



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

ETEC ORLANDO QUAGLIATO TÉCNICO EM ENFERMAGEM

**ANDRÉIA REGINA DE FARIA
CLAUDINEIA DOS SANTOS PEREIRA
LUIZ CARLOS MACIEL DE SOUSA AZEVEDO
SABRINA APARECIDA LEITE**

**Depressão na Adolescência: Identificação, Tratamento e Importância da
Conscientização**

**Santa Cruz do Rio Pardo- SP
2025**

**ANDRÉIA REGINA DE FARIA
CLAUDINEIA DOS SANTOS PEREIRA
LUIZ CARLOS MACIEL DE SOUSA AZEVEDO
SABRINA APARECIDA LEITE**

**Depressão na Adolescência: Identificação, Tratamento e Importância da
Conscientização**

Trabalho apresentado à Escola Técnica Estadual Etec Orlando Quagliato como requisito para obtenção do título de Técnico em Enfermagem sob orientação da Prof.^a Me. Ana Paula Morguetti Camargo.

**Santa Cruz do Rio Pardo – SP
2025**

**ANDRÉIA REGINA DE FARIA
CLAUDINÉIA PEREIRA DOS SANTOS
LUIZ CARLOS MACIEL DE SOUSA AZEVEDO
SABRINA APARECIDA LEITE**

**Depressão na Adolescência: Identificação, Tratamento e Importância da
Conscientização**

Aprovada em: ____/____/____

Conceito: _____

Banca de Validação:

_____ - Presidente da Banca

Prof^a. Me. Ana Paula Morguetti Camargo

ETEC “Orlando Quagliato”

Orientador

Prof.^a Me. Lígia de Souza Pichinin

ETEC “Orlando Quagliato”

Prof. Renan Tavares Vieira

ETEC “Orlando Quagliato”

SANTA CRUZ DO RIO PARDO – SP 2025

Dedicamos este trabalho aos nossos pais, que sempre nos apoiaram e nos incentivaram ao longo desta etapa tão importante. Dedicamos também a Deus, por nos conceder força, saúde e sabedoria durante toda essa caminhada.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a nossa querida Professora Ana Paula Morguetti pelos seus ensinamentos e que sempre nos orientou para conclusão deste trabalho.

Aos nossos familiares obrigados pelo apoio. Maria José, Reinaldo, Renata, Fabiano, Rodrigo, Valmir, Cleide e Diego.

*“Nem sempre o silêncio de um jovem é calma,
as vezes é um grito abafado por dentro”.*

(Autor Desconhecido)

FARIA, Andréia Regina de; PEREIRA, Claudinéia dos Santos; AZEVEDO, Luiz Carlos Maciel de Sousa; LEITE, Sabrina Aparecida. **Depressão na Adolescência:** Identificação, Tratamento e Importância da Conscientização. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso Técnico em Enfermagem. 2025. Etec Orlando Quagliato - Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza. Orientador(a): Prof.^a Me. Ana Paula Morguetti Camargo. Santa Cruz do Rio Pardo – SP, 2025.

RESUMO

A depressão na adolescência tem se mostrado um dos maiores desafios contemporâneos para a saúde pública, impactando significativamente o bem-estar emocional, social e físico de jovens em fase de desenvolvimento. Este trabalho teve como objetivo compreender como os adolescentes e seus familiares enfrentam esse problema da depressão, identificando sinais sintomas e estratégias de enfrentamento e possibilidades de intervenção profissional, especialmente por parte da enfermagem. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, com caráter exploratório e descritivo, realizada por meio da aplicação de pesquisa e coleta de dados em sites qualificados. Os resultados revelaram que muitos jovens sofrem em silêncio, apresentando sintomas como irritabilidade, isolamento, alterações no sono, automutilação e ideação suicida. Fatores como conflitos familiares, bullying e ausência de apoio afetivo foram apontados como gatilhos recorrentes. Também foi possível observar desconhecimento sobre formas de prevenção e tratamento. A atuação do profissional de enfermagem mostrou-se essencial, tanto no acolhimento humanizado quanto na promoção da saúde mental. Conclui-se que a escuta sensível, a informação acessível e o fortalecimento das redes de apoio são pilares fundamentais para o enfrentamento da depressão na adolescência.

Palavras-chave: Adolescência; Depressão; Enfermagem; Prevenção; Sintomas.

FARIA, Andréia Regina de; PEREIRA, Claudinéia dos Santos; AZEVEDO, Luiz Carlos Maciel de Sousa; Leite, Sabrina Aparecida. **Depressão na Adolescência:** Identificação, Tratamento e Importância da Conscientização. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso Técnico em Enfermagem. 2025. Etec Orlando Quagliato - Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza. Orientador(a): Prof.^a Me. Ana Paula Morguetti Camargo. Santa Cruz do Rio Pardo – SP, 2025.

ABSTRACT

Adolescent depression has proven to be one of the greatest contemporary challenges for public health, significantly impacting the emotional, social and physical well-being of young people in their development phase. This study aimed to understand how adolescents and their families deal with the problem of depression, identifying signs, symptoms and coping strategies and possibilities for professional intervention, especially by nursing professionals. This is a qualitative research study, with an exploratory and descriptive nature, carried out through the application of surveys and data collection on qualified websites. The results revealed that many young people suffer in silence, presenting symptoms such as irritability, isolation, sleep disorders, self-harm and suicidal ideation. Factors such as family conflicts, bullying and lack of emotional support were pointed out as recurring triggers. It was also possible to observe a lack of knowledge about forms of prevention and treatment. The role of nursing professionals proved to be essential, both in humanized reception and in promoting mental health. It is concluded that sensitive listening, accessible information and strengthening support networks are fundamental pillars for coping with depression in adolescence.

