



# **OFICINA**

## **Juntos somos mais fortes**

Ansiedade na adolescência

Guia prático para oficina em  
grupo com **adolescentes**

**gepps**  
UFS

**ufs**  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
SERGIPE

4	Palavras iniciais
5	Orientações gerais
6	Mensagem aos facilitadores
9	Ansiedade na adolescência
11	Oficina 01
18	Oficina 02
26	Oficina 03
35	Oficina 04
40	Oficina 05
47	Palavras finais
48	Referências

# SUMÁRIO

16 Apoio 01

17 Apoio 02

32 Apoio 03

33 Apoio 04

34 Apoio 05

45 Apoio 06

46 Apoio 07

**MATERIAL DE APOIO**

# Palavras iniciais

Cuidar de alguém significa oferecer apoio, atenção e presença, ouvindo suas necessidades, respeitando suas emoções e oferecendo ajuda quando necessário. Cuidar também pode envolver ajudar a pessoa a tomar decisões importantes e incentivá-la em momentos de dificuldade. O cuidado com alguém é uma forma de conexão humana que demonstra afeto e compromisso.

O adolescente que convive com a ansiedade precisa ser cuidado para que consiga cuidar de si. Precisa ser ouvido, para que seja capaz de ouvir a si e aos adultos. Requer espaços de fala sem críticas e julgamentos, para que consiga se expressar de forma empática e compreensiva, desenvolvendo uma autoestima saudável.

O Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde (GEPPS/UFS), atento a essa realidade, desenvolveu o protocolo: **“Ansiedade na adolescência: guia prático para intervenção em grupo com adolescentes”**. Trata-se de um material prático e facilitador, considerando atividades que o adolescente precisa vivenciar para se sentir cuidado, aceito e consciente sobre si e suas habilidades; elementos que se configuram como fatores de proteção a ansiedade.

**“Juntos somos mais fortes”!**



É preciso apoiar adolescentes na construção de espaços de fala e escuta, colocando-os como pessoas capazes de colaborar resolutivamente com os problemas vivenciados.

**Boa leitura e aplicação!**

# Orientações gerais



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

As "oficinas vivenciais" oportunizam um ambiente de construção dialógica, **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.

São propostas **05 oficinas**, com 90 minutos de duração cada, sendo interdependentes, isto é, um encontro depende do outro para que o tema seja abordado de forma adequada.

Sugere-se a realização de um **encontro semanal** e a participação mínima de 10 pessoas 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 **círculo ou semicírculo**.



# Mensagem aos facilitadores

A dinâmica inicia pelo **acolhimento**. Crie um clima de bem-estar e confiança. Reforce que no grupo eles estarão protegidos e que o sigilo será resguardado.

Tenha uma postura aberta para **ouvir**. Não dê sermões, nem monopolize a palavra. Os adolescentes são capazes de construir caminhos reflexivos e encontrar possibilidades de ação para manejar problemas. Confie!

Adolescentes precisam falar sobre o que pensam e sentem. Por isso, devem ser ouvidos **sem críticas ou julgamentos**, tanto em palavras quanto em gestos e expressões faciais.

**Valide** os sentimentos dos adolescentes. Validar sentimentos significa reconhecer e aceitar 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.



# Mensagem aos facilitadores

Não os obrigue a falar sobre questões pessoais. Eles precisam se sentir livre para partilhar, caso desejem. O importante é ajudá-los a aumentar o senso de **autoeficácia**.

**Autoeficácia** é a crença que cada pessoa tem em sua própria capacidade de realizar determinada tarefa ou alcançar um objetivo específico. Em outras palavras, é a confiança que temos em nós mesmos para lidar com diferentes situações e desafios.

- ▶ **Melhora habilidades de enfrentamento**, pois ajuda a lidar com situações desafiadoras de forma mais saudável.
- ▶ **Aumenta a resiliência**. Pessoas resilientes são menos propensas a desenvolver ansiedade.
- ▶ **Aumenta a busca por ajuda**. Pessoas com alta autoeficácia tendem a acreditar que podem encontrar soluções para seus problemas e, portanto, são mais propensas a buscar ajuda profissional quando necessário.

Ao desenvolver a autoeficácia, os adolescentes aprendem a lidar com suas emoções de forma mais saudável, a acreditar em sua capacidade de superar desafios e a buscar ajuda quando necessário.

# 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



*Há em cada  
adolescente um  
mundo encoberto.*

*Machado de Assis*

“Se você quiser ajudar alguém que está com ansiedade, é só conversar com ela sem criticar o que ela sente e pensa! Só escute o que ela tem a dizer! Converse sobre o que é melhor e dê liberdade para ela se expressar, pois assim ela não terá medo de conversar, e conversando pode fazer ela se sentir melhor.

