

**CENTRO PAULA SOUZA**

**ESCOLA TÉCNICA PROFESSOR MASSUYUKI KAWANO**

**CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM**

DAMIANA DE BOZANO ALVES SILVA

JUCILAINE RODRIGUES TORDATO

MARILSA CARVALHO SILVA SALANTINI

ROSA MARISA DE OLIVEIRA FORMENTI

**A depressão na adolescência: Sinais de Alerta!**

**Tupã - SP  
2023**

DAMIANA DE BOZANO ALVES SILVA  
JUCILAINE RODRIGUES TORDATO  
MARILSA CARVALHO SILVA SALANTINI  
ROSA MARISA DE OLIVEIRA FORMENTI

## **A depressão na adolescência: Sinais de Alerta!**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem da Etec 136 Prof. Massuyuki Kawano, orientado pela Prof. Elaine Cristina Iacida Soriano, como requisito parcial para obtenção do Título de Técnico em Enfermagem

Menção do Trabalho: \_\_\_\_\_

**Tupã – SP**  
**2023**

**ETEC PROF. MASSUYUKI KAWANO**  
**Técnico em Enfermagem**

DAMIANA DE BOZANO ALVES SILVA  
JUCILAINE RODRIGUES TORDATO  
MARILSA CARVALHO SILVA SALANTINI  
ROSA MARISA DE OLIVEIRA FORMENTI

**A depressão na adolescência: Sinais de Alerta!**

Apresentação para a Banca em caráter de validação do título de Técnico em Enfermagem.

BANCA EXAMINADORA:

---

Prof. Ms Elaine Cristina Iacida Soriano  
Orientadora

---

Prof. (a). Maria de Fatima dos Santos Reis  
Avaliador (a)

---

Prof. (a). Silmara Rodrigues de Assis Goes  
Avaliador (a)

Tupã, 20 de junho de 2023.

## **AGRADECIMENTOS:**

**Aos meus pais, Maria de Fátima e Valdeci, e aos meus irmãos Junio e Geovane, pela confiança no meu progresso e pelo apoio emocional.**

**Ao meu companheiro Lucidio que acima de tudo é um grande namorado e amigo, sempre presente nos momentos difíceis com uma palavra de incentivo e pela paciência comigo!**

**À minha orientadora Elaine Iacida que apesar da intensa rotina de sua vida acadêmica me orientou nesse trabalho de conclusão de curso. As suas valiosas indicações fizeram toda a diferença para mim...**

**Aos meus professores em geral: Ana Paula, Juliana, Silmara, Tatiane e a Neide, pela grande atenção dispensada que se tornou essencial para que o projeto fosse concluído.**

**Aos meus colegas do curso de técnico de enfermagem pelas trocas de ideias e ajuda mútua. Juntos conseguimos avançar e ultrapassar todos os obstáculos. Meu eterno agradecimento! (JUCILAINE).**

**Eu agradeço primeiramente à Deus, em segundo meu marido que me deu força do começo ao fim para que eu não desistisse e por último aos professores de aula teórica e de estágio que tiveram a paciência de me ensinar! (DAMIANA).**

**Eu agradeço a Deus, minha família, à minha coordenadora de TCC prof. Elaine Iacida, todas as minhas colegas de TCC e todas as professoras do curso técnico de enfermagem da ETEC Prof. Massuyuki Kawano. (ROSA MARISA).**

**Desde já agradeço primeiramente Deus, que fez com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos. Aos amigos/familiares, por todo o apoio e pela ajuda, que muito contribuíram para a realização deste trabalho. Aos professores, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso. A todos os alunos da minha turma, pelo ambiente amistoso no qual convivemos e solidificamos os nossos conhecimentos, o que foi fundamental na elaboração deste trabalho de conclusão de curso. À instituição de ensino Etec, essencial no meu processo de formação profissional, pela dedicação, e por tudo o que aprendi ao longo dos anos do curso (MARILSA).**

***“Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com nossos pensamentos. Com  
nossos pensamentos, fazemos o nosso mundo.”***

***- (Buda)***

## RESUMO

A depressão é uma doença conhecida como o “Mal do Século”. Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células. Outros processos que ocorrem dentro das células nervosas também estão envolvidos. Ao contrário do que normalmente se pensa, os fatores psicológicos e sociais muitas vezes são consequência e não causa da depressão, de acordo com a Universidade Federal de Minas Gerais. A fase da adolescência, é um período marcado dos 12 aos 18 anos de idade, sendo muitas mudanças no corpo e no psicológico do adolescente, como mais cobranças na vida dele afetando de forma direta a sua saúde psicológica. Pesquisa do Fundo das Nações Unidas pela Infância (Unicef), em parceria com o Instituto de Pesquisas Cananéia (IPeC), revelou que 60% dos jovens nesta faixa etária têm queixas relacionadas à saúde mental. A prevenção e o tratamento da saúde mental dos adolescentes só acontecem com a participação efetiva da família, mães, pais e responsáveis devem estar atentos às alterações de comportamento. Adolescente melancólico ou irritadiço, que troca a noite pelo dia, evita contato com os amigos ou com as atividades que davam prazer anteriormente, como a prática de algum esporte, estão precisando de ajuda. Além de procurarem um especialista, os pais devem dar afeto, em vez de punir. O principal objetivo do trabalho é distribuir de forma gratuita uma cartilha contendo informações para a sociedade, sobre a depressão na adolescência os sintomas, as causas mais comuns, e o tratamento. Para o desenvolvimento deste trabalho foram pesquisadas algumas literaturas além de pesquisa de campo sobre o tema através de formulário on-line com entrevista semiestruturada sobre o tema, cuidadosamente ao analisar os dados da Pesquisa com adolescentes na faixa etária de 12 a 20 anos, e nota-se que a maioria se considera ansiosos e preocupados, mas, os jovens têm sonhos, querem um futuro melhor e relatam o querer de estar com as famílias e pessoas que amam. Espera-se com este trabalho divulgar os sinais de alerta sobre depressão na adolescência para a sociedade, para que fiquem informados sobre o assunto e possa identificar de forma precoce os primeiros sinais e sintomas no adolescente.

**Palavras-chave:** Adolescente. Depressão. Humanização

## Lista de ilustrações

Figura 01. Atividade Cerebral .....	p. 10
Figura 02. Prevalência de sintomas depressão em estudantes de medicina .....	p. 12
Figura 03. Áreas cerebrais afetadas .....	p. 13
Quadro 01. Comportamentos sugestivos a depressão.....	p. 14
Figura 04. Apresentação dos resultados primários .....	p. 22
Tabela 01. O que estressa o adolescente .....	p. 23
Tabela 02. O que faz o adolescente feliz.....	p. 25
Tabela 03. Desejo para o futuro.....	p. 26
Gráfico 01. Sentimento dos adolescentes na maioria das vezes.....	p. 27
Gráfico 02. Preocupação com diversas coisas.....	p.27
Gráfico 03. Dificuldades para relaxar.....	p. 28
Gráfico 04.O interesse de cuidar da própria aparência .....	p. 28
Gráfico 05. Ansiedade causada por redes sociais.....	p. 29
Gráfico 06. Mudanças de humor.....	p.30
Gráfico 07. Sensação de tensão ou nervosismo.....	p. 30
Figura 05 a 09. Confecção da cartilha.....	p. 32
Figura 10. Cartilha Depressão na Adolescência: Sinais de alerta.....	p.34

## **LISTA DE SIGLAS**

IEPS=Instituto de Estudos Para Políticas de Saúde

IPUS= instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo

OMS=Organização Mundial da Saúde

PSB=Partido Socialista Brasileiro

SUS=Sistema Único de Saúde

UFMG=Unidade Federal de Minas Gerais.



## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	p.10
1.2 Justificativa e pergunta norteadora.....	p.11
2. OBJETIVOS .....	p.16
3.DESENVOLVIMENTO .....	p. 17
3.1 Pesquisa Literária.....	p. 17
3.2 Pesquisa de Campo.....	p. 23.
3.3 A cartilha .....	p. 33
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	p.37
REFERÊNCIAS.....	p.38

## 1.INTRODUÇÃO

A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No sentido patológico, a presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. É imprescindível o acompanhamento médico tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado conforme o (BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, 2005).

A depressão é uma doença. Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células. Outros processos que ocorrem dentro das células nervosas também estão envolvidos. Ao contrário do que normalmente se pensa, os fatores psicológicos e sociais muitas vezes são consequência e não causa da depressão (UFMG, 2005).

Vale ressaltar que o estresse pode precipitar a depressão em pessoas com predisposição, que provavelmente é genética. A prevalência (número de casos numa população) da depressão é estimada em 19%, o que significa que aproximadamente uma em cada cinco pessoas no mundo apresentam o problema em algum momento da vida (UFMG, 2005).

Segundo um levantamento do Ministério da Saúde realizado em 2019, os casos de depressão na adolescência cresceram 115% em três anos. Os dados foram coletados de atendimentos do Sistema Único de Saúde (SUS), e não representam toda a parcela de indivíduos nessa faixa etária. Ou seja, essa porcentagem pode ser ainda maior.

