

PSICOLOGANDO

Felipe Targino do Nascimento
Débora Dantas de Oliveira
Fábio Raniery da Silva Alves Ferreira
Danillo Coelho Barbosa
Rennata Silva Carvalho

Resumo: O número de pessoas que sofrem com depressão vem aumentando a cada dia. Estima-se que um a cada cinco jovens de 12 a 18 anos de idade sofre com esse tipo de transtorno. Contudo, o interesse científico pela depressão em adolescentes é recente, visto que, até a década de 70, acreditava-se que o transtorno nessa faixa etária fosse raro. Pesquisas afirmam que a depressão na adolescência é mais grave e danosa do que em adultos, e seu curso é mais refratário do que a depressão na idade adulta, tendo como uma das piores consequências o suicídio. Apesar do exposto, o tema ainda é abordado de diversas maneiras pelos meios de comunicação, os quais frequentemente recorrem ao senso comum para discutir o assunto. Por ela acabar sendo debatida de forma equivocada, são criados vários tabus a seu respeito, fazendo com que muitos interpretem a depressão como uma “fraqueza” ou até mesmo uma forma de chamar atenção, contribuindo para que pessoas que são acometidas pela doença não procurem ajuda, com medo do julgamento ou porque não sabem o que se passa consigo mesmo. Diante dessa realidade, esse artigo tem como objetivo detalhar a execução do projeto de extensão “Psicologando” fornecendo dados sólidos e debatendo os principais aspectos da depressão, dessa forma promovendo para uma compreensão mais abrangente sobre o transtorno e apresentando ações efetivas na abordagem e prevenção da depressão e do suicídio, especialmente entre os adolescentes. Através do uso de metodologias interativas, como palestras, oficinas, dinâmicas e utilização de jogos de tabuleiro, foi desenvolvido um espaço de escuta e acolhimento, que possibilitou aos participantes de se expressarem e compartilhar livremente suas experiências de vida. Os resultados obtidos evidenciam que iniciativas como as promovidas pelo projeto possuem um impacto significativo na sensibilização e no engajamento dos envolvidos nas ações e proporcionam uma abordagem mais empática e inclusiva sobre os transtornos mentais e suas consequências.

Palavras-chaves: **Depressão; Adolescentes; Suicídio.**

PSYCHOLOGIST

Abstract: The number of people suffering from depression is increasing daily, with estimates indicating that one in five young people aged 12 to 18 is affected by this disorder. However, scientific interest in adolescent depression is relatively recent, as it was believed until the 1970s that this condition was rare in this age group. Research shows that depression in adolescence is more severe and harmful than in adults, with a more refractory course and suicide as one of its gravest consequences. Despite this, the topic is often approached inconsistently by the

media, which frequently relies on misconceptions to address the issue, creating taboos that lead many to interpret depression as a “weakness” or even a call for attention. This perception discourages individuals affected by the disorder from seeking help, either due to fear of judgment or a lack of understanding of their condition. In light of this reality, this article aims to detail the implementation of the "Psicologando" extension project, providing solid data and discussing key aspects of depression, thus fostering a broader understanding of the disorder and presenting effective actions for addressing and preventing depression and suicide, particularly among adolescents. Through interactive methodologies such as lectures, workshops, activities, and board games, a supportive space was created, enabling participants to express themselves and freely share their life experiences. The results demonstrate that initiatives like those implemented by the project have a significant impact on raising awareness and engaging participants, encouraging a more empathetic and inclusive approach to mental health disorders and their consequences.

Keywords: Depression; Teenagers; Suicide.

1. INTRODUÇÃO

A depressão, um transtorno mental psicológico complexo, manifesta-se através de alterações no funcionamento cerebral, provocando constantes alterações de humor, fazendo com que os indivíduos apresentem sentimentos profundos de tristeza e desânimo.

No primeiro ano da pandemia de Covid-19, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) revelou um aumento surpreendente de 25% na prevalência global da doença. Os efeitos adversos da crise sanitária não se limitaram à propagação do vírus, mas também penetraram nos domínios psicológico e emocional das pessoas. O isolamento social, a incerteza econômica, a perda de empregos e as mudanças nas rotinas diárias criaram terreno fértil para a propagação de problemas de saúde mental. O luto associado à perda de um ente querido para a Covid-19 foi um fator determinante no aumento das taxas dos transtornos mentais, especialmente a depressão. As restrições à circulação, a redução da atividade física e o acesso limitado aos serviços de saúde mental agravaram ainda mais esta situação desafiadora.

