



CARTILHA ENCONTRANDO CAMINHOS

Depressão na adolescência
Tutorial para **GESTORES** da
educação básica

gepps
UFS

ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

- 03** Palavras iniciais
- 04** Sobre depressão
- 06** Atenção aos sinais
- 08** Fatores de risco
- 09** Fatores de proteção
- 10** O que evitar?
- 11** O que fazer?
- 13** Comunicação aos pais
- 15** Em resumo
- 16** Lembre-se
- 17** Saúde dos gestores
- 18** Bibliografia

SUMÁRIO

• Palavras iniciais

- Nós – profissionais da educação – também já “adolecemos”! Já vivemos de forma impetuosa os sentimentos, questionamos regras, valores, rotinas e tradições familiares e escolares.
- Ações como: “pensar com calma”, “refletir sobre os riscos”, “compreender as consequências”, “planejar”, “ter paciência”, entre outras, não cabiam no nosso cotidiano.
- E também não cabem nos adolescentes que vivem diariamente nas escolas em busca de um sentido para suas vidas, frente a um mundo repleto de desafios. Afinal, o que querem e precisam os adolescentes?
- O mesmo que nós, em qualquer período das nossas vidas! Amor, respeito, acolhimento, aceitação, apoio, compreensão, autonomia, e muitas vezes “aquele abraço!!!”
- Assim, ao ler este tutorial, faça-o compreendendo o/a adolescente como uma pessoa em desenvolvimento que almeja sentir-se aceito/a, importante, respeitado/a e útil em seu contexto e que busca encontrar-se no processo da vida.



O que é importante saber sobre depressão na adolescência?

O QUE É DEPRESSÃO?

A depressão é uma doença emocional que causa tristeza profunda, desânimo, falta de energia e perda de interesse em atividades do dia a dia. Pode afetar o sono, o apetite e a autoestima. Não é preguiça ou fraqueza, e sim um problema sério que precisa de tratamento e apoio.

Prevalência

- A depressão atinge cerca de 10% a 20% dos adolescentes em todo o mundo, sendo mais comum em meninas. Essa fase da vida envolve muitas mudanças físicas e emocionais, o que aumenta a vulnerabilidade. A identificação e o tratamento precoce são essenciais para evitar complicações e melhorar a qualidade de vida.

No Brasil

- 13,3% dos adolescentes entre 13 e 17 anos relataram já ter recebido diagnóstico de depressão.
- A prevalência é maior entre meninas (17,3%) do que entre meninos (9,1%).
- Cerca de 28,7% relataram sentir-se tristes ou sem esperança frequentemente nos últimos 12 meses.

Atenção aos sinais



Tristeza constante,
choro, irritabilidade
ou agressividade

Sentimentos de
culpa, inutilidade
ou baixa autoestima

Falta de esperança ou
pessimismo.
Desinteresse por
atividades que antes
gostava

Isolamento social
Queda no
rendimento escolar
Falta de motivação

Insônia ou sono
excessivo. Mudanças
no apetite e peso
Cansaço constante

Uso de álcool ou
drogas
Falas sobre morte ou
vontade sumir

Atenção aos sinais verbais!!



“É tão difícil lidar com o que sinto!”

“Estou sozinha/o, não tenho ninguém.”

“Sou um peso na vida dos outros.”

“A vida é uma droga.”

“Não faço nada certo!”

“Nada que eu faço é suficiente.”

Essas frases mostram que o/a adolescente está se sentindo triste, sozinho/a e desesperançoso/a. É como se estivesse tentando dizer que não aguenta mais essa situação.

O que pode representar risco?

Não existem fatores de risco universais, tampouco causas isoladas. Geralmente, a soma de vários fatores podem levar o adolescente a depressão

Transtornos mentais, como depressão, esquizofrenia, bipolaridade e borderline.

