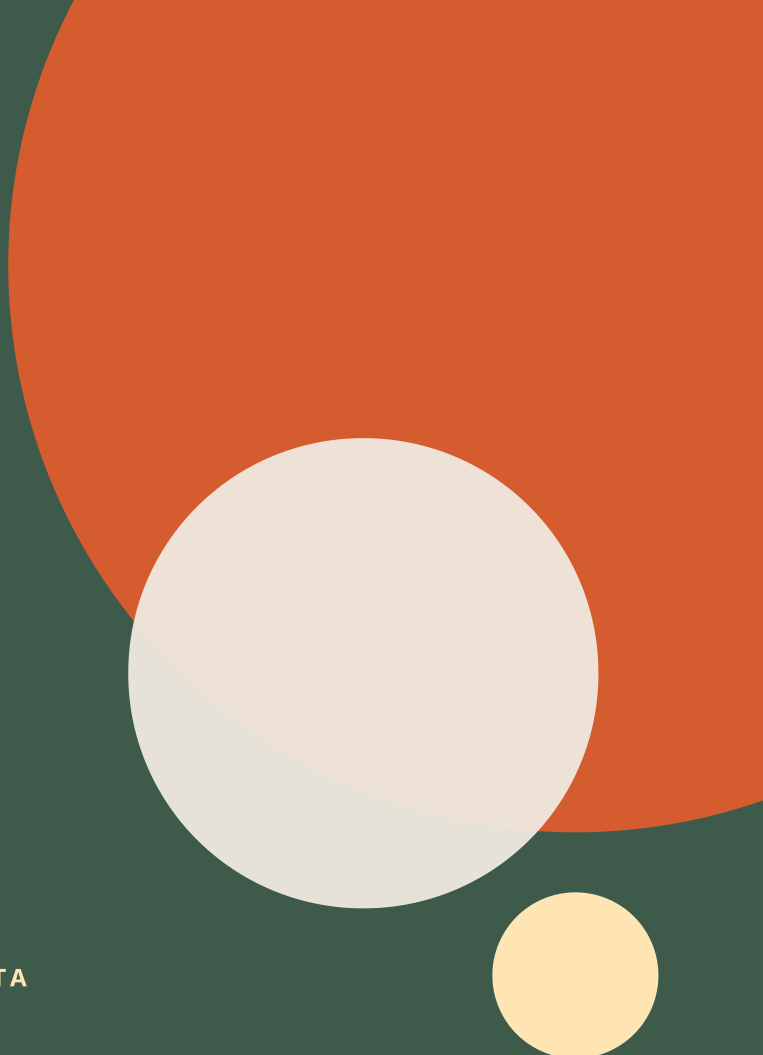




KIT TEEN POR DEMANDA · SESSÃO PRONTA

Módulo 1

Ansiedade

Roteiro de 4 sessões, fichas visuais e material para os pais.
Tudo para conduzir o adolescente ansioso com segurança, do primeiro encontro à tarefa de casa.

12 a 17 anos

Presencial e online

Base em TCC

10 materiais

Sua próxima sessão pronta em 10 minutos

Chegou um adolescente com queixa de ansiedade? Leia o guia rápido (3 min), abra o roteiro da Sessão 1 (3 min) e imprima a Ficha 1 (1 min). Pronto.

O que tem neste módulo

01	Guia rápido: ansiedade na adolescência	p. 3
02	Roteiro de 4 sessões	p. 4
03	Ficha 1 · Termômetro da Ansiedade	p. 6
04	Ficha 2 · Detetive dos Pensamentos	p. 7
05	Ficha 3 · Meu Kit de Calma	p. 8
06	Ficha 4 · Escada da Coragem	p. 9
07	Para os pais: como ajudar sem aumentar a ansiedade	p. 10
08	15 cartões para quebrar o gelo	p. 11

Atendimento online? Todas as fichas funcionam em tela compartilhada. Abra o PDF, use a ferramenta de anotação e peça ao adolescente para ditar as respostas, ou envie a página para ele preencher no celular.

Precisa de algo fora do roteiro? Use o **Assistente de Sessão com IA** incluído no kit: escolha idade, demanda e objetivo e receba uma sessão sob medida.

Como a ansiedade aparece no adolescente

Raramente ele chega dizendo "estou ansioso". A queixa costuma vir pelo corpo, pela escola ou pela irritação.