**FIGURA 01.** Atividade Cerebral



Disponível em: <https://www.fasdapsicanalise.com.br/a-depressao-faz-o-cerebro-envelhecer-mais-rapido/>. Acesso em: 21 de fev. de 2023

A fase da adolescência, é marcada por muitas descobertas e transformações, podendo ser exaustiva por si só, a bagunça hormonal é capaz de produzir humores distintos, comportamentos impulsivos, agressividade, timidez, desejo sexual, entre outros, deixando-os mais suscetíveis a depressão, especialmente aquele adolescente que já demonstrava uma oscilação negativa ou ansioso na infância (INSTITUTO SUAVEMENTE, 2019).

O termo depressão e da promessa de cura através dos ajustes dos déficits neuro-hormonais que as medicações se propõem a compensar. Segundo Monteiro Cavalcante (2006), que discute a teoria da psicanálise e a psiquiatria biológica. Afirma, que a psicanálise promove uma diferenciação entre os termos depressão e melancolia, e correlaciona o conceito de depressão com os lutos pela perda da estrutura infantil.

Consideram-se quatro aspectos na caracterização do conceito de depressão na adolescência: nem toda manifestação de tristeza ou alteração no comportamento é uma manifestação patológica; é constitutiva do psiquismo e da estruturação do sujeito; funciona como uma defesa visando proteger o humano; e deve ser concebida como um luto, no sentido psicanalítico do termo que, após um lapso de tempo, necessita ser superado e a libido reinvestida em outros objetos (MONTEIRO CAVALCANTE, 2006).

## **1.2 Justificativa e Pergunta norteadora**

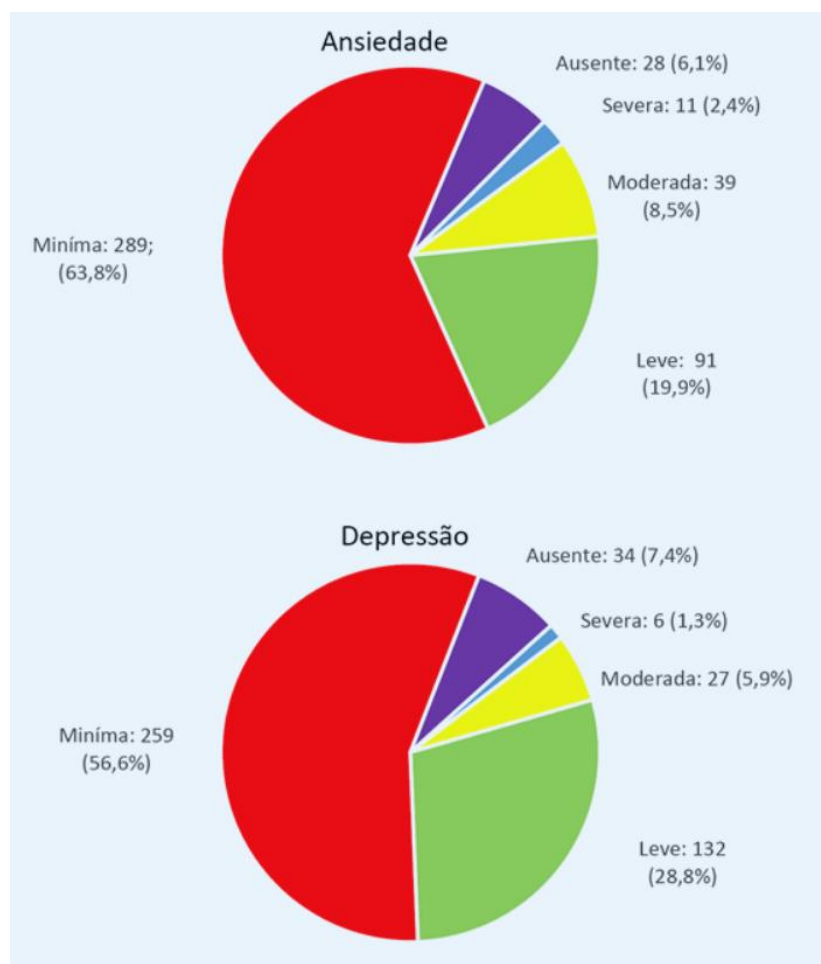
Diz a mídia, no estudo realizado pelo pesquisador Matías Merejem (2022) que os casos de depressão entre jovens de 18 a 24 anos quase dobraram antes mesmo da pandemia, ou seja, até o ano de 2019 a prevalência da depressão entre jovens nessa faixa etária cresceu de 5,6% em 2013 para 11,1%, estudo este apresentado pelo Instituto de Estudos para Política de Saúde - IEPS.

No ano de 2022, a pesquisa acima foi apresentada durante audiência pública requerida pela deputada Tabata Amaral (PSB-SP) e contou com a participação dos Institutos Cactos e Veredas este encontro foi realizado pela Comissão de Educação da Câmara dos Deputados. O pesquisador Merejem (2022) afirma:

“Nossas pesquisas reafirmam a importância e a urgência desse debate, que mostrou que já há um consenso que a saúde mental de crianças,

adolescentes e jovens deve ser uma prioridade para as políticas de saúde no Brasil (MEREJEM 2022).”

**Figura 02.** Prevalência de sintomas depressão em estudantes de Medicina - Salvador BA, 2018



Fonte: [SciELO - Brazil - Symptoms of anxiety and depression among medical students: study of prevalence and associated factors Symptoms of anxiety and depression among medical students: study of prevalence and associated factors](#)

No gráfico acima do total de 458 estudantes demonstram a depressão presente em estudantes do curso de medicina, em 2018. E seus respectivos graus da doença, 259 estudantes participaram dessa estatística e nota-se que a maioria era depressivo.

Alguns adolescentes relatam insatisfação por algo. Uma porcentagem relata sobre a falta da presença dos pais, outros tem dúvida do que querem para o futuro.

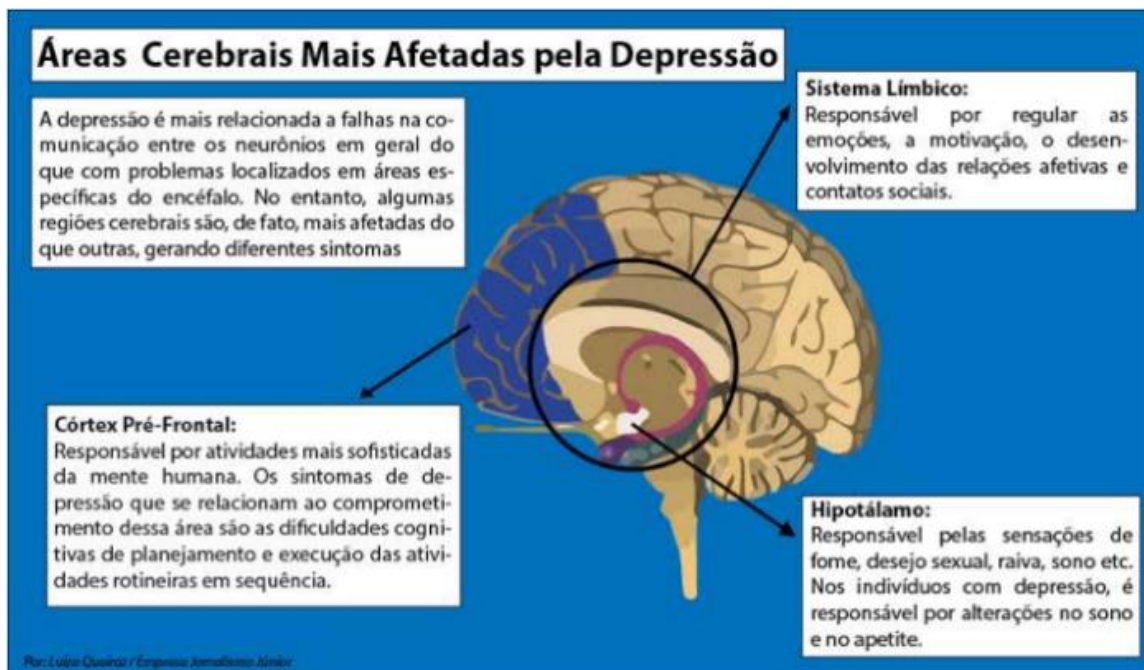
Alguns reclamam de bullying e brincadeiras desagradáveis dos colegas de classe, e até pensam em suicídio, na idade escolar e na adolescência. Profissionais afirmam ser comum na adolescência.

O jovem entra no mundo através de profundas alterações no seu corpo, deixando para trás a infância e é lançado num mundo desconhecido de novas relações com os pais, com o grupo de iguais e com o mundo. Assim, invadido por forte angústia, confusão e sentimento de que ninguém o entende, que está só e que é incapaz de decidir corretamente seu futuro. Isso ocorre, principalmente, se o jovem estiver num grupo familiar também em crise, por separação dos pais, violência doméstica, alcoolismo ou doença mental de um dos pais, doença física ou morte (RESMINI, 1997 APUD CANDIANI, 2019).

O jovem que considera o suicídio comum a solução para seus problemas deve ser observada de perto, principalmente se estiver se sentindo só e desesperado, sofrendo a pressão de estressores ambientais, insinuando que é um fardo para os demais. Pode chegar a dizer que a sua morte seria um alívio para todos. Isso ocorre, principalmente, se o jovem estiver num grupo familiar também em crise, por separação dos pais, violência doméstica, alcoolismo ou doença mental de um dos pais, doença física ou morte (RESMINI, 1997 APUD CANDIANI 2019).