Keywords: Adolescence; Depression; Nursing; Prevention; Symptoms.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Achados da Entrevista com Adolescente em Tratamento de Depressão	23
---	-----------

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAPS – Centro de Atenção Psicossocial

CVV – Centro de Valorização da Vida

DSM-5 – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – 5ª Edição

OMS – Organização Mundial da Saúde

Sumário

1. INTRODUÇÃO	12
2. REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1 Breve História	14
2.2 Adolescência e os Desafios Emocionais do Desenvolvimento.....	15
2.3 Manifestações Clínicas da Depressão na Adolescência e Estratégias de ..	18
Enfrentamento	18
2.4 A Atuação do Técnico em Enfermagem no Acolhimento e na Promoção da	20
Saúde Mental do Adolescente com Depressão	20
3. METODOLOGIA	22
3.1 Tipo de Pesquisa	22
3.2 Procedimentos Metodológicos	22
3.3 Instrumento de Coleta de Dados.....	23
4 APRESENTAÇÃO DOS DADOS E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	24
4.1 Discussão Geral dos Resultados	26
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	29
ANEXOS/APÊNDICES	32

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2023), a depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente, perda de interesse, além de alterações cognitivas, emocionais e físicas que impactam significativamente a vida do indivíduo. Esse transtorno tem se tornado um dos maiores desafios contemporâneos para a saúde pública, especialmente quando acomete adolescentes, público que se encontra em uma fase de intensas transformações.

Durante a adolescência, ocorrem mudanças físicas, emocionais e sociais que podem gerar instabilidade e inseguranças. É nesse contexto de transição entre a infância e a vida adulta que surgem vulnerabilidades que, associadas a fatores externos e internos, podem desencadear transtornos psíquicos, como a depressão (Neumann; Martins; Alves, 2023).

De acordo com Brito, Pimenta e Lugão (2024), a depressão, quando presente na adolescência, afeta diretamente a percepção que o jovem tem de si, do mundo e das suas relações. É uma fase em que o adolescente exige suporte afetivo e emocional para enfrentar os desafios impostos, caso contrário, o sofrimento pode se intensificar, levando ao isolamento, baixa autoestima, automutilação e, em casos mais graves, à ideação suicida.

O problema que motivou a realização deste trabalho está relacionado ao crescente número de casos de depressão entre adolescentes, aliado à dificuldade de identificação precoce, à desinformação sobre os sinais e sintomas e ao estigma que ainda permeia os transtornos mentais. Isso acaba levando muitos jovens a sofrerem em silêncio, sem receber o apoio adequado da família, da escola ou dos serviços de saúde (Parreira *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, surge o seguinte questionamento: como os adolescentes e seus familiares percebem e enfrentam a depressão, e de que forma a atuação da enfermagem pode contribuir para esse processo, tanto na identificação precoce quanto no acolhimento e na orientação, promovendo a saúde mental desse público?

Parte-se da hipótese de que o desconhecimento sobre os sinais da depressão, somado ao estigma social, dificulta não apenas a busca por ajuda, mas também o enfrentamento desse transtorno. A ausência de espaços de escuta e acolhimento agrava o sofrimento psíquico, tornando indispensável o papel da enfermagem na construção de uma rede de cuidado, apoio e informação.

A escolha deste tema se justifica pela necessidade urgente de ampliar a discussão sobre saúde mental na adolescência, destacando o papel da enfermagem como agente fundamental na promoção, prevenção e intervenção frente à depressão. A adolescência é um período de desenvolvimento em que o suporte adequado pode ser determinante para evitar agravamentos que comprometam não só a saúde mental, mas também o desenvolvimento social, educacional e afetivo desses jovens (Carmo; Santos; Vale, 2020).

Além disso, percebe-se que, embora existam avanços nas discussões sobre saúde mental, muitos adolescentes e suas famílias ainda enfrentam desafios relacionados à falta de informação, à dificuldade de acesso aos serviços de saúde e à ausência de políticas públicas que garantam suporte efetivo. Nesse contexto, torna-se fundamental fortalecer o papel dos profissionais de enfermagem na educação em saúde, no acolhimento e na promoção de estratégias de prevenção e intervenção precoce.

Diante disso, este trabalho tem como objetivo geral compreender como os adolescentes e seus familiares vivenciam e enfrentam a depressão, analisando as estratégias de cuidado, acolhimento e intervenção da enfermagem no processo de promoção da saúde mental. Como objetivos específicos, busca-se: identificar os fatores de risco associados à depressão na adolescência; reconhecer os principais sinais e sintomas; investigar as formas de enfrentamento e tratamento adotadas pelos adolescentes; e analisar a importância do profissional de enfermagem no acolhimento, escuta e orientação desse público.

Para alcançar esses objetivos, foram realizadas pesquisas bibliográficas em artigos científicos e sites especializados, além da coleta de dados por meio de entrevista com um adolescente em tratamento para depressão, visando compreender suas percepções, vivências e as intervenções recebidas.

Este trabalho está estruturado em cinco capítulos. No capítulo 2, apresentasse o referencial teórico, abordando a depressão, seus sinais, sintomas, desafios na adolescência, enfrentamento e a atuação do técnico em enfermagem. O capítulo 3 descreve a metodologia da pesquisa. No capítulo 4, realizam-se a apresentação dos dados e a discussão dos resultados. O capítulo 5 traz as considerações finais, seguidas das referências e anexos que complementam o estudo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Breve História

A depressão na adolescência é classificada como um transtorno de humor, ou seja, uma condição psiquiátrica que gera alterações emocionais significativas, caracterizada por tristeza persistente, desesperança, desinteresse por atividades e, muitas vezes, pela perda do sentido da própria vida (Medeiros *et al.*, 2020). De acordo com a OMS (2023), a depressão é uma das principais causas de incapacitação no mundo, afetando mais de 280 milhões de pessoas de todas as idades, incluindo um número crescente de adolescentes, o que representa um sério problema de saúde pública global.

O conceito de depressão, como é conhecido atualmente, começou a se consolidar apenas no século XIX. Até então, utilizava-se o termo “melancolia” para descrever quadros de tristeza profunda, que frequentemente eram associados à loucura ou a questões espirituais e sobrenaturais, sendo interpretados sob o viés do misticismo e da punição divina (Amaral *et al.*, 2020).

Por volta de 1860, o termo “depressão” passou a constar nos dicionários médicos, acompanhado de uma mudança no olhar sobre os transtornos mentais, com o surgimento de tratamentos mais humanizados para pessoas que, até então, eram marginalizadas pela sociedade e tratadas como “loucas” (Parreira *et al.*, 2023).