Às vezes um simples abraço pode mudar a vida de uma pessoa.”

(M. 16 anos)

# Oficina 01

## Construção de vínculo



### Objetivos:

- Apresentar os objetivos do protocolo
- Integrar o grupo
- Investigar conhecimentos prévios sobre ansiedade.

### Agenda:

- Apresentação individual e da atividade
- Dinâmica do contrato de trabalho
- Conhecimentos prévios sobre ansiedade
- Encerramento



## Atividade 1 - Operacionalização

### Apresentação individual



- **Objetivo:** apresentar-se, promover o conhecimento mútuo.
- **Participantes:** até 20 pessoas

- **Recursos materiais:** sala ampla, folha com a atividade, caneta para cada participante.

#### Desenvolvimento:

- a) Entregue para cada participante uma folha com a atividade prevista, a qual deverá ser preenchida (**Apoio 1**). (Até 05min).
- b) Após, peça para os participantes sentarem em duplas e conversarem sobre suas respostas. (Até 10 min).
- c) Ao encerrar o tempo, peça que façam um grande círculo e dialoguem sobre as similaridades e diferenças que encontraram ao ouvirem a resposta dos colegas. (Até 10min).
- d) Após a fala dos participantes, apresente-se e exponha os objetivos da roda de conversa. Sugestão de texto: (Até 05min).

Conexão para a segunda dinâmica. Sugestão de texto:

“ —  
| E para que o nosso grupo flua bem, nós  
| precisamos de algumas diretrizes que  
| nos apoiem! Vamos construí-las juntos? |  
— ”

## Atividade 1 - Operacionalização

### Contrato de trabalho



- **Objetivo:** colaborar para que os estudantes se sintam parte do processo grupal.
- **Participantes:** até 20 pessoas

- **Recursos materiais:** quadro e giz ou similar
- **Tempo:** 10 minutos

#### Desenvolvimento:

a) Peça que os participantes respondam verbalmente à pergunta: “quais regras são essenciais para o desenvolvimento positivo do nosso grupo?”. Enquanto eles falam, escreva as palavras na lousa. (até 05min)

b) Ao finalizar o tempo, inclua o que também acredita ser importante, mas não foi verbalizado pelos participantes e frise o respeito ao contrato firmado. (até 05min)

• Conexão para a terceira dinâmica. Sugestão de texto:



“ —  
| Bacana pessoal! Nos apresentamos,  
| conhecemos um pouco sobre nós,  
| pensamos juntos no nosso contrato para a  
| boa convivência e agora vamos pensar  
| sobre uma dimensão da vida muito  
| importante que aparece como um desafio! |

— ”

## Atividade 1 - Operacionalização

### Conhecimentos prévios



- **Objetivo:** conhecer as informações que os alunos possuem sobre a ansiedade.
- **Participantes:** até 20 pessoas

- **Recursos materiais:** folha de papel e caneta para cada participante
- **Tempo:** 45 minutos

### Desenvolvimento

a) Inicie o diálogo com o texto abaixo. (até 10min):

“ Houve um momento em que estive com um grupo de jovens, onde conversamos sobre algo que ocorria entre alguns adolescentes: a ansiedade. O que vocês conhecem sobre ansiedade? ”

b) Após, entregue para cada participante o texto intitulado “ansiedade” (**Apoio 2**). Peça para sentarem-se em duplas e debatê-lo, conversando sobre as seguintes perguntas: (até 15min).

- O que chamou a atenção no texto? Sublinhe
- Como poderíamos ajudar a pessoa a lidar com a ansiedade? Registre na folha

c) Ao final, reúna os participantes em um círculo e conversem sobre o resultado do diálogo. Recolha os textos. Esta informação é importante para avaliar o que mudou do primeiro dia para o último dia.

## Atividade 1 - 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! Até a semana que vem!  
”



# APOIO 1

Preencha a tabela abaixo com as informações que mais tenham relação com você.

FRASES	MINHA RESPOSTA
Meu time preferido	
Minha comida favorita	
Uma qualidade que possuo	
Um sonho a ser realizado	

# APOIO 2

## ANSIEDADE

Meu nome é Yumi, tenho 16 anos e me sinto muito mal! É como se tivesse um motor acelerado dentro de mim o tempo todo, mesmo quando eu quero só relaxar e ficar na boa. Meu peito aperta, a respiração fica curta e às vezes parece que o ar não entra direito. A cabeça não para de pensar, são mil coisas ao mesmo tempo, geralmente cenários ruins que nem aconteceram. Fico imaginando o que pode dar errado, as coisas que eu tenho que fazer e se vou dar conta. É uma pressão constante, sabe?

