



# OFICINA

## Encontrando caminhos

Ansiedade na adolescência  
Oficina de capacitação para  
**GESTORES ESCOLARES**

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 01
35	Palavras finais
36	Referências

# SUMÁRIO

19 Apoio 01

20 Apoio 02

21 Apoio 03

22 Apoio 04

29 Apoio 05

30 Apoio 06

31 Apoio 07

32 Apoio 08

33 Apoio 09

33 Apoio 10

**MATERIAL DE APOIO**

# Palavras iniciais

Capacitar gestores escolares sobre ansiedade é fundamental para garantir um ambiente escolar mais seguro e acolhedor. Ao identificar os sinais, os gestores podem oferecer o apoio necessário tanto a docentes e famílias, quanto aos estudantes, prevenindo o agravamento da situação e promovendo a saúde mental na escola.

A capacitação permite que os gestores atuem de forma proativa, acolhendo os jovens e equipe; encaminhando os casos para profissionais especializados e criando um ambiente escolar mais atento, acolhedor e solidário.

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

## “Escola acolhedora”



Uma escola acolhedora passa pela formação de seus gestores. Ela garante que eles estejam preparados para enfrentar os desafios, apoiar docentes e famílias, além de promover o desenvolvimento integral dos estudantes.

Boa leitura e aplicação!

## “Escola acolhedora”.

Oficina de capacitação para gestores escolares sobre ansiedade na adolescência

### Objetivo geral

Capacitar gestores escolares no manejo de ansiedade, a fim de colaborar para a adequada compreensão e ação frente a temática.

### Objetivos específicos

- Caracterizar as ansiedade.
- Demonstrar possibilidades de ação dos gestores frente a ansiedade.
- Treinar estratégias de ação frente ao problema.

### Métodos de ensino

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

# Programa

## Psicoeducação sobre ansiedade

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 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**.

Elas 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 ansiedade “**Escola acolhedora**” 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 presença 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**. Gestores desejam falar sobre seus anseios e experiências, portanto, não monopolize a palavra e ouça sem críticas ou julgamentos

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



**Valide** os sentimentos dos gestores. 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. Use frases como: “Está tudo bem se sentir assim...” “Eu compreendo, faz sentido o que você está sentindo”

## 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 intitulada: “Encontrando caminhos” - Ansiedade: guia prático para gestores.  
<https://www.geppsufs.com/pt>

“Se você quiser ajudar alguém que está se lesionando, 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)

# 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 I
- 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 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 ansiedade: Mitos e verdades

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

**“Encontrando caminhos” - ansiedade: guia prático para gestores**

# 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 desenvolver ansiedade?

---

---

---

---

3) Como você pode ajudar um/a jovem que se lesiona?

---

---

---

---

---

---

---

---

# 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?

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

3) Como você ajudaria um jovem com ansiedade?

---

---

---

---

---

---

# 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
4. 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 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? Qual a diferença entre as frases “o que dizer” e o que não dizer?

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, 9 e 10).  
Caneta para cada participante.

- **Tempo:** 1h40

#### Desenvolvimento:

- a) Entregar a folha de APOIO 8, 9 e 10 para cada participante.
- b) Peça que se sentem em grupo de 4 pessoas, leiam e respondam as questões. Diga que as folhas de apoio 8 e 9 são para auxiliar o debate (até 50min)
- c) Abra para discussão. (Até 50min)