O avanço da psiquiatria moderna possibilitou uma compreensão mais ampla e científica sobre a depressão. A criação do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), pela American Psychiatric Association, cuja primeira edição foi publicada em 1952, representou um marco na padronização dos critérios diagnósticos. Na sua versão atual, o DSM-5, a depressão é definida como um estado de humor deprimido, associado a sentimentos de vazio, irritabilidade e alterações cognitivas e somáticas, que comprometem significativamente a capacidade funcional do indivíduo (Gonçalves *et al.*, 2023).

Antes desse reconhecimento científico, quadros de depressão e outros transtornos mentais eram frequentemente relacionados a práticas religiosas e a interpretações sobrenaturais, o que acarretava tratamentos excludentes e, muitas vezes, desumanos (Neumann; Martins; Alves, 2023).

O entendimento moderno sobre a depressão também inclui a percepção de que fatores biológicos, emocionais, sociais e culturais contribuem para seu desenvolvimento, especialmente durante a adolescência, período marcado por

intensas transformações físicas e emocionais (Brito; Pimenta; Lugão, 2024). Atualmente, a depressão é reconhecida como uma das principais condições de adoecimento mental no mundo, sendo amplamente estudada e debatida. Seu impacto é especialmente significativo entre os adolescentes, devido às características próprias dessa fase da vida (Medeiros *et al.*, 2020).

Essa trajetória histórica demonstra que, embora tenha havido avanços significativos no reconhecimento e no tratamento da depressão, ainda persiste um estigma social que dificulta o acesso aos serviços de saúde mental, especialmente por parte dos jovens, que muitas vezes sofrem em silêncio (Carmo; Santos; Vale, 2020). Compreender esse percurso é fundamental para refletir sobre a importância da atuação dos profissionais de enfermagem, que possuem papel estratégico na escuta, acolhimento e orientação dos adolescentes, contribuindo para a construção de uma prática de cuidado mais humanizada e efetiva (De Oliveira *et al.*, 2024).

De acordo com Moura *et al.* (2023), "a desinformação, aliada ao estigma social, limita a busca por ajuda e contribui para o agravamento dos quadros depressivos, principalmente entre adolescentes, que muitas vezes não conseguem expressar adequadamente o que sentem e são julgados como frágeis, dramáticos ou imaturos". Assim, torna-se indispensável que os profissionais de saúde, em especial a enfermagem, atuem na promoção de espaços de escuta, acolhimento e intervenção, contribuindo não só para o cuidado, mas também para a construção de uma sociedade mais empática e consciente sobre a importância da saúde mental.

2.2 Adolescência e os Desafios Emocionais do Desenvolvimento

A adolescência é uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por intensas mudanças físicas, emocionais, cognitivas e sociais. É nesse período que ocorrem importantes processos de desenvolvimento da identidade, amadurecimento emocional e busca por autonomia. No entanto, essas transformações também geram dúvidas, inseguranças, conflitos internos e externos, tornando essa fase particularmente sensível e vulnerável ao surgimento de transtornos emocionais, como a depressão (Neumann; Martins; Alves, 2023).

De acordo com Neumann, Martins e Alves (2023), essa etapa ocorre, em geral, entre os 11 e os 16 anos, período no qual o adolescente busca afirmação da própria identidade, enfrenta desafios emocionais e, muitas vezes, vivencia sentimentos que

não consegue compreender ou expressar plenamente. Nesse cenário, a saúde mental torna-se mais frágil, abrindo espaço para o surgimento de transtornos psíquicos.

Muitos adolescentes passam por essa fase sentindo-se perdidos, inseguros e sobrecarregados por cobranças familiares, escolares e sociais. Quando esses sentimentos se somam a fatores de risco, como violência, negligência, bullying ou ausência de diálogo no ambiente familiar, o sofrimento emocional pode se intensificar, levando ao desenvolvimento de quadros depressivos (Carmo; Santos; Vale, 2020).

Carmo, Santos e Vale (2020) destacam que essas experiências acumuladas tornam os adolescentes mais suscetíveis a desenvolver sintomas depressivos, os quais nem sempre são percebidos pelas pessoas ao redor, pois costumam ser confundidos com comportamentos “típicos” da adolescência, como isolamento, irritabilidade e queda no rendimento escolar.

A busca por pertencimento, aceitação social e, simultaneamente, a construção de uma identidade própria são aspectos centrais desse período. A qualidade dos vínculos afetivos estabelecidos no ambiente familiar e social pode atuar tanto como fator de proteção quanto de risco. Segundo Amaral et al. (2020), adolescentes que crescem em ambientes instáveis, sem apoio emocional ou sem escuta ativa, apresentam maior probabilidade de desenvolver transtornos emocionais, como a depressão. Por outro lado, quando encontram espaços de acolhimento, diálogo e compreensão, tendem a lidar melhor com os desafios emocionais dessa fase.

Além dos aspectos psicossociais, as alterações hormonais e neuroquímicas próprias da puberdade também exercem influência direta sobre o humor e o comportamento dos adolescentes. A oscilação dos níveis de neurotransmissores, como serotonina e dopamina, associada a fatores de estresse, pode provocar mudanças bruscas de humor, irritabilidade, apatia e sensação de vazio — características frequentemente associadas à depressão (Medeiros *et al.*, 2020).

De acordo com Medeiros *et al.* (2020):

“Esses sinais são muitas vezes invisíveis para os adultos e mascarados por comportamentos como o isolamento ou o desinteresse, o que reforça a importância da observação cuidadosa e da escuta atenta. Isso exige dos profissionais da saúde, especialmente da enfermagem, uma postura sensível, empática e acolhedora, capaz

de identificar o sofrimento psíquico mesmo quando não é verbalizado claramente pelo adolescente” (MEDEIROS et al., 2020, p. 74).

Essa constatação evidencia a necessidade de profissionais capacitados, como o técnico em enfermagem, atuarem de forma sensível e empática, oferecendo suporte adequado e promovendo um espaço seguro para que o adolescente se sinta acolhido e ouvido.

