

ETEC - ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE HORTOLÂNDIA
EXTENSÃO JOÃO FRANCESCHINI

ESTELA FELIX
GABRIELLA PINTO DE FREITAS
MICAELA HELENA SOUZA DA SILVA
QUEZIA FAGUNDES LINO
VANESSA BELMONTE CHOQUE

ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA



ESTELA FELIX

GABRIELLA PINTO DE FREITAS

MICAELA HELENA SOUZA DA SILVA

QUEZIA FAGUNDES LINO

VANESSA BELMONTE CHOQUE

ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado na ETEC DE HORTOLÂNDIA –
EXTENSÃO JOÃO FRANCESCHINI, como
requisito parcial para aprovação.

ORIENTADORA: ANA JUDITH

SUMARÉ - SP

2023

RESUMO

A adolescência é um período de transição complexa, marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais. Infelizmente, é também uma fase em que a ansiedade e a depressão podem se manifestar de forma significativa, afetando o bem-estar dos adolescentes. Compreender a conexão entre os dois transtornos é de suma importância para oferecer o suporte necessário, auxiliando-os a enfrentar estes desafios e a alcançar um bem-estar mental pleno durante essa fase crucial da vida. Neste trabalho, abordaremos a relação entre a depressão e a ansiedade na adolescência, explorando os fatores de risco, os sintomas comuns e as estratégias para amenizar.

PALAVRAS-CHAVES: Adolescência; Transtornos; Bem-estar.

ABSTRACT

Adolescence is a period of complex transition, marked by physical, emotional and social changes. Unfortunately, it is also a time when anxiety and depression can manifest significantly, affecting adolescents' well-being. Understanding the connection between the two disorders is extremely important to offer them the support they need, helping them to face these challenges and achieve full mental well-being during this crucial phase of life. In this work, we will address the relationship between depression and anxiety in adolescence, exploring the risk factors, common symptoms and strategies to alleviate them.

KEYWORDS: Adolescence; Disorders; Well-being.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA	7
PRINCIPAIS FATORES DE RISCOS	8
FATORES GENÉTICOS	9
OUTROS FATORES BIOLÓGICOS.....	9
FATORES PSICOSSOCIAIS	9
3 EDUCAÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO	14
CONSCIENTIZAÇÃO	14
SINAIS E SINTOMAS	15
ANSIEDADE.....	16
DEPRESSÃO.....	16
PREVENÇÃO	17
4 USO DE TECNOLOGIA E AVALIAÇÃO DE SAÚDE DE SERVIÇOS MENTAIS .	18
5 PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS	23
HUMOR E ALIMENTAÇÃO.....	24
QUALIDADE DE SONO	25
EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	28
6 RECURSOS DISPONÍVEIS	30
7 SITUAÇÃO PROBLEMA	32
8 CONCLUSÃO	33
9 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa de desenvolvimento crucial, marcada por intensas transformações físicas e psicológicas. Nesse período, os jovens enfrentam uma série de desafios e pressões, o que pode levar ao surgimento de problemas de saúde mental, como a ansiedade e a depressão.

A ansiedade é caracterizada por uma sensação constante de apreensão, nervosismo e preocupação excessiva. Já a depressão se manifesta por meio de um estado persistente de tristeza, perda de interesse em atividades antes prazerosas e baixa autoestima. É importante ressaltar que a ansiedade e a depressão na adolescência não são meramente "fases passageiras" e sim condições clínicas que demandam atenção e cuidado adequados. Existem diversos fatores que contribuem para o surgimento da ansiedade e da depressão na adolescência sendo, fatores genéticos, experiências traumáticas, pressões sociais, problemas familiares e dificuldades escolares são apenas alguns exemplos desses elementos. Portanto, compreender esses fatores e sua interação é fundamental para uma abordagem efetiva desses transtornos.

Este trabalho tem como objetivo explorar e analisar a relação entre ansiedade, depressão e adolescência, bem como as possíveis causas e consequências desses transtornos nessa fase da vida. Além disso, serão apresentadas estratégias de prevenção, identificação e recursos disponíveis que podem ser adotados para lidar com esses problemas de saúde mental. Espera-se que esse estudo possa contribuir para a conscientização e compreensão dos desafios enfrentados pelos adolescentes em relação à esses transtornos. Além disso, busca-se fornecer informações relevantes de profissionais da saúde, educadores e demais envolvidos no cuidado e na promoção do bem-estar dos adolescentes através do projeto realizado nas escolas para oferecer o suporte necessário.

2 DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA

A ansiedade e depressão são duas condições de saúde mental que podem estar interligadas, embora sejam diferentes em alguns aspectos. A ansiedade é caracterizada por sentimentos de preocupações intensas e constantes, medo e tensão, que podem interferir nas atividades diárias de qualquer pessoa.

A depressão, por sua vez, é uma condição caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, inutilidade ou culpa, falta de interesse em atividades cotidianas e perda de energia.

Embora esses transtornos tenham condições distintas, eles muitas vezes ocorrem em conjunto. A relação entre a ansiedade e depressão pode variar de adolescente para adolescente, alguns podem experimentar a ansiedade como um sintoma da depressão, enquanto outros podem desenvolver depressão como resultado de um transtorno de ansiedade não tratado e ambas as condições têm causas multifatoriais, envolvendo fatores biológicos, genéticos, ambientais e psicossociais. Além disso, o estresse crônico, eventos traumáticos ou mudanças significativas na vida também podem desempenhar um papel no desenvolvimento de ansiedade e depressão.

Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) no Brasil, a faixa etária considerada como adolescência vai dos 12 aos 18 anos incompletos. Sendo assim, nosso projeto irá trabalhar a ansiedade e depressão em adolescentes na faixa etária entre 15 a 18 anos, onde acontece a maior parte das mudanças comportamentais e mentais, como a pressão familiar, compromisso escolares, cobranças da própria sociedade entre outras, onde muitos deles passam por fases difíceis sem estrutura para suportar as pressões e acabam se deixando abater pela falta de equilíbrio emocional.

Na qual a ansiedade na maioria das vezes acaba sendo um problema que poucos percebem, mas que resulta em grandes problemas emocionais no futuro desses jovens com sintomas que muitas vezes passam despercebidos pelos próprios pais e que a longo prazo irá causar sérios danos em sua vida.

A psiquiatra infanto-juvenil chilena Ana Marina Briceño, tem 20 anos de experiência no atendimento a adolescentes deprimidos. Algo que se limitava a seu âmbito profissional até que, pouco depois do início da pandemia de covid-19, sua própria filha foi diagnosticada com ansiedade e depressão. Segundo ela: “Coube a mim viver o

que eu tantas vezes havia diagnosticado", diz Briceño à BBC News Mundo, serviço em espanhol da BBC. em 13/03/2023.

DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA: PRINCIPAIS FATORES DE RISCOS

É notório o aumento nos últimos anos, de violência, bullying e entre outros fatores na adolescência, o que impacta não somente a família desses jovens, mas a sociedade como um todo.

Quase diariamente vemos nos noticiários adolescentes cometendo atos violentos contra outros adolescentes e quase sempre a justificativa para esses atos é causado pelo convívio desses jovens com profissionais despreparados e que já sofreram ou sofrem com algum tipo de abuso emocional.

Claro que a princípio, devemos acreditar que o ambiente familiar que deveria ser o maior refúgio e abrigo desses adolescentes, mas nem sempre é o que acontece. Muitas famílias são desestruturadas, com pais violentos e ausentes, essas situações muito influenciam na vida desses jovens. Sem esquecer de um grande aumento no número de suicídios, e de usuários de drogas que aumenta significativamente a cada ano ao redor do mundo.

