



# **OFICINA Escutando e Acolhendo**

Ansiedade na adolescência

Oficina de capacitação para  
**DOCENTES** da educação básica

**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
23	Oficina 02
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

Professores ocupam um papel fundamental na vida dos alunos, muitas vezes atuando como confidentes e orientadores. Ao compreender os sinais da autolesão, os professores podem identificar precocemente alunos que estejam sofrendo e oferecer o apoio necessário.

Essa ação demonstra cuidado, empatia e respeito, contribuindo para a criação de um ambiente escolar mais seguro e acolhedor. Ao estarem preparados para lidar com essa situação, os professores podem encaminhar os alunos para os serviços de saúde mental adequados, garantindo que recebam o tratamento necessário.

O Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde (**GEPPS/UFS**), atento a essa realidade, desenvolveu a oficina de capacitação: **“Escutando e acolhendo”**. Trata-se de um material prático e facilitador para capacitar docentes a compreenderem, acolherem e manejarem comportamentos de ansiedade. São informações que se configuram como fatores de proteção contra a ansiedade

## “Escutando e acolhendo”



A formação de professores é um pilar fundamental para a construção de uma educação de qualidade. Ela garante eles estejam preparados para enfrentar os desafios da sala de aula e promover o desenvolvimento integral dos estudantes.

**Boa leitura e aplicação!**

# “Escutando e acolhendo”.

Oficina de capacitação para docentes sobre  
ansiedade na adolescência

## Objetivo geral

Capacitar profissionais da educação no manejo da ansiedade, a fim de colaborar para a adequada compreensão e ação frente a temática.

## Objetivos específicos

- Caracterizar a ansiedade
- Demonstrar a possibilidade de ação do docente frente a ansiedade.
- Treinar estratégias de ação frente ao problema.

## Métodos de ensino

- Exposição oral
- Discussão em grupo
- Estudo de caso.

# Programa

## Psicoeducação sobre a ansiedade

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

## A escola frente a ansiedade

1. Revisão sobre o tema
  2. Estratégias para lidar com a ansiedade na escola (2)
  3. Estudo de caso
- Encerramento

# 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.

A oficina de capacitação sobre a ansiedade **“Escutando e acolhendo”** foi construída para ser aplicada em 8h ou dois turnos que podem ocorrer em um único dia ou em dois dias seguidos.

Sugere-se a participação mínima de 10 participantes e máxima de 15 participantes.

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.