A dificuldade de expressar sentimentos é outro desafio enfrentado pelos adolescentes. Muitos não se sentem confortáveis para falar sobre suas emoções, seja por medo, vergonha ou, muitas vezes, pela ausência de espaços de escuta qualificada. Nesse contexto, a enfermagem assume um papel fundamental, sendo ponte entre o adolescente e os serviços de saúde, promovendo acolhimento e orientação (De Oliveira *et al.*, 2024).

A escola também desempenha um papel determinante no desenvolvimento emocional dos adolescentes. Quando é um ambiente de acolhimento, compreensão e diálogo, torna-se um fator protetivo. No entanto, quando marcada por discriminação, competitividade excessiva e falta de apoio, pode se transformar em um espaço gerador de sofrimento (Altenhofen *et al.*, 2019).

De acordo com Altenhofen *et al.* (2019), eventos estressores no ambiente escolar estão diretamente relacionados ao aumento de sintomas depressivos, como tristeza constante, dificuldade de concentração e desânimo. A escuta sensível de professores, orientadores e profissionais de saúde escolar é fundamental para a percepção precoce dessas mudanças comportamentais.

Somado a isso, os adolescentes vivem em uma sociedade que impõe padrões estéticos, de comportamento e desempenho, frequentemente reforçados pelas redes sociais, o que agrava ainda mais o sentimento de inadequação e comparação constante. Parreira *et al.* (2023) alertam que essa pressão social contribui para o aumento dos casos de depressão, principalmente quando os jovens não encontram espaços seguros para expressar suas emoções e serem acolhidos em sua subjetividade.

Infelizmente, muitos adolescentes não têm acesso aos serviços de saúde mental ou encontram profissionais despreparados para lidar com suas demandas emocionais. Goiabeira *et al.* (2024) defendem que a prevenção da depressão na adolescência passa pela criação de espaços de diálogo, escuta ativa e acolhimento,

valorizando os sentimentos expressos e identificando comportamentos que possam indicar sofrimento psíquico.

A enfermagem, por sua proximidade com as famílias e com a comunidade, ocupa um papel estratégico na promoção da saúde mental dos adolescentes. Para Brito, Pimenta e Lugão (2024), uma abordagem humanizada e acolhedora não depende apenas do domínio técnico, mas também da empatia, da escuta ativa e da construção de vínculos de confiança.

Cuidar da saúde mental do adolescente é reconhecer sua individualidade, respeitar seu tempo e validar seus sentimentos e sua história. Moura *et al.* (2023) reforçam que muitos adolescentes convivem diariamente com sentimentos de ansiedade, tristeza e desesperança, sem saber onde buscar ajuda. Quando encontram acolhimento nos serviços de saúde, especialmente por meio de profissionais de enfermagem, aumentam suas chances de fortalecimento emocional e superação do sofrimento psíquico.

2.3 Manifestações Clínicas da Depressão na Adolescência e Estratégias de Enfrentamento

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, na qual o jovem vivencia descobertas, inseguranças e conflitos internos. Este período de transição entre a infância e a vida adulta exige múltiplas adaptações, que nem sempre são devidamente compreendidas ou acolhidas pelo ambiente familiar, escolar e social. Quando o adolescente não encontra suporte emocional adequado, sentimentos comuns desse ciclo podem evoluir silenciosamente para quadros depressivos (Goiabeira *et al.*, 2024).

A depressão, nesses casos, pode se manifestar de forma sutil ou intensa, impactando diretamente a qualidade de vida do adolescente. Diante disso, o olhar atento dos profissionais de saúde, especialmente da enfermagem, torna-se essencial para reconhecer os primeiros sinais do sofrimento psíquico e oferecer um acolhimento sensível, empático e humanizado (Goiabeira *et al.*, 2024).

Entre os principais sintomas da depressão na adolescência estão: isolamento social, tristeza constante, alterações no sono e no apetite, irritabilidade, perda de interesse por atividades antes prazerosas e dificuldade de concentração. Esses sinais, quando persistem, comprometem o desempenho escolar, os vínculos familiares e

sociais, podendo levar a comportamentos auto lesivos e até a ideação suicida. Por isso, torna-se fundamental que o profissional de enfermagem desenvolva uma escuta ativa, livre de julgamentos, proporcionando um ambiente seguro para que o adolescente expresse seus sentimentos (Rodrigues; Delfino, 2023).

A identificação precoce desses sinais possibilita intervenções mais efetivas, prevenindo o agravamento do quadro depressivo. Nesse contexto, o estabelecimento de um vínculo de confiança entre o profissional e o adolescente é indispensável. A criação de um ambiente terapêutico acolhedor favorece o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que respeitam as singularidades e a subjetividade de cada jovem (Silva *et al.*, 2022).

O enfrentamento da depressão na adolescência envolve, prioritariamente, a oferta de uma escuta qualificada, o acesso à psicoterapia e, quando necessário, o uso de medicamentos. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido amplamente reconhecida por sua eficácia na reestruturação de pensamentos e comportamentos disfuncionais associados ao sofrimento psíquico. Além disso, práticas complementares, como atividade física regular, expressão artística, participação em grupos de apoio e ações que fortaleçam a autoestima, são recursos importantes no processo de cuidado (Cavazotto; Silva, 2022).

Outro fator fundamental no enfrentamento da depressão é o fortalecimento da rede de apoio social. A presença de adultos atentos e disponíveis, seja no ambiente familiar, escolar ou nos serviços de saúde, exerce influência significativa na forma como o adolescente lida com suas dificuldades emocionais. Nesse cenário, a enfermagem atua como elo entre os diversos espaços de convivência, promovendo ações educativas, preventivas e de acolhimento, capazes de romper com os estigmas que ainda cercam os transtornos mentais (Gonçalves *et al.*, 2023).

A prevenção é uma estratégia indispensável na promoção da saúde mental dos adolescentes. Falar abertamente sobre depressão, de maneira clara e sem preconceitos, é uma atitude que contribui diretamente para salvar vidas. Nesse sentido, as instituições escolares devem assumir um papel ativo como espaços de promoção da saúde emocional, desenvolvendo ações permanentes que integrem estudantes, professores, famílias e profissionais da saúde. A enfermagem, com sua escuta qualificada e atuação humanizada, é essencial na condução de atividades educativas que promovam autoconhecimento, empatia e a valorização das emoções (Goiabeira *et al.*, 2024).