Experiências traumáticas na infância, como abuso físico, psicológico e sexual

Dificuldade em regular as emoções.
Baixa autoestima.
Lutos diversos (perda de familiares, amigos e/ou animais de estimação, mudança de cidade/escola)

Situações como divórcio dos pais, bullying, racismo, homofobia, machismo...

Rede de apoio insuficiente, seja familiar, comunitária e/ou de políticas públicas.

Quanto maior o sentimento de desamparo, culpa, angústia e invisibilidade, maior a probabilidade de depressão.

O que pode proteger?

Os fatores de proteção são elementos que podem reduzir o risco de depressão. Os principais fatores de proteção são:

Alta autoestima

Habilidade de lidar com emoções

Desenvolver a Resiliência e a esperança



Ter um propósito, manter uma perspectiva otimista e acreditar em um futuro melhor pode ajudar a superar momentos difíceis.



Praticar hobbies e ter apoio de pessoas queridas podem ajudar em momentos difíceis e aumentar a sensação de bem-estar.



Escolas que promovem um ambiente acolhedor e oferecem apoio psicológico aos alunos podem ajudar a prevenir a depressão.

Vamos ajudar! O que **EVITAR**?

“Está reclamando à toa. Isso não é falta de Deus!”



“É fraqueza não saber lidar com problemas”

“Tem gente em pior! Agradeça pelo que tem!”



“Não liga para isso! Foca nos estudos e supera”

“Isso é falta de castigo/tapa”



“Só está querendo manipular para conseguir o que quer!”

É importante prestar atenção ao que você diz. O medo de ser criticado/a faz com que ele/a se feche. Se não souber o que falar, só ouça.

Reagir de forma exagerada: gritar, ameaçar ou punir o/a estudante



Expor o/a adolescente: falar sobre o comportamento dele/a em público

Vamos ajudar!

O que é importante FAZER?

Ouçã sem julgamento. Mantenha sua voz em tom calmo. Zele pela confidencialidade. Cuidado com expressões faciais de desaprovação.



Valide os sentimentos do/a adolescente, ou seja, reconheça-os, respeite-os, valorize-os. Diga: “Está tudo bem se sentir assim, eu entendo você...”

Incentive a procurar ajuda. Pergunte se há alguém em quem eles confiam. Ajude-os a encontrar rede de apoio (alguém da família, amigos, pais de amigos, professores...)



Incentive a desenvolver uma “caixa de esperança” onde possa armazenar o que faz com que se sinta melhor, como fotos, mensagens de carinho, presentes....para olhar sempre que se sentir “para baixo”. Incentive, também, a ter um hobbie e fazer atividade física.

ACOLHA OS DOCENTES! Ver ou saber que um estudante não está bem pode ser angustiante. É comum sentir tristeza, choque, medo ou impotência. Tais emoções e sentimentos precisam ser acolhidos e validados.



Vamos ajudar!

O que é importante **DIZER**?

Fale

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

Fale

Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis. Eu gostaria de ajudá-lo/a. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você? ”

Encoraje o/a adolescente a encontrar fatos positivos sobre si e a vida, por meio de perguntas como:

Fale

Como você lidou antes quando estava sob estresse semelhante? O que ajudou você no passado? A quem você pode recorrer para ter ajuda? Por quem você sente apoiado/a? Quando você começa a ter pensamentos de se isolar e se punir, o que você faz para evitá-los?

Fale

“Conte-me um momento da sua vida onde haja uma memória feliz. O que você estava fazendo? Com quem você estava? Por que esse momento trouxe felicidade? O que esse momento diz sobre o seu desejo de ser feliz e aproveitar a vida? ”

Comunicação aos responsáveis

Os pais/responsáveis precisam ser avisados sobre a depressão do/a adolescente. Aqui vão algumas dicas sobre como conduzir esse momento.

Ouvir o adolescente:
é fundamental entender como ele/ela se sente e quais são seus medos.

Incluir o adolescente:
Perguntar se ele/ela quer participar da conversa.