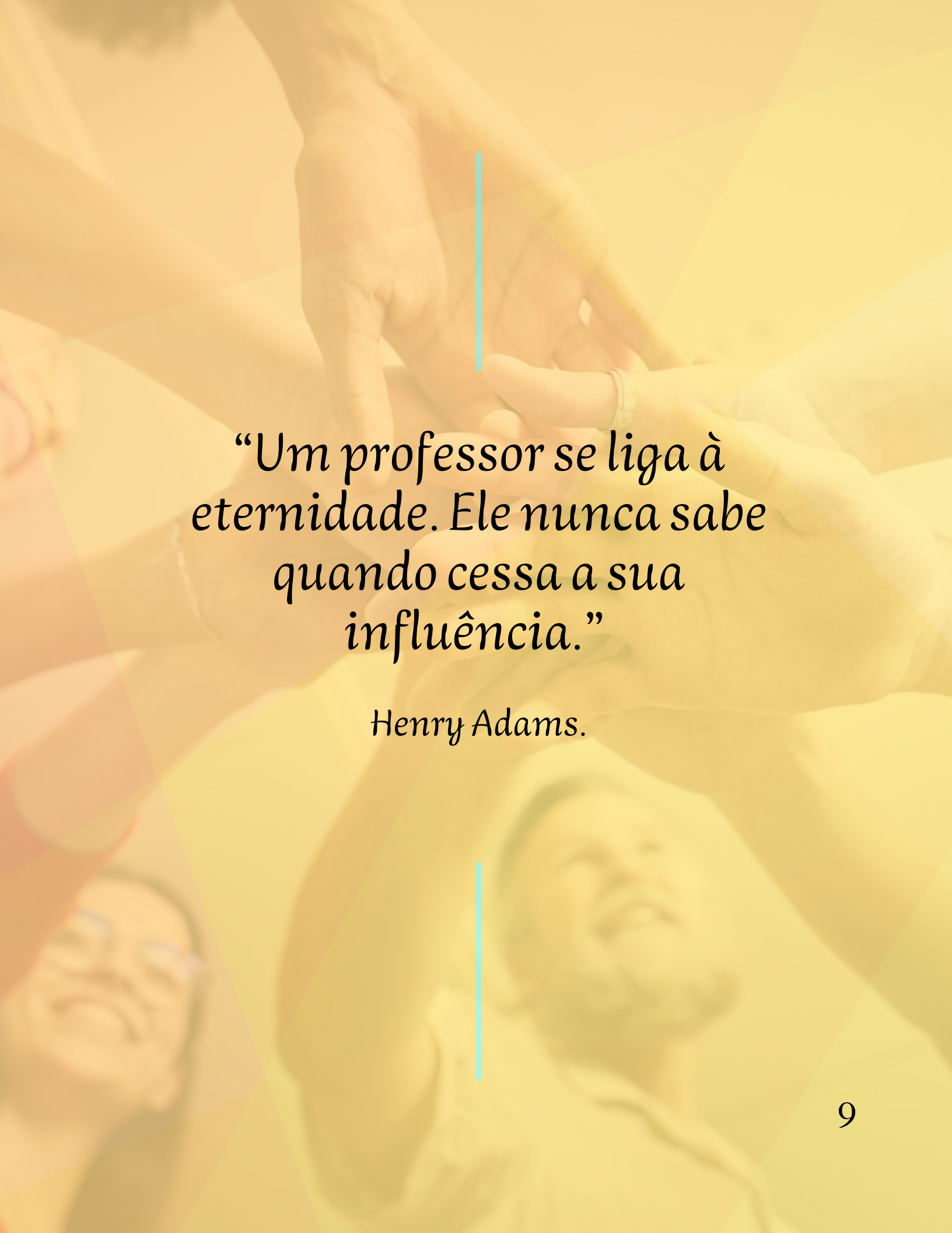


Tenha uma postura aberta para **ouvir**. Professores desejam falar, mas nem sempre encontram uma escuta apropriada. Portanto, não monopolize a palavra e ouça sem críticas ou julgamentos

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



**Valide** os sentimentos dos professores, 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”



*“Um professor se liga à eternidade. Ele nunca sabe quando cessa a sua influência.”*

*Henry Adams.*

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

A ansiedade na adolescência é comum e pode afetar o desempenho e o comportamento dos alunos.

Professores devem estar atentos a sinais como agitação, isolamento, dificuldade de concentração, medo excessivo de avaliações e queda no rendimento.

Esses comportamentos, muitas vezes, refletem sofrimento emocional e não desinteresse.

É importante acolher o aluno com empatia, escutá-lo sem julgamentos e encaminhá-lo, se necessário, ao apoio psicológico da escola.

Criar um ambiente seguro, com diálogo aberto e incentivo ao bem-estar, pode ajudar muito.

Professores atentos fazem a diferença na vida de adolescentes que precisam de compreensão e apoio para enfrentar seus desafios.



Para mais informações, recorra à cartilha:  
“Escutando e acolhendo” - ansiedade: guia  
prático para docentes da educação básica.  
<https://www.geppsufs.com/pt>

Tenho 14 anos e sofria com ansiedade sem entender. Sentia medo, insegurança e dificuldade para me concentrar. Minha professora percebeu meu silêncio, conversou comigo com carinho e me orientou a buscar ajuda. Hoje estou melhorando. A atenção dela fez toda a diferença na minha vida.

(J. 15 anos)

# Psicoeducação sobre ansiedade

## Objetivos

- Conhecer a ansiedade: desmistificar o tema, apresentando conceitos, causas e fatores de risco associados à ansiedade.
- 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 - etapa
- Encerramento