No livro "Ansiedade como enfrentar o mal do século" o Autor Cury (2015, p.109) aborda a questão da dificuldade dos jovens nessa geração "Nunca foi tão difícil educar uma geração. Não há um culpado, o sistema é culpado. Que me dói na alma é saber que esses jovens serão adulto num ambiente de aquecimento global, insegurança alimentar e competição predatória, e precisarão de notável capacidade de liderança e criatividade para dar respostas inteligentes a essa questão. Entretanto, infelizmente estamos despreparando-os para esse mundo tumultuado que nos mesmo criamos" Como minimizar essas causas e efeitos? Com certeza não é uma tarefa fácil. Programas para jovens, aconselhamentos, uma nova política escolar e de educação na vida desses jovens já seria um bom começo. Cabe aos pais e educadores ficarem atentos as mudanças de comportamento desses jovens para poder guiá-los de uma forma mais assertiva e menos traumática para que eles se sintam acolhidos e protegidos.

Cabe a sociedade criar programas de educacionais nas escolas e na vida social de todos políticas educativas e de educação para minimizar o impacto psicológico na vida não só dos jovens, mas das pessoas como um todo.

Já que essas doenças não afetam somente jovens e adolescentes, mas outras faixas etárias. Devemos ficar alerta com fatores de risco para podemos ajudar os jovens não entrar em uma ansiedade ou mesmo em uma depressão se eles tiverem um apoio familiar ou mesmo alguém de confiança a possibilidade de ter um transtorno e menor. Segundo estudo da psicóloga Ana Graça sou BRASILEIRA psicóloga clínica, formada desde 2005 pelo IBMR, com especialidade em Psicologia Clínica e da Saúde e Neuropsicologia, atualmente atendo em uma clínica de psicologia em São Gonçalo no RJ.

Os fatores de risco que contribuem para uma depressão na adolescência são:

Fatores genéticos

- A prevalência mais elevada de perturbações de humor parece-se nos filhos e familiares de sujeitos que sofrem deste mesmo tipo de alteração dos estados de emoção;
- A probabilidade de vir a desenvolver uma perturbação de humor aumenta consoante a proximidade de parentesco.

Outros fatores biológicos

- Alterações da estrutura cerebral;
- Desequilíbrio de substâncias químicas cerebrais denominadas neurotransmissores: a noradrenalina, a dopamina e, principalmente, a serotonina.

Fatores psicossociais

- Baixa autoestima;
- Imagem corporal negativa;
- Visão negativa de si mesmo e do futuro;
- Dificuldades de autonomia;
- Mudanças escolares;
- Bullying;
- Ter uma perturbação de aprendizagem;
- Existência de desemprego, invalidez ou doença prolongada na família;
- Tensão na relação com os pais;
- Perda de um dos pais na infância;

- Conflitos entre os pais;
- Divórcio dos pais;
- História de negligência, abuso físico ou sexual, ou outra circunstância de vida traumática;
- Ter crescido num ambiente pouco afetivo;
- Sentir falta de apoio dos pais;
- Amizades pobres com os colegas;
- Poucas relações de amizade.

Com nossa pesquisa de campos sobre: A importância da saúde e bem-estar no dia a dia observamos que a maioria dos jovens não sabem lidar com as suas emoções, procurando sempre colocar seus problemas, suas insatisfações suas frustrações em outro ou outros, não se dando conta de que eles problemas são de ordem pessoal e apenas cada um pode tratar e trabalhar suas inseguranças.

Como os sintomas são únicos de cada indivíduo, fica muito difícil diagnosticar qual problema e qual profissional as pessoas devem procurar para iniciar um tratamento eficaz sobre suas perturbações.

A cura não se faz sozinha, para isso existem profissionais que podem auxiliar esses jovens a lidarem com seus medos, ansiedades entre outros sentimentos da alma.

Fatores externos também se fazem presentes na vida desses jovens e que na maioria das vezes são os maiores causadores dos impactos negativos em suas vidas, pois vivemos em sociedade e passamos a maior parte de nossas vidas fora do conforto de nossas casas e do convívio de nossos familiares, como por exemplo a escola e o trabalho.

Em nosso trabalho foi feita uma pesquisa de campo com jovens entre 15 a 18 anos onde 47% acredita que os fatores externos como relacionamento familiar e pessoal é a maior causa para se desenvolver a ansiedade e depressão, 27% se desenvolve esse transtorno no trabalho ou mesmo na escola pelas cobranças e a pressão do dia a dia 22% pela situação financeira, trabalham e não consegue suprir suas necessidades e 4% pensa que nenhuma das resposta acima, tem a possibilidade de desenvolver um transtorno mental.

Com base nos dados que obtemos com resultados da nossa pesquisa, concluímos que essas pessoas costumam fugir de suas emoções e não procura ajuda profissional mesmo reconhecendo que precisa, deixando com que as coisas externas afete

diariamente o emocional, como por exemplo incumbir suas emoções com pessoas ao seu redor cujo não tem nenhuma ligação emocional.

Como citado acima os fatores externos contribui para desgaste emocional e um deles é o sono onde a maioria das pessoas não tem uma boa noite de sono. Concluindo a pesquisa um ponto positivo no último gráfico foi que a maioria das vezes as pessoas se sente feliz.

Lembrando também que o maior aumento da ansiedade e depressão foi depois da pandemia, onde nosso adolescente passaram por situações difícil, como perdas, medo, tiveram que ficar ali preso em sua própria casa, com todo o caos que tivemos que enfrentar para sobreviver, foi algo que não estávamos esperando onde mexeu com emocional de muitas pessoas, passando os dias de prisão, que começamos tentar viver novamente foi parecendo esse transtorno ente os jovens pôs pandemia.

Segundo as pesquisa da UNICEF 04 de outubro de 2021, o impacto da covid-19 na saúde mental de crianças, adolescentes e jovens é significativo, mas é somente a 'ponta do iceberg'. Na verdade, a pandemia cobrou seu preço.

De acordo com resultados preliminares de uma pesquisa internacional com crianças e adultos e 21 países conduzida pelo UNICEF e o Gallup 04 de outubro de 2021, que tem uma prévia apresentada neste relatório Situação Mundial da Infância 2021 em média, um em cada cinco adolescentes e jovens de 15 a 24 anos entrevistados (19%) disse que, muitas vezes, se sente deprimido ou tem pouco interesse em fazer coisas. E continuamos vendo essa situação entre os adolescentes que a pandemia deixou seu rastro por onde passou, nossos adolescentes super fragilizado, muitos tentando lutar contra esse transtorno para conseguir viver uma vida normal.

Jovens que você olha e vê uma vida cheia de oportunidade, sonhos mais ali sendo parado por um doença do século, que muitas das vezes chegam à ceifa sua própria vida por não suportar as tristeza que parece que não tem fim, uma dor que dói tanto que não a remédio para cura e dessa maneira eles encontra outra maneira de aliviar essa dor tão intensa, que não os deixam viver uma vida que eles tanto sonharam.

Segundo estudo, Mariana Tokarnia - Jornalista, com graduação em comunicação social, com ênfase em jornalismo pela Universidade de Brasília (2007-2011). Atualmente, atua como repórter na Agência Brasil, na Empresa Brasil de Comunicação (EBC) e é mestranda no programa de pós-graduação em Mídias Criativas na UFRJ. - Associação de Jornalistas de Educação. "De acordo com o relatório, calcula-se que, globalmente, mais de um em cada sete meninos e meninas

com idade entre 10 e 19 anos viva com algum transtorno mental diagnosticado. Quase 46 mil adolescentes morrem por suicídio a cada ano, uma das cinco principais causas de morte nessa faixa etária”.