Acho que começou quando a pressão na escola ficou muito forte, com as provas, os trabalhos e a expectativa de ir bem. Também teve umas situações tensas em casa, discussões que me deixavam triste, muito mal. Parece que essas coisas foram se acumulando e viraram essa ansiedade que não me larga. Às vezes, até sair com os amigos vira um esforço, porque fico pensando se vou falar alguma besteira, se vão me julgar.

Eu acredito que seria muito bom se eu pudesse conversar com alguém que realmente entenda o que eu estou sentindo, sem me dizer para "só relaxar" ou que "é frescura". Fazer terapia talvez me ajudasse a entender por que me sinto assim e a aprender técnicas para acalmar essa agitação interna. Também acho que se as pessoas ao meu redor fossem mais pacientes e compreensivas, sem me cobrar tanto o tempo todo, faria uma grande diferença. E, sei lá, talvez aprender alguma atividade relaxante, tipo meditação ou fazer exercícios, pudesse ajudar a descarregar essa energia toda de um jeito mais saudável. No fundo, eu só queria sentir um pouco de paz e conseguir aproveitar as coisas sem essa nuvem cinza na cabeça.

# Oficina 02

## Autoconhecimento Resolução de problemas



### Objetivos:

- Integração grupal,
- Conhecimento de si
- Resolução de problemas.

### Agenda:

- Dinâmica do “nó”
- Dinâmica do “Foco em solução”
- Encerramento



## Atividade 2 - Operacionalização

### Dinâmica do “nó”



- **Objetivo:** comunicação, capacidade de resolução de problemas
- **Participantes:** até 20 pessoas

- **Recursos materiais:** sala ampla
- **Tempo:** 35 minutos

#### Desenvolvimento:

- Peça para os participantes formarem um círculo, unindo as mãos. Oriente cada um a observar quem está a seu lado direito e a seu lado esquerdo.
- Peça para o grupo soltar as mãos e caminhar livremente pela sala. Após 1 minuto, peça que parem onde estão. \*Se a sala for grande, delimite um espaço menor, preferencialmente similar ao espaço ocupado pelo círculo.
- Peça que cada participante, sem sair do lugar, dê a mão esquerda a quem estava a sua esquerda no círculo; e a mão direita a quem estava a sua direita no círculo. O resultado será um grande “nó”, onde todos estão “emboçados”.
- Peça que reconstruam o círculo inicial. Enfatize a proibição de soltar as mãos. (até 10 min)

## Atividade 2 - Operacionalização



### Dinâmica do “nó”

e) Ao finalizar o tempo, pergunte ao grupo: “o que vocês pensaram quando se viram nesse desafio? O objetivo dessa pergunta é tornar consciente o que eles pensam quando se deparam com um problema. Permita a livre expressão, sem interrompê-los. (até 05 min)

f) Após, pergunte ao grupo: “como vocês se sentiram ao realizar essa dinâmica”? O Objetivo desta pergunta é oportunizar o contato com os sentimentos. Ajude-os a identificar o que eles sentem, por exemplo: alegria, medo ansiedade, tranquilidade, nervosismo... Caso algum participante diga o que pensou, como por exemplo: “achei que não ia dar certo” conduza-o para falar como se sentiu, sugerindo alguns sentimentos que poderiam estar presentes. (até 05 min)

g) Por fim, pergunte ao grupo: “quais competências, habilidades essa dinâmica exigiu de vocês? Por exemplo: atenção, concentração, comunicação...” Durante esse processo, registre as palavras que os participantes falarem. (até 05 min)



## Atividade 2 - Operacionalização

### Dinâmica do “nó”



h) Palavras do/a facilitador/a. Sugestão de texto: (até 5 min)

“—

Vou propor uma reflexão: quando nos deparamos com problemas, que são como “nós”, é comum pensarmos que não dará certo, que não somos capazes, os pensamentos chegam e tentam nos convencer de que será impossível! Junto deles vêm sentimentos desagradáveis!

Mas vejam: vocês persistiram, criaram estratégias, ouviram uns aos outros, riram de si próprios e...pronto! Conseguiram resolver! Assim, quando vocês se verem diante de um desafio, analisem os pensamentos, conectem-se com os sentimentos, e então pensem na seguinte frase: “foco em solução”! Busquem habilidades e rede de apoio para lidar com o “nó”.

Exemplo: se eu penso que não vou conseguir, eu me sinto ansiosa e acabo não me esforçando o quanto eu poderia, ou até desistindo! Ter consciência do quanto nossos pensamentos e sentimentos nos afetam é muito importante!

