

- a) Entregue a folha de APOIO 1. Peça que se sentem em dupla e respondam as perguntas. Variação: ao invés de escrever a resposta, eles podem apenas conversar sobre elas. (Até 10 minutos)
- b) Após cessar o tempo, abre para o diálogo. (Até 25 minutos)

## Atividade 4 - Operacionalização

### Informações gerais sobre depressão: Mitos e verdades

- **Objetivo:** promover reflexão, informação e diálogo sobre depressão

- **Recursos materiais:** Folha (APOIOS 2 e 3) e caneta para cada participante

- **Tempo:** até 1h

#### Desenvolvimento:

a) Entregue a folha de APOIO 2. Nela constam frases sobre a depressão que podem ser mito ou verdade.

b) Peça que se sentem em dupla e façam a atividade conforme requisitada. (até 15 minutos)

d) Após, peça que uma dupla junte-se a outra dupla, formando um grupo de 04 pessoas e conversem sobre o que responderam. (Até 20 minutos)

e) Ao finalizar o tempo, convide a discussão, tendo como base a folha de APOIO 3 (Até 40 minutos)

- **Sugestão:**

Para apoiar as discussões, utilize a cartilha:

**“Você pode ajudar!” - Depressão: guia prático para equipe de apoio**

## Atividade 5 - Operacionalização

### Estratégias para lidar com a depressão na escola - Acolhimento

- **Objetivo:** Orientar estratégias para lidar com a depressão no contexto escolar com foco no acolhimento.

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 4) para cada participante.

- **Tempo:** 30min

e) Distribua a folha de APOIO 4 para cada participante. Peça para que se sentem em dupla. Diga que uma pessoa da dupla deverá ler as frases: “o que não falar” para a outra pessoa.

f) Diga que nesse momento o ouvinte não poderá fazer comentários, apenas escutar enquanto o colega faz a leitura de cada frase, uma seguida da outra. Ao final, o ouvinte deverá dizer como se sentiu, o que pensou e o que gostaria de fazer (retaliar, fugir, responder de volta...). (Até 05 minutos)

g) Após, a mesma pessoa deverá ler as frases: “o que falar” e repetir a pergunta anterior. (Até 05 minutos)

d) Finalize convidando o grupo ao debate. Utilize as seguintes perguntas norteadoras (Até 20 minutos).

1. Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem as frases “o que evitar”? Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem essas frases? O que tem de diferente entre as duas?

Finalize falando sobre a importância de prestarmos atenção ao que dizemos, pois o medo de ser criticado/a faz com que o/a adolescente se feche. Se não souber o que falar, só ouça.

## Atividade 6- Operacionalização

### Estudo de caso

- **Objetivo:** Verificar a aprendizagem e elencar novas dúvidas

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 5). Caneta para cada participante.

- **Tempo:** 1h

#### Desenvolvimento:

- a) Entregar a folha de APOIO 6 para cada participante.
- b) Peça que se sentem em grupo de 4 pessoas, leiam e respondam as questões. (até 30min)
- c) Abra para discussão. (Até 30min)

## Atividade 7- Operacionalização

### Encerramento

Em círculo, de mãos dadas, peça para cada participante falar uma palavra positiva que deseja para o grupo. Ao término, todos gritam ao mesmo tempo a palavra que falou.

O/a facilitador/a encerrará com a frase:

“—  
| Que essas palavras estejam presentes na  
| nossa vida e na nossa sala!  
| Obrigada pela presença de vocês!  
—”



# APOIO 1

1) O que é depressão?

---

---

---

---

---

2) O que pode levar a depressão?

---

---

---

---

---

3) Como você, na sua função, pode ajudar um/a jovem que tem depressão?

---

---

---

---

---

# APOIO 2

Abaixo há um conjunto de afirmações referentes a depressão. Marque com um V as que você considera verdadeira e com um F as que você considera falsa.