No Brasil, um dos países que participou do estudo, essa porcentagem é ainda maior que a média, 22% dos adolescentes e jovens de 15 a 24 anos dizem que, muitas vezes, sentem-se deprimidos ou sem interesse. Isso coloca o país em oitavo lugar no ranking dos 21 países.

O relatório Situação Mundial da Infância 2021 pede que governos e parceiros dos setores público e privado se comprometam, comuniquem e ajam para promover a saúde mental de todas as crianças, todos os adolescentes e cuidadores, proteger os que precisam de ajuda e cuidar dos mais vulneráveis.

Para isso, é necessário, de acordo com o organismo internacional, investimento urgente em saúde mental de crianças e adolescentes em todos os setores, não apenas na saúde, para apoiar uma abordagem de toda a sociedade para prevenção, promoção e cuidados.

É necessária também a quebra do silêncio em torno da doença mental, abordando o estigma e promovendo uma melhor compreensão da saúde mental e levando a sério as experiências de crianças e jovens.

Além disso, a integração e ampliação de intervenções baseadas em evidências nos setores de saúde, educação e proteção social incluindo programas parentais que promovem cuidados responsivos e de atenção integral e apoiam a saúde mental de pais e cuidadores.

Há uma maneira de minimizar esse transtorno mas para isso precisamos ser mais cautelosos para oferecer ajuda devida para nosso adolescente, você não precisa ser um médico para ajudar basta saber reconhecer os fatores de risco que pode apresentar e abraçar o filho para ajudar, muitas das vezes são incentivos, palavras de motivação e ver que tem alguém que realmente se importa com o filho, vai ser difícil mas nada como a persistência e cuidado para isso passar, a companhia para ir em uma consulta é importante, um passeio ao ar livre e alguns esportes para incentivar e lembrar quantas coisas boas a vida tem para nos oferecer.

Precisamos desse apoio no lar, na escola dos amigos para que essa carga fique mais leve e esse sentimento de peso que o adolescente sente que é um incômodo para quem está ao seu lado, podemos transmitir que eles são muito importantes para nós que precisamos estar aqui para ajudar sem julgamento, disposto de ver um sorriso

verdadeiro em seus rostos e alegria que só esses jovens sabem transmitir uma energia contagiante para que o mundo fique melhor.

Dependemos desse jovens que são nosso futuro e sua saúde mental esteja estabilizada para conseguir enfrentar as dificuldade com a cabeça firme e pronta para desafio que irão enfrentar na sua fase adulta, é isso que nossos adolescentes precisa de mais atenção com sua saúde mental assim teremos jovens preparado para o mundo.

3 EDUCAÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO

CONSCIENTIZAÇÃO

A adolescência é uma fase muito importante na etapa do desenvolvimento, cheia de desafios e transformações constantes, sendo também um período em que os transtornos mentais possam surgir, como, ansiedade e depressão. A conscientização sobre saúde mental nessa fase da vida é de total importância pois promove o bem-estar no dia a dia e prevenir reações negativas a longo prazo.

A falta de conscientização pode contribuir para o descontrole em cima das questões de saúde mental, levando os adolescentes a evitarem buscar por ajuda. Segundo o site do Hospital Santa Mônica “ dados publicados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o maior índice de pessoas com ansiedade no mundo está entre os brasileiros. Além disso, 11,5 milhões de indivíduos no país sofrem com a depressão, o que coloca o Brasil em 5º lugar na lista mundial.” Logo, é fundamental abordar este assunto de forma clara e informativa. Ao proporcionar a conscientização, os adolescentes podem ser encorajados a reconhecer os sinais aparentes da ansiedade e depressão neles mesmos e nos colegas criando um ambiente onde, pedir ajudar não se torna um sinal de fraqueza e sim uma escolha corajosa em busca da saúde mental.

Os programas educacionais nas escolas desempenham um papel muito importante neste processo em busca da saúde mental. Ao proporcionar atividades e estratégias para os estudantes, conseqüentemente traz a oportunidade deles interagir e conseguir identificar os indícios da ansiedade e depressão, com a presença desses profissionais, oferecendo suporte a esses adolescentes, faz com que os adolescentes criem habilidades para enfrentar estas emoções e um aprendizado saudável para ser utilizado no dia a dia.

Além disso é importante envolver a relação familiar, pois são eles que faz toda base para a projeção de vida dos adolescentes, dando suporte para que ele possa lidar com suas emoções e situações diárias.

Em resumo, a conscientização sobre saúde mental na adolescência é um investimento para o futuro, criando futuros homens e mulheres dispostos a desfrutar o melhor da saúde mental.

SINAIS E SINTOMAS

No período da adolescência é normal ter uma confusão sobre o que é ou não os sinais e sintomas que indicam uma associação com a ansiedade e depressão, por ser uma fase marcada por grandes desafios e acontecimentos. Mas reconhecer os sinais e sintomas é crucial para uma intervenção rápida podendo oferecer o suporte adequado para cada situação.

Reconhecer os sinais é o primeiro passo para se reparar antes de ir atrás de qualquer tipo de ajuda. Quando pensamos ou ouvimos falar sobre os sinais e sintomas da ansiedade e depressão, vemos uma grande semelhança entre elas, mas tudo é totalmente relativo segundo o site da Medley “Embora em alguns casos elas possam se confundir ou até se manifestar ao mesmo tempo ², depressão e ansiedade são doenças diferentes. Cada uma delas tem causas, sintomas e tratamentos específicos, e claro, as duas precisam de acompanhamento profissional.”

ANSIEDADE

A ansiedade na adolescência se mostra de diversas formas, e se não for tratada, pode se tornar algo mais grave, como, transtorno de ansiedade de separação, onde ocorre uma ansiedade excessiva por ter um afastamento de seus responsáveis, as consequências desse transtorno podem ser variados desde medo extremo de estar ou ficar sozinho e sofrimento intenso.

No livro “Livre de Ansiedade” do Autor Leahy (2011, p. 12) aborda a questão uma doença moderna “Se voce sofre de uma ansiedade, a chance é de que isso tenha um grande impacto sobre sua vida.”

Transtorno do pânico, é quando se ocorre frequentemente ataques de pânico, como, medo de morrer vindo com sensações corporais autonômicas, tendo constantemente o medo de morrer.

Transtorno de ansiedade generalizada (TAG), é um tipo de ansiedade que foge totalmente da realidade, os adolescentes que sofrem com esse tipo de transtorno, tendem a sempre se importar de forma exagerada com o pensamento do próximo a seu respeito e na grande maioria das vezes ser pessimista com o seu próprio futuro.

Transtorno de ansiedade social, é o medo que os adolescentes podem ter de qualquer situação social, levando o adolescente a tomar como única decisão plausível ingerir substancias ilícitas e grandes quantidades de álcool para preencher esse medo de

relações sociais, normalmente os adolescentes que sofrem com esse transtorno, são os que mais apresentam um má desempenho nas atividades escolares.