Apoiar os pais:
Mostrar que a escola deseja ajudar a família

Construir um ambiente de confiança:
Fazer com que todos se sintam seguros para conversar

Quando a família é avisada sobre a depressão, é normal que se sinta assustado, triste, com raiva, sozinha e não saber o que fazer. Assim, ao contar sobre a depressão, diga aos pais que aquele é um diálogo com foco no acolhimento e não na culpa, e que o objetivo é auxiliar a família. Os pais também precisam sentir que não serão julgados.

Comunicação aos responsáveis

Abaixo há uma sugestão sobre como conduzir a conversa. Peça ajuda de um profissional da saúde mental ou outra pessoa, caso necessite.

Fale

"Agradeço por ter vindo. O/a [Nome do/a aluno/a] é um/a estudante... [faça alguns elogios sobre ele/a]. Mas Eu gostaria de conversar sobre algo que tem me preocupado. Tenho notado algumas mudanças no comportamento dele/a ultimamente. Ele/a está um pouco mais isolado/a, quieto/a e falando que está muito triste e sozinho.

Sei que isso pode ser difícil de ouvir, mas é importante que saiba para que possamos ajudar, tanto ele/a, quanto você. Às vezes, o isolamento é uma forma que os adolescentes encontram para lidar com emoções muito fortes, como medo, tristeza, ansiedade, culpa... É realmente um sofrimento para eles.

E o que eles precisam nesse momento é de apoio e compreensão de todos nós. Assim, vamos trabalhar juntos para ajudar o/a [Nome do/a aluno/a]. Sugiro que procuremos um profissional da psicologia para que ele/a possa receber o acompanhamento adequado.

Além disso, podemos criar um plano de apoio aqui na escola, com atividades e conversas que possam ajudá-lo/a a lidar com essas emoções de forma mais saudável. Saiba que você não está sozinho/a nessa jornada. Estamos aqui para ajudar em tudo o que for preciso."

Em resumo

Quando você estiver manejando uma situação de depressão, ofereça A.P.O.I.O

A

Acolha o/a professor/a

P

Planeje a conversa

O

Ouçã o estudante

I

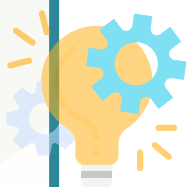
Informe os próximos passos

O

Oriente caminhos futuros

Lembre-se!

Não lide com o problema sozinha/o! Peça ajuda ao corpo docente e demais membros da equipe para construírem uma cultura de apoio e acolhimento aos jovens e a toda comunidade escolar.



A escola possui um limite de ação na prevenção e auxílio aos adolescentes, contudo dentro deste limite há múltiplas possibilidades de projetos, sejam individuais ou grupais.

É importante que o/a adolescente seja acompanhado/a por um profissional de psicologia e/ou psiquiatria, a fim de trabalhar estratégias para lidar com as situações estressoras.



Gestores precisam ser cuidados

Como gestores podem cuidar da própria saúde mental?

Identificando quando algo não vai bem, por exemplo: dificuldades em gerenciar o tempo, irritabilidade, declínio da empatia e do envolvimento com a equipe, sintomas como ansiedade, dores de cabeça, insônia...

Praticando exercícios físicos e técnicas de relaxamento. Invista em hobbies e espaços de lazer.

Utilizando ferramentas como listas de tarefas ou agendas para organizar suas atividades e evitar a sensação de sobrecarga. Estabeleça prioridades

Tendo rede de apoio. Conversar sobre as dificuldades alivia a pressão e pode trazer novas perspectivas. Buscando ajuda profissional caso esteja difícil manejar o estresse.