Carga horária - 4h

# Atividade 1 - Operacionalização

## Aquecimento - Dinâmica da Teia

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

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

### Desenvolvimento:

- a) Peça para que os participantes fiquem de pé e façam um círculo.
- b) Avise que será uma dinâmica para um conhecer um pouco sobre o outro. Em seguida, pegue o rolo de barbante, fale seu nome e algo que gosta de fazer, prenda a ponta do mesmo em um dos dedos de sua mão e jogue cuidadosamente o rolo para uma pessoa oposta a si.
- c) Essa pessoa deverá pegar o rolo, falar o próprio nome, algo que gosta de fazer, amarrar o barbante no dedo e jogar o rolo para outro participante. Assim se dará sucessivamente, até que todos do grupo apresentem-se. O resultado será uma teia de fios que une uns aos outros.
- f) Com a teia formada, indague: o que significa a teia? O que acontecerá se alguém soltar o fio?
- g) Finalize convidando a seguinte reflexão: “Imagine a escola como uma teia, onde cada fio representa uma relação entre as pessoas. Esses fios se cruzam e se conectam com os outros, criando um ambiente único e em movimento. Entender que o trabalho educativo é fundamentalmente conectado, ajuda a criar ideias e trabalhar juntos, que é o que faremos a partir de hoje! É um prazer estar aqui com vocês! Sejam bem vindos/as!”

## 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 10 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 construção coletiva, onde eles poderão propor ideias, sanar dúvidas, partilhar sentimentos e construir caminhos conectados com a realidade escolar.

## Atividade 3 - Operacionalização

### Ansiedade: conhecimentos prévios

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

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 1) e caneta para cada participante

- **Tempo:** até 40 minutos

#### Desenvolvimento:

- a) Pedir que individualmente respondam as perguntas que constam na folha de APOIO 1. Peça para que registrem as respostas. (Até 10 minutos)
- b) Peça que se sentem em dupla e conversem sobre o que responderam. (Até 10 minutos)
- b) Após cessar o tempo, abrir para o diálogo. (Até 20 minutos)

## Atividade 4 - Operacionalização

### Informações gerais sobre autolesão: Mitos e verdades

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

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 2 e APOIO 3) e caneta para cada participante
- **Tempo:** até 1h15min

#### 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:

**“Escutando e acolhendo” - ansiedade: guia prático para docentes da educação básica**

# Atividade 5- Operacionalização

## Estratégias para lidar com a ansiedade na escola – Etapa I

- **Objetivo:** discutir sobre possibilidades de ação frente a ansiedade

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

- **Tempo:** até 1h

### Desenvolvimento:

- a) Entregue a folha de APOIO 4.
- b) Peça que se sentem em dupla e respondam a atividade. (Até 20 minutos)
- c) Após, peça que uma dupla junte-se a outra dupla, formando um grupo de 04 pessoas e conversem sobre o que responderam. (Até 25 minutos)
- e) Ao finalizar o tempo, convide a discussão. (Até 30 minutos)

Sugestão textual para o/a facilitador/a concluir essa etapa:

Certamente se pudéssemos, faríamos muito mais, porém, pergunto: como ser potente dentro do possível? Entendendo nossas possibilidades, podemos criar condições de ajuda que farão muita diferença! Vi aqui muitas ideias incríveis! No próximo encontro falaremos sobre elas e treinaremos um caminho muito importante!”

## Atividade 6- 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 o próximo encontro! — ”



# APOIO 1

1) O que é ansiedade?

---

---

---

---

---

2) O que pode levar um/a adolescente a ficar ansioso?

---

---

---

---

---

3) Como você pode ajudar um/a jovem que está ansioso?

---

---

---

---

---

# 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.( ) Ansiedade é frescura ou exagero.
- 2.( ) Todo mundo sente ansiedade, então não é um problema.
- 3.( ) Quem tem ansiedade é fraco emocionalmente.
- 4.( ) Ansiedade passa sozinha, é só esperar.
- 5.( ) Medicamentos para ansiedade causam dependência sempre.
- 6.( ) Falar sobre ansiedade piora os sintomas.
- 7.( ) Ansiedade só afeta adultos.
- 8.( ) Quem tem ansiedade nunca pode viver normalmente.

# APOIO 3

## FOLHA RESPOSTA

- 1.(F) Ansiedade é uma condição real de saúde mental que pode causar sofrimento significativo e precisa ser levada a sério.
- 2.( F) Embora todos sintam ansiedade em alguns momentos, o transtorno de ansiedade é persistente e interfere na vida diária.
- 3.(F) Ansiedade não tem relação com fraqueza. Pessoas fortes e resilientes também podem enfrentá-la.
- 4.(F) Em alguns casos, a ansiedade pode piorar sem tratamento. Buscar apoio psicológico é essencial para melhora e qualidade de vida.
- 5.(F) Quando usados corretamente, sob orientação médica, os medicamentos são seguros e eficazes. Nem todo tratamento envolve medicação.
- 6.(F) Falar ajuda no alívio emocional, promove compreensão e facilita o acesso à ajuda adequada.
- 7.(F) Crianças e adolescentes também podem sofrer de ansiedade e precisam de atenção e cuidado.
- 8.( F) Com tratamento adequado, é possível controlar a ansiedade e levar uma vida plena e produtiva.

