



**BARALHO DEPRESSÃO**

**gepps**  
UFS

# Conheça o **mar**

## **Olá!**

O Projeto MAR surgiu com o objetivo de promover oficinas para professores a fim de capacitá-los a **manejar, aprender e reavaliar** demandas de saúde mental dos adolescentes no âmbito escolar.

Buscamos contribuir para a formação continuada e ajudá-los a gerenciar essas problemáticas.

Este material faz parte das nossas ações. **Esperamos que você possa usá-lo quando estiver em dúvida sobre o que fazer!**



**gepps**  
UFS

# Sobre o baralho

Para **manejar, aprender e reavaliar situações de depressão na adolescência**, criamos um baralho composto por 40 cartas, a fim de facilitar o diálogo e promover conexão entre jovens e docentes. As cartas estão agrupadas da seguinte forma:

**02** Apresentação

cartas

**03** Instruções de uso

cartas

**01** O que é a depressão?

carta

**04** Mito ou verdade?

cartas

**04** Sintomas

cartas

**08** Sinais de alerta

cartas

**07** O que evitar

cartas

**11** O que fazer

cartas

# Como usar o baralho?

# Como usar

## preparação



Coloque-se disponível para ouvir o que a pessoa tem a dizer. **Escute com respeito e atenção**, evitando julgamentos.

01

Estabeleça **regras de convivência** como: respeito, não julgamento, confidencialidade e acolhimento.

02

**Não force** a participação na discussão.

03

Antes de fornecer respostas, **incentive reflexões**.

04

# Como usar o baralho?

# Como usar

## preparação



Caso a pessoa chore ao relatar uma situação, diga que está tudo bem chorar. **Promova a livre expressão.**

05

Sinta-se à vontade em compartilhar memórias e experiências de vida. Suas próprias vivências podem **fortalecer o vínculo** entre vocês.

06

Se perceber que a pessoa precisa de alguma ajuda específica, fale com a coordenação e/ou converse com ela **oferecendo ajuda e escuta.**

07

Tenha uma atitude de esperança. **Acolha o sofrimento** e construa com as/os participantes caminhos saudáveis para enfrentar os desafios.

08

# Como usar o baralho?

# Como usar práticas



## 01



O baralho pode ser utilizado individualmente ou em grupo.



Caso a atividade seja em grupo, distribua uma carta por grupo e peça para dialogarem sobre o conteúdo do baralho.



Ao final, **faça um círculo** e estimule a partilha das reflexões.

## 02

Faça um **quiz com perguntas e respostas**, inspirados no baralho “Mitos e Verdades”.

O que é a  
**Depressão ?**

## Depressão

A depressão não é apenas a presença de mau humor ou aquela tristeza que sentimos de vez em quando.

É um **transtorno de humor**, caracterizado pela presença de tristeza, vazio ou irritação.

São comuns mudanças na forma de pensar e alterações no corpo, que afeta a rotina.



# MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

Não dê tanta importância a depressão na adolescência. Quando a fase acaba, o problema também passa.

# MITO



Deve-se dar importância a depressão na adolescência. Quando não é tratada corretamente, pode se tornar mais grave na idade adulta.

Isso ocasiona consequências negativas.

A exemplo de menores níveis educacionais, desemprego e conflitos relacionais.



# MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

Tristeza e depressão são a mesma coisa.

# MITO



Tristeza e depressão não são a mesma coisa. A tristeza é uma emoção que faz parte da vida. Quando algo não ocorre da forma como desejamos, sentir-se triste é normal.

A tristeza melhora quando a situação é resolvida ou ao longo dos dias. Na depressão, o humor triste permanece por mais tempo. Outros sintomas também são comuns.



# MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

A depressão é fator de risco para o suicídio.

# VERDADE



O suicídio não está só associado à depressão. É influenciado por diversos fatores. Contudo, a depressão é sim um fator de risco para o suicídio.



# MITO OU VERDADE?

Você consegue identificar o que é mito e o que é verdade?

Existe tratamento para a depressão, como psicoterapia e medicamentos.

# VERDADE



A depressão pode ser tratada com psicoterapia e medicamentos. Esses tratamentos ajudam os adolescentes a lidarem com situações difíceis.



Você sabe quais são  
os principais **sintomas**  
da **Depressão** ?

# SINTOMAS

# 1

## Irritabilidade

**Por exemplo:** Responde de forma agressiva ou grita com colegas e/ou professores sem um motivo aparente.



Você sabe quais são  
os principais **sintomas**  
da **Depressão** ?

# SINTOMAS

## 2 Humor deprimido

**Por exemplo:** Chora com frequência durante as aulas ou nos intervalos.

Você sabe quais são  
os principais **sintomas**  
da **Depressão** ?

# SINTOMAS

## 3 Perda de interesse

**Por exemplo:** Alguém que gostava de desenhar ou jogar futebol e deixa de fazê-lo repentinamente.

Você sabe quais são  
os principais **sintomas**  
da **Depressão** ?

# SINTOMAS

4

**Agitação ou  
lentidão  
psicomotora**

**Por exemplo:** Sai frequentemente da sala de aula.

Quais são os principais **sinais** de **alerta da Depressão?**

# Sinais de alerta

Comportamentos



Envolve-se em **brigas**  
com colegas ou  
figuras de autoridade.

