



Depressão

manejar, aprender e reavaliar



manejar
aprender
reavaliar



- 03 Conheça o MAR
- 04 Entenda nosso material
- 05 Para início de conversa
- 07 Como manejar?
- 12 O que você precisa aprender?
- 16 Por que reavaliar?
- 17 Bibliografia

SUMÁRIO

Conheça o MAR

Olá! O **Projecto MAR** surgiu com o objectivo de promover oficinas para docentes.

Buscamos contribuir para que vocês possam **Manejar, Aprender e Reavaliar** necessidades de saúde mental de adolescentes no âmbito escolar.

Procuramos, assim, colaborar para a formação contínua, ajudando a gerir esses problemas.

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

Entenda nosso material

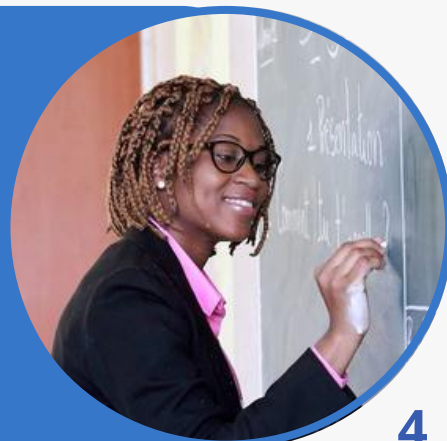
O livreto está dividido em **três seções** que seguem os objectivos do nosso projecto.

A primeira parte, **MANEJAR**, mostra como agir e o que evitar frente a alunos com sintomas depressivos.



A segunda parte, **APRENDER**, relembra alguns tópicos importantes que precisamos saber sobre a depressão, especificamente os sintomas, sinais de alerta e quando encaminhar.

Entendendo como manejar e aprendendo o que é a depressão, chegamos a última seção do livreto: **REAVALIAR**. Nesta parte, trazemos alguns questionamentos que podem te ajudar a rever pensamentos e crenças sobre a depressão.



Para início de conversa

A depressão na adolescência vai além de momentos de mau humor ou melancolia. É um **transtorno de humor**, marcado por um estado persistente de tristeza ou irritabilidade, acompanhado de mudanças significativas no comportamento, no pensamento e nas emoções.

É um problema sério e que afeta todos os aspectos da vida de alguém, gerando consequências em casa e na escola. Felizmente, este é um **transtorno tratável** e a ajuda dos **profissionais da educação é fundamental** neste processo.

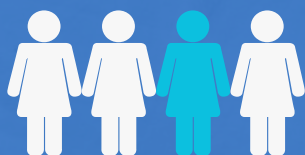
Você **SABIA?**

Ao contrário dos adultos, que podem procurar assistência por conta própria, as (os) adolescentes geralmente **dependem** de seus pais, professores ou outros cuidadores para que reconheçam seu sofrimento e obtenham o tratamento necessário.

Então, é importante saber como **manejar** a depressão na adolescência, compreendendo seus **sintomas, sinais de alerta, o que evitar e o que fazer** para ajudar.



Em Moçambique, meninas adolescentes são as mais vulneráveis à depressão, devido à exposição à violência sexual, uniões prematuras e gravidezes precoces. Cerca de **53%** já enfrentaram essas situações.



Em estudos realizados na província de Nampula, durante o período mais crítico da pandemia da COVID-19, foi identificado que **1 em cada 10** adolescentes apresentavam sintomas de depressão.

CERCA DE 13% DOS ADOLESCENTES MOÇAMBICANOS, ENTRE 10 E 19 ANOS, VIVEM COM ALGUM TRANSTORNO MENTAL, PRINCIPALMENTE A DEPRESSÃO

Relacionamentos positivos com colegas na escola podem diminuir em até **25%** o risco de depressão na adolescência.

O **apoio e o carinho dos pais** podem diminuir em até **30%** o risco de depressão na adolescência.

O **suporte e o cuidado do professor** podem melhorar em até **65%** o bem-estar dos alunos, o que previne quadros depressivos.

A **separação parental** contribui para o surgimento de sintomas depressivos em adolescentes moçambicanos.

Jovens em zonas de conflito, como Cabo Delgado, têm **3 VEZES** mais risco de desenvolver doenças mentais como a depressão, em comparação a outros grupos.