Apesar do grande debate atualmente sobre o assunto, observa-se que a abordagem sobre essa temática é realizada, muitas vezes, de forma equivocada entre as massas. Baseia-se apenas no senso comum, sem a presença de um pressuposto teórico ou científico para embasar a discussão. Isso acaba contribuindo diretamente para a criação de visões deturpadas sobre a depressão, fazendo com que muitos a enxerguem como uma fraqueza ou até mesmo uma oportunidade de chamar atenção. Por isso, as pessoas que sofrem com transtornos depressivos podem sentir-se isoladas e estigmatizadas, criando uma barreira para buscar ajuda adequada.

Ao falar sobre temas relacionados à saúde mental com as diretrizes adequadas, é possível auxiliar na redução do estigma e encorajar as pessoas a procurarem tratamento e apoio (SILVA et al, 2019).

Em alguns casos, indivíduos que enfrentam transtornos depressivos, chegando até mesmo a cometer o suicídio, não apenas desconhecem a gravidade do que estão vivenciando, mas também se veem desprovidos da oportunidade de buscar ajuda e receber tratamento. Isso muitas vezes decorre da ausência de uma rede de apoio eficaz e de discussões abertas e apropriadas sobre o tema. Quando se trata de adolescentes, a situação se agrava, tendo em vista que a depressão nos jovens é mais grave e pernicioso do que em outros grupos, pois justamente nessa fase ocorre a transição para a vida adulta, repleta de mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Além dessas transformações, os adolescentes encontram-se imersos em ambientes acadêmicos, prestes a adentrar no ensino médio, técnico ou superior. Este cenário é agravado pela realidade da era digital, onde os meios de comunicação e interação social estão em constante desenvolvimento. Nesse contexto, tais influências podem exercer um impacto significativo na saúde mental dos adolescentes (SILVA et al., 2019).

De acordo com o filósofo Arthur Schopenhauer (1788-1860), os limites do campo de visão de uma pessoa determinam seu entendimento a respeito do mundo. Nesse sentido, aqueles que não tiverem informações suficientes ou possuem informações erradas a respeito das doenças mentais, estariam mais propícios a interpretá-las de forma deturpadas e, caso apresentassem algum sintoma, a probabilidade de buscar ajuda seria mínima, tendo em vista que não saberiam o que estava se passando consigo mesmo ou até mesmo preconceito de reconhecer que possuem um transtorno mental.

Diante do exposto, faz-se necessário a realização de ações e intervenções que tenham como intuito priorizar o bem-estar emocional. Tendo isso em vista, como forma de demonstrar iniciativas voltadas à promoção da saúde mental, que podem mudar o cenário apresentado anteriormente, em especial para os adolescentes, este artigo apresentará a execução do projeto de extensão “Psicologando”, destacando sua importante contribuição para a criação de um espaço de escuta e acolhimento que possibilitou a conscientização e desestigmatização da depressão e do suicídio permitindo que os jovens participantes das oficinas, palestras e dinâmicas tivessem a oportunidade de expressarem-se de diversas maneiras, serem acolhidos e respeitar as limitações uns dos outros.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Depressão

A depressão, um transtorno psíquico que resulta em alterações no cérebro, desencadeando mudanças de humor, configura-se com uma doença crônica, recorrente e altamente complexa, proveniente de uma difícil interação entre fatores físicos e orgânicos. Ela manifesta-se por meio de sentimentos de angústia, perda de interesse e prazer diante da vida (TEODORO, 2010).

Segundo Andrade et al. (2023), o quadro depressivo é atribuído a irregularidades nos neurotransmissores, que são substâncias produzidas pelos neurônios responsáveis pela transmissão de sinais, tendo como função a regularização das atividades do sistema nervoso central e periférico (HALL, 2016, p. 1176, apud DINIZ et al., 2020, p. 2). Dentre os principais compostos químicos, destacam-se a serotonina e a endorfina, que são associadas ao humor, sendo capazes de promover sensação de bem-estar e conforto. A ausência e a diminuição desses neurotransmissores estão diretamente ligadas ao desencadeamento de sintomas depressivos.

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), mais de 300 milhões de pessoas sofrem com a depressão, sendo ela a principal causa de incapacidade em todo o mundo. No continente americano, o Brasil destaca-se como o segundo país com a maior taxa de pessoas deprimidas, registrando cerca de 11,5 milhões de brasileiros acometidos pela doença. Além disso, lidera na América Latina, apresentando a maior prevalência desse transtorno mental (OMS, OPAS).