# APOIO 4

1) Quais os limites da escola no enfrentamento e prevenção da ansiedade em adolescentes?

---

---

---

---

2) O que é possível a escola fazer no enfrentamento e prevenção da ansiedade em adolescentes?

---

---

---

---

3) Como você ajudaria um jovem com sintomas ansiosos?

---

---

---

---

# A escola frente a ansiedade

## Objetivos

- Discutir sobre o papel dos profissionais da educação frente a ansiedade.
- Orientar sobre estratégias de ação frente ao problema.

## Agenda

1. Aquecimento
  2. Estratégias para lidar com a ansiedade na escola - Foco no acolhimento
    - Intervalo (20 min);
  3. Estudo de caso
- Encerramento

Carga horária - 4h

# Atividade 1- Operacionalização

## Aquecimento Um garotinho chamado amor

- **Objetivo:** Oferecer boas vindas e preparar o grupo para as atividades seguintes.

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 05), cartaz com as frases.

- **Tempo:** até 10 minutos

### Desenvolvimento:

- a) Escreva antecipadamente um cartaz com as palavras destacadas e os gestos a serem feitos, colocando-o em lugar visível (Ver folha de APOIO 5)
- b) Diga aos participantes que devem seguir os gestos de acordo com a história que será contada. Então, cada vez que uma das palavras for citada, o gesto deve ser feito por todos.
- c) Comece a leitura do texto (que pode ser adaptado de acordo com a realidade do grupo a ser trabalhado)

## Atividade 2- Operacionalização

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

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

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 6 E 7). Caneta para cada participante.

- **Tempo:** 1h30

#### Desenvolvimento:

- a) Entregue a folha de APOIO 6 para cada participante.
- b) Peça que leiam individualmente e façam a atividade conforme requisitado. (Até 10 minutos)
- c) Peça que se sentem em dupla e conversem sobre o que responderam. (Até 20 minutos)
- d) Abra para discussão. Cada dupla deverá dizer o que respondeu e o que foi debatido. Direcione a discussão para pensar sobre a ansiedade e a relação com o acolhimento adequado. Indague como eles acreditam que os jovens se sentem ao ouvirem frases ou ações de não acolhimento. (Até 30 minutos)

## Atividade 2- Operacionalização

### CONTINUAÇÃO

e) Distribua a folha de APOIO 7 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 tecer comentários, apenas escutar enquanto o leitor 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...).

(Conceda até 05 minutos)

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

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

1. Como vocês se sentiram ao ouvir as frases “o que evitar”?
2. Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem essas frases?
3. Como vocês se sentiram ao ouvir as frases “o que fazer”?
4. Como vocês acham que os jovens se sentem ao escutarem essas frases? O que há de diferente entre as frases a evitar e a falar?

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 3- Operacionalização

### Estudo de caso

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

- **Recursos materiais:** Folha (APOIO 8). Caneta para cada participante.

- **Tempo:** 1h40

#### Desenvolvimento:

- a) Entregar a folha de APOIO 8 para cada participante.
- b) Peça que se sentem em grupo de 4 pessoas, leiam e respondam as questões. (até 1h)
- c) Abra para discussão. (Até 40min)

## Atividade 4- Operacionalização

### Encerramento

#### Desenvolvimento:

- a) Reproduza a dinâmica da teia, porém, peça para que digam, em 1 palavra, o que eles aprenderam durante o curso (até 15 min)
- b) Com a teia montada, agradeça a participação de todos, reforçando a importância da conexão para que seja possível construir caminhos positivos para os jovens e toda comunidade escolar. (Até 5 minutos)



# APOIO 5

Fazer gestos cada vez que na história aparecer as seguintes palavras:

PAZ - APERTO DE MÃO

AMOR- UM ABRAÇO

GARRA- TROCA DE LUGAR

SORRISO- GARGALHADA

BEM VINDOS-PALMAS

O garotinho chamado AMOR

Era uma vez um garotinho chamado AMOR.

O AMOR sonhava sempre com a PAZ.

Certo dia descobriu que a vida só teria sentido quando ele descobrisse a PAZ e foi justamente nesse dia que o AMOR saiu a procura da PAZ.