- 1.( ) “Depressão é só tristeza.”
- 2.( ) “É coisa de gente fraca.”
- 3.( ) “Quem está deprimido é preguiçoso.”
- 4.( ) “É só pensar positivo que passa.”
- 5.( ) “Quem fala em suicídio só quer chamar atenção.”

# APOIO 3

## FOLHA RESPOSTA

- 1.( F) Embora a tristeza seja um sintoma comum, a depressão envolve outros sintomas, como perda de interesse, alterações no sono e apetite, fadiga, sentimentos de culpa e desesperança.
- 2.( F) A depressão é uma condição de saúde mental que pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sua força emocional ou personalidade.
- 3.(F ) A falta de energia e a dificuldade de realizar tarefas são sintomas clínicos da doença, não preguiça.
- 4.(F) Embora o pensamento positivo possa ajudar no bem-estar, a depressão requer tratamento profissional. Não se trata apenas de "mudar a forma de pensar".
- 5.( F) Mito perigoso. Toda fala ou sinal de ideação suicida deve ser levada a sério e tratada com empatia e apoio profissional.

# APOIO 4

## O QUE NÃO DIZER

- Ø “Você está querendo chamar a atenção? Conseguiu! Agora chega!”
- Ø “É falta de Deus no coração você precisa ir para a igreja.”
- Ø “Você tem tudo, o que te falta? Está reclamando à toa.”
- Ø “Na minha época isso era resolvido com uma boa surra.”
- Ø “Essa juventude é mimizenta mesmo!”
- Ø “Isso é falta do que fazer, toma vergonha!”
- Ø “Isso é culpa da rede social, tinha que proibir tudo isso!”
- Ø “Só está querendo manipular para conseguir o que quer!”

## O QUE DIZER

“Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis. Eu gostaria de ajudar você. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você?”

“Existem situações que estão ao nosso controle e outras que não estão. Você acha que pode fazer algo para resolver essa situação? Caso não, o que te ajudaria a lidar melhor com ela?”

“O que você gosta de fazer? Quais as coisas que te ajudam a se sentir melhor? O que te ajuda a se distrair? Por quem você se sente apoiado para contar sobre o que está vivendo, algum professor, amigo, família?”

“O que você acha de criarmos uma “caixa de esperança”, onde você possa guardar coisas que te ajudam a se sentir melhor. Coisas como presentes, fotos e tudo o que faça sentido para você.”

# APOIO 5

## Estudo de caso

“Era mais um dia comum na escola, e Lucas, de 16 anos, esperava o sinal do intervalo acabar, sentado sozinho em um banco no corredor. Dona Cida, funcionária da limpeza há anos, passava por ali com seu carrinho de material, quando notou o olhar triste do garoto.

Ela se aproximou com um sorriso gentil e disse: “Oi, Lucas... você tá sempre quietinho ultimamente. Tá tudo bem, meu filho?” Ele hesitou, abaixou a cabeça, mas depois de um silêncio, começou a falar.

“Dona Cida... posso falar uma coisa pra senhora? É que eu não tô bem. Faz tempo já. Eu me sinto triste o dia inteiro, mesmo quando não tem motivo. Parece que tem um peso em cima de mim. Eu não tenho vontade de fazer nada, nem de vir pra escola. Tem dias que eu só queria sumir, sabe?”

Ela parou o que estava fazendo e sentou ao lado dele. Lucas continuou: “Eu não contei isso pra ninguém. Meus pais acham que é preguiça, meus amigos não iam entender. Mas eu não aguento mais fingir que tá tudo certo.”

Com os olhos marejados, Dona Cida segurou a mão do garoto e respondeu com carinho: “Você não tá sozinho, meu filho. O que você tá sentindo é sério, e tem jeito sim. A gente vai procurar ajuda juntos, tá bom? Eu vou te levar lá na coordenação, e eles têm psicóloga que pode te ouvir direitinho.”