A pessoa com depressão possui raciocínio lento ou agitação. A depressão afeta o hipocampo, a amígdala e o córtex pré-frontal. Essas três regiões do cérebro respondem por funções importantes, como o processamento da memória, aprendizado, concentração e cognição (MEDDLEY,2022).

Figura 03: Áreas Cerebrais Afetadas pela depressão



Fonte: Disponível em: <http://jornalismojunior.com.br/depressao-e-bioquimica-cerebral-alem-do-aspecto-psicologico/>  
Acesso em: 21 de Fev de 2023.

A depressão na adolescência acontece por vários fatores, exemplo: as vivências como namoro, amizades, festas, programas sociais, vestibular, aumento da responsabilidade, trabalho. Ambiente familiar rígido, cheio de cobranças (FERREIRA 2023).

Os adolescentes tendem a guardar tudo para si, principalmente meninos, são muito calados. Esse comportamento sigiloso exige mais atenção dos pais para o estado mental e emocional dos filhos. Neste período os adolescentes estão mais abertos a novas experiências como sexo, festas, uso de álcool e substâncias (FERREIRA 2023).

Alguns comportamentos podem sinalizar que algo está errado e pode ser depressão na adolescência dentre de pesquisas literárias e em mídias sociais tem profissionais alertando sobre o assunto.

#### **Quadro 01.** Comportamentos sugestivos a depressão.

- Falta de interesse em atividades sociais, cursos, prática de esportes, hobbies.
- Isolamento social
- Fadiga constante e sem motivo aparente (sendo interpretado pelo país como preguiça)
- Tristeza prolongada
- Mudanças de Humor
- Irritabilidade
- Ausência de entusiasmo pela vida e falta de motivação

- Dificuldade em tomar decisões
- Queda de rendimento escolar
- Baixa autoestima
- Mudanças nos hábitos alimentares
- Insônia
- Falta de vontade de conversar ou conversas monossilábicas
- Ansiedade e inquietação
- Descaso com a higiene pessoal
- Abuso do álcool ou drogas
- Comportamento distante ou apatia.
- Em casos mais graves, pensamentos e desejos suicidas

Fonte: Ferreira (2023) Disponível em: [Depressão na adolescência: como os pais podem ajudar os filhos? \(psicologoeterapia.com.br\)](https://psicologoeterapia.com.br/depresao-na-adolescencia-como-os-pais-podem-ajudar-os-filhos/)

Diante do que foi lido até o momento e a problemática do tema em questão, gera-se a questão norteadora para este trabalho: A informação sobre depressão na adolescência pode contribuir para o melhor convívio em sociedade?

## **2. OBJETIVOS**

### 2.1 Objetivo Geral

Orientar as pessoas envolvidas ao redor do adolescente depressivo para melhorar a forma de interagir com ele.

### 2.2. Objetivos Específicos

2.2.1 Apresentar pesquisa literária sobre Síndrome da adolescência e a Saúde Mental.

2.2.2 Produzir uma cartilha instrucional para familiares, educadores e jovens em geral sobre a depressão na adolescência.

2.2.3 Disseminar a cartilha impressa durante evento na Unidade Escolar



### 3. DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 Pesquisa literária

##### 3.1.1 A Adolescência e a depressão

A adolescência é um dos períodos mais conturbados da vida do ser humano, não é novidade. O que poucos sabem é que esse conjunto de comportamentos intempestivos, típicos desta fase, é comprovado cientificamente e tem até nome: Síndrome da Adolescência Normal. Por mais antagônico que pareça, “normal” aqui refere-se justamente à anormalidade de comportamentos comum entre os 12 e os 18 anos de idade (INSTITUTO DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL 2015)

Neste período é desenvolvido do lobo frontal do cérebro, que é responsável pela inibição dos comportamentos indesejados e do planejamento de longa proeza. É o período da vida em que a estrutura desta região passa por uma verdadeira revolução, que são as ligações entre células cerebrais e terminações nervosas (BORGES, 2015).

Assim, o adolescente começa a se perceber como indivíduo autônomo e a entender seu papel na sociedade, associado a mudanças químicas e físicas no cérebro que leva a comportamentos que destacam a outras idades (BORGES, 2015).

Segundo o novo Atlas de Saúde Mental (2017) da Organização Mundial da Saúde (OMS) a adolescência são os primeiros anos da vida adulta uma época da vida em que ocorrem muitas mudanças, por exemplo, mudar de escola, sair de casa e começar a universidade ou um novo emprego.

Para muitos, são tempos emocionantes e podem ser momentos de estresse e apreensão, no entanto. Em alguns casos, se não forem reconhecidos e gerenciados, esses sentimentos podem levar à doença mental como a depressão.

O uso crescente de tecnologias on-line, sem dúvida trazem benefícios, também pode trazer pressões adicionais, à medida que aumenta a conectividade a redes virtuais a qualquer hora do dia ou da noite. Muitos adolescentes também estão vivendo em áreas afetadas por emergências humanitárias, como conflitos, desastres naturais e epidemias.

Os jovens que vivem em situações como estas são vulneráveis a problemas mentais e doenças.

Metade de todas as doenças mentais começa aos 14 anos, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada. Em termos da carga da doença entre adolescentes, a

depressão é a terceira causa principal. Ainda segundo o novo atlas, o suicídio é a segunda principal causa de morte entre os jovens de 15 a 29 anos. O uso prejudicial de álcool e drogas ilícitas entre adolescentes é uma questão importante em muitos países e pode levar a comportamentos de risco, como sexo inseguro ou direção perigosa. Transtornos alimentares também são motivo de preocupação, onde se preocupam com a beleza externa, com o corpo perfeito (BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, 2018).

Ao longo da vida, uma em cada dez pessoas precisará de cuidados de saúde mental. Mas se depender do atual ritmo de investimento no setor, muitos desses indivíduos não terão acesso aos serviços e profissionais de que precisam (BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, 2018).

A puberdade inicia-se em idades diferentes em meninos e meninas. Em meninas, essa fase geralmente começa entre os 8 e 13 anos de idade; nos meninos, entre os 9 e 14 anos. Alguns sinais indicam que a puberdade está iniciando-se. Em meninas, isso se dá pelo surgimento do broto mamário, enquanto, em meninos, pelo aumento do tamanho do testículo. O início da puberdade está relacionado com fatores genéticos, ambientais, psicológicos e a saúde do indivíduo. É importante destacar que, além da variação da época em que a puberdade se inicia de uma pessoa para outra, a velocidade dos acontecimentos também pode variar (MUNDO EDUCAÇÃO, 2023).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1946 aponta que o conceito de saúde é bem mais abrangente que a simples ausência de doença: “é um completo estado de bem-estar físico, mental e social e, dessa forma, merece atenção em todas as suas vertentes” (OMS/WHO 1946).

Assim, como a física, a saúde mental é uma parte integrante e complementar à manutenção das funções orgânicas. Nesse contexto, a promoção da saúde mental é essencial para que o indivíduo tenha a capacidade necessária de executar suas habilidades pessoais e profissionais (HOSPITAL SANTA MONICA, 2018).

A depressão é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o "Mal do Século". No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. A depressão provoca ainda ausência de prazer em coisas que antes faziam bem e grande oscilação de humor e pensamentos, que podem culminar em comportamentos e atos suicidas (PROVIDA, 2019).

Os sentimentos de tristeza e alegria colorem o fundo afetivo da vida psíquica normal. A tristeza constitui-se na resposta humana universal às situações de perda, derrota, desapontamento e outras adversidades. Cumpre lembrar que essa resposta tem valor adaptativo, do ponto de vista evolucionário, uma vez que, através do retraimento, poupa energia e recursos para o futuro. Por outro lado, constitui-se em sinal de alerta, para os demais, de que a pessoa está precisando de companhia e ajuda. As reações de luto, que se estabelecem em resposta à perda de pessoas queridas, caracterizam-se pelo sentimento de profunda tristeza, exacerbação da atividade simpática e inquietude. As reações de luto normal podem estender-se até por um ou dois anos, devendo ser diferenciadas dos quadros depressivos propriamente ditos. No luto normal a pessoa usualmente preserva certos interesses e reage positivamente ao ambiente, quando devidamente estimulada. Não se observa, no luto, a inibição psicomotora característica dos estados melancólicos. Os de culpa, no luto, limitam-se a não ter feito todo o possível para auxiliar a peso sentimentos a que morreu; outras ideias de culpa estão geralmente ausentes (BRAZ, 1999).

A depressão pode surgir nos mais variados quadros clínicos, entre os quais: transtorno de estresse pós-traumático, demência, esquizofrenia, alcoolismo, doenças clínicas e outros. Pode ainda ocorrer como resposta a situações estressantes, ou a circunstâncias sociais e econômicas adversas (BRAZ, 1999).

Assim como a maioria dos transtornos de humor, a depressão não tem uma causa única. Na verdade, é o resultado de múltiplos fatores que interagem para criar desequilíbrios químicos no seu cérebro (KHAN ACADEM, 2023).

*Fatores sociais:* a falta de suporte social, como boas relações com colegas ou família, também está associada com sintomas dessa doença.