DEPRESSÃO

A depressão diferente da ansiedade, é uma doença crônica com mais ênfase ao suicídio, e que seus sinais e sintomas se mostram, pois, muitas dores e traumas do passado não foram curadas segundo o site Minha Vida “ a Organização Mundial da Saúde, a doença atinge mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades no mundo. No Brasil, a estimativa é que 5,8% da população seja afetada pela doença.” A depressão é uma doença muito ligada as emoções, onde existe muitas causas, mas as principais são o histórico familiar, ansiedade, traumas psicológicos e conflitos nos relacionamentos. O que é mais evidente em adolescentes depressivos é a mudança no temperamento, falta de entusiasmos, falta de motivação, baixo rendimento escolar, baixa autoestima, ansiedade e medos, insônia ou hipersonia, diminuição do apetite ou comer compulsivamente e sentimento exagerado de culpa. Comumente a depressão afeta o raciocínio, ânimo e disposição na vida do adolescente, e muitas vezes eles se negam a aceitar essas condições ou não tem informações do que é a depressão, a depressão pode vir como uma doença silenciosa e se não for tratada trará consequências irreversíveis.

PREVENÇÃO

Quando falamos de prevenção da saúde mental e física, abrimos um leque de possibilidades e maneiras que podemos fazer para se tornar algo prático e habitual do dia a dia do adolescente, pessoas que sofrem com a ansiedade e depressão tem uma grande dificuldade de iniciar tais atividades pois já estão em um nível muito avançado de seu transtorno, onde não veem saída para uma vida melhor e mais saudável. Segundo o site Blog De Saúde Mental “Entender como sair da depressão e ansiedade é fundamental, e isso pode ser feito de várias maneiras.”

Somos seres humanos, e por extinto precisamos de relações sociais, e adolescentes que sofrem de ansiedade e depressão, não consegue ter essas relações de forma saudável, então como forma de prevenção é preciso colocar o básico em pratica pra deixar o adolescente confortável para possíveis mudanças futuras, como, desde a

estrutura familiar, o adolescente se sentir acolhido e amado, ter uma boa comunicação, e o crucial, ter apoio emocional. É de extrema importância os adolescentes ter uma rede de apoio, tanto em suas famílias como na fase acadêmica, tendo ambientes escolares receptivos, colocando o adolescente como pertencente daquele espaço faz toda a diferença.

Os adolescentes precisam entender que estão passando por um momento frágil e que além de coisas externas é preciso iniciativa própria para começar uma prevenção ou dependendo do nível um tratamento, como, reduzir o estresse ao máximo, melhorar suas rotinas de sono, melhorar hábitos alimentares, conseguir lidar com a procrastinação, encontrar formas de aumentar a serotonina natural e principalmente aprender a lidar com pensamentos negativos.

Por último e o mais importante dos métodos de prevenção, é o acompanhamento psicológico ou psiquiatra, sempre devemos colocar a psicoterapia como tratamento inicial para o tratamento de ansiedade e depressão, há diferentes métodos de terapias existentes hoje em dia, podendo acolher e atender a vários tipos de pessoas. O psicólogo é quem suaviza todo o processo, fazendo com que os traumas relatados na sessão, seja algo simples de resolver, e dar autonomia para o adolescente poder viver a vida dele de forma saudável.

4 USO DE TECNOLOGIA E AVALIAÇÃO DE SAÚDE DE SERVIÇOS MENTAIS

É crucial para ajudar a compreender essa fase de transição que acelera constantemente com o fácil acesso na palma da mão, modernidade do clique que é assim que são conhecidos pelas outras décadas e gerações, como o vício imediato a dopamina instantânea induzindo que busque mais, trazendo a sensação de aliviar “prazer” imediato. Assim dito no artigo do Hospital Santa Mônica publicado em 11 de junho de 2013, localizada em Itapeperica da Serra – SP, o excesso da informação tecnológica pode causar danos ao cérebro similares ao de cocaína o que mostra que é um grande risco ao próprio adolescente que não pensa nas consequências que isto pode lhe acarretar com esse bombardeio de algoritmos que prendem com uma facilidade.

A Caminhada para dependência desenfreada e sua barreira com a realidade em sua frente, desconstruindo sua identidade e modificando para ser acolhido neste submerso digital, dispersando o cenário em que vive, entregando a oportunidade ao marketing em massa, o instigando a rotular que o adolescente através dos filmes, novelas e minisséries classificando a imagem que tornasse feio, desagradável e insensível interferido no comportamento com amigos, familiares, e seus pais inserindo em uma bolha pela privação de superproteção dos responsáveis entra em atrito o relacionamento estremecendo ao invés de ser saudável, comparando o receptor com situações passadas de suas vidas gerando conflitos, atropelando e invadindo a fala um do outro, desinteresse com possíveis ações agressivas e rompimento sadio e entrelaçando a turbulência transparecendo a altura da hierarquia na relação, sobrecarregando emocionalmente e mental ambos. Passando insegurança aos filhos lhe entregando o papel de tornar-se um adulto, jogando-se em uma posição de criança, transparece uma postura diferente de reagir em vez de ensinar ou ajudar a compreender.

Um mundo desconectado com outro, sem atualizações desesperando o adolescente que precisa do acolhimento causando desconsolo, constrangimento e sem amparo o fazendo recorrer pedir ajuda as redes sociais ou do grupo de amigos em questão de ajudar solucionar a situação, a qual também estão em desenvolvimento e sem experiência com a circunstância vivendo aquele modo de comportamento para ser aceito, agindo de forma agressiva, para a notícia citada no site gazeta escrito por

Amanda Milléo, em dois mil e dezenove, sim pode desencadear através da tela o comportamento compulsivo violento tornando desestabilizado para inserir a negatividade engatilhando em direção a mudanças brusca praticando as coisas escondido, driblar com o “supervisionamento” de seus responsáveis e entregá-los a sensação de amadurecendo desfazendo a imagem de rebelde fazendo o recuar criando uma defesa, estabelecer sem sofrer as consequência novamente na tentativa de ver como chega a mensagem.

Geralmente possibilita um perfil que inconsequente não torna uma conexão antes da correção desgastando a orientação, outro olhar corta a influência que tinha sobre o adolescente identificando que já passou a primeira etapa da qual era mais maleável pensar no lado dele, recusando a aceitar, pensando em não baixar a guarda. Interferindo na existência das outras pessoas também. Uma postura reflexível sem respaldo emocional vinda de momentos em que os pais brigam de frente com o adolescente assistindo minuciosamente, optando a agirem de forma imprudente como que aquela ação não surgisse efeito.

A avaliação dos serviços de saúde mental desempenha um papel crucial na compreensão e melhoria do atendimento oferecido a indivíduos que enfrentam desafios emocionais, psicológicos ou psiquiátricos. Em um cenário global em constante evolução, a demanda por serviços de saúde mental está em ascensão, destacando a importância de avaliar a eficácia, acessibilidade e qualidade desses serviços. A avaliação não apenas fornece discernimento valiosos sobre a eficácia dos tratamentos e intervenções, mas também identifica lacunas e áreas de melhoria, promovendo a entrega de cuidados mais eficientes e centrados no paciente. Neste contexto, a avaliação de serviços de saúde mental não é apenas uma ferramenta de monitoramento, mas uma abordagem integral para impulsionar a excelência na prestação de cuidados voltados para o bem-estar emocional e psicológico da comunidade. Este processo, portanto, desempenha um papel fundamental na construção de sistemas de saúde mental mais resilientes e sensíveis às necessidades individuais, contribuindo para uma sociedade mais saudável e equitativa.

