



OFICINA Encontrando caminhos

Depressão 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 | Depressão 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 depressão 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 depressão. São informações que se configuram como fatores de proteção a depressão.

“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 depressão na adolescência

Objetivo geral

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

Objetivos específicos

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

Métodos de ensino

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

Programa

Psicoeducação sobre depressão

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

Encerramento

A escola frente a depressão

1. Revisão sobre o tema
2. Estratégias para lidar com a depressão 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 depressão “**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 depressão na adolescência?

A depressão na adolescência é uma condição séria que pode afetar profundamente o desempenho escolar, o comportamento e o bem-estar do aluno.

O professor, por estar em contato direto com os estudantes, desempenha um papel fundamental na identificação de sinais como tristeza persistente, isolamento, irritabilidade, queda no rendimento e falta de interesse nas atividades.

É importante compreender que a depressão não é "preguiça" ou "drama", mas sim uma condição de saúde mental que requer atenção e cuidado.

O professor não precisa fazer o papel de psicólogo, mas deve estar atento, acolher sem julgamentos e encaminhar o aluno ao apoio adequado, como a equipe pedagógica ou o serviço de orientação da escola.

Promover um ambiente seguro, empático e respeitoso contribui para a prevenção e o enfrentamento da depressão. Conhecer mais sobre o tema é essencial para apoiar os adolescentes em uma fase tão desafiadora da vida.



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

A escola parecia um peso nas costas, cada dia mais difícil. Me sentia sozinho, sem energia pra nada. A coordenadora percebeu meu sumiço, as notas caindo. Ela me chamou pra conversar, não julgou. Só ouviu. Me senti pela primeira vez compreendido. Hoje, a vida tem cor de novo, e sei que não estou sozinho. A coordenadora foi minha luz na escuridão. Às vezes um simples abraço pode mudar a vida de uma pessoa.”
(L. 16 anos)

Psicoeducação sobre a depressão

Objetivos

- Conhecer a depressão: desmistificar o tema, apresentando conceitos, causas e fatores de risco associados à depressão.
- Identificar sinais e sintomas: desenvolver a capacidade de identificar os sinais de alerta da depressão em estudantes, mesmo quando discretos.

Agenda

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

- Peça para que os participantes fiquem de pé e façam um círculo.
- Avise que será uma dinâmica para um conhecer um pouco sobre o outro. Em seguida, pegue o rolo de barbante, fale seu nome e algo que gosta de fazer, prenda a ponta do mesmo em um dos dedos de sua mão e jogue cuidadosamente o rolo para uma pessoa oposta a si.
- Essa pessoa deverá pegar o rolo, falar o próprio nome, algo que gosta de fazer, amarrar o barbante no dedo e jogar o rolo para outro participante. Assim se dará sucessivamente, até que todos do grupo apresentem-se. O resultado será uma teia de fios que une uns aos outros.
- Com a teia formada, indague: o que significa a teia? O que acontecerá se alguém soltar o fio?
- Finalize 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

depressão: conhecimentos prévios

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

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

- **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 depressão 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” - depressão: guia prático para gestores

Atividade 5- Operacionalização

Estratégias para lidar com a depressão na escola – Etapa I

- **Objetivo:** discutir sobre possibilidades de ação frente a depressão.

- **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 depressão e como os/as adolescentes depressãom a si mesmos?

2) O que pode levar um/a adolescente a praticar depressão?

3) Como você pode ajudar um/a jovem com depressão?

APOIO 2

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

- 1.() Depressão é apenas tristeza.
- 2.() Quem tem depressão é fraco.
- 3.() Falar sobre depressão piora a situação.
- 4.() Antidepressivos viciam.
- 5.() Quem está com depressão sempre chora ou parece triste.
- 6.() Depressão é frescura ou falta de Deus.
- 7.() É só pensar positivo que a depressão passa.
- 8.() Adolescentes não têm depressão, é só fase.

