

# CARTILHA

## ESCUTANDO E ACOLHENDO

### Depressão na adolescência

Tutorial para DOCENTES da  
educação básica



gepps  
UFS

ufs  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
SERGIPE

- 03** Palavras iniciais
- 04** Sobre a depressão
- 06** Atenção aos sinais
- 08** Fatores de risco
- 09** Fatores de proteção
- 10** O que evitar?
- 11** O que fazer?
- 13** Sobre a família
- 14** Lembre-se
- 15** Referências

# SUMÁRIO

# Palavras iniciais

- Nós – profissionais da educação – também já “adolescemos”! 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.

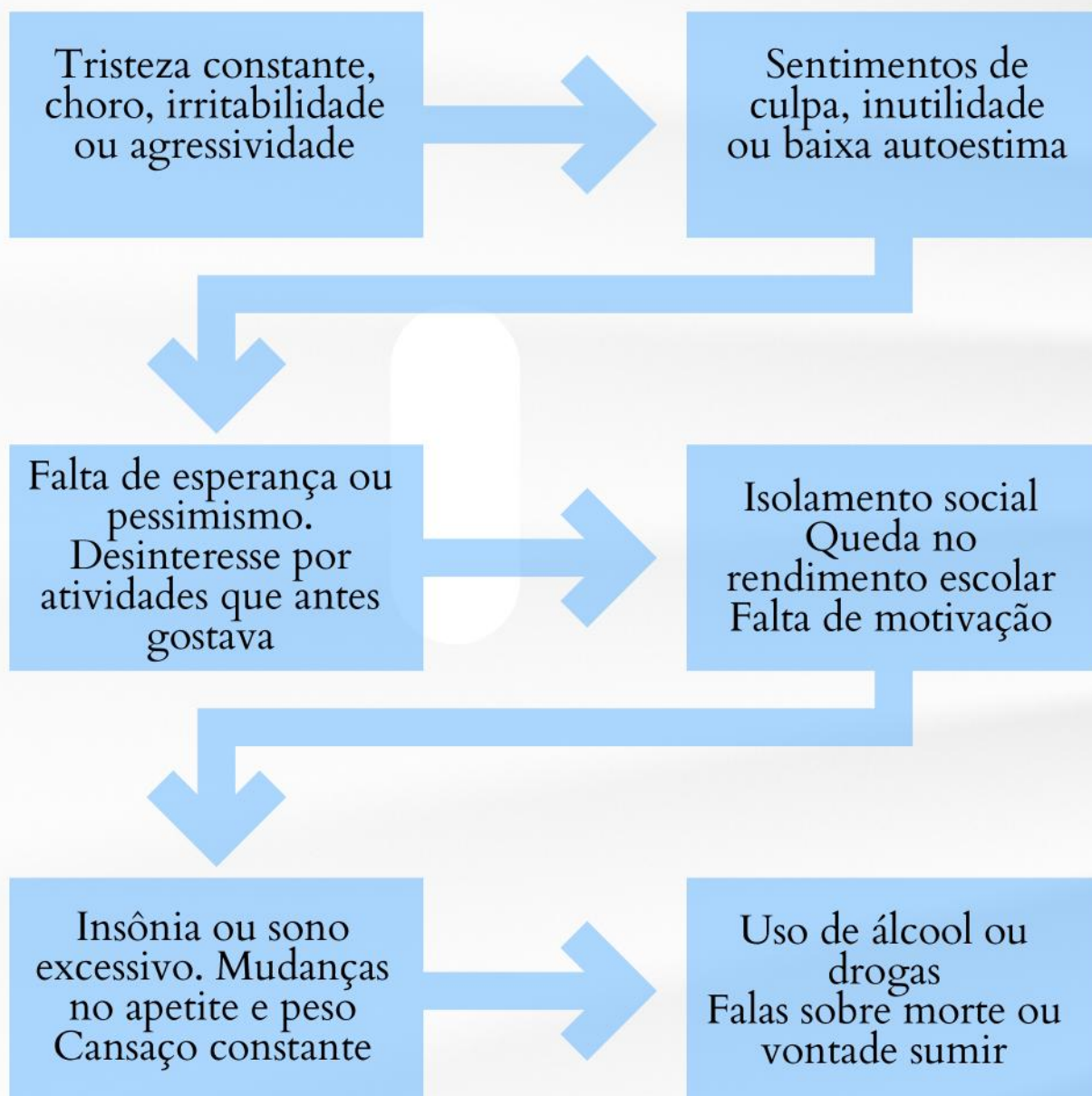
## Prevalência

- 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



## 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 autolesão. 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.

## 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.

# Vamos ajudar! O que é importante FAZER?

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



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



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



Ajude a encontrar atividades que sirvam como uma “válvula de escape”. Investigue os interesses, hobbies, o que gostariam de fazer/aprender...



Incentive a desenvolver uma “caixa de esperança” onde possa armazenar o que faz com que se sinta melhor, como fotos, mensagens de carinho, presentes....



## Vamos ajudar! O que é importante DIZER?

Talvez pareça que não temos saída para os nossos problemas, com situações difíceis, com a tensão, tristeza... Se você quiser, podemos descobrir juntos formas para lidar com tudo isso. Pode contar comigo

Fale

Fale

Acredito que você deva estar passando por situações muito difíceis. Ajudaria falar sobre o que está incomodando você? ”

Fale

“Conte-me um momento em que você se sentiu triste, mas não se isolou. O que contribuiu para que você não se isolasse ou conseguisse lidar com a tristeza? O que te ajuda quando você não está bem? Quem são as pessoas que você pode pedir ajuda? Por que você acredita que elas podem te ajudar? Como elas te ajudam? ”

# Comunicação aos responsáveis

Os pais/responsáveis precisam ser avisados caso o jovem esteja apresentando sintomas de depressão. Mesmo que seja de responsabilidade dos gestores, aqui vão algumas dicas sobre como conduzir esse momento.

**Ouçã o adolescente:**  
Entenda como ele/ela se sente e quais são seus medos.

**Inclua o adolescente:**  
Pergunte se ele/ela quer participar da conversa com os pais.

**Apoie os pais:**  
Mostre que a escola quer ajudar, sem críticas e julgamentos.

**Construa um ambiente de confiança:**  
Todos devem se sentir seguros para falar.

Fale

“Obrigada por estarem aqui hoje. O/a [Nome do/a aluno/a] é muito querido/a por todos. Porém, percebemos que ele/a pode estar passando por um momento difícil. Acreditamos que a família, junto com a escola podem oferecer o apoio necessário. Podemos marcar uma reunião com a coordenadora e a psicóloga para discutir a situação com mais detalhes e encontrar as melhores formas de apoio para todos vocês! Conte conosco!”

# Lembre-se!

Não lide com o problema sozinha/o! Peça ajuda à coordenação! Converse com colegas, busque apoio! Cuidado com a sobrecarga de responsabilidades!



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

Quando se sentir impotente, pergunte-se:  
**COMO SER POTENTE DENTRO DO POSSÍVEL?**



# Referências

- 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](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 enquête 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*

Lined writing area with horizontal gray lines.



# *Anotações*

Lined writing area with horizontal gray lines.

# 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<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Milena Aragão

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

## Elaboração e Ilustração

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> 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). *Escutando e acolhendo.  
Depressão na adolescência: tutorial para docentes  
da educação básica* [Booklet digital]. Grupo de  
Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde –  
GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS,  
Brasil). <https://doi.org/10.29327/5557722>



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