Reconhecer e investir no papel da tecnologia na saúde mental dos adolescentes não apenas reflete uma abordagem adaptativa, mas também destaca o compromisso em proporcionar suporte efetivo em um mundo cada vez mais digitalizado, instrui-los manusear essa tecnologia com morosidade não é brando, ferramentas e plataformas de aprendizagem online que oferecem recursos acessíveis, como legendas em vídeos

e materiais de leitura adaptáveis tornasse comum no cotidiano. Porém diversos casos enquadram na seguinte questão, uma proporção grande de reações diretamente onde a imersão é inevitável de ser controlada estando desprotegidos a este aumento de exposição assemelha-se no impacto causado, promovendo limitações a recursos. E na falta de apoio, indisposto a procurar ajuda contextualizando a intolerância, associando a algo passageiro e inferior, baixando a cabeça e criando um escudo de proteção, alinhando a qual não há sentido ao adolescente em recorrer apoio nas redes de RAPS e também no ensino por ser sentir leigo além de lesado ou não ter acesso da qual tem direito, enfatizando que está ali é ser esquecido, não estabilizando regulamente as informações necessária, este excesso provoca um baixo rendimento possibilitando uma reação prejudicial, contendo questões temporária sobre outras demarcações.

Pressionando o processo para a recuperação da saúde por conta própria tardando-se a restauração com o especialista da sobre carga desde período que tanto quer descarretar estes sentimentos que estão armazenando emoções, situações como a quem não lhe serve mais. Não confia no processo terapêutico por conta ter contato com informações distorcidas de resultado a comentários postados na internet por não surgir efeito. Por atras de todo o ocorrido ainda sim a tecnologia pode ajudar na saúde mental com a ampla gama de variedade abordando de forma estratégica por meio de alcançando todas as limitações.

A falta de acessibilidade aos serviços de saúde mental para adolescentes nas escolas é um desafio significativo. A ausência desses serviços pode resultar em dificuldades para os jovens em busca de apoio, levando a atrasos na detecção e tratamento de questões de saúde mental. Isso pode contribuir para o aumento do estigma em torno do tema e impedir intervenções precoces. A carência desses recursos nas escolas destaca a necessidade urgente de investimentos e políticas que priorizem a saúde mental dos adolescentes, garantindo que serviços adequados estejam disponíveis e acessíveis.

Por este motivo o artigo escrito por Gustavo Maranhão psicoterapeuta, localizada em Recife diz a importância de procurar fazer terapia e na sua notícia explica a grande valia e o benefícios que isto traz seja presencial, videochamada ou por telefone tem um papel crucial, e cita a sessão online que venho sendo utilizado em massa no período da pandemia onde não podia ter contato com o profissional presencialmente acumulou desesperadamente a população mais jovem, a tecnologia abriu esta porta

acessível aos menores, encontrando táticas de fazer sentir confortado e acolhido, lubrificando o saudavelmente.

Além de outras plataformas aplicativos móveis de saúde mental voltados para o suporte à ansiedade oferecem recursos e ferramentas para ajudar as pessoas a gerenciar seus níveis de estresse e ansiedade com o acompanhamento.

Esses aplicativos geralmente incluem técnicas de relaxamento, meditação guiada, rastreamento de humor, exercícios de respiração e informações educativas sobre saúde mental, fornecem uma abordagem acessível e conveniente para promover o autocuidado e a consciência emocional, permitindo que os usuários cultivem estratégias eficazes para lidar com a ansiedade no seu dia a dia. É um período de intenso desenvolvimento emocional e social. Nessa fase, a construção de uma base sólida de bem-estar mental contribui para o desenvolvimento saudável, influenciando a autoestima, relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico. Ao cultivar práticas saudáveis de cuidado mental, os adolescentes estarão melhor preparados para enfrentar desafios, construir resiliência e estabelecer padrões positivos que podem durar ao longo da vida adulta. Dispositivos vestíveis, como pulseiras inteligentes, que coletam dados relacionados ao bem-estar emocional e mental de uma pessoa. Esses dispositivos podem medir indicadores como frequência cardíaca, padrões de sono, níveis de atividade física e até mesmo sinais de estresse. O objetivo é fornecer ao usuário informações em tempo real sobre seu estado emocional e comportamental, ajudando na conscientização e no desenvolvimento de estratégias de autogerenciamento da saúde mental. Essa tecnologia visa oferecer uma abordagem mais holística para o cuidado da saúde, integrando aspectos físicos e mentais.

O uso da tecnologia na saúde mental envolve a coleta e análise de dados pessoais para fornecer suporte personalizado. Embora isso ofereça benefícios significativos, como intervenções mais eficazes e acessibilidade, também levanta preocupações sobre privacidade. A proteção adequada dos dados é essencial para evitar o uso indevido das informações sensíveis dos usuários. É crucial implementar medidas de segurança robustas e garantir a transparência no manuseio dos dados para preservar a confiança e o respeito à privacidade dos indivíduos que buscam assistência por meio de tecnologias de saúde mental.

A confidencialidade dos dados é essencial para construir a confiança especialmente dos adolescentes futuros usuários, que podem ser mais sensíveis à privacidade.

A transparência no processo de coleta e uso de dados, é crucial para garantir que os adolescentes compreendam de forma clara e plenamente as implicações e tenham a capacidade de dar um consentimento informado, os riscos de vazamento pode inibir os adolescentes de buscar ajuda online por não se sentirem seguros em relação à privacidade de suas informações ocorrendo ao presencial. A busca de transparência nas políticas de uso de dados é fundamental para construir confiança, evitando o estigma e respeitar as diversidades, minimizar a coleta de dados reduz o risco de exposição excessiva para capacitar os adolescentes a tomarem decisões conscientes.

O uso da tecnologia na saúde mental envolve a coleta e análise de dados pessoais para fornecer suporte personalizado. Embora isso ofereça benefícios significativos, como intervenções mais eficazes e acessibilidade, também levanta preocupações sobre privacidade. A proteção adequada dos dados é essencial para evitar o uso indevido das informações sensíveis dos usuários. É crucial implementar medidas de segurança robustas e garantir a transparência no manuseio dos dados para preservar a confiança e o respeito à privacidade dos indivíduos que buscam assistência por meio de tecnologias de saúde mental.

5 PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

A promoção de hábitos de vida saudáveis desempenha um papel crucial na prevenção da ansiedade e da depressão em adolescentes, constituindo uma abordagem holística para o bem-estar emocional e mental. Estes hábitos, como uma dieta equilibrada, prática regular de exercícios e sono adequado, são elementos fundamentais que podem impactar positivamente diversos aspectos da vida dos adolescentes. Um dos caminhos pelos quais esses hábitos exercem influência é na regulação do humor. Uma alimentação saudável proporciona os nutrientes necessários para o funcionamento adequado do cérebro, incluindo a produção de neurotransmissores como a serotonina, que desempenham um papel vital na estabilidade emocional. Dessa forma, uma dieta equilibrada não apenas nutre o corpo, mas também contribui para a saúde mental, reduzindo os riscos de ansiedade e depressão.

A prática regular de exercícios é reconhecida por sua capacidade de reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e de liberar endorfinas, neurotransmissores associados ao bem-estar. Especialmente em adolescentes, o exercício físico não só promove a saúde física, mas também age como um poderoso mecanismo de redução do estresse, diminuindo a probabilidade de desencadeamento de ansiedade e depressão. A qualidade do sono adequado é outra faceta essencial na promoção da saúde mental. A privação de sono está associada a problemas de saúde mental, incluindo ansiedade e depressão. Estabelecer rotinas regulares de sono e criar um ambiente propício ao descanso são estratégias eficazes para garantir que os adolescentes desfrutem de uma boa qualidade de sono, essencial para a regulação emocional e do humor.