APOIO 3

FOLHA RESPOSTA

- 1.(F) Depressão é uma doença mental séria, com sintomas como apatia, cansaço extremo, alterações no sono e pensamento negativo persistente — vai muito além de "estar triste".
- 2.(F) Depressão não tem relação com fraqueza. É uma condição de saúde que pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sua força emocional.
- 3.(F) Falar sobre o que se sente é essencial. O diálogo pode aliviar a dor, promover compreensão e incentivar a busca por ajuda.
- 4.(F) Antidepressivos não causam dependência química. Eles são prescritos com acompanhamento médico e ajudam no equilíbrio químico do cérebro durante o tratamento.
- 5.(F) Muitas pessoas com depressão conseguem sorrir e parecer bem por fora, mesmo estando em sofrimento profundo. É o que chamamos de "depressão sorridente".
- 6.(F) Depressão é uma condição médica real, que pode afetar qualquer pessoa, inclusive as que têm fé. Precisa ser tratada com cuidado e apoio profissional.
- 7.(F) Pensamento positivo ajuda, mas não cura depressão. Ela exige acompanhamento psicológico, psiquiátrico e, em muitos casos, medicação adequada.
- 8.(F) Adolescentes podem, sim, ter depressão. Minimizar os sintomas atrasa o diagnóstico e o tratamento, podendo agravar o quadro.

APOIO 4

1) Quais os limites da escola no enfrentamento e prevenção da depressão?

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

3) Como você ajudaria um jovem com depressão?

A escola frente à depressão

Objetivos

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

Agenda

1. Aquecimento
2. Estratégias para lidar com a depressão 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 depressão na escola - Acolhimento

- **Objetivo:** Orientar estratégias para lidar com a depressão 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 depressão 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 e eu me pergunto o que está levando você a sentir vontade de se machucar. Eu gostaria de ajudá-lo. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você?”

“Às vezes, as pessoas se isolam como uma forma de lidar com a dor, com sentimentos como culpa, raiva e tristeza; ou com pensamentos que consideram ruins. Estou me perguntando se é isso que está acontecendo com você, se são esses os motivos que o levam a se machucar.”

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

“Talvez pareça que o isolamento seja a única maneira de lidar com situações de stress, tensão, tristeza... Se você quiser, podemos descobrir juntos outras formas para lidar com tudo isso. Pode contar comigo”

APOIO 8

Estudo de caso

A vida para mim tinha se tornado um filme antigo, desbotado. Enquanto o mundo ao redor vibrava em cores, eu estava preso em tons de cinza, sem sentir a alegria de antes, como o futebol ou a música. Uma parte de mim parecia ter se apagado, e levantar da cama era uma luta diária. A escola, antes um lugar comum, agora era um fardo pesado, com aulas longas e interações exaustivas. O isolamento no meu quarto parecia o único refúgio do barulho do mundo.

Uma tristeza profunda me atingia sem aviso, me afogando em lágrimas silenciosas. Um vazio constante me assombrava, nada parecia preenchê-lo. Era uma presença distante, desconectada de tudo. As faltas na escola e a queda nas notas não passaram despercebidas pela coordenadora Ana.

Ela me chamou para uma conversa gentil, sem julgamentos. A princípio, a vergonha e o medo me paralisaram, mas sua paciência me permitiu abrir. Ela ouviu atentamente, validando meus sentimentos, sem clichês ou tentativas de minimizar minha dor. Ana me ajudou a entender que a depressão tinha um nome e precisava de cuidado profissional. Ela me orientou sobre como buscar ajuda, oferecendo informações sobre especialistas.

O apoio de Ana foi crucial para que eu não me sentisse sozinho. Ela conversou com meus pais, explicando a situação para que pudessem me apoiar. Na escola, ela me ofereceu um espaço seguro e me ajudou com as dificuldades acadêmicas.

A jornada para a melhora é árdua, com recaídas, mas o apoio de Ana é um farol. Saber que alguém se importa e oferece ajuda é um alívio imenso. Ela me mostrou que não preciso lutar sozinho e reacendeu a esperança de ver as cores da vida novamente. Sou eternamente grato por sua mão estendida no meu momento de maior escuridão.

1. Como você explicaria a depressão 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 os comportamentos que levam a sugerir que o jovem está em depressão, 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 trazer 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 como tem se sentido, tendo você como apoio.
- Quando a família é avisada, 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, 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
- 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 depressão: 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). depressão: 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
- Soares, V. (2010). *Práticas pedagógicas vivenciais*. Petrópolis: Vozes, 2ª ed.
- Vizzolto, S.M.; Seganfredo. C. A.; Klein, A. C. (1995). *Dinamizando Grupos*. Florianópolis: Lunardeli
- Wang, D., Jiang, Q., Yang, Z., Choi, J. (2021). The longitudinal influences of adverse childhood experiences and positive childhood experiences at family, school, and neighborhood on adolescent depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 292, 542-551. <https://doi-org.ez20.periodicos.capes.gov.br/10.1016/j.jad.2021.05.108>



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. Depressão 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/10.29327/5557724>

gepps



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