Esse relato mostra como uma relação de confiança e empatia pode surgir fora da sala de aula. Mesmo não sendo educadora formal, Dona Cida teve papel essencial ao acolher Lucas, mostrando que todo adulto na escola pode ser um apoio importante na vida de um adolescente em sofrimento.

1. Você já viu algum caso como esse? Como se sentiu? O que fez?
2. Como você poderia ajudar o Lucas?
3. O que vocêalaria caso precisasse acolher o meino?

# Palavras finais

## Venha com cuidado

Adolescer é viver, borbulhar,  
Criar e recriar. Momento ímpar, peculiar  
Crescer, conhecer, desconhecer.  
Ser, enquanto busca.  
Quem me ajuda? Quem me orienta?  
Quem eu sou para você? Ideal ou real?  
Que sinal acendo no seu peito?  
Que medos causo? O que esperas de mim?  
O que espero de ti? Onde podemos nos encontrar?  
Mas quem tem o mapa? Eu? Você?  
Que tal caminharmos juntos?  
Temos nosso tempo, mas eu não conheço o seu!  
Você já vestiu os meus sapatos, então venha até mim!  
Encontre suas melhores vestes, sei que você tem!  
Venha até mim e me abrace com a sua melhor roupa!  
Mas venha com cuidado!  
O mundo pode ser confuso, inseguro e eu preciso de você!  
Venha com cuidado, eu preciso do seu melhor exemplo!  
Venha com cuidado e amor.  
Sei que consegue!  
Venha com cuidado e cuidaremos um do outro!  
Venha com cuidado!  
Eu, assim como você, sou feito de sonhos.

(Milena Aragão)



(Texto extraído da obra:  
“O livro da empatia: caminhos para  
compreender e lidar com a adolescência”)

# REFERÊNCIAS

- Aragão, M. (2021). *O livro da Empatia: caminhos para compreender e lidar com a adolescência*. Appris Editora
- Feliciano, I. P., & Afonso, R. M. (2012). Estudo sobre a auto-estima em adolescentes dos 12 aos 17 anos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 252-265. doi: 10.15309/12psd130208
- Orth, U. & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 381-387.
- Pereira, W. C. C. (2011). *Dinâmicas de grupos populares*. São Paulo: Vozes; 23ª edição
- Santos, L. & Faro, A. (2018). Aspectos conceituais da depressão: Uma revisão teórica. *Theoretical aspects of self-injurious behavior*. *Psicologia em Pesquisa*, 12(1), 5-14. <https://dx.doi.org/10.24879/201800120010092>
- Scavacini, K. (2021). depressão: Guia prático de ajuda. *Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio*, [https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2021/05/Final\\_Cartilha\\_Guia\\_de\\_Ajuda\\_Auto\\_Lesa%CC%83o.pdf](https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2021/05/Final_Cartilha_Guia_de_Ajuda_Auto_Lesa%CC%83o.pdf)
- Soares, V. (2010). *Práticas pedagógicas vivenciais*. Petrópolis: Vozes, 2ª ed.
- Vizzolto, S.M.; Seganfredo. C. A.; Klein, A. C. (1995). *Dinamizando Grupos*. Florianópolis: Lunardeli
- Wang, D., Jiang, Q., Yang, Z., Choi, J. (2021). The longitudinal influences of adverse childhood experiences and positive childhood experiences at family, school, and neighborhood on adolescent depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 292, 542-551. <https://doi-org.ez20.periodicos.capes.gov.br/10.1016/j.jad.2021.05.108>



# *Anotações*

A series of horizontal lines for writing, forming a notebook page layout. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



# *Anotações*

A series of horizontal lines for writing, forming a notebook page layout. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

# 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

Profª Drª Milena Aragão

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

Membro do GEPPS

## Elaboração e Ilustração

Profª Drª 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

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., & Faro, A.(2025). *Você pode ajudar. Depressão na adolescência. Oficina de capacitação para equipe de apoio* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5558047>