O Ministério da Saúde do Brasil, aponta que a depressão pode ser desencadeada por uma variedade de fatores, tais como:

Histórico familiar, transtornos psiquiátricos correlatos, estresse crônico, ansiedade crônica, disfunções hormonais, dependência de álcool e drogas ilícitas, traumas psicológicos, doenças cardiovasculares, endocrinológicas, neurológicas, neoplasias entre outras, conflitos conjugais e mudança brusca de condições financeiras e desemprego.

2.2 Adolescência

Apesar de a depressão na adolescência ser um tema cada vez mais discutido na atualidade, o interesse científico por ela é relativamente recente, pois por muito tempo foi considerada uma psicopatologia exclusiva da fase adulta. Embora houvesse relatos da doença

em crianças e adolescentes, somente a partir da década de 1970 é que sua ocorrência foi associada a esse grupo (BIAZUS & RAMIRES, 2012)

De acordo com Barbosa et al. (2011), a depressão pode afetar indivíduos de todas as faixas etárias, sendo a adolescência um dos grupos mais suscetíveis. Esse estágio da vida é considerado como uma fase marcada por conflitos desencadeados por diversas mudanças, incluindo fatores biológicos, psicológicos e sociais (TEODORO, 2010). No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente define esse período como sendo dos 12 aos 18 anos de idade.

A depressão em adolescentes revela-se mais grave e prejudicial em comparação com a depressão em outras fases, apresentando uma maior resistência do que a forma da doença vivenciada na idade adulta (MARTIN & COHEN, 2000). Esse fenômeno pode ser explicado, pois, nessa fase, ocorre a formação da identidade, definida como o "conjunto de crenças, conceitos e percepções que uma pessoa tem a seu próprio respeito" (TEODORO, 2010). Este período, denominado "crise de identidade", é marcado pelos constantes questionamentos dos adolescentes sobre si próprios. É relevante destacar que, para além dessas reflexões, eles estão imersos em ambientes acadêmicos e vivenciam o ápice da era digital

Dentre os principais sintomas da depressão nessa fase, destacam-se:

Cansaço constante, abandono das atividades preferidas, discussões com pais e professores, queda no rendimento escolar, transtornos alimentares (anorexia e bulimia), comportamento de risco, envolvendo sexo, drogas, bebidas, automóveis, pensamentos suicidas e irritabilidade (TEODORO, 2010, p. 48).

Por ser uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, a adolescência caracteriza-se como um período de amadurecimento e desenvolvimento, abrangendo tanto aspectos físicos como psicológicos, fazendo com que frequentemente os jovens estejam confusos e inseguros. A ausência de apoio emocional e social durante essa etapa pode aumentar as chances de desenvolvimento da depressão e, em casos mais extremos, até mesmo do suicídio (COSTA et al., 2014).

2.3 Influência das Redes Sociais

Nos últimos anos, as redes sociais têm sido amplamente discutidas como um dos diversos fatores sociais que podem contribuir para o desencadeamento e intensificação da depressão. Esses espaços virtuais, que se tornam cada vez mais preocupantes devido ao constante crescimento, têm se revelado como grandes inimigos da interação humana, com seu público alvo sendo a maioria de jovens.

As redes exercem uma influência direta no comportamento, nas emoções e nas atitudes de um indivíduo, podendo provocar sensação de isolamento, baixa autoestima e comparação social (GUIMARÃES et al., 2020; CUNHA et al., 2022). De acordo com o Relatório Global Digital Overview, publicado em 2020, 66% da população brasileira utilizava alguma rede social, ficando aproximadamente 3 horas e 31 minutos conectada a essas plataformas. Esse tempo de permanência coloca o Brasil como o terceiro país com a maior média mundial de utilização. Vale ressaltar que esses dados se referem a um período anterior à pandemia de COVID-19, e desde então, observou-se um aumento considerável nesses números.

O uso compulsivo da internet, principalmente as plataformas digitais, está associado a transtornos como déficit de atenção, dificuldade de concentração, perda de memória, isolamento social e depressão (PORTUGAL & Souza, 2020; FERREIRA, 2020). A exposição frequente às redes sociais influencia negativamente a saúde mental, afetando a socialização, a realização de atividades e a cognição, especialmente em adolescentes e jovens.