## 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

A ansiedade me aprisionava na escola, transformando cada desafio em pavor. Apresentações eram tormentos, trabalhos em grupo, pesadelos constantes. A insegurança pairava até nos momentos de descanso. O coração acelerava, as mãos suavam, e a sensação de perigo era iminente. Tentava disfarçar com sorrisos forçados, mas a exaustão me consumia. As notas caíram, evitei aulas e o medo do julgamento só crescia. Um dia, em meio a uma crise no banheiro, a diretora me encontrou. Sua voz calma e gentil contrastava com meu caos interno. Ela não me repreendeu, apenas ofereceu um espaço seguro para minha dor. Pela primeira vez, não me senti sozinha. Ela ouviu minhas palavras com paciência e propôs conversar com meus pais para buscarmos ajuda. Temi a reação deles, mas a diretora me transmitiu segurança. Para meu alívio, a conversa foi acolhedora. Ela explicou a ansiedade, mostrando que não era frescura. Meus pais entenderam e se preocuparam. Com o apoio da diretora e a compreensão familiar, iniciei a terapia. Aprendi a lidar com meus gatilhos e a me fortalecer. A escola se tornou mais segura, sabendo que eu tinha suporte. Sou grata à diretora. Sua escuta e intervenção compassiva foram cruciais para minha recuperação. Ela se importou com meu bem-estar, e isso fez toda a diferença.

1. Como você explicaria a ansiedade para a jovem?
2. O que você, gestor/a, poderia fazer para ajudar? Explore todas as possibilidades
3. No processo de acolhimento, o que você falaria e o que não falaria para o/a jovem?
4. Como você acolheria os professores e comunicaria aos pais?

# APOIO 9

## Comunicação aos pais

Pontos a considerar:

- Os adolescentes podem ficar receosos de contar para os pais sobre o que estão sentindo, porém, não podemos prometer confidencialidade, já que é papel da escola salvaguardar o estudante.
- Os pais precisam ser acionados, porém, você pode discutir com o/a adolescente como e quando será conversado, por isso ouça atentamente os medos que ele/a trouxer e dialogue sobre possibilidades de protegê-lo, pensando em soluções.
- Ao comunicar aos pais, pergunte se o/a jovem gostaria de estar presente, ou então se ele/a mesmo/a gostaria de contar sobre a ansiedade, tendo você como apoio.
- Quando a família é avisada sobre a ansiedade, os pais experimentam emoções e sentimentos como raiva, medo, tristeza e culpa. Muitas famílias sentem-se sozinhas e incapazes de lidar com algo tão importante em suas vidas. Assim, ao contar sobre a ansiedade, certifique-se de não apontar culpados, mas construir caminhos para apoiar o/a adolescente. Diga aos pais que aquele é um diálogo com foco no acolhimento e que todos estão juntos para auxiliar a família. Os pais também precisam sentir que não serão julgados pela escola.

# APOIO 10

**A**

## **Acolher** o/a professor/a

Ao ouvir o/a docente, tenha uma postura empática, Valide os sentimentos dele/a. Ajude-o a compreender o comportamento do jovem.

**P**

## **Planejar** a conversa

Reserve tempo suficiente para ouvir o/a jovem. Escolha um local calmo, reservado e confortável. Essa é uma conversa difícil! Você e o/a adolescente precisam se sentir bem.

**O**

## **Ouvir** o estudante

Escute sem emitir opiniões e tenha cuidado com expressões faciais de desaprovação.

**I**

## **Informar** os próximos passos

Fale sobre a necessidade de informar aos pais, porém que eles irão conversar sobre a melhor forma de fazê-lo.

**O**

## **Orientar** caminhos futuros

Reforce a importância em construir caminhos, fornecendo ideias. Diga que você estará aberto/a para ouvi-lo/a e que será informado/a após a conversa com os pais, caso não participar.

# 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). ansiedade 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

Santos, L.C.S. (2017). ansiedade e bullying em adolescentes de Sergipe [dissertação de mestrado, Universidade Federal de Sergipe]. Repositório Institucional da Universidade Federal de Sergipe. <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/5935>

Santos, L. C. S., & Faro, A. (2018). Aspectos conceituais da ansiedade: Uma revisão teórica. *Psicologia em Pesquisa*, 12(1), 5-14.  
<https://dx.doi.org/10.24879/201800120010092>



# *Anotações*

A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top of the page and extending to the bottom.



# *Anotações*

A series of horizontal grey lines for writing notes, 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

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). *Encontrando caminhos. Ansiedade na adolescência. Oficina de capacitação para gestores escolares* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5558064>

gepps



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