



Ansiedade

manejar, aprender e reavaliar



manejar
aprender
reavaliar



- 03 Conheça o MAR
- 04 Entenda nosso material
- 05 Para início de conversa
- 07 Como manejar?
- 13 O que você precisa aprender?
- 17 Por que reavaliar?
- 19 Bibliografia

SUMÁRIO

Conheça o MAR

Olá! O **Projecto MAR** surgiu com o objectivo de promover oficinas para professores.

Buscamos contribuir para que vocês possam **Manejar, Aprender e Reavaliar** demandas de saúde mental de adolescentes no âmbito escolar.

Procuramos colaborar para a formação contínua, ajudando a gerir esses problemas.

Este material faz parte das nossas ações. Esperamos que você possa usá-lo quando estiver em dúvida sobre o que fazer!

Entenda nosso material

O livreto está dividido em **três seções** que seguem os objectivos do nosso Projecto.

A primeira parte, **MANEJAR**, mostra como agir e o que evitar frente a alunos com ansiedade.



A segunda parte, **APRENDER**, relembra alguns tópicos importantes que precisamos saber sobre a ansiedade.

Entendendo como manejar e aprendendo o que é a ansiedade, chegamos a última seção do livreto: **REAVALIAR**. Nesta parte, trazemos alguns questionamentos que podem te ajudar a rever pensamentos e crenças sobre esse problema.



Para início de conversa

A **ansiedade** é uma emoção presente em todas as pessoas. Ela funciona como um **sinal de alerta**, ajudando-nos a lidar com situações desafiadoras.

A ansiedade torna-se um problema quando se manifesta de forma **desproporcional** à realidade, persiste por mais **tempo** do que o esperado e **interfere significativamente** na vida social, acadêmica e em outras áreas importantes. Nessas situações, pode-se considerar a possibilidade de um **transtorno de ansiedade**.

Esses transtornos são os mais frequentes durante a **adolescência** e podem gerar impactos negativos em diferentes áreas da vida. Por isso, é essencial aprender a reconhecer e lidar com a ansiedade nessa fase. É isso que veremos nesse livreto!

Você SABIA?

O **medo** é uma reação natural do nosso corpo diante de um perigo real ou percebido. A **ansiedade** é a sensação de preocupação ou tensão que aparece quando pensamos que algo ruim pode acontecer no futuro, mesmo que o perigo ainda não exista. A **fobia**, por sua vez, é um medo intenso, persistente e **desproporcional** diante de algo específico (como altura, agulhas ou multidões), mesmo quando não há risco real. Esse medo pode ser tão forte que a pessoa evita certas situações, o que atrapalha sua vida.



Mundialmente, estima-se que **4,4% dos adolescentes de 10 a 14 anos** possuem algum transtorno de ansiedade.

Durante a pandemia da COVID-19, **1 em cada 10** adolescentes moçambicanos apresentou sintomas clínicos de ansiedade, devido aos impactos provocados pela crise.

Em Angoche, província de Nampula, um estudo com 150 alunos do ensino secundário, com idades entre 14 e 25 anos, revelou níveis elevados de sintomas de depressão, ansiedade e stresse, sobretudo entre os estudantes da **8ª e 10ª classes**.

EM MOÇAMBIQUE, OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE ESTÃO ENTRE OS MAIS PREVALENTES, AFETANDO APROXIMADAMENTE 13% DOS ADOLESCENTES.

Adolescentes que dormem mais têm **73% menos chances apresentar sintomas de ansiedade**.

Os adolescentes que vivem com os pais têm uma probabilidade **60% menor** de apresentar sintomas de ansiedade, comparativamente aos que vivem sozinhos.

O **apoio docente melhora em até 65%** o bem-estar dos alunos, o que previne a ansiedade.

Adolescentes que vivem em contextos com risco comunitário preocupante apresentam um aumento de aproximadamente **587% na probabilidade de desenvolver esse tipo de transtorno**.

Jovens expostos a situações graves de risco no ambiente familiar apresentaram uma **probabilidade cerca de 1.214% maior** de desenvolver transtornos relacionados à ansiedade.

Coisas que você precisa saber sobre a

ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA

Então, para começar a manejar a ansiedade na adolescência:

- 1 Ofereça apoio
- 2 Transmita segurança
- 3 Valide os sentimentos
- 4 Ajude a encontrar estratégias
- 5 Peça ajuda

Ofereça apoio

Deixe claro para a (o) adolescente que você está ao lado dela (dele). Cuidado ao fazer muitas perguntas para evitar seu constrangimento. Demonstre sua **disposição** para fornecer o suporte necessário. Também resista ao impulso de criticar ou julgar.

