psemente

Kit para Professores

Angústia na escola: uma aula pronta de 50 minutos para o ensino médio



Material educativo · PDF + slides editáveis

psemente.com.br

APRESENTAÇÃO

Falar de angústia *sem medo*

Ansiedade e angústia fazem parte da vida de muitos estudantes, principalmente em épocas de provas, vestibular e mudanças. Este kit traz uma aula pronta, com linguagem simples, para abrir essa conversa em sala de forma cuidadosa e mostrar caminhos de ajuda.

Objetivos da aula

- Reconhecer a angústia como uma experiência humana comum, que avisa que algo está acontecendo.
- Entender por que o corpo também sente: coração acelerado, falta de ar, frio na barriga.
- Identificar quando a angústia merece atenção e cuidado.
- Conhecer caminhos de ajuda: adultos de confiança, a escola, o SUS e o CVV.

O que vem no kit

Material	Para quê
Roteiro passo a passo	Tempos, objetivos e falas sugeridas para os 50 minutos
Slides editáveis (arquivo .pptx)	Dez slides para projetar, que você pode adaptar à sua turma
Situação para a roda de conversa	Um caso fictício para discutir em grupos
Folha de atividade	Reflexão individual, para imprimir uma por aluno
Cartaz “Onde buscar ajuda”	Para projetar ou deixar afixado na sala

Relação com a BNCC

A aula trabalha a competência geral 8, Autoconhecimento e autocuidado: “Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.” Também dialoga com a competência 9, Empatia e cooperação.

Você vai precisar de: projetor ou quadro, uma folha de atividade impressa por aluno, canetas.

ANTES DA AULA

Cuidados que fazem diferença

Esta é uma aula educativa, não um atendimento terapêutico. O objetivo é abrir a conversa e mostrar caminhos, não investigar a vida de ninguém.

- **Converse antes com a coordenação ou a orientação educacional.** Combinem quem pode acolher um aluno que precise de atenção durante ou depois da aula.
- **Tenha à mão os contatos da rede:** a UBS e o CAPSi da região, o Conselho Tutelar e o CVV (188). A escola pode contar também com a equipe de saúde do território, por exemplo pelo Programa Saúde na Escola.
- **Combine as regras com a turma:** ninguém é obrigado a falar; não se ri do que o outro diz; o que é dito aqui fica aqui; quem precisar pode sair um pouco, avisando você.
- **Não peça relatos pessoais em público.** Use situações gerais e o caso fictício da Ana.
- **Fique atento a quem se cala, se agita ou se emociona**, e procure essa pessoa depois, com discrição.

Se um aluno revelar sofrimento intenso

- Acolha em particular, com calma. Agradeça a confiança e escute sem julgar.
- Se estiver preocupado, pergunte diretamente se ele pensa em se machucar. Perguntar não coloca a ideia na cabeça de ninguém e pode ser um alívio para quem sofre.
- **Não prometa segredo.** Explique que vai buscar ajuda junto com ele.
- Avise a coordenação e siga o protocolo da escola, que inclui comunicar a família ou os responsáveis.
- Em risco imediato, não deixe o aluno sozinho e ligue 192 (SAMU).

Atenção à lei. A Lei nº 13.819/2019, que instituiu a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, prevê que os casos suspeitos ou confirmados de violência autoprovocada sejam notificados pelos estabelecimentos de ensino ao Conselho Tutelar. A Lei nº 15.231/2025 reforçou essa obrigação das escolas.

A aula em 50 minutos

Tempo	Etapa	O que fazer e fala sugerida
0–5 min	**Acolhida e combinados** Slides 1 e 2	Apresente o tema e combine as regras da conversa. *"Hoje a gente vai conversar sobre uma sensação que quase todo mundo conhece: aquele aperto antes de uma prova, de uma apresentação ou de uma conversa difícil. Ninguém precisa contar nada da própria vida. Vamos falar de situações em geral."*
5–12 min	**Disparador** Slide 3	Peça respostas com as mãos, sem relatos. Comente que é muito comum. *"Levante a mão quem já sentiu o coração acelerar antes de uma prova. E quem já sentiu um aperto no peito sem saber direito de onde vinha? Repare: quase todo mundo levantou a mão."*
12–22 min	**O alarme do corpo** Slides 4 a 6	Explique em linguagem simples o que é angústia, por que o corpo sente e quando merece atenção. *"A angústia funciona como um alarme: ela avisa que algo está mexendo com a gente, mesmo quando ainda não sabemos o quê. O corpo sente junto: o coração dispara, a respiração encurta, a barriga gela. É desconfortável, mas costuma passar em alguns minutos."*