Além disso, a adoção de hábitos saudáveis contribui para o desenvolvimento de uma autoestima e autoimagem positivas entre os adolescentes. Ao cuidarem de sua saúde física, eles cultivam uma percepção mais positiva de si mesmos, o que, por sua vez, reduz a probabilidade de enfrentarem transtornos de saúde mental. A socialização em atividades físicas em grupo, como esportes, emerge como um fator importante. Além dos benefícios físicos, a participação em atividades coletivas promove a construção de relacionamentos saudáveis, fornecendo um apoio social significativo. Esse apoio emocional desempenha um papel crucial na prevenção da ansiedade e da depressão, destacando a importância das relações interpessoais na saúde mental dos adolescentes.

Por fim, a promoção de hábitos saudáveis também contribui para o desenvolvimento da autonomia e controle nos adolescentes. Ao assumirem responsabilidade por suas escolhas de estilo de vida, os jovens fortalecem a sensação de capacidade para lidar com os desafios e o estresse, diminuindo assim a vulnerabilidade a problemas de saúde mental. É imperativo ressaltar que embora esses hábitos sejam componentes valiosos na prevenção, fatores genéticos, ambientais e psicossociais também desempenham papéis significativos. Nesse sentido, um sistema de apoio abrangente, incluindo serviços de saúde mental, é essencial para a identificação precoce e o tratamento, se necessário. Os pais, cuidadores e educadores desempenham um papel vital ao incentivar e apoiar os adolescentes na adoção de um estilo de vida saudável, proporcionando um ambiente propício para o florescimento de sua saúde mental e emocional.

HUMOR E ALIMENTAÇÃO

A conexão entre saúde mental e alimentação não é uma novidade, e a famosa expressão "você é o que você come", atribuída a Jean Anthelme Brillat-Savarin durante a Revolução Francesa, destaca essa interação. Nos últimos cinco anos, a psiquiatria nutricional ganhou destaque, revelando que uma dieta pouco saudável, centrada em alimentos ultraprocessados, excesso de açúcar, baixo consumo de água e ritmo irregular, pode desencadear ou agravar transtornos mentais como depressão e ansiedade.

No livro "Promoção de estilo de vida saudáveis", Autores Agência Nacional de Saúde Suplementar – (2007,p.42), aborda sobre a questão Alimentação Saudável e Atividade Física. "Os adolescentes devem ser orientados a não substituir as principais refeições, como almoço e jantar, por lanches rápidos, o que é um hábito comum e pode comprometer a satisfação das necessidades nutricionais nesta fase."

Em contrapartida, uma cereais, grãos e gorduras saudáveis, como o ômega-3 encontrado em peixes alimentação focada em alimentos naturais, como verduras, frutas, carnes, , demonstra a capacidade de melhorar esses problemas.

A cientista Elisa Brietzke, professora titular do departamento de psiquiatria da Queen's University no Canadá e pesquisadora em psiquiatria nutricional, explica que o estômago e o intestino humano abrigam bactérias benéficas que desempenham um papel crucial na digestão e na absorção de nutrientes. Diversos nutrientes

provenientes dos alimentos são essenciais para a fabricação de neurotransmissores, mecanismos pelos quais os neurônios se comunicam. Um desequilíbrio nessa relação pode impactar diretamente as emoções. Quando optamos por alimentos ultraprocessados, que frequentemente vêm em embalagens, latas ou caixas, alteramos a composição da microbiota, podendo resultar na falta de nutrientes necessários para a produção adequada de neurotransmissores. A serotonina, por exemplo, desempenha um papel crucial na regulação do humor e é afetada pela qualidade da nossa alimentação.

Nos últimos anos, cientistas da psiquiatria, neurologia e nutrição têm se dedicado a entender o eixo intestino-cérebro e seu impacto nas emoções. Em 2017, foi fundada a Associação Internacional de Psiquiatria Nutricional (ISNPR), liderada pela australiana Felice Jacka, considerada pioneira nesse campo. Jacka conduziu o ensaio clínico Smiles, o primeiro a testar a melhoria na alimentação como estratégia de tratamento da depressão. Os resultados foram notáveis: participantes que seguiram uma dieta semelhante à mediterrânea apresentaram melhora significativa, enquanto o grupo de controle, que continuou com a alimentação habitual, mostrou uma melhora menos expressiva. Evidências sugerem que a dieta mediterrânea, baseada em peixes, vegetais, azeite de oliva e ausência de alimentos processados, pode ter efeitos protetores contra a depressão. No entanto, há ainda muitas outras dietas a serem estudadas. O estudo de Felice Jacka destaca os benefícios dessa abordagem à saúde mental, reforçando a ideia de que a alimentação desempenha um papel crucial no equilíbrio emocional e na prevenção de transtornos mentais.

QUALIDADE DE SONO

A qualidade do sono emerge como um fator crítico na regulação das emoções e do humor, desempenhando um papel essencial na prevenção de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, especialmente no período delicado da adolescência. Diversos aspectos relacionados à melhoria na qualidade do sono contribuem significativamente para o bem-estar emocional dos adolescentes. A regulação emocional é um dos benefícios fundamentais proporcionados pelo sono adequado. Durante o sono, o cérebro realiza processos vitais, como o processamento de informações e a consolidação de memórias, influenciando diretamente o equilíbrio de neurotransmissores. Quando os adolescentes enfrentam privação de sono, podem

encontrar dificuldades em regular suas emoções, tornando-se mais suscetíveis a sentimentos de ansiedade, irritabilidade e tristeza.

A relação entre sono e estresse também é destacada, especialmente no que diz respeito ao hormônio do estresse, o cortisol. A falta de sono adequado aumenta a atividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), resultando em níveis elevados de cortisol. Esse desequilíbrio hormonal pode intensificar os níveis de estresse e ansiedade. Por outro lado, adolescentes que desfrutam de um sono de qualidade tendem a ter níveis de cortisol mais bem regulados, contribuindo para a redução do estresse. A consolidação da aprendizagem e memória, processo vital para adolescentes em fases intensas de desenvolvimento e aprendizado, ocorre durante o sono. Um sono adequado facilita essa consolidação, ajudando a reduzir o estresse relacionado ao desempenho acadêmico e promovendo um ambiente propício para o crescimento intelectual.

A liberação de hormônios do crescimento, essenciais para o desenvolvimento físico e mental dos adolescentes, está intrinsecamente ligada ao sono profundo, especialmente durante as fases REM (movimento rápido dos olhos) e sono de ondas lentas. A qualidade do sono, portanto, desempenha um papel crucial no desenvolvimento global dos adolescentes. Estabelecer rotinas regulares de sono também se destaca como um fator relevante na melhoria da qualidade do sono. Manter horários regulares contribui para a regulação do ritmo circadiano do corpo, resultando em um sono mais consistente e reparador. Essa regularidade no sono não apenas influencia positivamente o estado emocional, mas também contribui para a estabilidade mental dos adolescentes.

Além disso, criar um ambiente propício ao sono é uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade do descanso dos adolescentes. Práticas como manter o quarto escuro, silencioso e fresco, evitar o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir e estabelecer rotinas relaxantes antes de deitar-se são fundamentais para criar condições ideais para uma noite de sono rejuvenescedora. Em conclusão, a melhoria na qualidade do sono é uma peça-chave na promoção do bem-estar emocional e na prevenção de transtornos mentais em adolescentes. Ao reconhecer a importância do sono adequado e adotar práticas que favoreçam um descanso de qualidade, os adolescentes podem fortalecer não apenas sua saúde física, mas também a estabilidade emocional, contribuindo para um desenvolvimento saudável e equilibrado.