—”

## Atividade 2 - Operacionalização

### Dinâmica do “nó”



h) **Variação:** caso os participantes não consigam fazer o círculo exatamente como estava, inicie o comentário seguindo a sugestão anterior, todavia altere o trecho que sinaliza a finalização bem sucedida da dinâmica para o texto abaixo:

“ —

...Mas vejam só! Vocês persistiram, criaram estratégias, ouviram uns aos outros, se comunicaram, riram de si próprios e **mesmo que não tenha tido o resultado esperado**, vocês se esforçaram e foram capazes de perceber o que ocorreu de errado!

Essa percepção é maravilhosa, pois gera aprendizado!! Não é sobre culpar-se pelo erro, é sobre aprender com ele! Certamente em um próximo momento o resultado será diferente!

De qualquer forma, vejam quantas habilidades vocês mobilizaram para lidar com esse nó! Assim, quando vocês se verem diante de um desafio analisem os pensamentos, conectem-se com os sentimentos, e então pensem na seguinte frase: “foco em solução”! Busquem habilidades e rede de apoio para lidar com o “nó”. Pensem nisso!

—”

- Conexão para a segunda dinâmica. Sugestão de texto:

“ —

E já que estamos falando sobre essa frase que eu uso muito na minha vida, isto é, o “Foco em solução”, que tal fazermos uma brincadeira para entendermos melhor sobre ela?

—”

## Atividade 2 - Operacionalização



### Foco em solução

- **Objetivo:** promover a autoeficácia.
- **Participantes:** até 20 pessoas
- **Recursos materiais:** sala ampla, quadro branco, caneta para quadro.
- **Tempo:** 10 minutos

a) Inicie com a seguinte fala (até 01min)

“——  
Pessoal, vou propor em um problema e vamos treinar o foco em solução. Então, vamos pensar no maior número de soluções possíveis para resolver o seguinte problema: “sempre esqueço a chave em casa”. ——”

b) Peça para os participantes sugerirem ideias para que a chave não seja mais esquecida. Afirme que neste momento estaremos fazendo uma “tempestade de ideias”. Diga que não há problema se forem ideias improváveis! Escreva no quadro tudo o que for dito. (até 04 min)

Etapa 2: Os participantes devem escolher as que são mais viáveis para colocar em prática. Diga que as ideias viáveis devem ser úteis e respeitadas. (até 05 min)

- Conexão para a terceira dinâmica - sugestão de texto:

“——  
O “foco em solução pode nos ajudar em vários momentos da nossa vida, então, vamos ajudar uma pessoa especial a lidar com um desafio, usando o “foco em solução”? ——”

## Atividade 2 - Operacionalização



## Diálogos sobre ansiedade

- **Objetivo:** conversar sobre estratégias de enfrentamento
- **Participantes:** até 20 pessoas

- **Recursos materiais:** folha do apêndice 3 e caneta para cada participante.
- **Tempo:** 45 minutos

a) Ao finalizar a dinâmica do “Foco em solução”, voltem a conversar sobre ansiedade (até 10min). Siga a sugestão de texto abaixo:

“ —  
| Lembram-se sobre do texto que vocês leram no encontro |  
| passado? O que ficou na memória de vocês sobre |  
| ansiedade? — ”

b) Peça que falem livremente sobre o que se recordam. (até 10 min)

c) Após, peça que se dividam em pares e conversem sobre as perguntas a seguir: “O que vocês acham que Yumi pensa e sente? Como podemos ajudar Yumi a focar em soluções para que se sinta melhor?(até 15 min)

c) Por fim, peça que compartilhem sobre o que escreveram e recolha as respostas. (até 20 min).

## Atividade 2 - 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 coordenador/a encerrará com a frase:

“ —  
| Que essas palavras estejam presentes na nossa vida e na |  
| nossa sala! Até a semana que vem! |  
— ”



## Oficina 03

### Autoconhecimento e tolerância a frustração.



#### Objetivos:

- Autoconhecimento
- Tolerância a Frustração
- Resolução de problemas.