Para explicar o alarme do corpo (slides 4 a 6)

- **O alarme.** Freud, o criador da psicanálise, percebeu que a angústia funciona como um sinal: ela avisa que algo está mexendo com a gente.
- **O corpo sente.** A adrenalina prepara o corpo para fugir ou lutar. As sensações assustam, mas costumam diminuir em alguns minutos.
- **Quando merece atenção:** quando é forte demais para a situação, dura semanas, atrapalha a vida ou faz a pessoa fugir de tudo.

Conversa, reflexão e caminhos

Tempo	Etapa	O que fazer e fala sugerida
22–35 min	**Roda de conversa** Slide 7	Leia a situação da Ana. Em grupos de 4 ou 5, os alunos conversam sobre as perguntas. Cada grupo compartilha uma ideia com a turma. *"A Ana é uma personagem inventada. Ninguém aqui precisa ser a Ana. Pensem nela e respondam como grupo."*
35–43 min	**Atividade individual** Slide 8	Entregue a folha "O que me aperta, o que me ajuda". Avise que ela é pessoal e não precisa ser entregue. *"Esta folha é só de vocês. Ninguém vai ler. Escrevam com sinceridade, para vocês mesmos."*
43–50 min	**Onde buscar ajuda e fechamento** Slides 9 e 10	Apresente o cartaz com os caminhos de ajuda. Se houver tempo, faça um minuto de respiração lenta com a turma. *"Pedir ajuda não é fraqueza: é um jeito de se cuidar. Se algo do que conversamos hoje mexeu com você, me procure depois da aula ou procure a orientação da escola."*

Um minuto de respiração com a turma (opcional)

Peça que todos apoiem os pés no chão. Puxem o ar contando até 4 e soltem contando até 6, durante seis ciclos. Explique que soltar o ar devagar ajuda o corpo a baixar o alarme. Quem não quiser participar pode só observar.

Depois da aula

- Deixe o cartaz "Onde buscar ajuda" afixado na sala.
- Procure, com discrição, alunos que pareceram mobilizados.
- Registre com a coordenação qualquer situação de risco, conforme o protocolo da escola.

A situação *da Ana*

Ana tem 16 anos. Há algumas semanas, sente um aperto no peito toda vez que precisa apresentar um trabalho. Na véspera, quase não dorme. Na última apresentação, as mãos tremeram, a voz sumiu e ela pediu para ir ao banheiro.

Desde então, tem pensado em faltar nos dias de apresentação. Ana não contou para ninguém: acha que é “frescura” e tem medo de que riam dela.

Perguntas para os grupos

1. O que a Ana pode estar sentindo? O que o corpo dela está dizendo?
2. Por que será que ela não contou para ninguém?
3. Faltar nas apresentações resolve? O que pode acontecer se ela continuar fugindo?
4. O que poderia ajudar a Ana? Com quem ela poderia conversar?

A Ana é uma personagem inventada para esta atividade.

FOLHA DE ATIVIDADE · PARA O ALUNO

O que me aperta, o que me ajuda

Esta folha é sua. Você não precisa entregar nem mostrar a ninguém.

1. Situações em que costumo sentir aperto ou angústia

2. Onde eu sinto no corpo

( ) peito ( ) barriga ( ) cabeça ( ) garganta ( ) mãos ( ) respiração ( ) outro: _____

3. O que costuma me ajudar nesses momentos

4. Pessoas com quem eu posso conversar

5. Um pequeno passo que posso dar nesta semana

Se o aperto ficar grande demais: converse com um adulto de confiança ou com a orientação da escola. CVV: 188 (24 horas, gratuito, também por chat em cvv.org.br). No SUS, a UBS e o CAPSi atendem crianças e adolescentes. Em emergência: 192.