A interligação entre depressão e sono revela-se como um fenômeno complexo, onde a grande maioria das pessoas que enfrentam distúrbios depressivos também experimentam desafios relacionados ao dormir, embora não necessariamente os mesmos. Esta conexão entre os dois aspectos da saúde mental é tão intrínseca que, em alguns casos, determinar qual é o problema primário, se o distúrbio do sono ou o mental, torna-se uma tarefa desafiadora. Pesquisas indicam que 25% das pessoas diagnosticadas com depressão manifestam sintomas de insônia, enquanto a incidência de hipersonia, caracterizada pelo sono excessivo, é menor, afetando cerca de 40% dos casos. Além disso, alguns pacientes alternam entre os dois extremos, destacando a complexidade dessa relação. É relevante notar que, embora comuns, os distúrbios do sono não são requisitos obrigatórios para o diagnóstico de depressão. Uma pessoa pode ser diagnosticada com depressão mesmo sem alterações significativas em seus padrões de sono.

A bilateralidade na interação entre insônia e depressão é tão intensa que determinar qual problema se manifestou primeiro em um caso específico é uma tarefa desafiadora, exigindo uma investigação aprofundada por profissionais de saúde mental e sono. A neuropsicóloga Dra. Katie Almondes destaca a importância de uma entrevista clínica detalhada, acessando a história anterior aos sintomas e contando com a colaboração de familiares para reconhecer o quadro inicial. Estudos evidenciam que a relação entre sono e depressão é bidirecional. Por um lado, pessoas com insônia têm um risco significativamente maior de desenvolver um distúrbio depressivo importante. Por outro lado, a falta de sono adequado pode funcionar como um fator estressor, contribuindo para dificuldades cognitivas e de humor que se tornam gatilhos da depressão. A insônia, por exemplo, aumenta em até quatro vezes o risco de depressão.

A qualidade do sono também é afetada pela depressão, indo além dos distúrbios. A latência do sono pode aumentar, ampliando o tempo que uma pessoa passa na cama antes de conseguir dormir efetivamente, prejudicando a eficiência do sono. Esse comportamento pode gerar um ciclo vicioso, onde a dificuldade em dormir aumenta a ansiedade, piorando ainda mais o problema com a depressão. A arquitetura do sono, que inclui as diferentes fases do sono, também é prejudicada pela depressão. O sono leve (Fase 1) aumenta, resultando em mais despertares e microdespertares durante a noite. O sono profundo, responsável pelo processamento de memórias positivas e relaxamento, diminui. O sono REM, onde ocorrem a maioria dos sonhos e a fixação

de memórias, também é afetado, aparecendo em menor quantidade, especialmente nos últimos ciclos do sono.

Portanto, o tratamento da depressão inevitavelmente passa pelos cuidados com o sono, quebrando o círculo vicioso que se forma entre esses dois aspectos. Esse cuidado pode ser realizado de maneira medicamentosa ou educativa, como por meio da prática da higiene do sono, destacando a importância integral de abordar tanto a saúde mental quanto os padrões de sono para alcançar uma abordagem eficaz na melhoria do bem-estar.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática regular de exercícios emerge como um elemento crucial na redução do estresse e na prevenção de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, especialmente durante a adolescência. Diversos mecanismos estão envolvidos nessa relação benéfica entre o exercício físico e o bem-estar psicológico dos adolescentes, destacando-se alguns aspectos fundamentais. Uma das maneiras pelas quais o exercício contribui para a redução do estresse é por meio da diminuição dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Em situações estressantes, as glândulas suprarrenais produzem cortisol como uma resposta natural. O exercício físico regular tem sido associado à diminuição desses níveis, permitindo que o organismo lide de forma mais eficaz com o estresse. Essa regulação hormonal não apenas previne o acúmulo de estresse crônico, mas também promove uma resposta mais equilibrada a situações estressantes.

Outro benefício destacado é a liberação de endorfinas, neurotransmissores conhecidos por sua associação com o bem-estar e a felicidade. A atividade física desencadeia a produção dessas substâncias, criando uma sensação de euforia, muitas vezes chamada de "euforia do corredor". Essa sensação de elevação de humor é valiosa na redução da ansiedade e da depressão, proporcionando um estado de relaxamento e contentamento. A melhoria da qualidade do sono é uma consequência positiva do exercício regular. O sono adequado desempenha um papel crucial na regulação do estresse, permitindo que os adolescentes enfrentem o estresse diário com maior resiliência emocional. Quando o sono é melhorado, a capacidade de gerenciar o estresse de forma eficaz é ampliada.

A relação entre exercício físico e tensão muscular também é notável. O estresse muitas vezes se manifesta no corpo na forma de tensão muscular, e a prática regular de exercícios ajuda a aliviar essa tensão, promovendo uma sensação geral de relaxamento e alívio do estresse. Além dos benefícios fisiológicos, o envolvimento em atividades físicas oferece aos adolescentes um senso de controle sobre seus corpos e saúde. Esse aumento da autonomia e autoeficácia contribui para uma maior autoestima, tornando os adolescentes mais capazes de enfrentar situações estressantes com confiança. É crucial salientar que a regularidade, mais do que o tipo específico de exercício, é fundamental para colher esses benefícios. A diversidade de opções, como caminhadas, corridas, ioga, dança ou esportes em equipe, permite que os adolescentes escolham atividades que se alinhem às suas preferências individuais. No entanto, a moderação é fundamental, pois o excesso de exercício pode resultar em lesões e aumentar o estresse físico e mental. Consultar um profissional de saúde ou um treinador é aconselhável para garantir que o programa de exercícios seja adequado à idade e às necessidades individuais do adolescente. Em resumo, o exercício regular não apenas fortalece o corpo, mas desempenha um papel vital na promoção do bem-estar emocional e na prevenção de problemas de saúde mental em adolescentes. Torna-se, assim, uma peça fundamental na construção de um estilo de vida saudável e equilibrado.

6 RECURSOS DISPONÍVEIS

A ansiedade e depressão na adolescência têm se tornado cada vez mais comuns e os números de adolescentes diagnosticados tem crescido de forma exagerada após o período de pandemia, em que cerca de 35% sofrem com a ansiedade e depressão no Brasil, segundo o levantamento do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP). Embora seja uma etapa complicada é necessário entender e diferenciar essas doenças, já que cada uma tem suas causas, sintomas e tratamentos. Sendo assim, a ajuda de um profissional é essencial para a intervenção e além do mais auxiliar quais os recursos disponíveis capazes de favorecer de forma adequada o adolescente em seu tratamento.

Quando falamos de recursos disponíveis, promovemos a importância da prevenção e do acesso aos cuidados de saúde mental dos adolescentes, garantindo que eles recebam todo o suporte necessário para superar esse desafio e avançar em sua jornada.

No Brasil, existem diferentes recursos e programas disponíveis pelo governo brasileiro, que são importantes fontes de apoio para um jovem em crise como, por exemplo, a linha de ajuda CVV (Centro de Valorização da Vida) que por meio dela oferecem apoio emocional garantindo sigilo total da conversa, através do número de telefone 188 e atendem também via e-mail e chat 24 horas por dia, da mesma forma funciona o TeleSUS um serviço de teleatendimento do SUS que oferece orientações e informações sobre saúde e inclui questões relacionadas a saúde mental, basta discar 136. Além disso, o Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza programas de saúde mental como o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), onde a assistência prestada é realizada por multiprofissionais visando a reinserção e reabilitação social dos jovens que sofrem com esses transtornos mentais.