#### Agenda:

- Dinâmica do “Todos no mesmo barco”
- Dinâmica “Sonhos”
- Encerramento



## Atividade 3 - Operacionalização



### “Todos no mesmo barco”

- **Objetivo:** trabalho em equipe, resolução de problemas e comunicação.
- **Participantes:** até 20 pessoas
- **Recursos materiais:** sala ampla, dois ou três papéis pardos de 80 cm de comprimento x 63 cm de largura.
- **Tempo:** 30 minutos

#### Desenvolvimento:

a) Disponha os papéis no chão, um na frente do outro (**Apoio 3**). O espaço entre os papéis deve ser o equivalente a uma passada.

b) Peça que os participantes fiquem encima dos papéis. É importante que haja pouco espaço entre eles, assim, o número de papéis a serem colocados no chão deve possibilitar que os participantes fiquem juntos, parecendo que os “barcos” estão “lotados”.

c) Diga que eles têm uma tarefa a resolver juntos. A missão é trocar de lugar, isto é, quem está no barco 1 deverá trocar de lugar com quem está no barco 2. Regra: **NÃO** devem pisar fora do “barco”. Diga que se alguém cair, todos perderão a prova. Assim todos devem cuidar uns dos outros. (10 min)

## Atividade 3 - Operacionalização

### “Todos no mesmo barco”



d) Ao finalizar o tempo, pergunte ao grupo o que pensaram e sentiram ao vivenciar a tarefa. Permita a livre expressão, sem interrompê-los. Estimule também, a refletir sobre as habilidades trabalhadas durante a dinâmica (comunicação, trabalho em equipe, flexibilidade...). (15min)

e) Palavras do/a coordenador/a. Sugestão de texto: (até 5 min)

“ —

Lembram-se da dinâmica do nó humano? Lembram-se que falamos sobre a relação entre pensamento, sentimento e comportamento? Então! Essa dinâmica segue o mesmo caminho!

Assim como na semana passada, vocês persistiram, criaram estratégias, ouviram uns aos outros, se comunicaram, riram de si próprios e conseguiram resolver, nesta vocês também conseguiram!

Vejam quantas habilidades vocês extraíram de si para resolver a missão! Assim, repito, quando vocês se verem diante de um desafio, analisem os pensamentos, vejam para onde eles estão levando vocês! Conectem-se com os sentimentos, quais estão emergindo? E então pensem na seguinte frase: “foco em solução”! Lembram-se que falamos sobre esse “lema” na semana passada?

—”

Conexão para a segunda dinâmica. Sugestão de texto:

“ —

Agora vamos pensar em um ponto da nossa vida muito importante! Vamos ver se o que temos aprendido sobre nós pode nos ajudar nessa nova etapa!

—”

## Atividade 3 - Operacionalização

### “Dinâmica do sonho”



- **Objetivo:** flexibilidade e a capacidade de lidar com frustrações
- **Participantes:** até 20 pessoas

- **Recursos materiais:** papel, caneta e folha referente ao **apêndice 05**
- **Tempo:** 50 minutos

#### Desenvolvimento:

- a) Diga que vamos brincar de sonhar! Avise que cada participante foi premiado com uma viagem. Entregue a folha com os registros (**Apoio 4**). Diga para pensarem e registrarem com muito carinho, imaginando-se no local, como se realmente fosse verdade! (até 10 min). Permita que haja conversa, caso ocorra espontaneamente.
- b) Ao término do tempo, diga que os planos mudaram. Entregue a nova folha com os registros (**Apoio 5**). Peça para pensarem e registrarem. (até 05min).
- c) Por fim, pergunte ao grupo o que pensaram e sentiram quando souberam das mudanças. Indague se houve frustração e o motivo. (até 15min)
- d) Estimule o grupo a pensar na seguinte pergunta: quando a frustração aparece, como podemos lidar com ela de forma saudável? Registre as ideias em um papel (até 10min)

## Atividade 3 - Operacionalização

### “Dinâmica do sonho”



#### Desenvolvimento:

e) Palavras do/a coordenador/a. Sugestão de texto (até 05min)

“ —

Vivenciamos muitas frustrações na vida, isso é fato! Nem sempre as coisas saem da forma que desejamos, nem sempre temos controle sobre o que queremos.

Nesse sentido, estamos todos no mesmo barco! Todos passamos por frustrações, decepções... Contudo, a escolha do que podemos fazer conosco é nossa.

Eu escolho entre compreender a situação, focar em solução, aceitar o que não pode ser mudado no momento e pensar em outras estratégias; ou me machucar com ações, rótulos, palavras?

No final, mesmo que a frustração doa, eu escolho o que fazer com ela. Um momento ruim me define? Uma frustração definirá minha vida? Pensem sobre isso!

— ”



## Atividade 3 - Operacionalização

### Encerramento



Respiração diafragmática (até 05 min).  
Sugestão de texto:

“—  
Sentem-se de forma confortável com a postura ereta. Apoie as mãos nas pernas. Fechem os olhos com suavidade. Inspirem lentamente pelo nariz contando mentalmente até quatro. Sinta o abdômen inflar como um balãozinho. Segure a respiração por dois segundos. Expire lentamente contando mentalmente até seis enquanto sente seu abdômen baixar, como se estivesse encolhendo a barriga. Segure por dois segundos e repita a respiração.