2.4 Suicídio

O suicídio, definido como a ação voluntária de tirar a própria vida, representa um grave problema de saúde pública mundial, dado o significativo aumento no número de casos registrados nos últimos anos (CÔRTE & MUSSI, 2012). Suas várias causas estão diretamente relacionadas a fatores biológicos e psicológicos, os quais estão associados ao contexto socioeconômico (ABREU et al., 2010).

Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan-Americana da Saúde, aproximadamente 800 mil pessoas morrem por suicídio anualmente, representando uma média de uma pessoa a cada 40 segundos. Na América Latina, o Brasil ocupa o quarto lugar em números de suicídio, sendo esse a principal causa de morte de jovens entre 15 e 29 anos de idade (SOUZA et al., 2015). É relevante destacar que o método mais utilizado entre os brasileiros para praticar essa ação é através da ingestão de medicamentos em excesso (BRAGA & DELL'AGLIO, 2013).

O comportamento suicida pode ser dividido em três fases distintas: a ideação suicida, que abrange pensamentos, planejamento, ideias e o desejo de se matar; a tentativa de suicídio, que ocorre entre as demais fases; e o suicídio consumado, que se concretiza quando o ato é executado (SAMPAIO & TELLES-CORREIA, 2013). Destaca-se que a adolescência é considerada um dos períodos mais vulneráveis a envolver-se em uma dessas fases (BARROS, et al., 2017).

Os adolescentes propensos ao comportamento suicida são mais suscetíveis a desenvolver problemas emocionais (SILVA & BARROS, 2021). De acordo com Braga e Dell'Aglio (2013), eles experimentam um sentimento de solidão, muitas vezes se sentindo sozinhos e desprovidos de alguém com quem possam compartilhar suas aflições e angústias. Em casos de jovens diagnosticados com depressão, a presença de ideias suicidas e até mesmo tentativas, com altas taxas de letalidade, é bastante comum (BAHLS, 2002).

Os fatores que podem favorecer o suicídio são diversos e complexos. Entre eles, podemos citar:

Situação de extrema aflição, crise psicótica (com delírios e/ou alucinações), ociosidade, depressão, doenças incuráveis, transtorno de personalidade borderline, achar que a morte é o fim do sofrimento, desconhecimento da realidade espiritual, falta de fé e esperança, processos de obsessão espiritual e culpa perturbadora (TEODORO, 2010, p. 215).

2.5 O papel das Instituições de ensino

A escola desempenha um papel crucial na formação dos adolescentes. Além de ser um ambiente de aprendizado, ela representa um espaço social significativo, permitindo que os jovens estabeleçam relações interpessoais, contribuindo assim de maneira fundamental para a criação de sua identidade. Apesar desses aspectos de grande importância, é imprescindível que a escola vá além, tornando-se um lugar de interesse e promoção da saúde para todos os seus membros (COSTA et al., 2013).

O ambiente escolar assume um papel importante no desenvolvimento de transtornos mentais, pois os jovens enfrentam continuamente não apenas a pressão acadêmica, mas também possíveis conflitos, como agressões verbais e físicas. Diante desse cenário desafiador, torna-se evidente a necessidade de uma abordagem proativa por parte das instituições de ensino, especialmente na identificação de fatores que podem contribuir para o desencadeamento de sintomas depressivos entre os alunos. Nesse contexto, Carmo e Silva (2009) ressaltam a importância fundamental de as escolas assumirem a responsabilidade, encaminhando os estudantes afetados a profissionais qualificados.

Dentre as diversas definições das responsabilidades de uma instituição de ensino, Baggio et al. (2019, p. 143) destaca a seguinte perspectiva:

A escola tem papel estratégico para a promoção e proteção da saúde dos alunos, pois é o local onde são reproduzidos os padrões de comportamentos e relacionamentos que

podem pôr em risco a saúde dos jovens. Nesse sentido, acredita-se que se a escola possa ser um local privilegiado para a identificação precoce de situações problemáticas, já que aspectos relacionados ao meio familiar, grupo de amigos e escola são de extrema importância para a qualidade de vida do adolescente.