Para isso, torna-se necessário que a formação dos técnicos em enfermagem contemple conhecimentos específicos sobre saúde mental na adolescência, enfatizando práticas de cuidado humanizado e a construção de vínculos afetivos. A atuação sensível e competente do profissional de enfermagem é capaz de acolher o sofrimento psíquico com empatia e respeito, favorecendo não apenas o início do tratamento, mas também a ressignificação da dor e o fortalecimento da autoestima (Nóbrega, 2022).

Portanto, compreender que a depressão na adolescência é uma realidade que demanda atenção constante, diálogo aberto e práticas de cuidado sensíveis é um compromisso ético e profissional. A escuta empática, o olhar atento e a disponibilidade do profissional de enfermagem são elementos fundamentais na construção de trajetórias de cuidado e superação do sofrimento. A adolescência não deve ser vivida em silêncio. Cabe à sociedade, e especialmente aos profissionais de saúde, garantir que os adolescentes sejam ouvidos, acolhidos e encontrem caminhos de cuidado, proteção e esperança (Moura *et al.*, 2023).

2.4 A Atuação do Técnico em Enfermagem no Acolhimento e na Promoção da Saúde Mental do Adolescente com Depressão

O técnico em enfermagem possui papel fundamental na promoção do cuidado e na valorização da saúde mental dos adolescentes em situação de sofrimento psíquico, como nos casos de depressão. Sua atuação é muitas vezes o primeiro contato do paciente com o serviço de saúde, tornando-se essencial para oferecer acolhimento, escuta e suporte inicial. Segundo Goiabeira et al. (2024), a atuação do técnico deve ser pautada na escuta sensível e no olhar atento para os sinais emocionais, contribuindo na identificação precoce dos sintomas depressivos.

No ambiente de trabalho, o técnico em enfermagem precisa estar atento aos sinais e sintomas de sofrimento emocional, como tristeza constante, isolamento, alterações no apetite e no sono, além de mudanças bruscas de comportamento. De acordo com Rodrigues e Delfino (2023), ao perceber esses sinais, é responsabilidade do técnico acolher o adolescente de forma empática, praticando uma escuta ativa e, quando necessário, comunicar a situação à equipe de enfermagem para os devidos encaminhamentos.

O acolhimento é uma das principais ferramentas na prática do técnico em enfermagem. Consiste em ouvir, observar e criar um ambiente seguro, onde o adolescente se sinta confortável para expressar seus sentimentos. Essa atitude é essencial para fortalecer o vínculo de confiança e, conseqüentemente, favorecer a continuidade do cuidado. Como ressaltam Goiabeira et al. (2024), o acolhimento humanizado permite que o adolescente se sinta respeitado e amparado, reduzindo as barreiras no acesso aos serviços de saúde mental.

Além disso, o técnico em enfermagem também contribui na realização de ações educativas, seja no ambiente escolar, nas unidades básicas de saúde ou na comunidade, participando de palestras, campanhas de conscientização e rodas de conversa sobre saúde mental. Gonçalves et al. (2023) destacam que essas atividades são fundamentais para a desconstrução de estigmas, a promoção do autocuidado e o fortalecimento da rede de apoio social dos adolescentes.

Outro ponto importante é o suporte oferecido às famílias. Muitas vezes, os pais ou responsáveis não percebem os sinais da depressão ou não sabem como lidar com o adolescente. Conforme apontam Cavazotto e Silva (2022), o técnico em enfermagem, com uma abordagem acolhedora, tem um papel fundamental na orientação da família, esclarecendo dúvidas, oferecendo informações sobre o transtorno e fortalecendo o vínculo afetivo entre os membros da família.

O técnico em enfermagem também tem um papel relevante na articulação com a equipe multiprofissional, colaborando para que o adolescente receba uma assistência integral. Segundo Silva et al. (2022), o trabalho em equipe é essencial no cuidado à saúde mental, pois permite que diferentes profissionais, como enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais e médicos, compartilhem informações e construam juntos estratégias de acolhimento e acompanhamento, fortalecendo a rede de cuidado.

Ademais, é indispensável que o técnico em enfermagem desenvolva habilidades de comunicação efetiva e empatia, pois são ferramentas que facilitam o processo de escuta e acolhimento. De acordo com Neumann, Martins e Alves (2023), a comunicação acolhedora e não julgadora permite ao adolescente se sentir compreendido, respeitado e amparado, o que impacta diretamente na adesão ao tratamento e na melhora dos sintomas depressivos. Dessa forma, o técnico não

apenas executa procedimentos, mas também contribui de maneira significativa para a promoção da saúde mental.

Portanto, a atuação do técnico em enfermagem vai além dos cuidados físicos. Ela envolve acolher, escutar, observar e orientar, contribuindo de forma significativa para a promoção da saúde mental dos adolescentes. Moura et al. (2023) reforçam que, por meio da escuta empática, da disponibilidade e da criação de vínculos de confiança, o técnico se torna essencial na construção de caminhos de cuidado, proteção e esperança, possibilitando ao adolescente enfrentar os desafios.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de Pesquisa

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, tendo como objetivo compreender as vivências de adolescentes em relação à depressão. Segundo Gil (2019), a pesquisa exploratória busca proporcionar maior familiaridade com um problema, tornando-o mais claro, e é especialmente indicada quando há pouco conhecimento sistematizado sobre o tema. Já a abordagem qualitativa permite aprofundar os significados, as percepções e as subjetividades dos participantes, conforme afirma Minayo (2022), sendo essencial para compreender fenômenos complexos como os relacionados à saúde mental.

3.2 Procedimentos Metodológicos

A pesquisa foi realizada em duas etapas principais. A primeira corresponde à pesquisa bibliográfica, fundamentada na análise de materiais previamente publicados, como livros, artigos científicos e documentos oficiais relacionados à temática da depressão na adolescência e à atuação da enfermagem. De acordo com Gil (2019), a pesquisa bibliográfica permite a construção de uma base teórica sólida, além de ampliar o entendimento sobre o fenômeno estudado.