*Fatores psicológicos:* experiências estressantes ou negativas, como um óbito na família, divórcio ou perda de emprego, geralmente disparam a depressão. Quando você passa por um trauma ou estresse constante e crônico, está muito mais propenso a ter depressão

*Fatores comportamentais:* aumento no consumo álcool ou drogas podem levar ao desenvolvimento da depressão e podem piorar vários outros sintomas.

(KHAN ACADEM., 2023)

Os tratamentos não medicamentosos também são bastante indicados para quadros depressivos, podendo ser realizados separadamente ou em conjunto com a administração de remédios. Esse tipo de intervenção também é recomendado para pessoas que não podem ou se recusam a realizar o tratamento medicamentoso (HOSPITAL SANTA MONICA,2018).

As psicoterapias são atividades nas quais os psicólogos aplicam um conjunto de técnicas psicológicas com a finalidade de solucionar problemas, modificar comportamentos, promover o autoconhecimento do paciente ou ajudar no desenvolvimento de novas concepções de mundo (ABRIGO CRISTO NEWS).

Existem diferentes abordagens terapêuticas eficientes no tratamento da depressão, entre elas a psicanálise, a terapia ocupacional, a terapia de grupo e a terapia cognitivo comportamental. Esse tipo de tratamento deve ser realizado com base nas informações colhidas nas consultas, na avaliação sistemática dos testes aplicados, na observação e no histórico médico do paciente. (HOSPITAL SANTA MONICA,2018).

Para realizar o tratamento da depressão deve ser considerado os aspectos biológicos, psicológicos e sociais do cliente. A prescrição dos antidepressivos depende da intimidade e da frequência de episódios, sempre avaliando o risco de suicídio (FGM SOUZA,1999).

O paciente deve sempre ser orientado sobre as formas de tratamento e opções terapêuticas. Os antidepressivos mostram uma melhora dos sintomas entre 60% e 70% em um mês. A escolha do antidepressivo deve ser baseada nas características da depressão, nos efeitos colaterais, risco de suicídio, e outros distúrbios clínicos. Os inibidores seletivos de recaptção da serotonina ainda são mais eficientes. O tratamento é dividido em fases: aguda, continuação (até 6 meses) e preventiva (após 6 meses). Deve-se eliminar as causas que contribuem para a piora do quadro clínico, como excesso de cafeína.

Aumentar a dosagem aos níveis terapêuticos considerando a resposta do paciente com doses adequadas, 150 MG ou mais por exemplo, por períodos adequados. Se a depressão continuar por mais de 4 semanas, outro medicamento deve ser testado

A depressão conforme estudo epidemiológico do Ministério da Saúde (2020), sua prevalência ao longo da vida, no Brasil, está em torno de 15,5% e, na rede de atenção primária de saúde é de 10,4%, isoladamente ou associada a um transtorno físico, de acordo

com a OMS. Através da citação do Wellington Rodrigues Oliveira (2022) em seu artigo “A utilização de Antidepressivos na adolescência”, existem várias classes medicamentosas que ajudam no tratamento da depressão na adolescência, descrevendo um estudo sobre antidepressivos da classe de inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS) na fase da adolescência. Na maioria das vezes são a primeira opção de tratamento em adolescentes.

Os medicamentos mais comuns são da classe dos ISRS, sendo eles: fluoxetina, paroxítina e sertralina. Os estudos apontam uma resposta positiva ao tratamento em um terço dos pacientes. O início das doses é mais baixo, utilizada por quatro semanas, se não houver melhora a dose é aumentada, se o paciente não responder ao tratamento, o fármaco será substituído por outro.

Fluoxetina (início com 5 a 10 mg por dia)

Sertralina (início com 12,5 a 25 mg por dia)

Paroxítina (início com 5 ou 10 mg por dia)

Uso de psicofármacos na infância e na adolescência para o pediatra geral. Brasília Med 2011;48(3):209-307 Como citado por Wellington Rodrigues Oliveira (2022) em seu artigo “A utilização de Antidepressivos na adolescência”, existem várias classes medicamentosas que ajudam no tratamento da depressão na adolescência, descrevendo um estudo sobre antidepressivos da classe de inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS) na fase da adolescência. Na maioria das vezes são a primeira opção de tratamento em adolescentes. Os medicamentos mais comuns são da classe dos ISRS, sendo eles: fluoxetina, paroxítina e sertralina. Os estudos apontam uma resposta positiva ao tratamento em um terço dos pacientes. O início das doses é mais baixo, utilizada por quatro semanas, se não houver melhora a dose é aumentada, se o paciente não responder ao tratamento, o fármaco será substituído por outro (BRAGA 2019).

De acordo com o artigo publicado no dia 20 de Dez de 2019 pela Dra. Paula Benevenuto Hartmann, o Desmame (Síndrome de descontinuação) termo proposto para referir-se aos sintomas e abstinência dos ISRS, podendo ser sintomas ansiosos e depressivos. A síndrome de retirada ocorre na maioria dos pacientes, com um índice de 42% e 100% para a paroxítina, de 9 a 77% para a fluoxetina. O período de descontinuação é de 14 dias após a interrupção e está associado com um aumento de 60% dos suicídios. Não é aconselhável a descontinuação abrupta, devendo ser realizada gradualmente entre 2 e 4 semanas com reduções lineares até chegar à dose mínima ou a metade da dose menor.

Alguns estudos sugerem que a fluoxetina não necessita de descontinuação gradual caso esteja em doses altas, e sim que seja reduzida em apenas 2 semanas.

A conclusão que se chega é que a redução de um período maior pode ser necessária.

### 3.2. A Pesquisa de Campo

A pesquisa social realizada em parceria com as alunas Tainara Robin, Thais Vanjão da Costa e Rillary Braga Alves foram compartilhadas com os resultados da pesquisa do trabalho de TCC das alunas pelo Google Forms.

Utilizamos para critério de análise somente as respostas das pessoas de 12 a 20 anos de idade para isso utilizamos a seleção pelo aplicativo Excel da Microsoft excluindo as demais respostas.

Nesta figura os critérios de inclusão foram as respostas das pessoas na faixa etária de 12 aos 20 anos, apresenta-se a na coluna **A** o dia e a hora das respostas no período de 17 a 20 de março, excluídos os participantes fora da faixa etária e aqueles que não aceitaram a responder, totalizando 17 aceites.

Figura 04. Apresentação dos resultados primários

		Gostaríamos de convidá-lo (a) a participar do Trabalho de Pesquisa para fins de Conclusão de		
1	Carimbo de data/hora	de Conclusão de	11- Qual sua idade?	Endereço de e-mail
18	3/17/2023 21:38:12	* Aceito	12 á 20	
19	3/17/2023 21:41:36	* Aceito	12 á 20	
24	3/17/2023 22:04:55	* Aceito	12 á 20	
27	3/17/2023 22:15:40	* Aceito	12 á 20	
31	3/17/2023 22:34:30	* Aceito	12 á 20	
38	3/17/2023 23:35:26	* Aceito	12 á 20	
56	3/18/2023 0:29:21	* Aceito	12 á 20	
62	3/18/2023 0:56:36	* Aceito	12 á 20	
82	3/18/2023 9:24:35	* Aceito	12 á 20	
87	3/18/2023 10:06:38	* Aceito	12 á 20	
88	3/18/2023 10:50:17	* Aceito	12 á 20	
89	3/18/2023 11:02:25	* Aceito	12 á 20	
94	3/18/2023 13:20:44	* Aceito	12 á 20	
96	3/18/2023 14:50:25	* Aceito	12 á 20	
106	3/19/2023 13:43:22	* Aceito	12 á 20	
113	3/20/2023 11:14:07	* Aceito	12 á 20	
116	3/20/2023 15:48:58	* Aceito	12 á 20	
118				
119		Total de 17 adolescentes aceitaram responder o questionário		
120				

Fonte: Costa, Robin e Alves (2023)

As perguntas mantivemos todas as 11 questões do trabalho de conclusão de curso parceiro das pesquisadoras Thais Vanjão da Costa, Tainara da Silva Robin e Rillary Braga Alves, as questões foram fechadas e abertas, conforme segue:

**Instrumento de coleta de dados**

1. O que te estressa?
2. O que te deixa feliz? O que você deseja para seu futuro?
3. Na maioria das vezes eu me sinto:

- Triste
- Ansioso
- Feliz

4. Tenho sentimentos de preocupação com diversas coisas:

- As vezes
- Sim
- Não

1. Tem dificuldades para relaxar?

- As vezes
- Sim
- Não

2. Perdeu o interesse de cuidar da própria aparência?

- As vezes
- Sim
- Não

3. Ficar nas redes sociais lhe causa ansiedade?

- Sim
- Não

4. Tenho mudanças de humor frequentes?

- As vezes
- Sim
- Não

5. Sinto-me tenso(a) ou nervoso(a)

- Não
- Quase sempre
- Sim

6. Qual sua idade? \* Nesta questão fizemos o recorte de 12 a 20 anos, mas, no questionário original tinha-se várias idades.



Para a explanação dos resultados serão apresentados a seguir em formato de gráficos de acordo com questões da pesquisa.

Figura 23 – O que estressa os adolescentes.