Estima-se que mais de **10%** dos adolescentes das regiões Centro e Sul apresentam sintomas depressivos.

Coisas que você precisa saber sobre a
DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

Então, para começar a manejar a depressão na adolescência:

- 1 Ofereça apoio
- 2 Seja gentil, mas persistente
- 3 Ouça sem dar sermões
- 4 Valide os sentimentos
- 5 Encaminhe quando julgar necessário

Ofereça apoio

Deixe claro para a (o) adolescente que você está ao lado dela/dele. Cuidado ao fazer muitas perguntas, para evitar seu **constrangimento**. Demonstre sua disposição para fornecer o suporte necessário.

Seja gentil, mas persistente

Não desista se a (o) adolescente evitar o contacto. Falar sobre depressão é difícil. **Respeite** o nível de conforto da pessoa e enfatize sua **preocupação** e seu interesse para ouvir.

Ouça sem dar sermões

Resista a qualquer impulso de criticar ou **julgar** quando a pessoa começar a falar. O importante é que ela esteja se comunicando. **Evite** também oferecer conselhos não solicitados ou ultimatoss.


Valide os sentimentos

Reconheça a dor e a tristeza que aquela pessoa está sentindo. Demonstre **compreensão** e reforce que você leva as emoções dela a sério.


Encaminhe quando julgar necessário

Você não precisa dar conta de tudo. Procure entender o que é e o que não é sua **responsabilidade**. Existem outros profissionais que podem ajudar e contam com **formação específica** para isso.


Exemplos

Pergunte o que está acontecendo, reforçando que você está disponível para ouvi-la/o. 


COMO FALAR: “Eu me pergunto sobre o que tem incomodado você. Gostaria de falar sobre isso? Conte comigo para te ouvir.”

Ajude a identificar colegas de turma e amigos que podem apoiá-la/o nas tarefas. 


COMO FALAR: “Existe alguém que possa te ajudar nas dificuldades que você está passando?”

Ajude a identificar situações que a/o incomodam e que contribuem para o seu estado de humor. 

COMO FALAR: “Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis e eu me pergunto o que está levando você a se sentir assim. Ajudaria falar sobre isso?”

Quando a preocupação for o seu desempenho, ajude a lembrar de situações anteriores nas quais obteve sucesso. 

COMO FALAR: “Entendo sua preocupação, mas acredito que devem ter existido situações em que você se saiu melhor! Te ajudaria pensar sobre elas?”

Ajude-as/os a encontrarem fatos positivos sobre si mesmas/os e suas vidas. 

COMO 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?”

Coisas que você também pode fazer

Procure identificar como essa pessoa lidou com situações difíceis no passado.

COMO FALAR: “Como você enfrentou uma situação como essa no passado? O que te ajudou nessas dificuldades?”



Procure identificar quem pode apoiar a/o jovem e como ela/e pode entrar em contacto com essas pessoas.

COMO FALAR: “Com quem você pode contar para pedir ajuda? Por quem você se sente apoiada/o? Como você acha que podemos falar com essas pessoas?”



Ajude-a/o a identificar se algo pode ser feito para resolver ou diminuir o problema que gerou o incômodo.

COMO 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?”



Ajude-a/o a encontrar actividades de interesse para que se ocupe com algo que sirva como uma “válvula de escape”.

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



Incentive o desenvolvimento de uma “caixa de esperança” onde ela/e possa armazenar tudo o que faz com que se sinta melhor, como fotos, mensagens de carinho e presentes .

COMO FALAR: “O que você acha de criarmos uma “caixa de esperança”, onde você possa guardar coisas que te ajudam a se sentir melhor. Coisas como presentes, fotos e tudo o que faça sentido para você.”



Atenção

Se mais de uma/um adolescente apresenta sintomas depressivos, **ofereça suporte separadamente**.

Cada pessoa tem uma história própria e precisa ser ouvida e acolhida de forma individual.



Por favor, evite:

Sabemos que não é tão simples lidar com a depressão. Por vezes, no desejo de ajudar, ou devido às nossas crenças pessoais ou pelas pressões e dificuldades vivenciadas na rotina escolar, **podemos reproduzir falas que podem dificultar a comunicação** com esses estudantes.

