

Uma abordagem educativa sobre a saúde mental dos adolescentes: relato de experiência

Lucas Lafaerto Felix Maia¹; Ana Lara Menezes de Sousa¹; Guilherme Antônio Ferreira de Sena Soares¹; Nathália Brandão de Bessa¹; Habyla Thalya Alves Madureira Curado¹; Talita Braga².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A síndrome depressiva é um transtorno mental que afeta milhões de pessoas independentemente da idade com muitas formas de manifestações e subtipos. O desenvolvimento desse transtorno na adolescência tem como principais motivos os fatores biopsicossociais e o histórico familiar que ainda não é consenso. As manifestações ocorrem principalmente por mudanças de humor e episódios recorrentes de explosões de raiva. No presente trabalho objetivou-se relatar a experiência de uma ação educativa sobre depressão e ideação suicida em adolescentes realizada por acadêmicos do curso de medicina da UniEVANGÉLICA em uma escola particular de Anápolis-GO. O assunto foi tratado de forma lúdica, simulando uma aeronave que viajava por países cujos nomes estavam associados à saúde mental, por meio de vídeos e dinâmica que visavam exemplificar aos alunos os sinais da síndrome depressiva e a necessidade de buscar ajuda para enfrentar esse transtorno. Houve grande receptividade dos alunos, tanto em relação ao tema e quanto à forma de abordar o assunto, evidenciada pela significativa adesão à dinâmica como pelo *feedback* positivo dos alunos. Conclui-se que atividade como essa é um modo importante de prevenção e conscientização sobre a relevância de evidenciar essa problemática, de forma a buscar o desenvolvimento de uma boa saúde mental no período da adolescência.

Palavras-chave:
Síndrome Depressiva.
Adolescência.
Prevenção.

INTRODUÇÃO

A síndrome depressiva é um transtorno mental recorrente em todo o mundo e estima-se que 300 milhões de pessoas, independente de idade, a apresentam (OMS, 2018). Essa se manifesta por meio de tristeza ou infelicidade profunda, sentimento de vazio, falta de motivação, irritabilidade associados a sintomas como falta de energia, distúrbio de sono, dificuldade de concentração e apatia. Fatores como idade, gênero, educação e cultura influenciam na manifestação do transtorno (REY; BELLA-AWUSAH; LIU, 2015). Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V, 2014) e a Classificação Internacional de Doenças (CID-10), a depressão não é um conceito único, têm-se subtipos e classificações que dependem da severidade, do impacto funcional, nível de difusão da doença e presença ou não de manias e episódios psicóticos.

Segundo Rey, Bella-Awusah e Liu (2015), crianças no período pré-púbere apresentam uma estatística de 1% a 2% e na adolescência de 5% de chances de apresentarem depressão. Os principais motivos para o desenvolvimento desse transtorno, nessa parcela da população, são os fatores biopsicossociais, dos quais se destaca a socialização, apoio social e familiar, bem-estar emocional e físico (COUTINHO *et al.*, 2016). Uma questão importante são os fatores de risco que, mesmo não existindo consenso, pode-se citar o histórico familiar, incluindo uso de substâncias pelos pais, casos de transtorno bipolar na família, ser do sexo feminino, fase de puberdade, histórico prévio de depressão e baixa autoestima (REY; BELLA-AWUSAH; LIU, 2015).

Uma das principais manifestações da depressão em adolescentes são mudanças de humor que podem gerar crises de explosão de raiva levando a um desgaste na saúde mental, aprendizagem, convívio social e tentativas de autoextermínio (COUTINHO *et al.*, 2016). De acordo com o DSM-V (2014), às explosões de raiva constituem os critérios diagnósticos e são recorrentes e graves, manifestadas verbalmente ou por comportamentos. Essas costumam ocorrer três ou mais vezes por semana e o humor entre as ocasiões de raiva é irritável na maior parte do dia, durante quase todo o dia. Além disso, considera-se a perda de interesse em atividades antes comuns, o distanciamento social, alteração no perfil escolar, abuso de álcool e drogas (REY; BELLA-AWUSAH; LIU, 2015).

Este trabalho tem como objetivo relatar a ação educativa sobre depressão e ideação suicida entre adolescentes, de 11 a 14 anos de idade, do ensino fundamental de uma escola particular de Anápolis-GO.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A ação educativa foi executada por 10 acadêmicos do terceiro período do curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA durante uma Feira de Saúde organizada pelo módulo Medicina de Família e Comunidade III (MFC III) no Colégio Couto Magalhães em Anápolis-GO,

Brasil. Antes de realizar a ação foi aplicado um questionário que constava três opções de temáticas que poderiam ser abordadas, as quais eram sexualidade, saúde mental e *bullying*. Os alunos escolheram, quase que de forma unânime, o tema relacionado com a saúde mental, mesmo quando votaram em sexualidade ou *bullying* tinham dúvidas sobre os fatores psicológicos e sociais dessas problemáticas. Além de marcar a opção eles podiam colocar dúvidas acerca do tema, estas, em sua maioria, faziam referências a ideações suicidas, pressão social e o desenvolvimento de seu ego, e como isso fazia parte do amadurecimento de todo indivíduo. O total de participantes da pesquisa foram 51 alunos, dos quais 25 escolheram sobre saúde mental.