Chegando ao colégio onde ele estudava, encontrou os seus amigos que tinham um SORRISO nos lábios e foi nesse momento que o AMOR passou a perceber que o SORRISO dos amigos, transmitia a PAZ. Pois percebeu que a PAZ existe no interior de cada um de nós, e para isso basta dar um SORRISO.

E nesse instante, interferindo os pensamentos do garotinho AMOR, a turma gritou bem forte:

- AMOR, AMOR, você encontrou a PAZ que procurava?

O AMOR respondeu com muita garra: sim! Sim! Encontrei. Vocês querem saber?

Tragam a PAZ, um SORRISO bem bonito e sejam BEM – VINDOS!

# APOIO 6

1) O que é acolhimento para você?

---

---

---

---

2) O que faz com que você NÃO se sinta acolhido/a? Pense em frases e comportamentos.

---

---

---

---

3) O que faz com que você se sinta acolhido/a? Pense em frases e comportamentos.

---

---

---

---

# APOIO 7

## 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 ajudá-lo. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você?”

“Às vezes, passamos por situações muito difíceis e parece que não teremos saída. Se você está se sentindo assim, podemos conversar, estou aqui por você. ”

“Eu me pergunto se você a ansiedade está aparecendo como uma forma de lidar com algo que está incomodando você”. Gostaria de falar sobre isso? Conte comigo para te ouvir”

“Talvez pareça que a ansiedade nunca irá embora, Mas você não é refém dela! Se você quiser, podemos descobrir juntos outras formas para lidar com o que está difícil. Pode contar comigo”

# APOIO 8

## Estudo de caso

Tenho 16 anos, e convivo com a ansiedade há alguns anos. No começo, eu não entendia o que estava acontecendo comigo. Sentia meu coração acelerado, mãos suando, dificuldade para respirar e um medo constante de que algo ruim fosse acontecer. Na escola, isso piorava: eu travava na hora das provas, evitava apresentações, e tinha dias em que nem conseguia sair de casa.

Muitas vezes, achavam que eu estava com preguiça ou desinteressado, mas na verdade, eu estava lutando contra algo que nem eu conseguia explicar. Foi muito difícil até que uma professora percebeu que havia algo errado. Ela me chamou para conversar com cuidado, perguntou como eu estava e, pela primeira vez, senti que alguém realmente queria me ouvir, sem me julgar. Ela me encaminhou para o serviço de orientação da escola. Lá, fui acolhido com respeito e comecei a participar de atendimentos com a psicóloga escolar. Aos poucos, fui entendendo o que era a ansiedade, aprendendo a lidar com ela e descobrindo que eu não estava sozinho. A escola também fez pequenas adaptações que me ajudaram muito, como me dar mais tempo nas avaliações e permitir que eu apresentasse trabalhos de outras formas. Isso fez com que eu me sentisse respeitado e capaz. Hoje, ainda convivo com a ansiedade, mas com muito mais consciência e ferramentas para enfrentá-la. Sei que não é fácil, mas sei também que pedir ajuda foi o melhor passo que dei. Sou muito grato à minha professora e à equipe da escola por terem olhado para mim com atenção e empatia. As vezes, tudo começa com uma simples pergunta: “Você está bem?” — e ela pode mudar tudo.

1. Como você explicaria a ansiedade para o jovem?
2. O que você, como docente, poderia fazer para ajudar? Explore todas as possibilidades
3. No processo de acolhimento, o que você falaria e o que não falaria? Por que?

# 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

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

Silva, D. F., Almeida, R. L., & Pereira, M. J. (2023). Anxiety and depression among adolescents: A cross-sectional study during the post-pandemic period. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.01.005>

Martínez, L. M., & Gomes, A. C. (2024). School-based interventions for adolescent anxiety: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 155, 107234. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107234>

Souza, R. A., Lima, V. T., & Barbosa, F. S. (2023). The impact of academic pressure on adolescent anxiety: Evidence from Brazilian schools. *Psychology in the Schools*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1002/pits.22890>



# *Anotações*

A series of horizontal grey lines for writing, set against a background with light blue diagonal stripes.



# *Anotações*

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

# 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-doutoranda 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-doutoranda 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. (2024). *Escutando e acolhendo. Ansiedade na adolescência. Oficina de capacitação para docentes da educação básica*. [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5558062>



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