1- O que te estressa?
Barulho
meus irmãos
Minha rotina
Coisas fora do meu controle (sair da rotina)
Ser reconhecido apenas quando erro
Mentiras
Jogos e pessoas
quase tudo
Tudo
Escola as vezes, serviço, pessoas que querem se aproveitar da minha bondade...
Muitas tarefas e atividades para fazerem ao mesmo tempo, maldade, ignorância das pessoas, falta de empatia, enrolação de pessoas de eventos do dia à dia e entre outras.
Tentar por várias vezes fazer algo e não conseguir
Agitação e pressão da sociedade atual.
Sob pressão, brigas e coisas acumuladas.
Um dia incomum que foge da rotina, pessoas mandando em mim, esperar com fome e sono, fazer as coisas com pressa e malfeitas, etc.
Tudo
Barulhos
Quando algo não sai como eu quero
dias ruins e problemas durante o dia em que não consigo resolver

Fonte: Fonte: Autoria própria (2023).

Ao ler as respostas dos pesquisadores, os adolescentes relatam que fatores estressam, muitas coisas que ficam fora de algumas divergências, na família poucos não sabem responder.

Figura 06 – O que faz os adolescentes felizes.

2-O que te deixa feliz?
Família
Brinca com meus irmãos
Estar com as pessoas que eu amo, fazer coisas que eu gosto.
Fazer o que gosto como desenhar e pintar
Uma comida gostosa, minha namorada, fazer uma programação legal
Música
Hm... sushi (espero q conte)
Estudar e passar um tempo com a pessoa q amo
pessoas nas quais são especiais para mim
Minha família, meu namorado
Sair, casa limpa, amizades, meu marido, Deus...
Passar um tempo com a família, amigos, jogar jogos em grupo, fazer esportes, conversar com as pessoas, ajudar os outros, entre outros.
Conseguir fazer tudo conforme o planejado. Todas as coisas se cumprem
Momentos simples com pessoas que me fazem bem.
A minha família e crianças.
acordar de madrugada pra ir viajar com a família, um dia produtivo, sentimento de realização, abraçar meu namorado, ver minha amiga chegando no curso, meu trabalho quando bem-feito, passear tranquilamente e sem pressa com o meu cachorro, rir com a minha prima até doer a barriga, apreciar o meu cachorro e a natureza
Nada
Ler
Sair, prática exercícios físicos, assistir um filme
Momentos junto com pessoas que gosto e de lazer

**Fonte:** Fonte: Autoria própria (2023).

Figura 07- Desejo para o Futuro

Os adolescentes que responderam sobre o que os deixam feliz, muitos responderam; viaja e ter lazer em família e amigos.

Poucos falam quando prática jogos e esportes, alguns não souberam responder.

3-O que você deseja para seu futuro?
Ser bem-sucedida
Muita coisa
Sucesso, saúde e felicidade!
Ter um bom trabalho e saber como controlar meus sentimentos

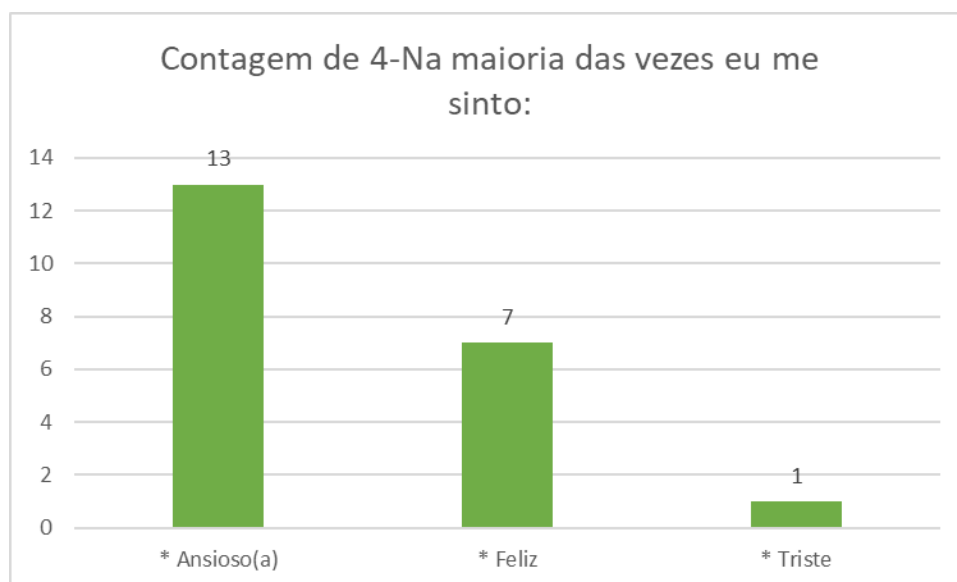
Eu almejo ter uma vida tranquila e poder fazer tudo que estiver ao meu alcance
Quero ser um gênio da humanidade, trabalhar em universidade ou ajudar as indústrias. Talvez inovar alguns conteúdos de cálculo.
Não sei
Ser feliz
Melhorar em todos os sentidos
Ser uma pessoa melhor, ter um futuro bom e com uma situação boa
Ser uma ótima profissional da saúde, ter filhos
Desejo ser uma pessoa bem-sucedida, tanto financeiramente quanto socialmente, para dar uma vida melhor a mim e minha família e saber me comunicar melhor com as pessoas para fazer amizades, para se dar bem no trabalho e entre outras características.
Um emprego com boa remuneração e evolução pessoal e profissional
Poder contribuir para a sociedade e com minha família.
Ser feliz, saudável e conquistas realizadas.
Eu desejo evolução. Tudo aquilo que eu acredito não conseguir fazer ou conquistar será alcançado
Não sei
Prosperidade
Família, saúde, um emprego, uma ótima estrutura pra ter minha família
desejo ser mais feliz e paciente

**Fonte:** Fonte: Autoria própria (2023)

Alguns relataram que querem ser bem-sucedidos no trabalho, conquistar seus objetivos, viajar com sua família, querem um futuro de paz com a família, saúde para conquistar uma situação financeira, melhorar as condições de vida e ter um futuro brilhante.

### Pesquisa realizada com total de 21 adolescentes.

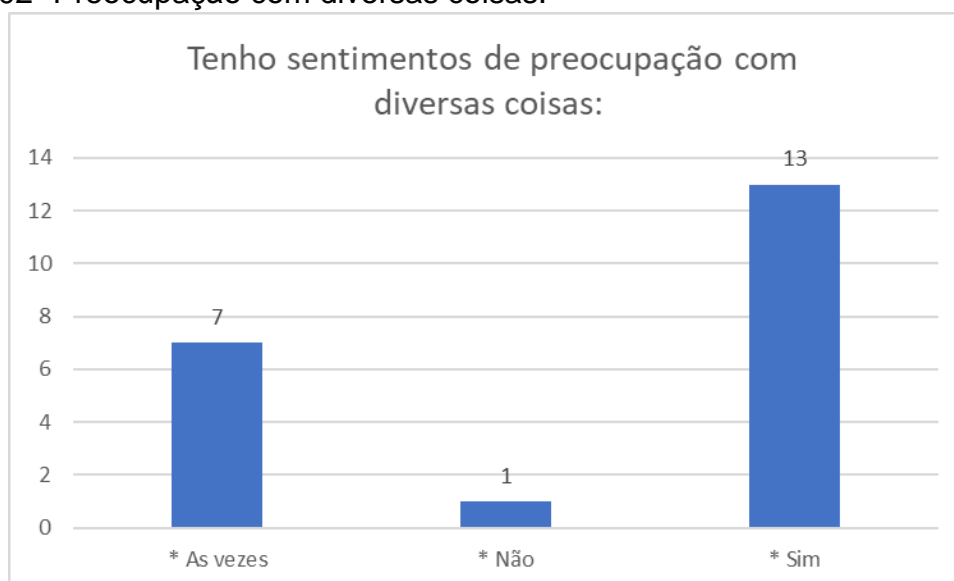
Gráfico 01- Sentimento dos adolescentes na maioria das vezes



Fonte: Autoria própria (2023).

Na segunda figura foi perguntado aos adolescentes se eles se sentem triste, feliz ou ansioso, 13 dos adolescentes relataram ansiedade, e 7 felizes e somente 1 se sente triste.

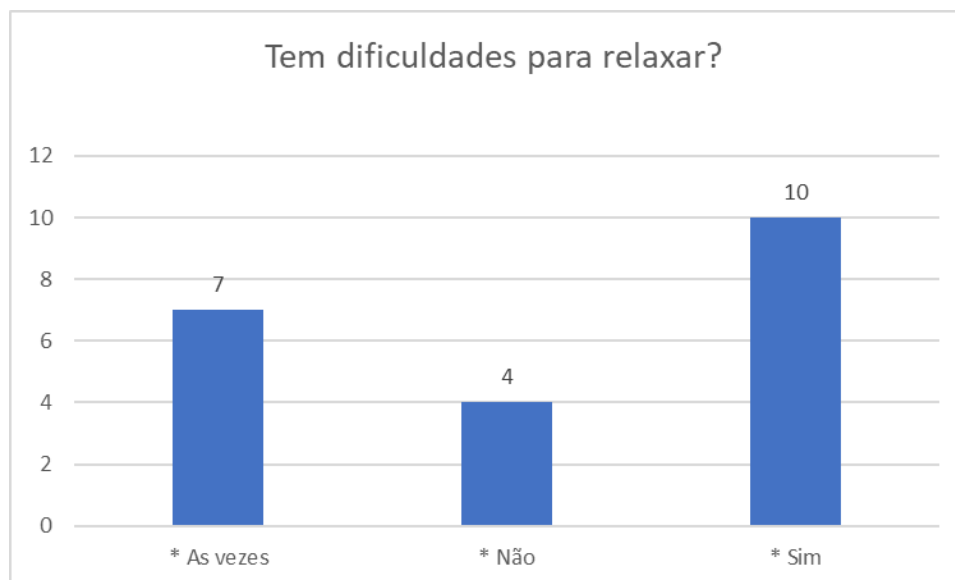
Gráfico 02- Preocupação com diversas coisas.



