



OFICINA VOCÊ PODE AJUDAR!

Ansiedade 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 Ansiedade 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 ansiedade 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 a ansiedade, 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 ansiedade (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 ansiedade na adolescência

Objetivo geral

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

Objetivos específicos

- Caracterizar a ansiedade
- 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. Ansiedade: conhecimentos prévios
 4. Informações gerais sobre ansiedade
 5. Estratégias para lidar com ansiedade 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 ansiedade "**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! - Ansiedade: guia prático para equipe de apoio”**. Sugere-se a entrega do material aos participantes.

O que é importante saber sobre ansiedade na adolescência?

A ansiedade é uma reação natural do corpo e da mente diante de situações que causam medo, dúvida ou estresse. Serve como um sinal de alerta, preparando a pessoa para enfrentar desafios ou perigos.

Sentir ansiedade de vez em quando é normal e até saudável. Por exemplo: ficar nervoso antes de uma prova ou de uma apresentação é algo comum.

Na adolescência, a ansiedade pode aparecer com mais força por causa das muitas mudanças que acontecem nessa fase da vida:

- Mudanças no corpo e nos hormônios
- Pressão escolar e preocupação com o futuro (como vestibular ou carreira)
- Relações sociais (amizades, namoro, redes sociais)
- Cobrança dos pais, professores ou até de si mesmo
- Busca por identidade: "Quem sou eu?" ou "O que quero ser?"
- Como o cérebro ainda está em desenvolvimento, alguns adolescentes têm mais dificuldade de lidar com essas pressões, e a ansiedade pode se tornar excessiva ou fora de controle.

A ansiedade na adolescência é comum, mas precisa de atenção quando começa a atrapalhar a vida do jovem. Com apoio da família, da escola e, se necessário, de um profissional, o adolescente pode aprender a lidar com ela de forma saudável e seguir em frente com mais equilíbrio.



Para mais informações, recorra à cartilha:
"Você pode ajudar! - Ansiedade: guia prático
para equipe de apoio"

<https://www.geppsuufs.com/pt>

"Eu me sentia sufocada pela ansiedade, como se ninguém me entendesse. Quando uma pessoa me acolheu de verdade, me ouvindo sem julgamentos, fez toda a diferença. Pude falar, chorar e respirar aliviada. A escuta atenta me mostrou que eu não estava sozinha. Isso mudou minha forma de enfrentar tudo."
(L. 16 anos)

Psicoeducação sobre a ansiedade

Objetivos

- Conhecer a ansiedade, 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 ansiedade em estudantes, mesmo quando discretos.

Agenda

1. Aquecimento
 2. Apresentação do/a facilitador/a e do programa
 3. Conhecimentos prévios
 4. Informações gerais sobre ansiedade
 - Intervalo (20 minutos)
 5. Estratégias para lidar com a ansiedade 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:

- Peça para que os participantes fiquem de pé e façam um círculo.
- 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.
- 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.
- Com a teia formada, indague: o que significa a teia? O que acontecerá se alguém soltar o fio?
- 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 você 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

Ansiedade: conhecimentos prévios

- **Objetivo:** Verificar os conhecimentos previamente construídos sobre ansiedade 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 ansiedade: Mitos e verdades

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

- **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 ansiedade 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!” - Ansiedade: guia prático para equipe de apoio

Atividade 5 - Operacionalização

Estratégias para lidar com a ansiedade na escola - Acolhimento

- **Objetivo:** Orientar estratégias para lidar com ansiedade 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 ansiedade?

2) O que pode levar a ansiedade?

3) Como você, na sua função, pode ajudar um/a jovem que está com sintomas ansiosos?

APOIO 2

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

1. () “A ansiedade é uma resposta natural do corpo.”
2. () “Todo mundo sente ansiedade em algum momento da vida.”
3. () “A ansiedade afeta o corpo e a mente..”
4. () “Ansiedade é frescura.”
5. () “Quem tem ansiedade é fraco.”
6. () “Tomar remédio é sinal de fraqueza”

APOIO 3

FOLHA RESPOSTA

- 1.(V) É uma reação normal diante de situações de estresse, perigo ou desafio.
- 2.(V) Ficar ansioso antes de uma prova, entrevista ou decisão importante é comum.
- 3.(V) Pode causar tremores, sudorese, batimentos acelerados, pensamentos negativos e sensação de medo constante.
- 4.(F) Mito! Ansiedade é uma condição real e pode causar muito sofrimento.
- 5.(F) Mito! Qualquer pessoa pode ter ansiedade, independentemente da sua força ou personalidade.
6. (F) Mito! Em alguns casos, a medicação é necessária e faz parte de um tratamento responsável e eficaz.

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

"Eu chegava na escola todos os dias com um nó no estômago. Sentia meu coração acelerado, mãos suando e uma vontade enorme de voltar pra casa. Ninguém via — eu sorria por fora, mas por dentro era só medo, cobrança e insegurança. Achei que era só comigo.

Um dia, cheguei mais cedo, pensando em faltar à prova. Fiquei parado no portão, tentando disfarçar. Foi quando o seu José, da portaria, me chamou pelo nome. Com aquele jeito calmo de sempre, ele só disse: 'Tá tudo bem por aí, garoto?'

Naquele momento, desabei. Nem sei por quê, mas comecei a chorar. Ele não perguntou demais, não julgou, só ficou ali comigo. Me ofereceu água, puxou uma cadeira e disse: 'Você não precisa dar conta de tudo sozinho.'

A partir daquele dia, passei a entrar na escola com um pouco mais de coragem. Saber que alguém me via, me escutava e se importava, fez toda a diferença. Eu ainda sinto ansiedade, sei que premas agora sei que não estou sozinho. E tudo começou com uma conversa simples na portaria."

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

Guerreiro, D. F., & Sampaio, D. (2013). Comportamentos autolesivos em adolescentes: Uma revisão da literatura com foco na investigação em língua portuguesa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 31(2), 213-222.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902513000308>

Pereira, W. C. C. (2011). *Dinâmicas de grupos populares*. São Paulo: Vozes; 23ª edição

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 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.

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. Ansiedade 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/10.29327/5558056>