A segunda etapa consistiu na pesquisa de campo, realizada por meio de uma entrevista individual, com a participação voluntária de um adolescente de 16 anos, diagnosticado com depressão. A participação foi autorizada pelos responsáveis legais, garantindo sigilo, anonimato e respeito, seguindo os princípios éticos das pesquisas com seres humanos. Triviños (2020) destaca que a pesquisa de campo permite observar e compreender a realidade diretamente com o sujeito, sendo uma estratégia essencial para estudos que envolvem fenômenos subjetivos.

3.3 Instrumento de Coleta de Dados

Para o desenvolvimento desta pesquisa, foram utilizados dois instrumentos principais: a pesquisa bibliográfica e a pesquisa de campo com entrevista individual.

A pesquisa bibliográfica teve como instrumento a seleção de materiais científicos, como artigos, livros e documentos oficiais, que abordam a depressão na adolescência e o papel do técnico em enfermagem na promoção da saúde mental. A escolha desses materiais seguiu critérios de atualidade (publicações entre 2019 e 2025), relevância para o tema e rigor metodológico. A sistematização dos estudos foi realizada por meio de fichamentos e categorização dos principais temas, como sinais, sintomas, fatores de risco, estratégias de enfrentamento e ações da enfermagem.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário semiestruturado, contendo perguntas abertas e fechadas, elaborado com base nos objetivos do estudo e no referencial teórico. Segundo Gil (2019), esse tipo de instrumento permite coletar informações tanto objetivas quanto subjetivas, oferecendo uma visão ampla da realidade do participante.

As questões foram organizadas de modo a compreender:

- Os principais sinais e sintomas percebidos;
- Fatores que contribuíram para o desenvolvimento da depressão;
- Estratégias de enfrentamento adotadas;
- A percepção do adolescente sobre o apoio familiar e dos profissionais de saúde.

A entrevista possibilitou uma escuta sensível, permitindo que o participante expressasse suas experiências e sentimentos de forma livre e espontânea. O desenvolvimento da pesquisa seguiu os princípios éticos, respeitando os direitos do participante e de seus responsáveis, garantindo anonimato, sigilo, proteção das informações e a possibilidade de desistência a qualquer momento.

Conforme orienta Gil (2019) e as normas da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. A entrevista foi realizada em local reservado, oferecendo privacidade e bem-estar emocional ao participante, dado o caráter sensível do tema abordado.

Para o tratamento dos dados, foi utilizada a análise de conteúdo, segundo Bardin (2016), que permite classificar, categorizar e interpretar informações qualitativas, buscando identificar padrões, temas e sentidos presentes nos relatos. A

análise foi conduzida de forma sistemática, permitindo compreender não apenas os dados objetivos da entrevista, mas também os sentimentos, percepções e expectativas do adolescente em relação ao seu processo de enfrentamento da depressão.

Por se tratar de um estudo realizado com apenas um participante na etapa de campo, os resultados não podem ser generalizados para a totalidade da população adolescente. Contudo, segundo Minayo (2022), a pesquisa qualitativa não tem como objetivo a generalização, mas sim a compreensão aprofundada de um fenômeno específico em determinado contexto.

4 APRESENTAÇÃO DOS DADOS E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir da entrevista realizada com um adolescente de 16 anos, em acompanhamento por transtorno depressivo, foi possível identificar aspectos significativos relacionados à percepção dos sinais e sintomas, fatores contribuintes, impacto no cotidiano, estratégias de enfrentamento e percepção sobre o apoio recebido da família e dos profissionais de saúde.

Os dados foram analisados por meio da análise de conteúdo, permitindo a organização das informações em quatro categorias principais: sinais e sintomas, fatores contribuintes, estratégias de enfrentamento e percepção do apoio.

Quadro 1 – Achados da Entrevista com Adolescente em Tratamento de Depressão

Categoria	Descrição
Sinais e Sintomas	Tristeza, isolamento, irritabilidade, perda de interesse, insônia, pensamentos negativos e sensação de morte eminente.
Fatores Contribuintes	Conflitos familiares, bullying escolar, baixa autoestima e cobranças excessivas no ambiente familiar e escolar.
Estratégias de Enfrentamento	Acompanhamento psiquiátrico, uso de medicação, apoio da enfermagem, fortalecimento dos vínculos familiares e retorno às interações sociais.

Percepção do Apoio	Melhora significativa após acolhimento da enfermagem e apoio familiar, embora reconheça que ainda enfrenta desafios em seu processo de cuidado.
---------------------------	---

Fonte: Dados da pesquisa (2025)

Os relatos do entrevistado evidenciam sintomas típicos da depressão na adolescência, como tristeza constante, insônia, irritabilidade, isolamento social, perda de interesse por atividades e pensamentos negativos frequentes, incluindo a sensação de morte eminente.

Esses achados corroboram os estudos de Medeiros et al. (2020) e Gonçalves et al. (2023), que afirmam que os sinais depressivos nessa faixa etária são frequentemente confundidos com características do desenvolvimento adolescente, o que dificulta o diagnóstico precoce. A literatura reforça que a não identificação desses sintomas pode levar a desfechos mais graves, como a automutilação e a ideação suicida, também presentes no relato do participante.

O adolescente relatou que sua condição foi agravada por conflitos familiares, episódios de bullying escolar, baixa autoestima e cobranças excessivas tanto no ambiente familiar quanto na escola. De acordo com Brito, Pimenta e Lugão (2024), esses fatores são frequentemente associados ao surgimento de quadros depressivos na adolescência, especialmente quando ocorrem de forma simultânea, afetando diretamente o desenvolvimento emocional do jovem.

Carmo, Santos e Vale (2020) complementam que a convivência em ambientes desestruturados, bem como a exposição constante à violência psicológica, à negligência afetiva e à falta de suporte emocional, representa um fator de risco significativo para o desenvolvimento de transtornos mentais na adolescência.

No início do quadro depressivo, o adolescente adotava como estratégia o isolamento social, afastando-se da família e dos amigos. Contudo, após iniciar o acompanhamento psiquiátrico, com uso de medicação controlada e apoio da equipe de enfermagem, relatou uma melhora significativa em sua saúde mental.