2.6 O projeto

Nascimento et al. (2019, p. 2) destaca:

Grande parte das pessoas que sofre de depressão e cometem suicídio nunca tiveram, sequer, conhecimento sobre o que estava se passando consigo mesmo. Muito menos a oportunidade de pedir ajuda e de ter, portanto, o tratamento adequado. Quando se trata de adolescentes, a situação se agrava pelo fato de que grande parte também não tem conhecimento sobre a doença, além de terem a visão deturpada sobre a depressão, interpretando muitas vezes como frescura ou fraqueza

Diante do exposto por Nascimento, torna-se evidente a urgência de intervenções. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a criação de programas e projetos voltados a oferecer apoio e promoção do bem-estar a jovens é de extrema importância, tais ações podem ser feitas por uma equipe multidisciplinar, composta por psicólogos, educadores e discentes. A execução dessas atividades possui o potencial não apenas de reduzir a incidência de depressão e suicídio entre os adolescentes, mas também de fomentar um ambiente mais saudável a juventude.

Pinto et al. (2014) ressalta que, ao identificar e tratar adequadamente as necessidades de saúde mental dos adolescentes, abre-se a oportunidade para que eles alcancem uma adaptação social mais efetiva, um desempenho acadêmico superior e uma maior produtividade ao longo da vida adulta. Portanto, torna-se crucial implementar ações voltadas ao bem-estar dos jovens, garantindo um ambiente acolhedor onde suas demandas são identificadas e tratadas.

Nesse contexto, surge o projeto de extensão "Psicologando", que se configura como uma importante ferramenta para promoção de iniciativas voltadas à criação de um espaço de escuta e acolhimento para os jovens. Além disso, a conscientização sobre a gravidade da depressão e a importância de pedir ajuda são promovidas, contribuindo para o bem-estar emocional dos adolescentes e para a melhoria do ambiente escolar.

3. METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido com alunos do Instituto Federal da Paraíba – Campus João Pessoa, em parceria com estudantes do curso de Serviço Social e Psicologia da Universidade

Federal da Paraíba - UFPB. O público-alvo são jovens e adolescentes do Ensino Fundamental e Médio matriculados no Instituto Federal da Paraíba - Campus João Pessoa, na Escola Estadual Padre Ibiapina, na Escola Municipal Damásio Barbosa da Franca e no Instituto privado Educacional G.I.

Inicialmente, foram efetuadas visitas às instituições mencionadas, com o intuito de obter uma contextualização e realizar um diagnóstico preliminar. Esse processo envolveu a compreensão da situação local por meio de pesquisa bibliográfica e qualitativa. Em seguida, planejaram-se as atividades, delineando objetivos alinhados aos propósitos de conscientização e promoção da saúde mental. Adicionalmente, elaborou-se um cronograma de ações abrangendo a execução das atividades do projeto de extensão, tanto no campus do IFPB quanto nas instituições externas.

Em conjunto com os discentes bolsistas e voluntários do projeto, foi implementado um programa de capacitação teórica focado na abordagem da Depressão e do Suicídio. Esse treinamento fundamentou-se em pesquisas e leituras de materiais bibliográficos, visando equipar os participantes com o conhecimento necessário para atuarem como agentes das atividades nas escolas. Após essa etapa de capacitação, esses membros efetuaram a aplicação prática do trabalho no município de João Pessoa. Durante o desenvolvimento das atividades, promoveram-se conversas, palestras e dinâmicas, adaptadas à faixa etária e às necessidades específicas do público-alvo.

A utilização de jogos de tabuleiro foi adotada como uma estratégia para ir além do simples entretenimento, a sua incorporação nas ações configurou-se como uma importante e poderosa ferramenta para construção de um espaço de escuta e acolhimento. A sua escolha e seu uso foi fundamentada na compreensão de que a estrutura lúdica dos jogos, a promover e incentivar um ambiente competitivo e de cooperação, facilitaria naturalmente a forma de comunicação dos participantes, permitindo a eles expressarem seus sentimentos e pensamentos abertamente, dessa forma promovendo uma dinâmica de escuta ativa.

Ao utilizar os jogos de tabuleiro, criou-se um lugar acolhedor, onde risadas compartilhadas e desafios contribuíram para a criação de uma conexão mais profunda entre os participantes. A colaboração e o ambiente de competição saudável promovido com os jogos, permitiram que os adolescentes se expressassem de forma livre e aberta, criando um espaço no qual eles se sentiam confortáveis para compartilharem suas emoções e experiências. Além da incorporação dos jogos, utilizou-se também instrumentos simples, como papel, caneta, lápis grafite e de quadro e bloco adesivos, que transformaram a comunicação em uma experiência tangível, reforçando a percepção de que todos os envolvidos nas ações de extensão foram

ouvidos e valorizados.