1 Julgar ou minimizar o sofrimento através de frases como:

“Isso é capricho!
Você só quer chamar a atenção!”

“Isso é culpa das redes sociais.
Tudo isso tinha que ser proibido.”

“Na minha época, isso era resolvido com uma boa porrada.”

“Esquece isso!
Existem colegas de turma em situações piores que a sua!”

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

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

Também evite

2 Forçar a falar sobre o que sente em frente de outras pessoas.

Nem sempre a (o) adolescente se sentirá confortável em compartilhar o que sente com outras pessoas. **A exposição pode comprometer a construção do vínculo** entre vocês. Mesmo sendo importante o suporte de outras pessoas, é preciso considerar como e com quem cada um gostaria de compartilhar essas informações.

3 Utilizar a/o adolescente com depressão como exemplo negativo na sala de aula.

Evite essa atitude para **não expor a (o) adolescente** a uma situação de desconforto.

Esse comportamento pode aumentar possíveis preconceitos existentes em relação aos transtornos mentais.

É importante estarmos conscientes sobre as frases que utilizamos. Elas podem ser um bloqueio entre você e a/o jovem, impedindo que ela/e sinta confiança em falar sobre o que está ocorrendo e pedir auxílio. **Quando não souber o que dizer, apenas escute.**

“**Ex. “Ocupem as vossas cabeças com os estudos para não ficarem como vosso colega, que está com depressão.”**”

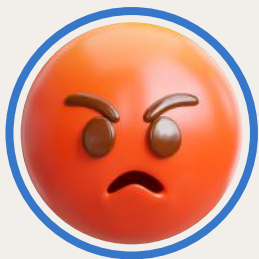


Lembrando...

Os principais sintomas de depressão na adolescência são:

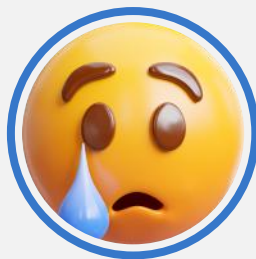
Irritabilidade

Ex. Responde de forma agressiva ou grita com os colegas e/ou professores.



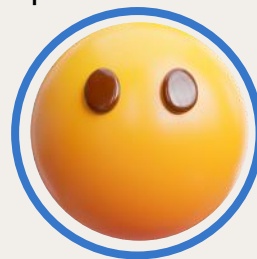
Humor deprimido

Ex. Chora com frequência durante as aulas ou nos intervalos.



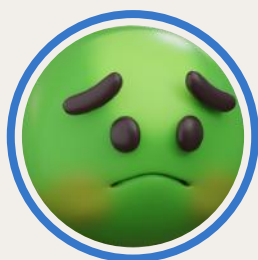
Perda de interesse

Ex. alguém que gostava de desenhar e deixa de fazê-lo repentinamente.



Aumento ou perda do apetite

Ex. Alimenta-se em grande quantidade durante as aulas/evita comer.



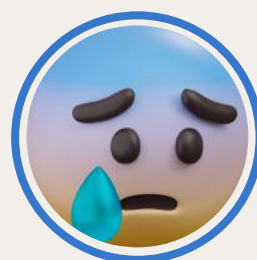
Agitação ou lentidão psicomotora

Ex. Sai frequentemente da sala de aula.



Sentimentos de inutilidade

Ex. fala sobre si mesmo de forma negativa, como "não sirvo para nada".



Os sintomas tendem a estar presentes por, pelo menos, duas semanas.

IMPORTANTE

Se você não tiver certeza se a/o adolescente está com depressão ou **apenas passando por mudanças típicas da idade**, observe há quanto tempo os sintomas persistem, sua gravidade e mudanças comportamentais.

Conflitos e oscilações de humor são comuns, mas mudanças duradouras na forma de ser e agir podem indicar algo mais sério.



Conhecer os sintomas da depressão ajuda a lidar melhor com a situação. Ao nos depararmos com estudantes que apresentam esses sinais, podemos acolhê-los de forma mais sensível. Também é importante reavaliar nossas ações, cuidando da saúde mental dos outros e da nossa.

FIQUE ATENTO...