Após a escolha do tema foram divididos alguns subtemas dentro de saúde mental, desses temas cinco alunos abordaram sobre ansiedade e autoestima e os outros cinco sobre depressão na adolescência. Dessa forma, cada grupo elaborou uma maneira diferente e lúdica de abordagem sobre a questão da saúde mental para ser atrativo para os participantes da ação em questão. Um dos grupos decidiu criar uma simulação de uma aeronave que faria uma viagem por várias cidades e o nome de cada cidade seriam os temas abordados como na “Ilha da Autoestima”, “Cidade da Saúde Mental” e o destino final era no “País da Positividade, Amor Próprio e Mente Sã”.

Os acadêmicos responsáveis pela ação estavam todos caracterizados de comissários de bordo da empresa aérea “*Mental Health Airlines*”. Os alunos foram colocados em fileiras conforme assentos de aeronaves e ao entrarem receberam cartões de embarque que continham algumas qualidades apenas para título de informação e após se assentarem foram passadas as instruções do voo.

Na abordagem sobre depressão foi passado um vídeo, de uma plataforma de streaming, chamado “Você não está só” que encena a vida de uma adolescente que manifesta sinais depressivos, mas mesmo assim as pessoas ao seu redor não percebem, então o vídeo, em uma linguagem bem simples e clara, segue mostrando como a personagem deve buscar ajuda.

Posteriormente, o outro grupo, que também compunha a tribulação, após a reprodução do vídeo, fez uma dinâmica chamada de “papel amassado”, a qual consistia da entrega de um pedaço de papel em branco para cada participante e, assim sendo, pediu para que escrevessem apenas o nome próprio no centro da folha. Subsequentemente, um dos comissários ia falando sobre várias dificuldades que todos passam na adolescência, como é o processo de amadurecimento e de crescimento, os períodos conturbados e cada adversidade que se poderia enfrentar. Feito isso, o papel deveria ser amassado até que formasse uma bolinha de papel que representaria a pequenez e o sentimento de menosprezo que muitos apresentam, logo, seria falado da necessidade de se pedir ajuda quando se sentisse assim e outro comissário o ajudaria a desamassar o papel representando o pedido de ajuda. A ajuda poderia partir tanto de algum membro da tripulação quanto de qualquer aluno que tivesse o desejo de ajudar, pois em momentos como esses o indivíduo, preferencialmente, deve ter alguém que o

suporte e o auxílio, para não enfrentar as dificuldades sozinho. Assim sendo, ao desamassar o papel ele estaria todo marcado e essas marcas representavam as cicatrizes que os acompanhariam por toda a vida, mas que marcariam o processo de amadurecimento e de vitória.

Depois disso, observaram-se os sentimentos dos participantes após a dinâmica, abrindo espaço para tirar dúvidas e realizar esclarecimentos. Sendo assim, procurou-se passar aos alunos apoio e confiança para discutir esses temas. Por fim, foram gratificados simbolicamente com pirulitos por participarem da ação.

Percebeu-se que os alunos gostaram muito da ação, pois estava planejada a realização de duas vezes, entretanto, foram realizados cinco porque na porta da sala sempre tinha uma fila de alunos esperando para participar por causa do *feedback* dos alunos que tinham participado ser muito bom.

DISCUSSÃO

A adolescência é um período marcado por muitas mudanças físicas e psicológicas, descobertas e autoaceitação (HORTA; SENA, 2010; JUCÁ; VORCARO, 2018). Sendo assim, é imprescindível a promoção de ações voltadas a este público, principalmente em relação à saúde mental e questões psicológicas, comportamentais e sociais, visto que adolescentes chegam a centros de atenção psicossocial com sinais de tentativas de suicídio, automutilação e impulsividade expressa por agressividade (JUCÁ; VORCARO, 2018).

Essa parcela da população precisa, então, ser assistida por profissionais de saúde, uma vez que, para a maioria, trata-se de uma fase complicada de lidar principalmente no aspecto da saúde mental. Jucá e Vorcaro (2018) apontam as dificuldades enfrentadas por esses profissionais para lidar com adolescentes, como desconhecimento de técnicas e falta de sensibilidade com a situação do paciente. Dessa forma, o Programa de Saúde do Adolescente (PROSAD) estabelece a importância do preparo dos profissionais de saúde em reconhecer os aspectos do desenvolvimento normal e patológico.