Periodicamente, reuniões estratégicas entre as equipes do projeto, parceiros sociais e representantes das instituições de ensino eram realizadas. O objetivo desses encontros era analisar as atividades, discutir os resultados, as experiências e os desafios enfrentados. Esses diálogos permitiam uma abordagem mais completa e fundamentada na compreensão do impacto do projeto, além de oferecer insights valiosos para a melhoria contínua das ações. Realizar essas reuniões era crucial para manter o cronograma, identificar maneiras de aprimorar as atividades e, quando necessário, buscar soluções em parceria com os colaboradores sociais.

As ações implementadas pelo projeto envolveram estratégias direcionadas à promoção da saúde mental dos estudantes do ensino fundamental e médio. Por meio de interações e dinâmicas realizadas durante as atividades, os participantes foram orientados sobre os transtornos mentais presentes na sociedade, destacando a importância de buscar assistência quando necessário. Além disso, desenvolvemos um ambiente acolhedor para a condução de diálogos abertos, nos quais os participantes puderam compartilhar suas rotinas individuais de maneira mais detalhada. Essa abordagem permitiu uma compreensão mais aprofundada das experiências pessoais de cada indivíduo, contribuindo para uma interação mais rica e sensível durante o projeto.

4. RESULTADOS

Entre os meses de junho e julho de 2023 foram realizadas capacitações teóricas com os discentes bolsistas e voluntários do projeto, para que eles pudessem realizar as palestras e as atividades no IFPB – Campus João Pessoa, ECI Padre Ibiapina, EMEF Damásio Barbosa da Franca e no Instituto Educacional G.I. Essas capacitações foram realizadas através da pesquisa e leitura bibliográficas de obras relacionadas à Saúde Mental. Nesse mesmo período, foram realizadas visitas às instituições, para conhecer sua estrutura, verificar os ambientes que seriam possíveis a realização das atividades do projeto e dialogar com a direção e a coordenação a melhor maneira de desenvolvimento da ação extensionista nas instituições.

Entre os meses de julho e setembro de 2023 foram produzidos os materiais a serem usados nas ações do projeto, slides, dinâmicas, a escolha dos jogos, bem como o roteiro e planejamento das ações de extensão.

Durante o setembro Amarelo, no mês de setembro, foi realizada uma parceria com o projeto Ponto de Escuta no IFPB – Campus João Pessoa, para a realização ações de sensibilização e conscientização sobre a importância da prevenção ao suicídio e do cuidado

com a saúde mental. Com uma programação estendida durante todo o mês de setembro com exposições, rodas de conversa e diálogos. Trazendo a comunidade acadêmica momentos reflexivos acerca da saúde mental e como construir relacionamentos que incentivam a vida e o bem-estar.

Entre setembro e dezembro, o projeto foi executado no IFPB e nas demais instituições. As atividades nas instituições de ensino foram conduzidas por meio de diversos encontros dinâmicos, envolvendo apresentações de slides para transmitir informações de maneira didática. Além disso, foram realizadas oficinas práticas e dinâmicas envolventes, incluindo jogos de tabuleiro e atividades em papel. Essa abordagem multifacetada proporcionou uma experiência educativa rica, engajando os participantes de forma interativa e promovendo a criação de um espaço de escuta e acolhimento. Foram realizados em média 3 encontros em cada instituição com cerca de 20 alunos em cada. Ao todo, 165 jovens foram beneficiados pelas ações, sendo 67 da rede privada, 76 da rede estadual de ensino e 22 do IFPB.

5. CONCLUSÃO

A execução do projeto alcançou resultados significativos na promoção de um ambiente de escuta e acolhimento para os jovens participantes. Este projeto abordou a preocupação crescente com a depressão entre os jovens de 12 a 18 anos, uma questão de saúde mental que tem ganhado cada vez mais atenção na sociedade atual.

Um dos principais objetivos do projeto era disseminar informações relevantes sobre a depressão, esclarecer conceitos equivocados e incentivar a busca por ajuda. Nesse sentido, o projeto foi bem-sucedido, uma vez que foi possível criar um espaço efetivo de escuta, dinâmica e acolhimento, proporcionando aos estudantes um ambiente propício para compartilhar suas experiências e desafios relacionados à saúde mental.

A desmistificação da depressão foi um ponto-chave do projeto. Foi enfatizado que a depressão é uma doença diagnosticável e passível de tratamento por profissionais capacitados. Isso ajudou a afastar a ideia de que a depressão é uma forma de fraqueza ou frescura, um conceito equivocado que ainda é prevalente no imaginário de muitos na sociedade hodierna.