Os sinais de alerta são comportamentos que indicam que algo pode não estar bem. **Observe se durante as aulas, na realização de atividades e na interação com outros colegas ou professores, a pessoa apresenta esses sinais.**

1 Comportamentos

Envolve-se em problemas com colegas e figuras de autoridade

Apresenta mudanças de humor rápidas e frequentes

Faltas escolares frequentes

Apresenta dificuldade para permanecer na sala de aula

Deixa de realizar os trabalhos da escola, diminuindo também o aproveitamento pedagógico

2 Verbalizações

“Sou um fracasso!”

“Não sirvo para nada!”

“Todos me odeiam!”

“Nunca vou conseguir nada!”

“O mundo seria melhor sem mim!”

“É tudo culpa minha.”



Falas como essas podem expressar falta de esperança, autocrítica excessiva e baixa autoestima. Em algumas situações, como tirar **nota baixa na prova**, falas como essas podem aparecer. Algumas delas também podem ser ditas em **tom de brincadeira**.

De qualquer modo, assim como os comportamentos anteriores, é importante verificar o quanto isso se torna comum naquele estudante.

Não carregue a cruz sozinha/o!



Quando você perceber que a situação da/o estudante está se tornando mais grave, não lide com isso sozinha/o.

Comunique à coordenação ou a algum **profissional de saúde que trabalhe na escola** sobre.

É fundamental que aquela pessoa busque **acompanhamento com um psicólogo** e um **psiquiatra**.

Quando encaminhar

Os sinais e sintomas listados anteriormente parecem piorar ao invés de melhorar, impactando negativamente o funcionamento da/o adolescente no contexto escolar.



As intervenções em sala de aula não são suficientes. Isso ocorre, por exemplo, quando você percebe que a situação da/do aluna/o está indo além do quanto você pode ajudar.

Os comportamentos da/o adolescente apresentam risco para ela/ele ou para os outros.



Para além de ajudar a/o adolescente com sintomas depressivos a buscar um profissional de saúde, **é importante acompanhar se a procura foi feita. Pergunte se buscou ajuda e como foi.** Mostre-se presente ao longo desse processo.

Reavaliar

Então, agora que você aprendeu mais sobre o que é a depressão na adolescência e como manejar esse quadro, **chegou a hora de reavaliar**. E o que isso quer dizer?

Reavaliar significa olhar para determinada situação a partir de uma nova perspectiva, através de novas informações que recebemos. Inclui rever nossos pensamentos e nossas crenças sobre uma situação.



Abaixo estão algumas perguntas que podem te ajudar a reavaliar:

Diante das informações que recebi, como vejo a depressão na adolescência agora?

O que eu, como docente, posso fazer nessa situação?

Até que ponto posso ajudar aquele estudante dentro do meu papel docente?

Com quem mais eu posso contar para me ajudar nessa situação?

Ao reavaliar uma situação, podemos ver possibilidades de ação.
Nos tornamos atores e agentes de cuidado!

Recorra a esse livreto sempre que precisar!

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.
- Lopes, H. (2013). A Depressão em Filhos Adolescentes num Sistema Familiar de Pais Separados e a Identificação do Tipo de Intervenção. *Hospital Central de Maputo*. 17-55.
- 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. livro 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. A Situação das Crianças em Moçambique (2021). Relatório Completo
- 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>

GEPPS/UFS

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde

2025

DESENVOLVIMENTO DO CONTEÚDO

Géssica Leal

Milena Aragão

ELABORAÇÃO E ILUSTRAÇÃO

Júlia Nunes Cardoso

José Wilton da Cruz Santos

CONCEPÇÃO E SUPERVISÃO

Prof. Dr. André Faro

Universidade Federal de Sergipe

Coordenador do GEPPS/UFS

FINANCIAMENTO

Fundação de Apoio à Pesquisa e à Inovação Tecnológica do Estado de Sergipe - FAPITEC

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

Fundação de Coordenação e Aperfeiçoamento de Pessoal do Ensino Superior - CAPES

COMO CITAR:

Leal, G., Aragão, M., Cardoso, J., Santos, J. W.C., Oliveira-Santos, B., Souza, M.H, & Faro, A. (2025). *Depressão: Manejar, aprender e reavaliar* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5671229>



@gepps_ufs

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