As estratégias passaram a incluir o fortalecimento dos vínculos familiares, retomada das interações sociais e participação em atividades prazerosas, contribuindo para a redução dos pensamentos suicidas e a melhora do bem-estar. Cavazotto e Silva (2022) afirmam que, quando o adolescente encontra apoio terapêutico e familiar, há uma melhora considerável na adesão ao tratamento e na

evolução dos sintomas. O suporte da enfermagem, nesse contexto, é fundamental, especialmente por meio da escuta ativa, do acolhimento e da orientação contínua.

O participante destacou que, após o diagnóstico, sua família passou a agir com mais paciência, compreensão e apoio constante, fatores que, segundo ele, foram fundamentais para seu processo de recuperação. Além disso, o adolescente reconheceu que a atuação da enfermagem foi essencial, principalmente pela escuta, pela empatia e pela orientação recebida, o que proporcionou segurança, confiança e motivação para continuar seu tratamento.

4.1 Discussão Geral dos Resultados

Os dados obtidos na entrevista demonstram que a depressão na adolescência é um problema complexo e multifatorial, que envolve não apenas fatores biológicos, mas também emocionais, sociais e ambientais. Esse achado reforça o que a literatura já descreve, ao destacar que o sofrimento mental nessa fase da vida é intensificado pela pressão social, conflitos familiares, experiências negativas e ausência de suporte adequado, exigindo, portanto, intervenções precoces e acompanhamento contínuo.

A análise dos relatos do participante evidencia que, na ausência de uma compreensão adequada dos sinais e sintomas, a depressão pode evoluir para quadros mais graves, como episódios de automutilação e tentativas de suicídio. Esse aspecto reforça a importância da identificação dos primeiros sinais de sofrimento emocional, tanto pela família quanto pelos profissionais da saúde, para evitar o agravamento e os riscos associados ao transtorno.

Por outro lado, os dados também apontam que quando há uma rede de apoio estruturada, composta pela família, por amigos e, especialmente, pelos profissionais de saúde, o adolescente consegue desenvolver estratégias mais saudáveis para enfrentar o sofrimento. O apoio recebido por meio do acompanhamento psiquiátrico, do uso de medicação e do acolhimento prestado pela enfermagem se mostra como um fator determinante para a melhora do quadro e para a retomada das atividades cotidianas e sociais.

Nesse contexto, observa-se que o técnico em enfermagem desempenha um papel fundamental não apenas na assistência física, mas também no cuidado emocional. Sua atuação vai além da execução de procedimentos, tornando-se essencial no acolhimento, na escuta qualificada, na orientação e na educação em

saúde, promovendo um espaço seguro e empático, onde o adolescente se sente ouvido, respeitado e cuidado.

Diante disso, fica evidente que a enfermagem tem um papel estratégico na promoção da saúde mental na adolescência, especialmente no contexto da atenção básica e dos serviços especializados. O fortalecimento da rede de apoio, aliado à escuta ativa e ao acolhimento humanizado, é indispensável para que o adolescente consiga superar o sofrimento psíquico, garantindo, assim, não só a melhora dos sintomas, mas também a promoção do bem-estar, da qualidade de vida e do desenvolvimento saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta pesquisa proporcionou uma compreensão mais sensível e aprofundada da realidade de adolescentes que vivenciam a depressão, revelando um cenário permeado por silêncio, falta de informação e dificuldade no acesso ao cuidado em saúde mental. A proposta inicial, que visava compreender como adolescentes e seus familiares lidam com esse transtorno, bem como investigar os riscos, impactos e possibilidades de intervenção, foi plenamente alcançada. A análise dos dados, somada à revisão bibliográfica, reforçou a relevância do tema e a necessidade de fortalecer estratégias de acolhimento e cuidado.

Os dados obtidos demonstraram forte alinhamento com os estudos presentes na literatura científica, especialmente no que diz respeito aos fatores de risco associados à depressão na adolescência, como conflitos familiares, bullying, pressão social e ausência de vínculos afetivos seguros. Sintomas como tristeza persistente, irritabilidade, alterações no sono e apetite, automutilação e ideação suicida foram evidenciados tanto nos relatos da pesquisa quanto nos estudos de autores como Neumann, Martins e Alves (2023), Amaral et al. (2020) e Medeiros et al. (2020), ratificando a gravidade e a complexidade do problema.

Outro aspecto relevante evidenciado foi que o medo do julgamento, a desinformação e a ausência de acolhimento ainda são barreiras significativas que impedem muitos adolescentes de buscar ajuda. Isso evidencia a necessidade urgente de implementar ações educativas no ambiente escolar, na comunidade e nas unidades de saúde, visando desmistificar os transtornos mentais e ampliar o acesso ao cuidado, como defendem Parreira et al. (2023) e De Oliveira et al. (2024). O

fortalecimento da rede de apoio e a criação de espaços de escuta ativa são medidas essenciais para a promoção da saúde mental.

Ademais, constatou-se que o cuidado em saúde mental, para ser efetivo, deve ser multiprofissional, contínuo e centrado nas necessidades individuais de cada adolescente, conforme destacam Carmo, Santos e Vale (2020). O cruzamento dos dados com os estudos de Brito, Pimenta e Lugão (2024) reforça que o apoio familiar e o acolhimento escolar são fatores determinantes para o enfrentamento da depressão. A ausência de suporte emocional mostrou-se fortemente associada ao agravamento dos sintomas e à dificuldade de adesão ao tratamento, enquanto a presença de uma rede de apoio fortalece o processo de recuperação.

REFERÊNCIAS

AMARAL, A. P.; UCHOA SAMPAIO, J.; NEY MATOS, F. R.; POCINHO, M. T. S.; FERNANDES DE MESQUITA, R.; SOUSA, L. R. M. **Depresión e ideación suicida en la adolescencia: implementación y evaluación de un programa de intervención**. Enfermeira global, v. 19, n. 3, p. 1–35, 2020. DOI:10.6018/eglobal.40295. Acesso em: 12 fev. 2025.