As Diretrizes Nacionais para a Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens (BRASIL) enfatizam a importância de ações preventivas em relação à depressão e a ideação suicida aos adolescentes, pois casos de automutilação vêm crescendo mundialmente, cerca de 2% da população mundial de adolescentes de 10 a 14 anos já se mutilaram. Essas diretrizes apontam ainda, o suicídio como violência auto-infligida, que em 2006 provocou 79% dos óbitos no sexo masculino e 21% no sexo feminino dessa faixa etária, números que tiveram ascendência contínua com o passar dos anos (PATTON *et al.*, 2009).

Em vista do que foi supracitado, pode-se concluir que o suicídio seria uma epidemia, uma vez que é responsável por uma grande parcela de mortes todos os anos (OLIVEIRA *et al.*, 2019). Os jovens, por estarem em constante processo de crescimento intelectual, emocional e social estão mais

sujeitos a se tornarem vítimas dessa fatal epidemia. Por não terem, ainda, um bom alicerce mental crianças e adolescentes, quando expostos a experiências ou situações desafiadoras ou traumáticas que lhes propiciem um pensamento mais negativo, não veem muita saída, pois ainda não têm a estabilidade necessária para isso.

Isto posto, percebe-se a importância de ações sociais como essa, pois elas permitem repassar de forma mais rápida e eficiente à bagagem necessária para não ser facilmente afetado por uma onda de negatividade.

Ademais, pode-se perceber que crianças e adolescentes, não possuem um discernimento muito eficiente a ponto de entender plenamente a realidade e compartimentalizar cada situação para interpretá-la de uma melhor maneira. Isso é evidenciado no fato de que, embora o sexo masculino seja mais prevalente nos números de mortes por suicídio, o sexo feminino, principalmente das faixas etárias mais precoces, também compõem uma grande porcentagem de mortes por suicídio. Nessa faixa etária, infelizmente, a violência sexual é muito presente e é, também, nessa idade que se observa maior número de relatos de ideação suicida por parte de vítimas (SOUSA *et al.*, 2020). Assim sendo, percebe-se que, mesmo sendo uma situação extremamente traumática, o adolescente vê a morte como única saída para o sofrimento, o que é uma inverdade, demonstrando, pois, que não conseguem, de fato, interpretar a situação de forma eficiente a fim de achar uma solução diferente do suicídio.

CONCLUSÃO

A realização de ações de educação em saúde junto a adolescentes é um importante modo de incentivar a prevenção e conscientização sobre a síndrome depressiva e suas implicações na saúde mental. Dessa forma, há a disseminação de conhecimento de forma a esclarecer e orientar esses jovens sobre a temática e como proceder quando confrontados com essa realidade. Faz-se necessário a realização de mais ações educativas em relação à saúde mental dos adolescentes, por conta da sua grande importância e impacto direto em suas vidas e contribui, também, na formação acadêmica no quesito de promoção e prevenção em saúde e a importância da educação em saúde.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre, Artmed, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes Nacionais para a Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens na Promoção, Proteção e Recuperação da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

COUTINHO, M. P. L. *et al.* Relação entre depressão e qualidade de vida de adolescentes no contexto escolar. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 17, n. 3, p. 338-351, 2016.

HORTA, N.C.; SENA, R.R. Abordagem ao adolescente e ao jovem nas políticas públicas de saúde no Brasil: um estudo de revisão. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, v. 20, n. 2, p. 475-495, 2010.

JANS, T.; VLOET, T. D.; TANELI, Y.; WARNKE, A. Suicide and self-harming behaviour. In Rey JM (ed), **IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health**. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions, 2018.

JUCÁ, V.L.; VORCARO, A.M.R. Adolescência em atos e adolescentes em ato na clínica psicanalítica. **Psicologia USP**, v. 29, n. 2, p. 246-252, 2018.

OLIVEIRA, M.C.D. *et al.* **Suicídio na adolescência: um estudo a partir da psicologia do desenvolvimento**. 2019. 19 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, Centro Universitário de Várzea Grande, Várzea Grande, 2019.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. **Folha Informativa - Depressão**. Brasília (DF), 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095. Acessado em: 22 de maio de 2020.

PATTON, G.C. *et al.* Global patterns of mortality in young people: a systematic analysis of population health data. **The Lancet**, v. 374, n. 12, p. 881-892, 2009.

REY, J.M.; BELLA-AWUSAH, T. T.; LIU, J. Depression in children and adolescents. In Rey JM (ed), **IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health**. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions, 2015.

SOUSA, C.M. *et al.* Ideação suicida e fatores associados entre escolares adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. 33, p. 1-10, 2020.

WHO - World Health Organization. **Depression**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acessado em: 22 de maio de 2020.