

CARTILHA

VOCÊ PODE AJUDAR!

Depressão na adolescência

Guia prático para
EQUIPES DE APOIO
da educação básica

Portaria, merenda, segurança, limpeza, administrativo



gepps
UFS

ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

- 03 Mensagem inicial para a equipe
- 04 O que é depressão?
- 05 A depressão no adolescente é algo comum?
- 06 Mitos e verdades sobre a depressão
- 07 Como identificar a depressão?
- 09 Situações que podem levar a depressão
- 10 Situações que protegem
- 11 Como ajudar?
- 14 Bibliografia

SUMÁRIO

Olá!

Por que é importante a equipe de apoio conhecer sobre a depressão?

A equipe de apoio fica bastante em contato com os alunos, seja na cantina, sala de aula, banheiro, pátio, entrada ou saída dos estudantes.

Por isso, acabam vendo situações e ouvindo coisas que professores e gestores não têm conhecimento.

Assim, saber sobre o que é depressão, como identificar e o que fazer é muito importante para ajudar os adolescentes e comunicar a coordenação!

Sim, você pode ajudar!



O que é depressão?

Depressão é uma doença séria, não preguiça ou frescura.

A pessoa sente um peso constante, tristeza profunda, cansaço, desânimo, falta de interesse por coisas que antes gostava e até dificuldade para dormir ou comer.

Afeta o dia a dia, os relacionamentos e a autoestima.

Não é algo que se resolve com “força de vontade”. Precisa de tratamento com psicólogo, médico e apoio de quem está por perto.

Com ajuda certa, é possível melhorar e voltar a ter qualidade de vida.



A depressão no adolescente é algo comum?

Sim, a depressão em adolescentes é mais comum do que muita gente pensa.

Nessa fase, eles passam por muitas mudanças no corpo, na cabeça e na vida.

Às vezes, se sentem perdidos, tristes ou sozinhos, e isso pode virar depressão.

Por isso, é importante ficar de olho e conversar com eles. Com apoio da família, da escola e, se precisar, de um profissional, dá pra melhorar e voltar a se sentir bem.



Mitos e verdades sobre a depressão



"Depressão é só tristeza." (MITO)



"Quem tem depressão é fraco ou preguiçoso." (MITO)



Depressão vai muito além de estar triste. Envolve falta de energia, desânimo e sentimentos de desesperança. (VERDADE)



Depressão é uma doença séria, não é falta de força ou vontade. Pessoas com depressão precisam de apoio, cuidado e tratamento, não julgamento. (VERDADE)



Como saber se
um adolescente
está com
depressão?



Fique de olho se:

O menino ou a menina vive
cabisbaixo/a, quieto/a
demais, parece triste e
diferente do jeito de antes.

O/a adolescente às vezes
pode parar de interagir,
faltar muito, chorar
escondido ou ficar sozinho/a
no canto. Às vezes nem
come direito.

A gente não é médico, mas
pode conversar, dar um bom
dia com carinho e avisar
alguém da escola. Isso já
ajuda muito, viu?



Se esses comportamentos
ocorrem em vários dias na
semana,
Comunique à coordenação!

“Não sei o que fazer...me sinto perdido/a”

“Ninguém gosta de mim, não tenho amigos...”

“Sou um peso na vida dos outros. Não faço nada certo, mesmo...”

“Detesto a escola e a minha família, a vida é uma droga mesmo!!”

Essas palavras mostram que a pessoa se sente inútil, sem esperança, triste, com autoestima baixa e se critica demais.

Fique de olho nessas falas e **Comunique à coordenação!**

Também tenha atenção ao que os estudantes falam!



Situações que
podem levar à
depressão.



Geralmente, a soma de vários fatores podem levar o adolescente a depressão, como:

Violência física, verbal, sexual e Negligência

Divórcio dos pais
Luto pela perda de pessoas importantes

Bullying, Racismo
Homofobia

Dificuldade em regular as emoções, como raiva, ansiedade, culpa, tristeza, impulsividade....

Baixa autoestima
Solidão, vazio interior

O que pode reduzir o risco de depressão?

Saber que tem pessoas que se importam com ela. Sentir-se conectada e amparada pode reduzir o isolamento e a solidão.

Desenvolver habilidades para lidar com o estresse, resolver problemas e regular as emoções ajuda a superar momentos de crise.

Ter objetivos acadêmicos ou pessoais, ajuda a encontrar significado na superação das dificuldades.

Ter acesso ao tratamento adequado



Vamos ajudar? O que se deve **EVITAR**

Não julgue ou minimize o sofrimento dizendo frases que anulam o que o indivíduo está sentindo. como:

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

“É manipulação para conseguir o que quer!”

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

“Isso é falta de castigo/tapa”

É importante a gente escolher bem as palavras quando alguém está se sentindo mal. Às vezes, uma palavra errada pode fazer com que a pessoa se feche e tenha medo de pedir ajuda."

Sabe o que você
pode fazer para
ajudar?
ACOLHER!

Acolher é criar um ambiente seguro e de escuta, onde a pessoa se sente valorizada e compreendida, sem julgamentos.

Se um estudante quiser conversar, ouça sem julgamento. Tenha voz calma e não faça expressões faciais de desaprovação.



Evite focar excessivamente nas lesões, não pergunte sobre elas várias vezes ao dia.



Incentive o adolescente a procurar ajuda e comunique à coordenação!



Mais algumas ideias para ajudar!

É importante a gente ouvir quando o(a) jovem vem conversar. Se precisar de uma ajudinha, essas dicas podem ser úteis.

É normal se sentir perdido quando o problema é difícil. Sei que nós, aqui da escola, podemos te ajudar! Confie em nós! Você é muito importante!

Não precisa carregar esse peso sozinho. Tem gente que quer te ajudar! Aqui na escola há pessoas que se importam com você!



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/supportin-g-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

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

Prof^a Dr^a Milena Aragão

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

Membro do GEPPS

Elaboração e Ilustração

Prof^a Dr^a 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

Vitória Gama Nicoli

Graduada em Design. Universidade Tiradentes

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. Nicoli, V. G. & Faro, A. (2025). *Você pode ajudar. Autolesão na adolescência: guia prático para equipe de apoio da educação básica* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5476650>



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