Quais são os  
principais **sinais** de  
**alerta da**  
**Depressão?**

# Sinais de alerta

Comportamentos



Apresenta **mudanças**  
de **humor rápidas** e  
frequentes.

Quais são os  
principais **sinais** de  
**alerta da**  
**Depressão?**

# Sinais de alerta

Comportamentos



Faltas escolares  
**frequentes.**

Quais são os  
principais **sinais** de  
**alerta da**  
**Depressão?**

# Sinais de alerta

Comportamentos



**Dificuldade** em  
**permanecer** na sala  
de aula.

Quais são os principais **sinais** de **alerta da Depressão?**

# Sinais de alerta

Comportamentos



Deixa de **realizar** as **tarefas escolares**, diminuindo também o **rendimento** escolar.

Quais são os  
principais **sinais** de  
**alerta da**  
**Depressão?**

# Sinais de alerta

Verbalizações



“Não **sirvo** para  
**nada!**”

Quais são os  
principais **sinais** de  
**alerta da**  
**Depressão?**

# Sinais de alerta

Verbalizações



“Nunca vou  
**conseguir nada** na  
**vida!**”

Quais são os principais **sinais** de **alerta da Depressão?**

# Sinais de alerta

Verbalizações



“Todos me  
**odeiam!**”



**o que deve ser  
evitado?**

# O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

***“Isso é besteira! Você só quer chamar a atenção!”***

**o que deve ser  
evitado?**

## O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

***“Em outra época, isso era resolvido com uma **boa surra.**”***

**o que deve ser  
evitado?**

# O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

***“Isso é algo da sua  
cabeça!  
Estude que passa.”***

**o que deve ser  
evitado?**

# O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

***“Saia dessa! Existem pessoas em situações piores que a sua!”***

**o que deve ser  
evitado?**

# O QUE EVITAR?

Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

***“Você só estuda!  
Acha que realmente tem  
problemas?”***

**o que deve ser  
evitado?**

## O QUE EVITAR?

**Forçar a falar sobre o que sente na frente de outras pessoas.**

Nem sempre a pessoa se sentirá confortável em compartilhar o que sente com outras pessoas.

**A exposição pode comprometer a construção do vínculo entre vocês.**

**o que deve ser  
evitado?**

## O QUE EVITAR?

**Utilizar a pessoa com depressão como exemplo negativo.**

**Por exemplo:** “Ocupem a cabeça com outras coisas, para não ficarem como “fulana/o” que está com depressão.”

## O que deve ser feito?

# O QUE FAZER?

## Ofereça apoio

Deixe claro para a pessoa que você está ao lado dela. Cuidado ao fazer muitas perguntas, para evitar seu constrangimento. Demonstre sua disposição para fornecer o suporte necessário.

**O que deve ser  
feito?**

# O QUE FAZER?

## Seja gentil, mas persistente

Não desista se ela/ele evitar o contato. Falar sobre a depressão pode ser muito difícil. Respeite o nível de conforto da pessoa e, ao mesmo tempo, enfatize sua preocupação.

**O que deve ser  
feito?**

# O QUE FAZER?

## Valide os sentimentos

Mesmo que os sentimentos daquela pessoa pareçam irracionais, reconheça a dor e a tristeza que ela está sentindo. Demonstre compreensão e reforce que você leva esses sentimentos a sério.

**O que deve ser  
feito?**

# O QUE FAZER?

## **Ouçã sem dar sermões e Valide os sentimentos**

Resista ao impulso de criticar quando a pessoa começar a falar. O importante é que ela esteja se comunicando. Evite oferecer conselhos não solicitados ou ultimatos.

**O que deve ser  
feito?**

# O QUE FAZER?

## Coisas que você pode falar

*“Existe alguém que possa te ajudar nas dificuldades que você está passando?”*

**O que deve ser  
feito?**

# O QUE FAZER?

## Coisas que você pode falar

*“Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis e eu me pergunto o que está levando você a sentir assim. Eu gostaria de te ajudar. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você?”*

**O que deve ser  
feito?**

# O QUE FAZER?

## Coisas que você pode falar

*“Entendo sua preocupação, e acredito que devem ter existido situações em que você foi bem! Te ajudaria pensar sobre elas?”*

**O que deve ser  
feito?**

# O QUE FAZER?

## Coisas que você pode falar

*“Conte-me um momento da sua vida onde haja uma memória feliz. O que você estava fazendo? O que esse momento diz sobre o seu desejo de aproveitar a vida?”*

**O que deve ser  
feito?**

# O QUE FAZER?

## Coisas que você pode falar

*“Como você lidou com uma situação difícil no passado? O que ajudou a enfrentar essas dificuldades?”*

**O que deve ser  
feito?**

# O QUE FAZER?

## Coisas que você pode falar

*“Existem situações que estão ao nosso controle e outras que não estão. Você acha que pode fazer algo para resolver essa situação? Caso não, o que te ajudaria a lidar melhor com ela?”*

## O que deve ser feito?

# O QUE FAZER?

## Coisas que você pode falar

*“O que você gosta de fazer? Quais são as coisas que te ajudam a se sentir melhor? O que te ajuda a se distrair?”*