Bibliografia

- American Psychiatric Association. (2023). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: SM-5-TR. Artmed.
- Beirão, D., Monte, H., Amaral, M., Longras, A., Matos, C., & Villas-Boas, F. (2020). Depression in adolescence: A review. *Middle East Current Psychiatry*, 27(50). <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00050-z>
- Breton, J., Labelle, R., Berthiaume, C., Royer, C., St-Georges, M., Ricad, D., abadie, P., Gérardin, P., & Cohen, D. (2015). Protective Factors Against Depression and Suicidal Behaviour in Adolescence. *Canadian Journal of Psychiatry*, 60, 5-15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4345848/>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Promoting Mental Health and Well-Being in Schools: An Action Guide for School and District Leaders. https://www.cdc.gov/healthyyouth/mental-health-action-guide/pdf/DASH_MH_Action_Guide_508.pdf
- Hauenstein, E. J. (2003). Depression in Adolescence. *JOGNN Clinical Issues*, 32(1). <https://doi.org/10.1177/0884217503252133>
- Herzog, F. F., Ribeiro, A. C., Welter, L. S., Senhem, G. D., Silveira, L. B. T. D., & Freitas, F. F. (2020). Vivências de adolescentes com sintomas depressivos no contexto escolar. *Revista de enfermagem da UFSM*, 10(69), 1-7. <https://doi.org/10.5902/2179769239810>
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., Seeley, J. R. (1988). Major depressive disorder in older adolescents: prevalence, risk factors and clinical implications. *Clinical Psychology*, 18, 765-94.
- Powell, V. B., Abreu, N., Oliveira, I. R., & Sudak, D. (2008). Terapia cognitivo-comportamental da depressão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30, 73-80. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600004>
- Quiroga, C. V., Janosz, M., Lyons, J. S., Morin, A. J. S. (2012). Grade Retention and Seventh-Grade Depression Symptoms in the Course of School Dropout among High-Risk Adolescents.
- Quesada, A. A. 2020. Cartilha para prevenção da automutilação e do suicídio: orientações para educadores e profissionais da saúde. Fundação Demócrito Rocha.
- Shorey, S., Ng, E. D., Wong, C. H. J. (2021). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287-305. <https://doi.org.ez20.periodicos.capes.gov.br/10.1111/bjc.12333>
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *Lancet*, 379, 1056-67. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Unicef. (2022). Metade dos adolescentes e jovens sentiu necessidade de pedir ajuda em relação à saúde mental recentemente, mostra enquete do UNICEF. <https://www.unicef.org>
- United States Department of Education. (2021). Supporting Child and Student Social, Emotional, Behavioral, and Mental Health Needs. <https://www2.ed.gov/documents/students/supporting-child-student-social-emotional-behavioral-mental-health.pdf>
- 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>
- Wang, T. (2023). Teachers as the agent of change for student mental health: The role of teacher care and teacher support in Chinese student's well-being. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1283515>
- World Health Organization. (2021). Mental Health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2021). Mental health in schools: a manual. <https://applications.emro.who.int/docs/9789290225652-eng.pdf>
- Wainer, R., & Piccoloto, N. M. (2011). Terapia cognitivo-comportamental da depressão na infância e na adolescência. In Petersen, C. S., Wainer, R., *Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes*. (pp. 170-194). Artmed.
- Ye, Z., Wu, D., He, X. (2023). Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents. *BMC Psychiatry*, 23(215), 2-13. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04681-4>



Anotações

A series of horizontal lines for writing notes, with a repeating pattern of light green triangles in the background.



Anotações

A series of horizontal lines for writing notes, with a decorative background of light green triangles.

GEPPS/UFS

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde

2024

Concepção e supervisão

Prof. Dr. André Faro

Universidade Federal de Sergipe
Coordenador do GEPPS/UFS

Concepção e desenvolvimento do conteúdo

Prof^a Dr^a Milena Aragão

Pós-doutoranda em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe
Membro do GEPPS

Elaboração e Ilustração

Prof^a Dr^a Milena Aragão

Pós-doutoranda em Psicologia, Doutora em Educação. Universidade Federal de Sergipe

Júlia Nunes Cardoso

Graduanda em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe
Membros do GEPPS

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: tutorial para gestores escolares*. [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5558013>