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

BRITO, F. G. DE; PIMENTA, I. O. D.; LUGÃO, A. C. F. A. **Contribuições da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da depressão em crianças e adolescentes**. Revista científica FACs, v. 19, n. 25, p. 39–47, 2024. Disponível em: <https://periodicos.univale.br/index.php/revcientfacs/article/view/622>. Acesso em: 23 mar. 2025.

CARMO, L. S. DO; SANTOS, L. B. DOS; VALE, J. DE S. **Depressão na infância e adolescência: atuação do enfermeiro frente a essa demanda**. Revista científica da faculdade de educação e meio ambiente, v. 10, n. edespenf, p. 32–39, 2020. Disponível em: <https://revista.faema.edu.br/index.php/Revistahttps://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/1117FAEMA/article/view/1117>. Acesso em: 19 abr. 2025.

CAVAZOTTO, A. M.; SILVA, C. M. DA. **Ansiedade e o uso de fármacos psicotrópicos em crianças e adolescentes: revisão da literatura**. Revista ibero-americana de humanidades, ciências e educação, v. 8, n. 9, p. 1118–1132, 2022. DOI: 10.51891/reasev8i9.6957. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/6957>. Acesso em: 18 mar. 2025. CVV Centro de Valorização a Vida. Disponível em WWW.CVV.ORG.BR

DE OLIVEIRA TRABA, C.; SERAFIM OLIVEIRA, L.; RODRIGUES DE SOUSA, R.; HONORATO DA SILVA, M. **Atuação da enfermagem na promoção da saúde mental de adolescentes com transtorno de ansiedade**. Revista multidisciplinar do nordeste mineiro, v. 6, n. 1, 2024. DOI: 10.61164/rmnm. v6i1.2559. Disponível em:

<https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/2559>. Acesso em: 28 mar. 2025.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GOIABEIRA, M. A. L. et al. **Do diagnóstico à intervenção: gerenciando ansiedade e depressão em jovens e a importância da prevenção**. Brazilian journal of implantology and Health Science, v. 6, n. 9, p. 2850–2858, 2024. DOI:

10.36557/2674-8169.2024v6n9p2850-2858. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3690>. Acesso em: 21 jan. 2025.

GONÇALVES, F. G. et al. **Tratamento da depressão em crianças e adolescentes com o uso da fluoxetina**. Revista multidisciplinar do nordeste mineiro, v. 1, n. 1, 2023. Disponível em:

<http://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/770>. Acesso em: 2 fev. 2025.

JORNAL DA USP. **Como a história da loucura se entrelaça com a história da humanidade**. São Paulo, 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br>. Acesso em: 24 maio 2025.

KLIBANSKY, R.; PANOFISKY, E.; SAXL, F. **A história da melancolia**. 2. ed. São Paulo: Editora Artmed, 2016.

M. A.; DE OLIVEIRA, Y. N.; YAMAGUCHI, H. K. DE L. **Depressão em adolescentes: as faces do transtorno**. Revista ensino, saúde e biotecnologia da Amazônia, v. 2, n. esp., p. 71–76, 2020. Disponível em:

<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/resbam/article/view/6486>. Acesso em: 28 jan. 2025.

MEDEIROS, E. D. S.; BATISTA, E. A.; DOS SANTOS, M. C.; RODRIGUES ALVES, MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 16. ed. São Paulo: Hucitec, 2022.

MOURA, R. H. G. DE et al. **Fatores sociodemográficos associados a sintomas de ansiedade, depressão e desesperança em adolescentes escolares**. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/39189>. Acesso em: 12 mar. 2025.

NEUMANN, K. R. DA S.; MARTINS, L. L.; ALVES, V. S. **Ansiedade e depressão em adolescentes: incidência e tratamento**. Revista saúde dos vales, v. 7, n. 1, 2023.

DOI: 10.61164/rsv. v7i1.1776. Disponível em:

<http://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/1776>. Acesso em: 19 abr. 2025.

NÓBREGA, A. C. S. **Animação retratando a depressão e a dependência virtual em jovens**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Tecnológica

Federal do Paraná. Disponível em:

<http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/32860>. Acesso em: 25 jan. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depressão**. Genebra, 2023. Disponível em:

<https://www.who.int/pt/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 24 maio 2025.

PARREIRA, E. F. et al. **Ansiedade e depressão na adolescência**. 2023. Disponível

em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/15683>. Acesso em: 16 fev. 2025.

ROCHA, L. S.; KANTORSKI, L. P. **História da Loucura: evolução do conceito e das práticas psiquiátricas**. Revista de Enfermagem, v. 15, n. 2, p. 245-252, 2019.

RODRIGUES, G. C. R.; DELFINO, D. **Dinâmica familiar e depressão infantil: uma análise de sinais, fatores de risco e intervenções psicoterapêuticas na idade escolar**. Pesquisa, sociedade e desenvolvimento, v. 12, n. 12, p.

e57121243982, 2023. DOI:10.33448/rsd-v12i12.43982. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43982>. Acesso em: 3 fev. 2025.

SILVA, R. Y. C. DA; GALVÃO, A. M. DO N.; SANTOS, E. A. DOS; BARBOSA, A.

C.DOS S. **Efeitos benéficos do exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa**. Pesquisa, sociedade e desenvolvimento, v. 11, p.

e58311125379, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i1.25379. Disponível em: <http://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25379>. Acesso em: 10 jan. 2025.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2020.

ANEXOS/APÊNDICES

QUESTIONÁRIO

1. COMO VOCÊ DESCOBRIU O TRANSTORNO DEPRESSIVO?
2. COMO SEUS PAIS REAGIRAM COM ESTES SINTOMAS?
3. O QUE VOCÊ SENTIA?
4. HOUVE PENSAMENTOS SUICIDAS?
5. COMO A DEPRESSÃO INTERFERE OU INTERFERIU NO SEU DIA A DIA?
6. VOCÊ FAZ ALGUM ACOMPANHAMENTO PSIQUIÁTRICO?
7. COMO SUA FAMÍLIA SE COMPORTOU OU TEM SE COMPORTADO DIANTE DESTA SITUAÇÃO?