CARTAZ · PARA AFIXAR NA SALA

Ninguém precisa passar por isso *sozinho.*

Se você está sofrendo, fale com alguém. Pedir ajuda é um jeito de se cuidar.

188

CVV: para conversar, 24 horas, de graça.
Também por chat em cvv.org.br

192

SAMU: em emergência

100

Disque 100: para denunciar violência contra crianças e adolescentes

Na escola

Procure a orientação, a coordenação ou um professor de confiança

No SUS, de graça: UBS (posto de saúde) e CAPSi, para crianças e adolescentes. Na nossa cidade:

PERGUNTAS QUE PODEM SURGIR

E se...

...um aluno disser que pensa em se machucar ou em morrer?

Leve a sério, sempre. Acolha em particular, escute sem julgar e não prometa segredo. Avise a coordenação, siga o protocolo da escola e, em risco imediato, ligue 192 e não deixe o aluno sozinho. Lembre que a escola deve comunicar o caso ao Conselho Tutelar.

...a turma fizer piadas?

Retome os combinados com firmeza e sem bronca. Rir é, muitas vezes, um jeito de lidar com um assunto desconfortável. Você pode dizer isso em voz alta: “às vezes a gente ri quando o assunto mexe com a gente”.

...alguém chorar ou quiser sair da sala?

Permita, com discrição. Se possível, peça que alguém da coordenação acompanhe o aluno, e converse com ele depois da aula.

...o assunto suicídio aparecer?

Não fuja do tema, mas mantenha o foco em pedir ajuda. Evite detalhes sobre casos ou métodos e não romantize: essa é uma recomendação da Organização Mundial da Saúde para falar do assunto com responsabilidade. Mostre os caminhos de ajuda do cartaz.

...eu não me sentir preparado?

É compreensível. Você não precisa ter todas as respostas nem fazer o papel de terapeuta. Seu papel nesta aula é abrir a conversa, escutar e mostrar caminhos. Peça apoio à orientação educacional e à equipe de saúde do território.

PARA SABER MAIS

Referências

- BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Competências gerais 8 (Autoconhecimento e autocuidado) e 9 (Empatia e cooperação).
- BRASIL. Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019. Institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio. Alterada pela Lei nº 15.231, de 6 de outubro de 2025.
- FREUD, S. (1926). *Inibição, sintoma e angústia*.
- DAZZI, T. et al. (2014). Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence? *Psychological Medicine*, 44(16), 3361-3363.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Preventing suicide: a resource for media professionals*.

Lições gratuitas da Psemente

Para se aprofundar, ou para indicar aos alunos mais velhos:

- Angústia: um aviso que pede atenção
- Quando o corpo também sente
- Como apoiar alguém que está sofrendo

Todas em **psemente.com.br**.

SOBRE ESTE MATERIAL

Um material para refletir, não um tratamento

Este material faz parte da Psemente, um projeto gratuito de psicoeducação. Ele foi escrito por Tenório Rocha, estrategista de comunicação, escritor e estudante de Psicologia. É um material educativo: não é psicoterapia, não faz diagnóstico e não substitui o acompanhamento com profissionais de saúde.

Se em algum momento este material trouxer um sofrimento muito intenso, pare, respire e procure alguém. Você não precisa passar por isso sozinho.

Onde buscar ajuda

188

CVV: apoio emocional gratuito, 24 horas, por telefone ou chat (cvv.org.br)

192

SAMU: emergências, incluindo crises com risco à vida

UBS

Posto de saúde: porta de entrada do SUS, acolhe e encaminha

CAPS

Atenção psicossocial do SUS: atende sem encaminhamento

Mais serviços perto de você, inclusive clínicas-escola e clínicas sociais: **psemente.com.br/ajuda**

Direitos de uso. Este kit é gratuito. Você pode usá-lo em todas as suas turmas, adaptar os slides, imprimir quantas cópias precisar e compartilhá-lo com outros professores. Não é permitido vender este material. © 2026 Psemente. As lições gratuitas que inspiraram este material estão em psemente.com.br.