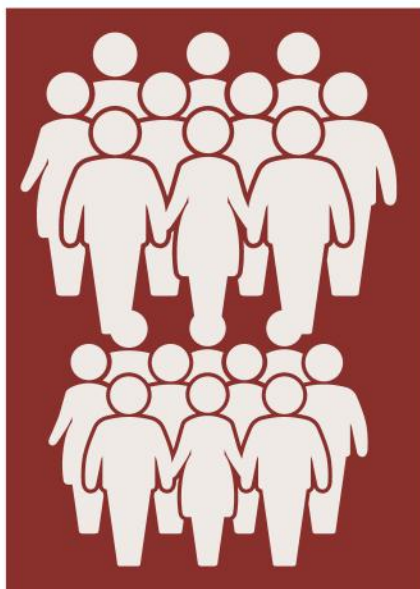
Se vier algum pensamento, deixe ele passar, não se misture com ele e volte a atenção para a respiração. Mantenha-se nela até o meu aviso para encerrar a prática.

Deixe-os respirando por 03min. No final, pergunte como estão se sentindo e sugira o uso dessa respiração sempre que estiverem se sentindo ansiosos, com muitos pensamentos ou desejem acalmar-se.

—”

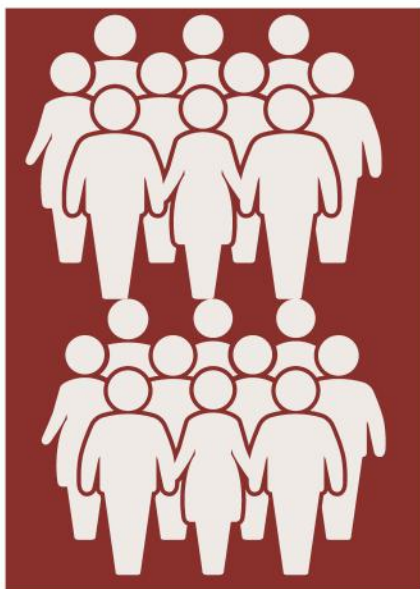


# APOIO 3



Cada folha/barco deverá estar com o máximo possível de participantes.

**Regra 1:** Não pode pisar fora da folha/barco. Caso o



**Regra 2:** Não pode rasgar a folha, por isso avise que o movimento deve ser lento e cauteloso.

# APOIO 4

Somos a empresa de viagem “Vamostour”

Você foi contemplado/a com uma viagem maravilhosa e poderá levar um acompanhante! Parabéns!!

Para que possamos preparar tudo conforme o seu gosto e alegria, efetue as escolhas abaixo:

a) Escolha um país para visitar durante 20 dias, mas que é possível chegar somente de avião:\_\_\_\_\_

b) Escolha um show para assistir de camarote com tudo pago.  
\_\_\_\_\_

c) Escolha entre:

( ) Hospedar-se em um hotel 5 estrelas, muito luxuoso e ganhar R\$500,00 por dia

( ) Hospedar-se em um hotel 3 estrelas, muito menos luxuoso e ganhar R\$1.000,00 por dia

# APOIO 5

Somos a empresa de viagem “Vamostour”

Você foi contemplado/a com uma viagem maravilhosa, porém houve alguns problemas e precisaremos fazer ajustes.

Para que possamos preparar tudo de forma a possibilitar que sua viagem seja a melhor possível, efetue as escolhas abaixo:

a) Escolha uma cidade para passar 10 dias, mas que somente seja possível chegar de ônibus. \_\_\_\_\_

b) Escolha entre uma palestra sobre elementos químicos da tabela periódica ou uma palestra sobre filosofia grega: \_\_\_\_\_

c) Escolha entre:

( ) Hospedar-se em um camping, numa barraca simples, e ganhar R\$50,00 por dia.

( ) Hospedar-se em uma pousada e ganhar R\$25 por dia, porém você é responsável pela limpeza do seu quarto e por lavar a louça do café da manhã.