Fonte: Fonte: Autoria própria (2023).

Na terceira figura foi perguntado aos adolescentes se eles têm sentimentos de preocupação, 7 relataram sentimento de preocupação, 1 alegou não ter preocupação e 13 disseram sim.

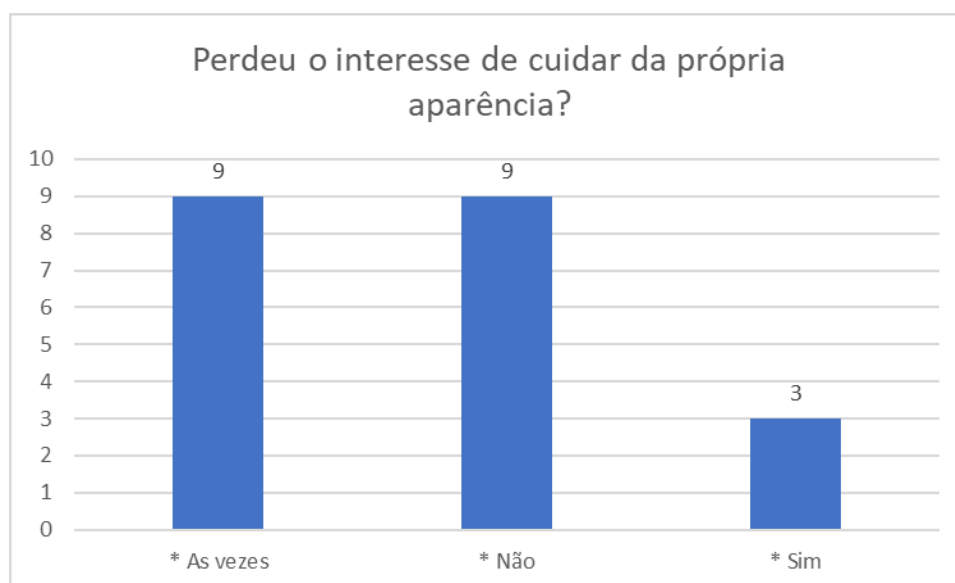
Gráfico 03 Dificuldades para relaxar



Autoria própria (2023)

Na quarta figura perguntamos aos adolescentes se eles têm dificuldades para relaxar, 10 disseram que sim, 7 disseram as vezes e somente 4 disseram não.

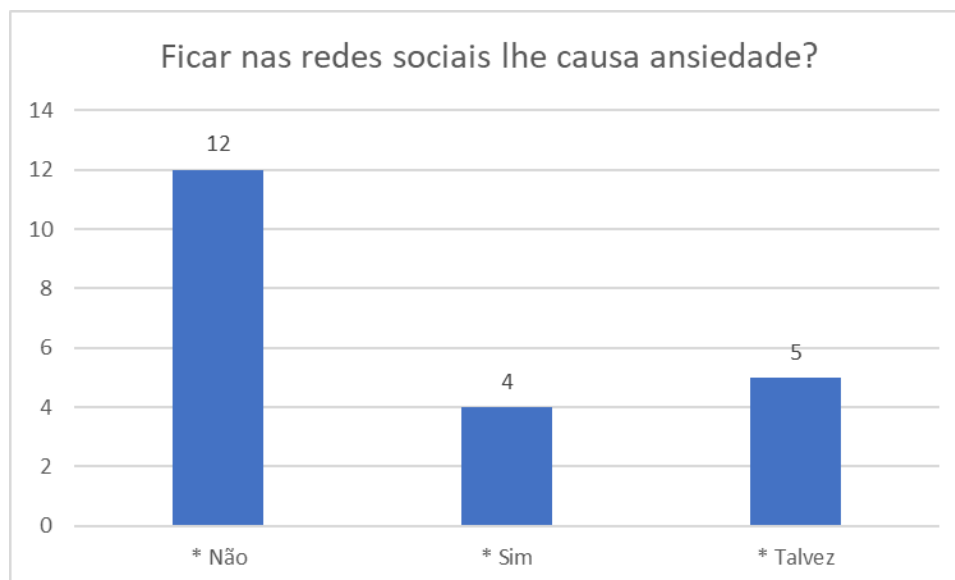
Gráfico 04. O interesse de cuidar da própria aparência



Autoria própria (2023)

Na quinta figura perguntamos aos adolescentes: se perderam o interesse de cuidar da aparência. E 9 afirmaram que perderam o interesse de cuidada da própria aparência, 9 as vezes e somente 3 afirmaram que sim.

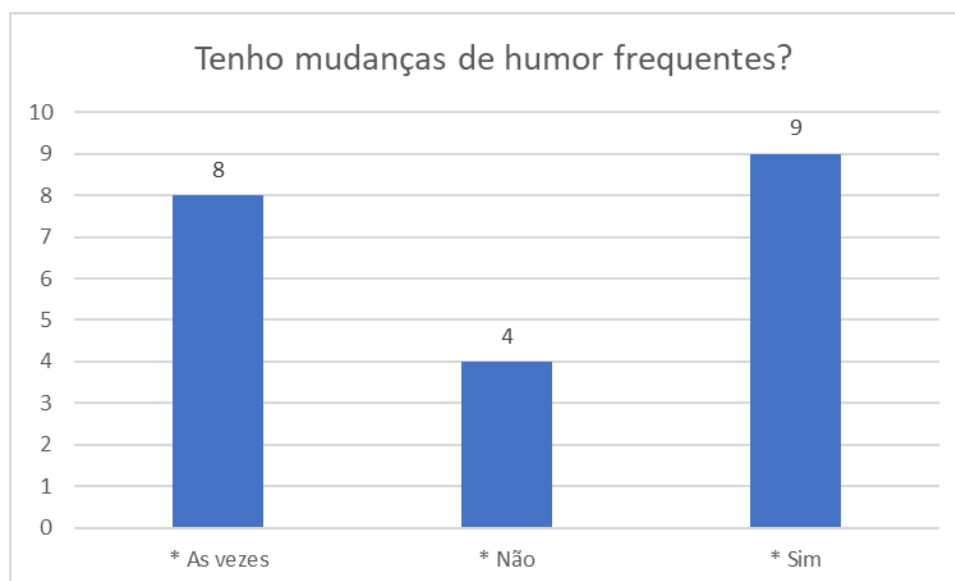
Gráfico 05- Ansiedade causado por redes sociais.



Autoria própria (2023)

Na quinta figura foi perguntado para os adolescentes se ficar nas redes sociais lhes causam ansiedade. 12 dos adolescentes disseram que nas redes sociais não lhes causam ansiedade, 5 responderam talvez, e somente 4 responderam que sim as redes sociais lhes causam ansiedade.

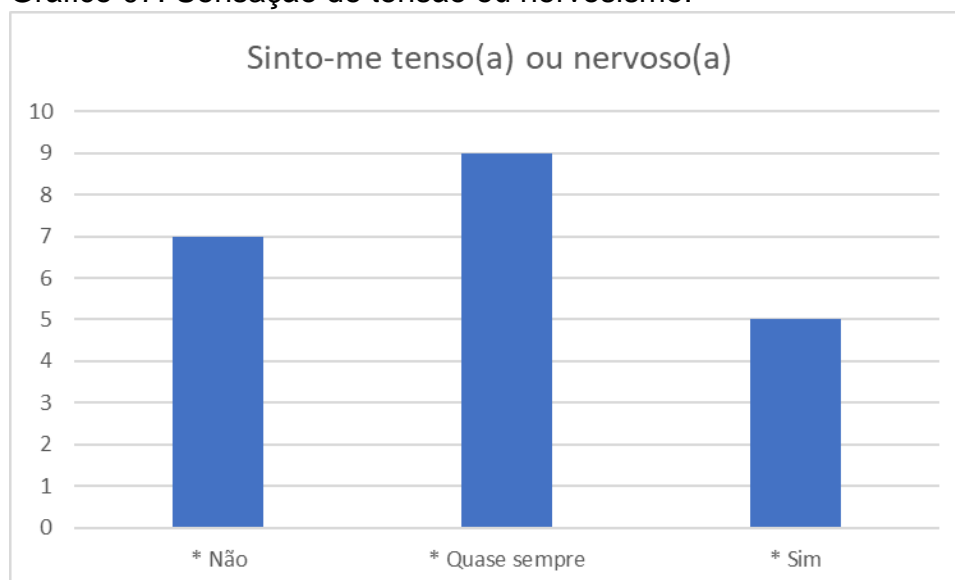
Gráfico 06. Mudanças de humor frequente.