Transmita segurança

Quando a (o) adolescente estiver muito ansioso, **mantenha a calma para transmitir segurança**. Leve a pessoa para um local tranquilo e silencioso, onde possa se sentir mais confortável.

Valide os sentimentos

Reconheça a dor que a pessoa está sentindo. Mesmo que os motivos da ansiedade pareçam irracionais para você, **valide seus sentimentos**, mostrando que eles são importantes.

Ajude a encontrar estratégias

Quando a pessoa está sentindo muita ansiedade, pode ser difícil para ela enxergar claramente o que pode ser feito. Ajude a **identificar como ela lidou com situações semelhantes no passado**. Investigue o que a ajuda a se sentir melhor e como ela pode colocar essas estratégias em prática.

Peça ajuda

Pode não ser fácil para você manejar uma crise de ansiedade. Caso tenha dificuldade, **busque outras pessoas que podem ajudar**, como profissionais de saúde que estejam na escola. Além disso, caso isso ocorra frequentemente com determinado aluno, encaminhe-o para atendimento especializado.

Exemplos

Mostre para a (o) adolescente que você está ali para ajudar:
COMO FALAR: “Penso que deve ser muito difícil passar por isso, mas você não está sozinho. Estou aqui para te ajudar no que for possível.”

Ajude a (o) adolescente a identificar quais são as situações que trazem maior ansiedade:
COMO FALAR: “Acredito que você deve estar passando por situações muito difíceis e eu gostaria de te ajudar. O que está te deixando ansiosa (o)?”

Ajude a pensar sobre as chances reais de algo acontecer.
COMO FALAR: “A ansiedade nos faz acreditar que tudo o que imaginamos vai acontecer, mas isso pode não ser verdade. Já pensou em quais são as reais chances de aquilo que você teme realmente acontecer?”

Ajude a (o) adolescente a identificar se algo pode ser feito para resolver a situação que está trazendo incômodo:
COMO FALAR: “Algumas coisas estão ao nosso controle e outras não. Você acha que pode resolver essa situação? Caso não, como poderia lidar melhor com ela?”

Ajude a (o) adolescente a identificar pessoas que podem fornecer apoio em momentos de dificuldade:
COMO FALAR: “Com quem você pode contar para pedir ajuda? Como você acha que podemos falar com essas pessoas?”

Coisas que você também pode fazer

Ajuda a pessoa a identificar formas de manejar a ansiedade:

COMO FALAR: "Como você enfrentou uma situação dessa no passado? O que te ajuda a diminuir sua ansiedade? Vamos encontrar novas estratégias?"



Caso a ansiedade esteja sendo causada pela apresentação de algum trabalho, sugira estratégias:

COMO FALAR: "Entendo que apresentar um trabalho pode ser difícil para você. O que acha de, antes da apresentação, treinar sozinha (o) em frente ao espelho? Isso pode te ajudar sentir segurança."



Sugira estratégias para manejar a ansiedade:

COMO FALAR: "Da próxima vez em que você sentir que uma crise de ansiedade se aproxima, tente fazer outras coisas para manejar suas emoções. O que acha de sair para uma caminhada, por exemplo?"



Sugira estratégias que proporcionem relaxamento:

COMO FALAR: "O que te ajuda a se sentir mais calmo e relaxado? O que acha de ouvir música ou brincar com o seu animal de estimação, por exemplo?"



Estimule a pessoa a encontrar fatos positivos sobre ela e sua vida.

COMO FALAR: "Conte-me um momento da sua vida onde haja uma memória feliz. Por que esse momento trouxe felicidade?"



Como ajudar um adolescente durante uma crise de ansiedade?

Uma das formas de ajudar uma pessoa durante uma crise de ansiedade é manejar sua respiração. Você pode realizar com ela uma técnica de respiração diafragmática. Faça segundo a seguinte descrição:

1º PASSO

Sente-se em uma posição confortável e feche os olhos.

2º PASSO

Coloque as mãos sobre a barriga e observe sua respiração.

3º PASSO

Inspire, puxando o ar pelo nariz, contando nos dedos até 4.

4º PASSO

Segure o ar durante 2 segundos.

5º PASSO

Solte o ar pela boca, contando nos dedos até 6.

Repita o processo até ficar mais calma(o).