# Oficina 04

## Autoestima e confiança



### Objetivos:

- Desenvolver a autoestima
- Refletir sobre a confiança em si e no outro

### Agenda:

- Dinâmica: “Confiando uns nos outros”
- Dinâmica “Autoestima”
- Encerramento



## Atividade 4 - Operacionalização

### Confiando uns nos outros



- **Objetivo:** desenvolver do sentimento de confiança em si e no outro.
- **Participantes:** até 20 pessoas

- **Recursos materiais:** sala ampla
- **Tempo:** 20 minutos

#### Desenvolvimento:

a) Divida os participantes em 2 grupos. Peça para fazerem um círculo quase encostando ombro no ombro. Convide um participante para ficar no centro do círculo. Ele deve fechar os olhos, manter os pés juntos, os braços cruzados na frente do corpo e deixar-se cair enquanto o grupo o protege, voltando-o a posição vertical. Diga que ao sentir-se de pé, deixe-se cair novamente, em outra direção. Após repetir os movimentos duas ou três vezes, outro voluntário pode ser convidado a ocupar o lugar do centro. Caso nenhum participante deseje ir primeiro, o facilitador fará a demonstração, ocupando a posição no centro do círculo. (até 05min)

b) Permita que os participantes contem como se sentiram ao vivenciar essa dinâmica (o que foi fácil? O que foi difícil? Como se protegeram? Como protegeram o colega?). (até 20min)

- Conexão para a segunda dinâmica. Sugestão de texto:

“—  
| A confiança em nós e no outro tem relação com a nossa |  
| autoestima. Vamos falar sobre ela? —”

## Atividade 4 - Operacionalização



- **Objetivo:** compreender o conceito de autoestima e sua relação com a resolução de problemas
- **Participantes:** até 20 pessoas

- **Recursos materiais:** : duas folhas de papel A4 e 1 caneta hidrocor para cada participante.
- **Tempo:** 60 minutos

### Desenvolvimento:

a) Explique brevemente o que é autoestima. Sugestão de texto: (até 15min)

“—  
Vocês já ouviram falar sobre autoestima? O que é? (deixe que falem brevemente). A autoestima é a forma como uma pessoa se percebe, valoriza e se sente em relação a si mesma. Ela está ligada ao senso de valor pessoal e à confiança que temos em nossas próprias habilidades e decisões. Pessoas com uma autoestima saudável tendem a se aceitar como são, reconhecendo tanto suas qualidades quanto suas fragilidades, enquanto aquelas com autoestima baixa podem sentir insegurança, autocrítica exagerada e insatisfação com quem são. A autoestima tem relação com o que temos feito desde o primeiro encontro, pois a todo momento estamos trabalhando o autoconhecimento, a compreensão e outros elementos que ajudam a fortalecer a autoestima. Então, proponho falarmos um pouco mais sobre ela!”

—”

## Atividade 4 - Operacionalização

### Autoestima



#### Desenvolvimento:

- b) Peça para que os participantes escrevam na folha o que gostam/admiram em si. Estimule-os a lembrar de situações onde conseguiram resolver problemas, aprender algo bom, ter resultados positivos em algo. Diga que nossas habilidades estão presentes nessas situações (coragem, persistência, flexibilidade, paciência...) Peça para guardarem. (até 10min)
- c) Em seguida, peça para que peguem a outra folha em branco e façam uma fila, colocando-se um atrás do outro. Dê para cada jovem um pedaço de fita adesiva e peça para que prendam o papel nas costas do colega. (até 1min)
- d) Peça que os colegas peguem a caneta hidrocor e escrevam o que admira no colega. Reforce que cada pessoa deve escrever nas costas de todos os colegas, assim, um aluno terá o número de mensagens compatível com o número de participantes. (até 10min)
- e) Após o tempo estipulado, diga para lerem as mensagens e compararem com o que escreveram na primeira etapa, observando o que chamou a atenção. (até 10min)
- f) Dialoguem sobre a experiência. Inicie perguntando como se sentiram e o que pensaram ao escrever a primeira etapa. Pergunte se alguém gostaria de partilhar o que escreveu. Em seguida, conversem sobre a experiência vivenciada na segunda etapa. Diga que o objetivo foi descobrir coisas boas que os outros veem neles e que talvez eles não percebam. Pergunte se houve mudança na forma de pensar sobre si, comparando o primeiro encontro com o encontro atual. (até 30min)

## Atividade 4 - Operacionalização

### Encerramento



#### Respiração diafragmática (até 05 min). Sugestão de texto:

“

Sentem-se de forma confortável com a postura ereta. Apoie as mãos nas pernas. Fechem os olhos com suavidade. Inspirem lentamente pelo nariz contando mentalmente até quatro. Sinta o abdômen inflar como um balãozinho. Segure a respiração por dois segundos. Expire lentamente contando mentalmente até seis enquanto sente seu abdômen baixar, como se estivesse encolhendo a barriga. Segure por dois segundos e repita a respiração.

Se vier algum pensamento, deixe ele passar, não se misture com ele e volte a atenção para a respiração. Mantenha-se nela até o meu aviso para encerrar a prática.