Autoria própria 2023

Na sexta figura perguntamos se eles têm mudanças de humor frequentes, percebemos que a maioria respondeu que sim sentem mudanças de humor frequente e só 8 disseram talvez e 4 não sentem.

Gráfico 07. Sensação de tensão ou nervosismo.



Autoria própria (2023)

Na sétima figura foi perguntado se os adolescentes se sentem tenso ou nervoso. 9 dos adolescentes responderam que quase sempre se sentem tenso ou nervoso, 7 que não e 5 que sim.



### 3.3 A cartilha

A cartilha é uma forma de apresentar para profissionais da educação, familiares e os próprios colegas de escola, a importância de ficarmos atentos e observarmos os sinais e sintomas que ilustramos no conteúdo.

O objetivo do presente trabalho é mostrar de uma forma fácil de compreender situações que apresentam estes sinais e sintomas nestes jovens.

A cartilha tem 5 figuras, escolhemos as figuras em redes sociais que representam a situação emocional que acontece na maioria dos casos como: tristeza; ansiedade; medo; pânico; e até agressividade.

Figura 05. Depressão na adolescência



Figura 06 Sabe sobre depressão?



- **Você sabe o que é depressão?**

A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. É imprescindível o acompanhamento médico tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado.

<https://daniellevieira.com.br/2017/07/10/6-perguntas-e-respostas-sobre-depressao/amp/>

Figura 07 Depressão doença silenciosa

- A depressão é uma doença silenciosa, que chega na vida do indivíduo adolescente por isso temos que ficar sempre atentos aos sinais sem que ninguém perceba, vai acarretando o dia a dia do.



<https://www.conexasaude.com.br/blog/ansiedade-e-depressao/>

Figura 08. Sinais de alerta

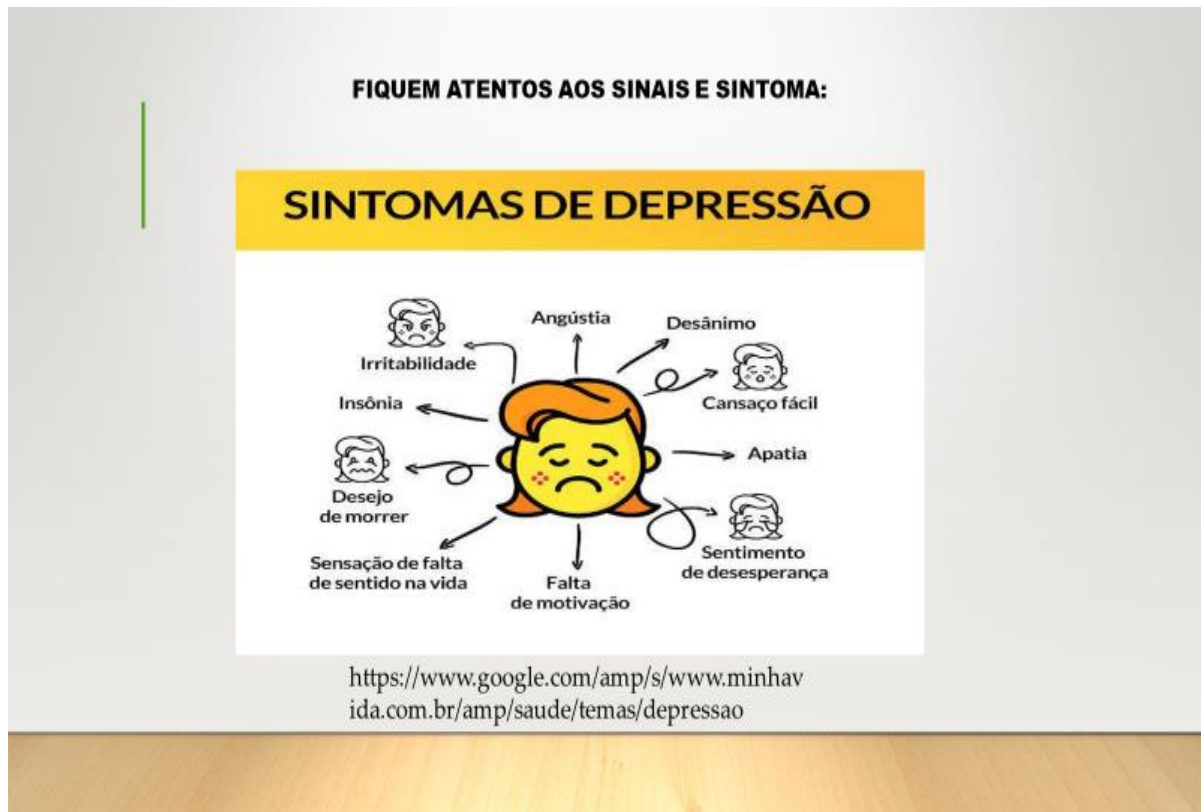


Figura 09 Tratamento

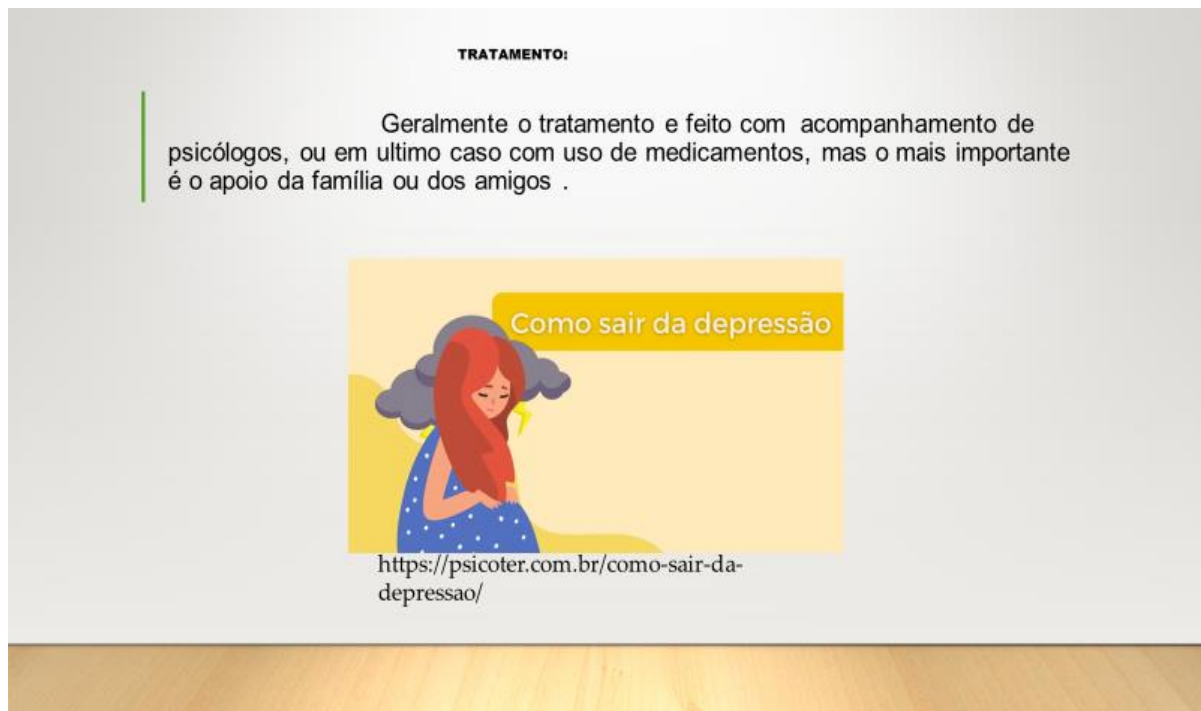
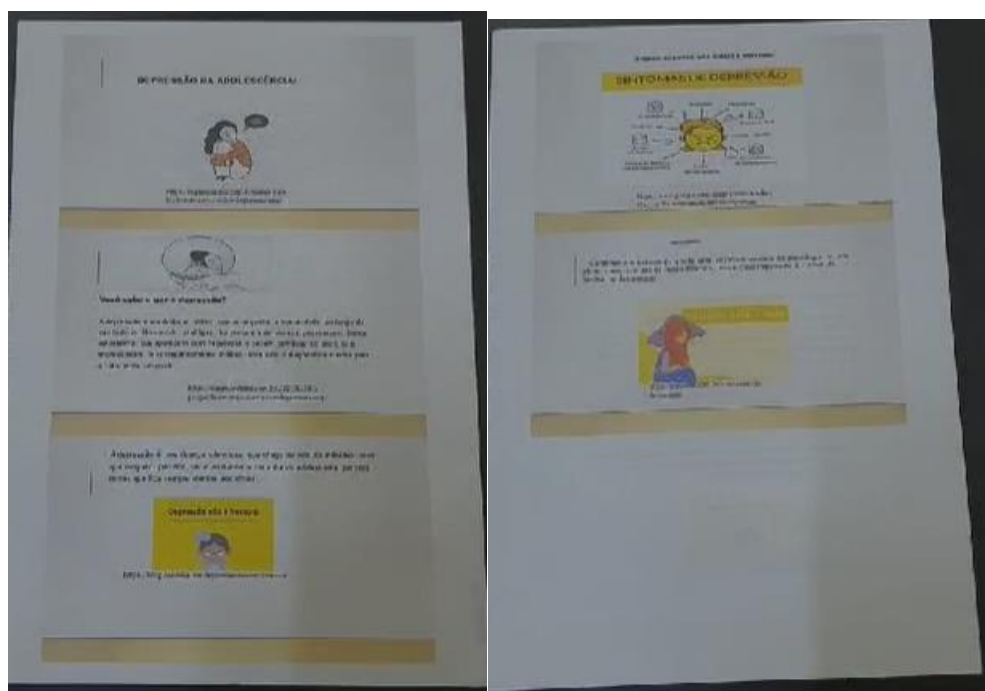


Figura 10. A cartilha – A Depressão na Adolescência: Sinais de Alerta



Fonte: das autoras (2023).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão é uma doença. Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células. Outros processos que ocorrem dentro das células nervosas também estão envolvidos. Os principais motivos que leva a desencadear a depressão é a exposição à violência física e ao bullying, conflitos familiares, alteração na orientação sexual, consumo de bebidas alcoólicas, uso de tabaco e outras drogas também podem ser fatores desencadeantes. Casos de suicídio com pessoas próximas e eventos traumatizantes como morte de parentes ou amigos e divórcio dos pais também podem levar a depressão.