Lembrando que cada pessoa é única e o que funciona para um pode ser que não funcione para o outro, em razão disso, o suporte social é fundamental no qual os familiares, amigos, professores e profissionais da saúde fazem total diferença, auxiliando esses jovens a estabelecerem rotinas saudáveis, estruturadas e promovendo o bem-estar emocional.

Diante dos recursos apresentados, nosso grupo pensou em como proporcionar melhorias e amenizar a ansiedade e depressão na vida dos adolescentes e baseado no Programa Saúde na Escola (PSE) que é uma iniciativa do governo com o objetivo

de contribuir para a formação integral dos estudantes por meio de ações de promoção, prevenção e atenção à saúde. Posto isso, esse projeto nos guiou para a elaboração de um novo projeto que auxilie e previna a vida de muitos jovens que sofrem ou sofreram esses transtornos mentais durante a adolescência.

7 SITUAÇÃO PROBLEMA

CRIAÇÃO DE UMA SALA DE APOIO NAS ESCOLAS PARA AUXILIAR OS JOVENS QUE SOFREM DESSES TRANSTORNOS MENTAIS

Nosso projeto de prevenção da ansiedade e depressão na escola é uma iniciativa inovadora que busca cuidar da saúde mental dos estudantes em parceria com profissionais especializados e a prefeitura local. Compreendemos que a ansiedade e a depressão são problemas que podem afetar significativamente o bem-estar dos jovens e interferir em seu desempenho acadêmico. Por isso, estamos empenhados em oferecer suporte e recursos adequados para lidar com essas questões de forma saudável.

Contamos com a participação de profissionais da área de saúde mental, como psicólogos e assistentes sociais, que trabalharão em conjunto com educadores, pais e alunos. Esses especialistas estarão disponíveis para identificar sinais precoces de ansiedade e depressão, oferecer aconselhamento emocional e ensinar estratégias de enfrentamento apropriadas.

Além disso, a prefeitura está comprometida em fornecer recursos financeiros para a implementação do projeto, permitindo a contratação de profissionais capacitados e a criação de espaços adequados para o atendimento. A prefeitura também está envolvida na promoção de atividades que visam fortalecer a saúde mental dos estudantes, como palestras, workshops e campanhas de conscientização.

Acreditamos que a educação e a prevenção são fundamentais para enfrentar esses problemas de maneira eficaz. Portanto, nosso projeto também busca conscientizar e educar a comunidade escolar sobre a importância da saúde mental. Queremos criar um ambiente escolar acolhedor, onde os estudantes se sintam seguros para expressar suas emoções e buscar ajuda quando necessário.

Esperamos que essa iniciativa seja apenas o começo de um movimento mais amplo em prol da saúde mental nas escolas. Ao trabalharmos juntos, podemos fazer a diferença na vida dos estudantes e construir um futuro mais saudável e equilibrado para todos.

8 CONCLUSÃO

À medida que concluimos esta pesquisa sobre a ansiedade e depressão na adolescência, torna-se evidente que estamos diante de desafios cruciais para a saúde mental dos jovens. Este trabalho não apenas revelou a complexidade desses transtornos, mas também ressaltou a necessidade urgente de abordagens preventivas e de apoio. Que estas descobertas sirvam como um apelo à ação, despertando esforços contínuos na criação de ambientes escolares e sociais mais compreensivos. Que possamos, coletivamente, promover a conscientização e proporcionar recursos necessários para garantir que cada adolescente alcance seu pleno potencial emocional.

9 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

POR QUE a ansiedade e depressão têm aumentado entre adolescentes?. **Hospital Santa Monica**, 27, setembro de 2018. Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/por-que-a-ansiedade-e-depressao-tem-aumentado-entre-adolescentes/>>. Acesso em: 26 nov. 2023.

ANSIEDADE e depressão são transtornos que caminham de mãos dadas, mas têm causas, sintomas e tratamentos diferentes. **Medley**, 19, abril de 2021. Disponível em <<https://www.medley.com.br/saude-e-bem-estar/saude-mental/artigos/ansiedade-e-depressao>>. Acesso em: 26 nov. 2023.

DIAS, Gabriely. ANSIEDADE e depressão na adolescência: como lidar? **Psicologiaviva conexa**, 04, agosto 2020. Disponível em <<https://blog.psicologiaviva.com.br/depressao-adolescencia/>>. Acesso em: 26 nov. 2023.

MARQUES, Melissa, DEPRESSÃO: o que é, causas, sintomas e tem cura? **Minhavidasaúde**, 20, março 2023. Disponível em <<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/depressao>>. Acesso em: 26 nov. 2023.
REIS, Luckas. Como sair da depressão: 7 passos possíveis. **Blog da saúde mental Vittude**, 04, julho, 2019. Disponível em < <https://www.vittude.com/blog/como-sair-da-depressao/>>. Acesso em: 26 nov. 2023.

Ministério da Saúde. Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS. Diretoria de Normas e Habilitação dos Produtos – DIPRO. Avenida Augusto Severo, 84, Glória - CEP 20021-040, Rio de Janeiro, RJ – Brasil. Disponível em:< https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_saude_prevencao_riscos_do_encas.pdf>. Acesso em: 09 de out. de 2023.

Paludo, Letícia. A mesa e o humor: a ciência explica como a alimentação pode causar, agravar ou atenuar problemas de saúde mental. **GZH Saúde**, 17 de set. de 2021, Disponível em: < <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/noticia/2021/09/a-mesa-e-o-humor-a-ciencia-explica-como-a-alimentacao-pode-causar-agravar-ou-atenuar-problemas-de-saude-mental-cktnemr6500a5013b0ytjhe21.html>>. Acesso em: 20 de nov. de 2023.

Garlipp, Daniel Carlos. A importância da atividade física para a saúde mental. Publicado em 21 de jun. de 2023, Disponível em: < <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2023/06/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude-mental-clj5wyao7003u0151hp67649p.html>>. Acesso em: 20 de nov. de 2023.

Cury, Augusto, 1958 – Ansiedade: como enfrentar o mal do século: a Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos /

Augusto Cury. – 1.ed. – São Paulo; Saraiva, 2015.160 p. (pesquisado em 06 de outubro de 2023.)

Leahy, Robert L.

Livre de ansiedade (recurso eletrônico) / Robert L. Leahy; tradução: Vinícius Duarte Figueira; revisão técnica; Edwiges Ferreira de Mattos Silveiras, Rodrigo Fernando Perreira. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2011. (pesquisado 9 de dezembro 2023.)

Fonte: MANUAL TÉCNICO Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças na Saúde Suplementar

Escrito por Elaboração técnica: Ana Carolina Rios, Ana Paula Silva Cavalcante, Andréia Ribeiro Abib, Cláudia Soares Zouain, Danielle Conte Alves, Graziela Soares Scalercio, Jacqueline Alves Torres, Jorge Carvalho, Jorge Luiz Pinho, Kátia Audi Curci, Luciana Massad, Michelle Mello de Souza Rangel, Renata Fernandes Cachapuz, Vânia Cardoso Leão de Magalhães.

Colaboração: Afonso Teixeira Reis, Alzira de Oliveira Jorge, Cleber Ferreira da Silva Filho, Danielle Nogueira Ramos, Gislaine Afonso de Souza, Leila Maria Ferreira, Roberto Marini.

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_saude_prevencao_riscos_doencas.pdf

ACESSO: 09/10/2023 AS 11:09