Atenção

Ao conversar com a(o) adolescente, olhe para ela (ele) e utilize **tom de voz baixo**, manifestando **calma**. Evite expressões faciais de reprovação.

Se mais de uma (um) adolescente apresenta sintomas ansiosos, **ofereça suporte separadamente**.



Por favor, evite:

Lidar com alunos ansiosos pode ser difícil. Por vezes, no intuito de ajudar, devido às nossas crenças pessoais ou pelas pressões e dificuldades vivenciadas na rotina escolar, **podemos reproduzir falas que podem dificultar a comunicação** com esses estudantes.

1 Julgar ou minimizar o sofrimento através de falas como:

“Ansiedade é coisa de quem quer **chamar atenção**.”

“Ansiedade é **falta do que fazer**. Estude que passa!”

“Diz que está com ansiedade **só para não apresentar o trabalho**.”

“Ansiedade é **coisa da sua cabeça**! Pare de pensar nisso.”

“Ansiedade é coisa de **gente fraca**!”

“Ansiosa (o) por que? **Sua vida é tão boa**.”

Também evite

2 Forçar a (o) adolescente a falar sobre o que sente na frente de outras pessoas.

Nem sempre a pessoa se sentirá confortável em compartilhar o que sente com outras pessoas. **A exposição pode comprometer a construção do vínculo** entre vocês. Mesmo sendo importante o suporte de outras pessoas, é preciso considerar com quem cada um gostaria de compartilhar essas informações.

3 Punir o estudante por comportamentos que estão relacionados à ansiedade.

Estudantes com níveis elevados de ansiedade podem evitar participar de atividades escolares, como seminários e outras tarefas que envolvam interação com colegas, o que pode comprometer seu desempenho acadêmico. Diante disso, é importante **evitar repreensões pelo comportamento apresentado**. Em vez disso, procure compreender o que está acontecendo de forma acolhedora e empática.

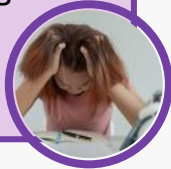
4 Forçar o estudante a participar de atividades que podem conter gatilhos para as crises de ansiedade.

Entendemos que a rotina escolar é complexa e que os docentes lidam com muitas demandas e responsabilidades. Sabemos também que algumas tarefas precisam ser cumpridas pelos alunos. Contudo, evite pressionar estudantes a situações desconfortáveis, como apresentações públicas, que podem agravar a ansiedade. Em vez disso, **respeite o ritmo do estudante**, proponha alternativas adaptadas e promova um ambiente acolhedor que favoreça sua inclusão sem intensificar o desconforto emocional.

Quais são os sintomas de ansiedade na adolescência?

Preocupação excessiva

Os adolescentes podem se **preocupar excessivamente** com o desempenho escolar, com a aparência e com o modo como são vistos pelas outras pessoas.



Sintomas físicos

1. Taquicardia
2. Aperto no peito
3. Dificuldade para respirar
4. Tremores no corpo
5. Transpiração excessiva
6. Dor abdominal



Medo intenso

Os adolescentes podem sentir que **algo ruim irá acontecer**. Também podem temer objetos, animais ou situações específicas.



Mudanças comportamentais

1. Irritabilidade
2. Dificuldade de concentração
3. Queda nas notas
4. Mudança na interação com os colegas
5. Esquiva de actividades



É importante observar a **frequência e a intensidade** desses sintomas. Além disso, eles podem variar conforme o tipo de transtorno de ansiedade, como veremos a seguir.

Você sabia que existem vários transtornos de ansiedade?

Existem diferentes transtornos de ansiedade. Eles são classificados em relação aos estímulos ou situações que provocam o medo.

Transtorno de Ansiedade de Separação (TAS)

Preocupação excessiva sobre a separação ou perda de pessoas amadas ou figuras de apego, como os pais.

Transtorno de Ansiedade Social (Fobia social)

Ansiedade intensa e persistente relacionada a situações sociais ou de interação, em que o adolescente teme ser avaliado ou criticado.

Transtorno de Pânico

Ataques de pânico recorrentes e inesperados e constante preocupação com a possibilidade de novos ataques. Isso leva a mudança de comportamento, como evitar determinados locais por medo de provocarem ataques.

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Preocupação excessiva e persistente com diferentes aspectos da vida. O adolescente pode ter dificuldade em manejar essas preocupações. Apresenta também sintomas físicos, como inquietação ou sensação de estar “nervoso o tempo todo”.

Fobia Específica

Medo ou ansiedade intensa diante de um objeto ou situação específica, como altura, animais, injeções ou sangue.