Além disso, os resultados positivos do projeto não se limitaram apenas aos participantes diretos. Os estudantes que participaram do projeto foram capazes de multiplicar o conhecimento adquirido em seus meios sociais. Isso contribuiu para uma mudança na concepção equivocada sobre a depressão em um nível mais amplo.

Esse efeito multiplicador fortaleceu a disseminação de informações adequadas sobre a

depressão e fomentou uma abordagem mais consciente e compassiva em relação à saúde mental. Isso mostra o poder que projetos como o “PSICOLOGANDO” têm de causar um impacto positivo na sociedade, promovendo uma maior compreensão e empatia em relação a questões de saúde mental. Através de iniciativas como esta, podemos esperar ver uma mudança positiva na forma como a sociedade lida com a depressão e outras questões de saúde mental.

6. REFERÊNCIAS

ABREU, Kelly Piacheski de; LIMA, Maria Alice Dias da Silva; KOHLRAUSCH, Eglê; SOARES, Joannie Fachinelli (2010). Comportamento suicida: fatores de risco e intervenções preventivas. **Rev. Eletrônica de Enfermagem**, v. 12, n. 1, p. 195-200. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/index>. Acesso em: 21 set. 2019.

ANDRADE, Rosângela Vieira de et al. Atuação dos neurotransmissores na depressão. **Sistema nervoso**, v. 2, p. 3, 2003. Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/cienciasfarmaceuticas/v1n1a6.pdf>. Acesso em: 02 jan. 2024.

BARBOSA, Fabiana de Oliveira; MACEDO, Paula Costa Mosca; SILVEIRA, Rosa Maria Carvalho da. Depressão e o suicídio. **Rev. SBPH**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 233-243, jan/jun. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v14n1/v14n1a13.pdf>. Acesso em: 25 dez. 2021

BARROS, Mariliza Berti de Azevedo; LIMA, Margareth Guimarães; AZEVEDO, Renata Cruz Soares; MEDINA, Lhais Barbosa de Paula; LOPES, Claudia de Souza, MENEZES, Paulo Rossi e MALTA, Déborah Carvalho. Depressão e o comportamento de saúde em adultos brasileiros – PNS 2013. **Rev. Saúde Pública**. 2017;51 Supl 1:8s. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/rJgc4vNn6tKZXqTSvV5DXMb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2019.

BLAZUS, Camilla Baldicera; RAMIRES, Vera Regina Röhnelt. DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA: UMA PROBLEMATICA DOS VÍNCULOS. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 83-91, jan/mar. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/RskXKnYD4frXYKQrmzGdGMn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 02 jan. 2024.

BAGGIO, Lissandra; PALAZZO, Lílian S. e AERTS, Denise Rangel Ganzo de Castro. Planejamento suicida entre adolescentes escolares: prevalência e fatores associados. **Rev. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 142-150, jan. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/MrFpwmtq3fDfjYpWvQxJTYk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2019.

BAHLS, S; BAHLS, F. R. C. Depressão na adolescência: características clínicas. **Interação em Psicologia**, [s.i], v. 06, n. 01, p. 49-57, jun. 2002. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/0a14/1c76c23aa4cb442f55d82a5304f86416a042.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2024.

BRAGA, L. L.; DELL’AGLIO, D.D.. Suicídio na adolescência: fatores de risco, depressão e gênero. **Contextos Clínicos**, v. 6, n. 1, p. 2-14, 2013. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822013000100002. Acesso em: 07 jan 2024.

CARMO, Alessandra Lopes do; SILVA, Ana Paula Barrozo da. DEPRESSÃO INFANTIL: UMA REALIDADE PRESENTE NA ESCOLA. **Nucleus**, v.6, n.2, out. 2009. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4034637.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2024.

COSTA, Fernanda Cruz et al. Depressão e suicídio na adolescência: representações sociais e indicadores de risco. **Visão Universitária**, v. 1, n. 1, p. 9-19, 2014. Disponível em: <http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/32/12>. Acesso em: 04 jan. 2024.

CUNHA, Anna Beatriz de Paiva, et al. **A Relação Entre O Uso Das Redes Sociais E A Saúde Mental Dos Adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário UNA. Belo Horizonte, p. 22. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30898/1/A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20entre%20o%20uso%20das%20redes%20sociais%20e%20a%20sa%C3%BAde%20mental%20dos%20adolescentes.pdf>. Acesso em: 11 maio. 2023.