NO CORPO

- Dor de barriga ou de cabeça antes da escola
- Insônia, cansaço, "não consigo desligar"
- Falta de ar, coração acelerado, mãos suadas

NO COMPORTAMENTO

- Evita provas, apresentações, festas
- Pede para faltar ou sair mais cedo
- Checa o celular o tempo todo, busca reassseguramento

NO PENSAMENTO

- "E se eu travar?", "Todo mundo vai rir"
- Catastrofização e leitura mental
- Perfeccionismo: "se não for 10, é fracasso"

NA RELAÇÃO

- Irritação e explosões em casa
- Isolamento ou dependência de um amigo
- Pais que "resolvem tudo" para evitar o sofrimento

A lógica do módulo

As 4 sessões seguem a sequência clássica da TCC para ansiedade na adolescência: **entender** o que é ansiedade (psicoeducação), **acalmar o corpo**, **questionar os pensamentos** e **enfrentar aos poucos** (exposição gradual).

Quando ir além do roteiro ou encaminhar: ataques de pânico frequentes, recusa escolar prolongada, prejuízo importante no sono ou na alimentação, uso de substâncias, sinais de depressão associada, ou qualquer menção a ideação suicida ou autolesão. Nesses casos, faça avaliação de risco, envolva a rede de apoio e considere avaliação psiquiátrica.

Sessões 1 e 2

Cada sessão tem 50 minutos: 5 de aquecimento, 30 de atividade central e 15 de fechamento.

1

Entender

Objetivo: mostrar que ansiedade é um alarme do corpo, útil mas desregulado, e mapear quando ele dispara.

Aquecimento: sorteie 2 cartões de abertura (p. 11). Responda você também o primeiro, para quebrar a hierarquia.

Atividade central: explique o "alarme de incêndio que dispara com fumaça de torrada". Peça exemplos de situações da semana e preencha juntos a **Ficha 1 · Termômetro da Ansiedade**, do 0 ao 10.

Fechamento: "O que fez sentido hoje?" Valide a coragem de falar.

Tarefa de casa: anotar no celular 2 momentos da semana com nota no termômetro.

2

Acalmar o corpo

Objetivo: treinar 2 estratégias de regulação que o adolescente consiga usar escondido, na sala de aula.

Aquecimento: revise a tarefa: "qual foi a nota mais alta da semana? o que o corpo fez?"

Atividade central: pratique a respiração 4-6 (inspira em 4, solta em 6) por 2 minutos e o aterramento 5-4-3-2-1. Monte a **Ficha 3 · Meu Kit de Calma** com o que funcionou.

Fechamento: peça uma nota de 0 a 10 antes e depois do exercício. A diferença vira prova de que funciona.

Tarefa de casa: usar 1 estratégia do kit uma vez por dia e marcar no celular.

Sessões 3 e 4

3

Questionar

Objetivo: identificar o pensamento automático por trás da ansiedade e construir uma alternativa mais realista.

Aquecimento: "Qual estratégia do kit você usou? Funcionou de 0 a 10?"

Atividade central: escolha uma situação do termômetro com nota acima de 6 e investigue com a **Ficha 2 · Detetive dos Pensamentos**. Use humor: o pensamento ansioso é um "advogado exagerado" e o adolescente é o juiz.

Fechamento: peça para ele resumir o pensamento alternativo em uma frase que caberia num post-it.

Tarefa de casa: fazer mais um "caso de detetive" sozinho durante a semana.

4

Enfrentar

Objetivo: planejar a exposição gradual a uma situação evitada.

Aquecimento: leia o post-it da sessão anterior e pergunte se ele ainda acredita na frase.

Atividade central: escolha uma meta (ex.: apresentar trabalho em sala). Divida em 6 degraus na **Ficha 4 · Escada da Coragem**, do mais fácil ao mais difícil, com nota de ansiedade prevista em cada um.

Fechamento: combine qual degrau será tentado na semana e qual estratégia do Kit de Calma será usada.

Tarefa de casa: subir 1 degrau e anotar a ansiedade prevista e a real.

Depois da Sessão 4: mantenha a escada nas sessões seguintes, um degrau por semana. Envolve os pais com a folha da página 10 para que eles não "resgatem" o adolescente da exposição.

Termômetro da Ansiedade

Escreva ao lado de cada número uma situação real da sua vida que deixa a ansiedade nesse nível. Não existe resposta errada.

10	O máximo que já senti	
9		
8		
7		
6		
5	Desconfortável, mas dá para seguir	
4		
3		
2		
1		
0	Totalmente tranquilo. Ex.: deitado ouvindo música	

Detetive dos Pensamentos

Seu pensamento ansioso é um advogado exagerado. Você é o juiz. Vamos olhar as provas antes de dar o veredito.

1

O caso: o que aconteceu?

Onde, quando, com quem...

2

O que o advogado exagerado disse?

"E se...", "Todo mundo vai..."