Tendo em vista os aspectos apresentados, segundo um levantamento do Ministério da Saúde realizado em 2019, os casos de depressão na adolescência cresceram 115% em três anos. Os dados foram coletados de atendimentos do Sistema Único de Saúde (SUS), e não representam toda a parcela de indivíduos nessa faixa etária. Ou seja, essa porcentagem pode ser ainda maior.

Mesmo com tantos dizeres sobre a depressão os jovens têm sonhos, querem um futuro melhor e relatam o querer de estar com as famílias e pessoas que amam, pode até parecer um momento conturbado na vida, mas, o estar junto pode ser a melhor prevenção.

Considerando o aumento do mal do século conhecido como depressão, com ênfase na fase da adolescência, foi elaborada uma cartilha informativa contendo informações sobre a depressão na adolescência, com este projeto inicia-se um trabalho de divulgação sobre este tema de grande relevância no mundo atual.

## REFERÊNCIAS

ÁREAS CEREBRAIS: [Quais áreas do cérebro são afetadas pela depressão? \(todasasrespostas.pt\)](https://todasasrespostas.pt)

ABRIGO CRISTO NEWS:

<https://abrigocristoredentorpe.com.br/depressao-entenda-como-funcionam-e-como-podem-te-ajudar/>

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE: <https://bvsmms.saude.gov.br/jovens-e-saude-mental-em-um-mundo-em-mudanca-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2018-comemorado-em-10-10/>

Braga ARM. Uso de psicofármacos na infância e na adolescência para o pediatra geral. Brasília Med 2011;48(3):209-307

Braz. J. Psychiatry 21 (suppl 1) • Maio 1999 • Acesso em 02 de Junho de 2023: <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000500003>

CANDIANI, M. Saúde Mental: Suicídio na Infância. 2018. Ministério Público do Paraná. Disponível em [Saúde Mental: Suicídio na Infância e Adolescência | Ministério Público do Estado do Paraná \(mppr.mp.br\)](https://saude-mental.mp.br/saude-mental-suicidio-na-infancia-e-adolescencia) Acesso em 31 de maio de 2023.

EBMED: [https://pubmed.com.br/sindrome-de-descontinuacao-como-fazer-o-desmame-correto-dos-isrs/?utm\\_source=artigoportal&utm\\_medium=copytext](https://pubmed.com.br/sindrome-de-descontinuacao-como-fazer-o-desmame-correto-dos-isrs/?utm_source=artigoportal&utm_medium=copytext)

FERREIRA, R T. Depressão na adolescência: como os pais podem ajudar os filhos?. Disponível em <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/depressao-na-adolescencia-como-os-pais-podem-ajudar-os-filhos/> Acesso em 31 de maio de 2023.

FGMSOUZA: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/t79BpmNTfSCMGW8KPsKwXMj/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 12 de Junho de 2023.

FLESMANN;

<https://site.mppr.mp.br/crianca/Pagina/Saude-Mental-Suicidio-na-Infancia-e-Adolescencia>

Acesso em: 31 de Maio de 2023.

HOSPITAL SANTA MONICA Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/depressao-na-adolescencia-como-identificar-e-buscar-ajuda/> (2018) data de acesso 19 de maio de 2023.

<https://ieps.org.br/depressao-entre-jovens-de-18-e-24-aumentou-para-111-em-2019-segundo-pesquisador-do->

[ieps%EF%BF%BC/#:~:text=A%20preval%C3%AAncia%20da%20depress%C3%A3o%20entre,11%2C1%25%20em%202019](https://ieps.org.br/depressao-entre-jovens-de-18-e-24-aumentou-para-111-em-2019-segundo-pesquisador-do-)

IPUS: [Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo](https://bvsmms.saude.gov.br/depressao-4/). Acesso em: 16 de Novembro de 2022

INSTITUTO DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL: <https://www.institutoedinalvborges.com.br/novidade/sindrome-da-adolescencia-normal>

JORNAL USP: <https://jornal.usp.br/atualidades/pandhhttps://ieps.org.br/depressao-entre-jovens-de-18-e-24-aumentou-para-111-em-2019-segundo-pesquisador-do-ieps%EF%BF%BC/#:~:text=A%20preval%C3%Aancia%20da%20depress%C3%A3o%20entre,11%2C1%25%20em%202019>

Khan Academy: <https://pt.khanacademy.org/science/health-and-medicine/mental-health/depression-and-related-disorders/a/what-is-depression>. Acesso em: 02 de Junho de 2023.

MEDDLEY: <https://www.medley.com.br/podecontar/quero-ajudar/por-fora-por-dentro>

MREJEN M. Depressão entre jovens de 18 a 24 anos aumentou para 11,1% em 2019, segundo pesquisador do IEPS. Instituto de Estudos para Políticas de Saúde. Disponível em: [Depressão entre jovens de 18 a 24 anos aumentou para 11,1% em 2019, segundo pesquisador do IEPS - IEPS](#) Acesso em 08 de dez. 2022.

MUNDO EDUCAÇÃO: <https://www.google.com/amp/s/mundoeducacao.uol.com.br/amp/sexualidade/puberdade.htm>

OLIVEIRA, Wellington Rodrigues et al. A UTILIZAÇÃO DE ANTIDEPRESSIVOS NA ADOLESCÊNCIA. Mostra Científica da Farmácia, [S.l.], v. 6, n. 1, jul. 2019. ISSN 2358-9124. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/mostracientificafarmacia/article/view/3519>. Acesso em: 11 Fev. 2023

OMS/WHO. Constituição da Organização Mundial da Saúde. Nova Iorque em 22 de Julho de 1946. Disponível em [Constituição da Organização Mundial da Saúde \(WHO\) - 1946 - OMS.pdf \(usp.br\)](#) Acesso em 31 de maio de 2023.

<https://www.pfizer.com.br/sua-saude/sistema-nervoso-central/depressao/perguntas-e-respostas-sobre-depress%C3%A3o>.

<https://www.scielo.br/j/pe/a/MkvrXG3yj7dg6SRCYxGqkXK/>.

PRO VIDA: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-aco-es/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/depressao-causas-sintomas-tratamentos-diagnostico-e-prevencao>  
<https://www.scielo.br/j/rbp/a/t79BpmNTfSCMGW8KPsKwXMj/>

[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5&q=depress%C3%A3o+and+adolesc%C3%Aancia&scisbd=1](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0,5&q=depress%C3%A3o+and+adolesc%C3%Aancia&scisbd=1)

GRÁFICO: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/QRW5cQW9D4bDdPjyyXxyFLR/?lang=pt>

<http://inpd.org.br/?noticias=saiba-o-que-e-a-sindrome-da-adolescencia-normal>  
<http://www.institutoedinalvborges.com.br/novidade/sindrome-da-adolescencia-normal>.

<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/depressao-na-adolescencia-como-os-pais-podem-ajudar-os-filhos/>

Revista Brasileira de Terapias Cognitivas:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872019000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872019000100009)

Saúde Mental: <https://site.mppr.mp.br/crianca/Pagina/Saude-Mental-Suicidio-na-Infancia-e-Adolescencia>

Saúde Mental: Suicídio na Infância e Adolescência: <https://site.mppr.mp.br/crianca/Pagina/Saude-Mental-Suicidio-na-Infancia-e-Adolescencia>

SAÚDE MENTAL: <https://bvsms.saude.gov.br/jovens-e-saude-mental-em-um-mundo-em-mudanca-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2018-comemorado-em-10-10/>

TRATAMENTO DA DEPRESSÃO:  
<https://www.scielo.br/j/rbp/a/t79BpmNTfSCMGW8KPsKwXMj/abstract/?lang=pt>  
<http://www.rbm.org.br/how-to-cite/224/pt-BR>

UFMG, 2005. [Universidade Federal de Minas Gerais – Revista de Psicofisiologia](#). Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/depressao-4/>. Acesso em: 16 de Novembro de 2022