CÔRTE, Beltrina; MUSSI, Luciana Helena. A palavra suicídio, o que você pensa sobre ela? **Rev. Portal de Divulgação**, n. 22, p. 50-61, jun. 2012. ISSN 2178-3454. Disponível em: <https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/258/258>. Acesso em: 21 set. 2019.

DINIZ, Júlia Pickina et al. Ação dos Neurotransmissores Envolvidos na Depressão. **Ensaaios**, v. 24, n. 4, p. 437-443, 2020. Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgskroton.com.br/article/view/7590>. Acesso em: 02 jan. 2024.

FERREIRA, E. Z. et al. A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/KMbfXJMxMnPYQV6QBkqjtZP/?lang=en>. Acesso em: 20 ago. 2023.

GUIMARÃES, Águida da Mota, et al. **Redes Sociais: Influências Na Construção Da Identidade Dos Adolescentes**. Faculdade Doctum de Serra, 2020. Disponível em: <http://dspace.doctum.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3577/REDES%20SOCIAIS%20INFLU%20c3%8aNCIAS%20NA%20CONSTRU%20c3%87%20c3%83O%20DA%20IDENTIDADE%20DOS%20ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 11 mai. 2023.

MARTIN, Andrés; COHEN, Donald J. Adolescent Depression: Window of (Missed?) Opportunity. **American Journal of Psychiatry**. volume 157, October 2000. Disponível em: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/epdf/10.1176/appi.ajp.157.10.1549>. Acesso em: 11 mai. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 04 jan. 2024.

NASCIMENTO, Felipe Targino do; CARVALHO, Rennata Silva; OLIVEIRA, Débora Dantas de. Psicologando: Diálogo e Superação. In: VI Congresso Nacional de Educação, 2019, Fortaleza. **Anais Eletrônicos**. Fortaleza: Realize, 2019. p. 1 - 5. Disponível

em:https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2019/TRABALHO_EV127_MD4_SAI8_ID6255_25092019141116.pdf. Acesso em: 11 mai. 2023.

Organização Mundial de Saúde (OMS); Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

Folha informativa – Depressão. Disponível

em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 11 maio. 2023.

PINTO, Agnes Caroline Souza et al. Fatores de risco associados a problemas de saúde mental em adolescentes: revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, p. 555-564, 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/yZbz4QkgvWmVY5mDrXMNhKF/?lang=pt>. Acesso em: 30 jan. 2024.

PORTUGAL, Adriana Farias; DE SOUZA, Júlio César Pinto. Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. **Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH**, v. 4, n. 2, juldez, p. 262-291, 2020. Disponível em:<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/rech/article/view/7966>.

Acesso em: 20 ago. 2022.

SAMPAIO, Daniel; TELLES-CORREIA, Diogo. Suicídio nos Mais Velhos: Fundamental Não Esquecer! **Rev. Acta Med Port**, v. 26, n. 1, p. 1-2, jan-fev. 2013. Disponível em:

<https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/download/4003/3201/5064>. Acesso em: 30 jan. 2024.

SILVA, Mariana Marques da; BARROS, Lucian da Silva. A contribuição da escola para a promoção da saúde mental de adolescentes no combate a depressão e ao suicídio. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.3, p.21078-21095 mar 2021. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/25509/20316>. Acesso em: 30 jan. 2024.

SILVA, Gabriel Veloso da; SOARES, Jéssica Bezerra; SOUSA, Juliana Coêlho; KUSANO, Leila Akemi Evangelista. Promoção de saúde mental para adolescente em uma escola de ensino médio - Um relato de experiência. **Rev. Nufen: Phenom. Interd.** Belém, v. 11, n. 2, p. 133-148, 2019. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912019000200009.

Acesso em: 09 abr. 2023.

SOUZA, Ana Claudia Gordim; BARBOSA, Guilherme Correa; MORENO, Vânia. SUICÍDIO NA ADOLESCÊNCIA: REVISÃO DE LITERATURA. **Rev. UNINGÁ**, v. 43, p. 95-98, jan-mar. 2015, ISSN: 2318-0579. Disponível

em:https://www.mastereditora.com.br/periodico/20150501_135302.pdf. Acesso em: 21 set. 2019.

TEODORO, Wagner Luiz Garcia. **Depressão: corpo, mente e alma.** 3 ed. Uberlândia – MG, ISBN: 978-85- 61-353-01-8, p. 240, 2010. Disponível em:

<http://www.ebooksbrasil.org/adobeebook/depressaocma.pdf>. Acesso em: 25 dez. 2021.