3

Quanto você acreditou nisso? ____ / 10

4

Provas A FAVOR

Fatos, não sensações

Provas CONTRA

O que já aconteceu de diferente?

5

O que eu diria para um amigo nessa situação?

6

Veredito: um pensamento mais justo

Agora, quanto você acredita no pensamento do passo 2? ____ / 10

Meu Kit de Calma

Estratégias que eu consigo usar em qualquer lugar, até no meio da aula, sem ninguém perceber.

RESPIRAÇÃO 4-6

Inspire pelo nariz contando até **4**. Solte pela boca devagar contando até **6**. Repita 6 vezes.

Soltar o ar mais devagar do que puxa é o que avisa o corpo que não há perigo.

ATERRAMENTO 5-4-3-2-1

5

coisas
que
vejo

4

que
toco

3

que
ouço

2

que
cheiro

1

que
saboreio

Minhas estratégias

Quando a ansiedade está em 3 a 5, eu...

Quando passa de 6, eu...

Teste: funcionou?

Estratégia	Nota antes	Nota depois

Pessoas que me ajudam quando fica difícil: _____

Escada da Coragem

Minha meta: _____. Cada degrau é um pouco mais difícil que o anterior. A gente sobe um por vez.

Degrau 6		Ansiedade prevista: __ Real: __
Degrau 5		Ansiedade prevista: __ Real: __
Degrau 4		Ansiedade prevista: __ Real: __
Degrau 3		Ansiedade prevista: __ Real: __
Degrau 2		Ansiedade prevista: __ Real: __
Degrau 1		Ansiedade prevista: __ Real: __

EXEMPLO

Meta: apresentar um trabalho na frente da turma. 1) Ler o trabalho em voz alta sozinho · 2) Gravar um áudio apresentando · 3) Apresentar para a família · 4) Apresentar para 2 amigos · 5) Fazer uma pergunta em voz alta na aula · 6) Apresentar para a turma.

Regra de ouro: fique no degrau até a ansiedade baixar pelo menos pela metade. Ela sempre baixa, mesmo quando parece que não vai.

Como ajudar seu filho ansioso sem aumentar a ansiedade

A ansiedade é tratável e é comum na adolescência. O jeito como a família reage faz muita diferença no resultado da terapia.

AJUDA

- Validar o sentimento: "eu sei que isso é difícil para você"
- Mostrar confiança: "e eu sei que você consegue"
- Elogiar o esforço de enfrentar, não só o resultado
- Manter rotina de sono, telas e alimentação
- Perguntar como foi o dia da semana, sem cobrar

ATRAPALHA

- Resolver tudo por ele ou deixar faltar sempre que pede
- Dizer "isso é bobagem" ou "para de drama"
- Responder a mesma pergunta de reasseguramento várias vezes
- Comparar com irmãos ou colegas
- Falar da ansiedade dele na frente de outras pessoas

O que estamos trabalhando nas sessões

Seu filho está aprendendo a entender a ansiedade, acalmar o corpo, questionar pensamentos exagerados e enfrentar aos poucos as situações que evita. É normal a ansiedade subir um pouco no início dos enfrentamentos. Isso faz parte do processo.

Procure a psicóloga imediatamente se perceber falas sobre não querer viver, machucados sem explicação, isolamento total ou recusa de ir à escola por vários dias seguidos.

Contato da psicóloga: _____

15 perguntas para quebrar o gelo

Qual música descreve como foi sua semana? ANSIEDADE · 01	Se a sua ansiedade fosse um personagem, como ele seria? ANSIEDADE · 02	Em que lugar do corpo você sente quando fica nervoso? ANSIEDADE · 03
Qual situação você mais evitou este mês? ANSIEDADE · 04	O que te acalma em menos de 5 minutos? ANSIEDADE · 05	Qual "e se..." passou mais vezes pela sua cabeça? ANSIEDADE · 06
Quem é a pessoa mais tranquila que você conhece? O que ela faria no seu lugar? ANSIEDADE · 07	De 0 a 10, como você chegou hoje? ANSIEDADE · 08	Qual foi a última vez que você fez algo mesmo com medo? ANSIEDADE · 09
Se você pudesse desligar um pensamento por um dia, qual seria? ANSIEDADE · 10	Que app ou rede social te deixa mais ansioso? ANSIEDADE · 11	O que as pessoas não percebem quando você está ansioso? ANSIEDADE · 12
Como seria um dia sem ansiedade, do acordar ao dormir? ANSIEDADE · 13	Qual conselho você daria para alguém mais novo com medo de prova? ANSIEDADE · 14	Do que você se orgulhou essa semana, mesmo que pequeno? ANSIEDADE · 15