

# CARTILHA

## ENCONTRANDO CAMINHOS

Ansiedade na  
adolescência

Tutorial para  
**GESTORES ESCOLARES**



gepps  
UFS

ufs  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
SERGIPE

- 03 Palavras iniciais**
- 04 Sobre ansiedade**
- 06 Atenção aos sinais**
- 08 Fatores de risco**
- 09 Fatores de proteção**
- 10 O que evitar?**
- 11 O que fazer?**
- 13 Comunicação aos pais**
- 15 Em resumo**
- 16 Lembre-se**
- 17 Saúde dos gestores**
- 18 Bibliografia**

# 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



Tristeza constante,  
choro, irritabilidade  
ou agressividade

Sentimentos de  
culpa, inutilidade  
ou baixa autoestima

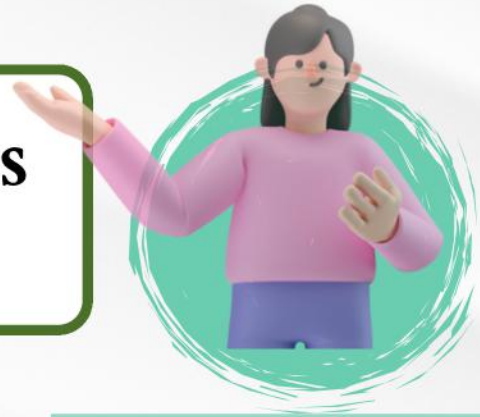
Falta de esperança ou  
pessimismo.  
Desinteresse por  
atividades que antes  
gostava

Isolamento social  
Queda no  
rendimento escolar  
Falta de motivação

Insônia ou sono  
excessivo. Mudanças  
no apetite e peso  
Cansaço constante

Uso de álcool ou  
drogas  
Falas sobre morte ou  
vontade sumir

## 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.  
Lutos diversos (perda de familiares, amigos e/ou animais de estimação, mudança de cidade/escola)

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

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

Quanto maior o sentimento de desamparo, culpa, angústia e invisibilidade, maior a probabilidade de ansiedade.

# 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 podem ajudar a prevenir a ansiedade.

# 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.

**Reagir de forma exagerada:** gritar, ameaçar ou punir o/a estudante



**Expor o/a adolescente:** falar sobre o comportamento dele/a em público

# Vamos ajudar!

## O que é importante FAZER?

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



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



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



Incentive a desenvolver uma “caixa de esperança” onde possa armazenar o que faz com que se sinta melhor, como fotos, mensagens de carinho, presentes....para olhar sempre que se sentir “para baixo”. Incentive, também, a ter um hobbie e fazer atividade física.

**ACOLHA OS DOCENTES!** Ver ou saber que um estudante está se lesionando pode ser angustiante. É comum sentir tristeza, choque, medo ou impotência. Tais emoções e sentimentos precisam ser acolhidos e validados.



# 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 sobre a ansiedade do/a adolescente. Aqui vão algumas dicas sobre como conduzir esse momento.

**Ouvir o adolescente:**  
é fundamental entender como ele/ela se sente e quais são seus medos.

**Incluir o adolescente:**  
Perguntar se ele/ela quer participar da conversa.

**Apoiar os pais:**  
Mostrar que a escola deseja ajudar a família

**Construir um ambiente de confiança:**  
Fazer com que todos se sintam seguros para conversar

Quando a família é avisada sobre a ansiedade, é normal que se sinta assustado, triste, com raiva, sozinho e não saber o que fazer. Assim, ao contar sobre a ansiedade, diga aos pais que aquele é um diálogo com foco no acolhimento e não na culpa, e que o objetivo é auxiliar a família. Os pais também precisam sentir que não serão julgados.

# Comunicação aos responsáveis

Abaixo há uma sugestão sobre como conduzir a conversa. Peça ajuda de um profissional da saúde mental ou outra pessoa, caso necessite.

Fale

"Agradeço por ter vindo. O/a [Nome do/a aluno/a] é um/a estudante... [faça alguns elogios sobre ele/a]. Mas Eu gostaria de conversar sobre algo que tem me preocupado. Tenho notado algumas mudanças no comportamento dele/a ultimamente. Ele/a está mais agitado, tendo muito medo, não querendo ficar em sala de aula... Após conversar com ele/a, descobri que apresenta sintomas de ansiedade

↳ Sei que isso pode ser difícil de ouvir, mas é importante que saiba para que possamos ajudar, tanto ele/a, quanto você. A ansiedade é uma forma que os adolescentes encontram para lidar com emoções muito fortes, como medo, tristeza, ansiedade, culpa... É realmente um sofrimento para eles.

↳ E o que eles precisam nesse momento é de apoio e compreensão de todos nós. Assim, vamos trabalhar juntos para ajudar o/a [Nome do/a aluno/a]. Sugiro que procuremos um profissional da psicologia para que ele/a possa receber o acompanhamento adequado.

↳ Além disso, podemos criar um plano de apoio aqui na escola, com atividades e conversas que possam ajudá-lo/a a lidar com essas emoções de forma mais saudável. Saiba que você não está sozinho/a nessa jornada. Estamos aqui para ajudar em tudo o que for preciso."

## Em resumo

Quando você estiver manejando uma situação de ansiedade, ofereça A.P.O.I.O

A

**Acolha** o/a professor/a

P

**Planeje** a conversa

O

**Ouçã** o estudante

I

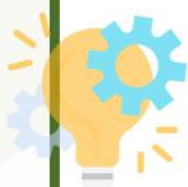
**Informe** os próximos passos

O

**Oriente** caminhos futuros

# Lembre-se!

Não lide com o problema sozinha/o! Peça ajuda ao corpo docente e demais membros da equipe para construírem uma cultura de apoio e acolhimento aos jovens e a toda comunidade escolar.



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

É importante que o/a adolescente seja acompanhado/a por um profissional de psicologia e/ou psiquiatria, a fim de trabalhar estratégias para lidar com as situações estressoras.



# Gestores precisam ser cuidados

Como gestores podem cuidar da própria saúde mental?

Identificando quando algo não vai bem, por exemplo: dificuldades em gerenciar o tempo, irritabilidade, declínio da empatia e do envolvimento com a equipe, sintomas como ansiedade, dores de cabeça, insônia...

Praticando exercícios físicos e técnicas de relaxamento. Invista em hobbies e espaços de lazer.

Utilizando ferramentas como listas de tarefas ou agendas para organizar suas atividades e evitar a sensação de sobrecarga. Estabeleça prioridades

Tendo rede de apoio. Conversar sobre as dificuldades alivia a pressão e pode trazer novas perspectivas. Buscando ajuda profissional caso esteja difícil manejar o estresse.



# Bibliografia

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*

A series of horizontal grey lines for writing, covering the majority of the page below the title.



# *Anotações*

# 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<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Milena Aragão

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

## Elaboração e Ilustração

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> 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). *Encontrando caminhos.  
Ansiedade na adolescência: tutorial para gestores  
escolares* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e  
Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS  
(Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).  
<https://doi.org/10.29327/5558047>



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