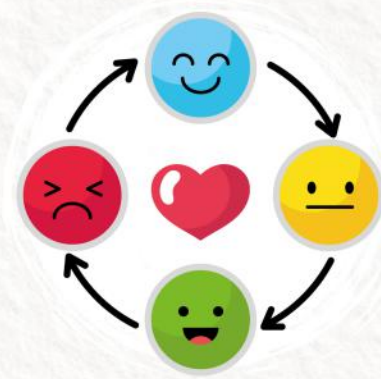
Deixe-os respirando por 03min. No final, pergunte como estão se sentindo e sugira o uso dessa respiração sempre que estiverem se sentindo ansiosos, com muitos pensamentos ou desejem acalmar-se.

”



# Oficina 05

## Autoconhecimento Encerramento



### Objetivos:

- Autoconhecimento
- Reflexões sobre o cotidiano
- Encerramento

### Agenda:

- “Dinâmica do curtograma”
- “Dinâmica o que aprendi”



## Atividade 5 - Operacionalização

### Dinâmica “curtograma”



- **Objetivo:** Promover o autoconhecimento e a reflexão sobre o cotidiano
- **Participantes:** até 20 pessoas

- **Recursos materiais:** : Folha apêndice 8 e caneta para cada participante.
- **Tempo:** 25 minutos

#### Desenvolvimento:

- a) Distribua a folha contendo a atividade (**Apoio 6**). Os participantes devem preencher individualmente.
- b) Solicite que preencham os espaços em branco com no mínimo 4 tópicos para cada quadrante, mas avise que podem ser quantos desejarem. Eles devem considerar situações do dia-a-dia e também fatos isolados. (05min)
- d) Pergunte quem gostaria de falar sobre o que mais chamou a atenção no seu “curtograma”, o que foi mais fácil preencher, o que foi mais difícil e o que aprenderam com essa dinâmica. (15min)



## Atividade 5 - Operacionalização

### Dinâmica “curtograma”



Desenvolvimento:

e) Palavras do/a facilitador/a. Sugestão de texto (5min)

“—

É importante tomarmos consciência do que fazemos e gostamos de fazer, para que a vida não pareça uma eterna escassez. Também é importante tomarmos consciência do que não fazemos, mas adorariamos fazer, para que possamos agir em prol dos nossos objetivos.

Também é importante percebermos o que fazemos, mas não gostamos, para verificar se o que estamos fazendo serve a um objetivo maior (por exemplo: não gosto de lavar a louça mas lavo para dar a minha contribuição na organização da casa) ou se estou deixando o “barco seguir”, sem consciência sobre o que estou vivendo.

Por fim, é importante perceber o que eu não gosto e realmente não faço, para que eu perceba que tenho algum controle sobre a minha vida. Façam esse panorama geral sempre que possível.

—”

“— · Conexão para a segunda dinâmica. Sugestão de texto

E falando em “panorama geral”, hoje é o nosso último dia e eu gostaria de saber como foi para vocês participar dessa roa de conversa. Mas conversaremos de uma forma diferente!

—”

## Atividade 5 - Operacionalização



### O que aprendi?

- **Objetivo:** promover um feedback sobre as aprendizagens adquiridas no grupo
- **Participantes:** até 20 pessoas

- **Recursos materiais:** : Folha apêndice 8 e caneta para cada participante.
- **Tempo:** 40 minutos

### Desenvolvimento:

- a) Entregue uma folha (**Apoio 7**) para cada participante e peça que respondam as perguntas (não há necessidade de colocar o nome na folha). (10min)
- b) Após finalizar o tempo, peça para que compartilhem com o grande grupo. (30min)



## Atividade 5 - 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 coordenador/a encerrará com a frase:

“ —  
| Que essas palavras estejam presentes na nossa vida e na  
| nossa sala! Estamos juntos! — ”



# APOIO 6

## Curtoograma

Por favor, preencha os espaços abaixo com no mínimo 4 tópicos para cada quadrante.

Curto e faço	Curto e não faço
Não curto e faço	Não curto e não faço

# APOIO 7

· Por favor, responda as perguntas abaixo.

1. A roda de conversa foi útil para você? Por que?

---

---

---

---

2. O que você aprendeu durante a roda de conversa que levará para a sua vida pessoal?

---

---

---

---

3. Você acredita que as ideias elaboradas durante a roda de conversa foram úteis para ajudar Yumi? Por que?

---

---

---

---

4. Que mensagem você gostaria de deixar para Yumi?

---

---

---

---

# 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 ansiedade: 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). ansiedade: 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





# 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). *Juntos somos mais fortes. Ansiedade na adolescência. Guia prático para oficina em grupo com adolescentes*. [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde - GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5557601>