Mutismo Seletivo

Dificuldade persistente em falar em contextos específicos onde é esperado que a (o) adolescente se comunique, como na escola, mesmo que consiga falar em outros ambientes.

FIQUE ATENTO...

Os sinais de alerta são comportamentos que indicam que algo não está bem. **Observe se durante as aulas, nas actividades e na interação com outras pessoas, a (o) adolescente apresenta esses sinais.**

1 Comportamentos

Paralisar em situações onde é necessário falar em público, como apresentações de trabalho.

Apresentar mudanças repentinas de humor e comportamento, como irritabilidade e queda no desempenho escolar.

Demonstrar comportamentos que indicam tensão, como apertar as mãos, morder os lábios e/ou rigidez corporal.

2 Verbalizações

“Todos vão **zombar** de mim.”

“Preciso fazer tudo **certo!**”

“Só de pensar nesse trabalho, **minha barriga dói.**”

“Acho que todos **me odeiam**”

“Minha cabeça **não para.**”

“Meu coração vai sair **pela boca.**”



Essas falas expressam medo, preocupação excessiva e autocrítica relacionada, principalmente, ao desempenho no contexto escolar.

Quando as coisas não saem como o esperado, falas como essas podem aparecer. Contudo, quando o adolescente apresenta isso de **forma frequente**, é importante se atentar.

Não carregue a cruz!



Quando você perceber que a situação da (do) estudante está se tornando mais grave, não lide com isso sozinha (o). Se a crise de ansiedade for muito intensa, com muitos sintomas físicos, pode ser necessário acionar um serviço médico.

Comunique à coordenação ou algum profissional de saúde que trabalhe na escola. Pode ser necessário o acompanhamento de um **profissional de psicologia e/ou psiquiatria.** Assim, a **pessoa poderá encontrar** estratégias para lidar com as situações estressoras que vem encontrando.

Quando encaminhar?

Os sinais e sintomas listados anteriormente parecem piorar, o que impacta no funcionamento escolar da (do) adolescente.

As intervenções em sala de aula não são suficientes e a situação parece ultrapassar os seus limites como docente.

Os comportamentos da (do) adolescente apresentam risco para ela e/ou para os outros.

Reavaliar

Então, agora que você aprendeu mais sobre a ansiedade e como manejar esse quadro, **chegou a hora de reavaliar**. E o que é que isso quer dizer?

Reavaliar significa olhar para determinada situação a partir de uma nova perspectiva, através de novas informações que recebemos. Inclui rever nossos pensamentos e nossas crenças sobre uma situação.



Abaixo estão algumas perguntas que podem te ajudar a reavaliar:

Diante das informações que recebi, como vejo a ansiedade agora?

O que posso fazer quando encontro um estudante que está com crise de ansiedade?

Com quem mais posso contar para me ajudar nessa situação?

Ao encontrar um estudante com ansiedade, posso apenas ignorar?

Saber que um estudante está com algum transtorno de ansiedade pode ser angustiante. É comum sentir tristeza, medo ou impotência. **Acolha tais emoções e sentimentos.**

Reconheça seus limites e **busque ajuda!**

Recorra a esse livreto sempre que precisar!

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>

Igreja, V., Axelsen, T. & Brekelmans, A. Exploring the mental health of young people in households and schools in Gorongosa District, Center of Mozambique. *Sci Rep* 14, 28057 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-79257-7>

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>

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/>

Navarro, S.R., Oliveira, T.M., & Seda, JG (2023). Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Jovens Escolares do Ensino Secundário durante o Surto da COVID-19. *Cenas Educacionais*, 6(24), 1-22.

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>

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>

UNICEF. (2021). A Situação das Crianças em Moçambique 2021. Relatório Completo .

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

GEPPS/UFS

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde

2025

DESENVOLVIMENTO DO CONTEÚDO

Géssica Leal

Milena Aragão

ELABORAÇÃO E ILUSTRAÇÃO

Júlia Nunes Cardoso

José Wilton da Cruz Santos

CONCEPÇÃO E SUPERVISÃO

Prof. Dr. André Faro

Universidade Federal de Sergipe

Coordenador do GEPPS/UFS

FINANCIAMENTO

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

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

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

COMO CITAR:

Leal, G., Aragão, M., Cardoso, J., Santos, J. W.C., Oliveira-Santos, B., Souza, M.H, & Faro, A. (2025). *Ansiedade: Manejar, aprender e reavaliar* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5672220>



@gepps_ufs

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