

REFLETINDO SOBRE A DEPRESSÃO E A ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR

REFLECTING ON DEPRESSION AND ANXIETY IN THE SCHOOL CONTEXT

DOI: 10.16891/2317-434X.v8.e1.a2020.pp482-490

Recebido em: 17.09.2019 | Aceito em: 25.03.2020

Janiel Ferreira Felício^a, Inara da Silva de Moura^a, Alicyregina Simião Silva^a, Mariana Xavier Vasconcelos^a, Hirlana Girão Dias^a, Isabel Cristina da Silva^a, Jeferson Falcão do Amara^a

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira^a
*E-mail: janielferreira1@gmail.com

RESUMO

A adolescência é compreendida como um período de transição entre a infância e a vida adulta, onde ocorrem um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais. Diante de tantas perspectivas e indecisões sobre o futuro, são desencadeadas algumas alterações psicoafetivas. Tais alterações podem predispor o surgimento de transtornos, como a ansiedade e a depressão. Nesse contexto, a escola se apresenta como instituição formadora de pensadores críticos de modo a vigorar as relações interpessoais, podendo ainda auxiliar nos processos de comunicação e minimização de impactos causados por transtornos psicológicos. Diante disso, este estudo teve como objetivo relatar uma experiência de educação em saúde que buscou promover o autocuidado, relacionado com a depressão e ansiedade, em adolescentes de uma escola de ensino médio em Redenção, CE. O estudo é definido como uma pesquisa-ação, do tipo relato de experiência. As atividades foram realizadas por acadêmicos de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. Foram discutidas as possíveis causas da ansiedade e depressão, levantadas questões sobre hábitos ambientais, além de fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento dessas patologias na adolescência, discutiu-se ainda a importância do autocuidado relacionado à saúde mental. Dessa forma, é importante ressaltar que práticas educativas voltadas a promoção da saúde são ferramentas eficazes de empoderamento e apropriação de hábitos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Saúde Mental; Adolescente.

ABSTRACT

Adolescence is understood as a period of transition between childhood and adulthood, where a series of biological, psychological and social changes occur. Faced with so many perspectives and indecisions about the future, some psycho-affective changes are triggered. Such changes can predispose the appearance of disorders, such as anxiety and depression. In this context, the school presents itself as a training institution for critical thinkers in order to enforce interpersonal relationships, and can also assist in the processes of communication and minimizing the impacts caused by psychological disorders. Therefore, this study aimed to report a health education experience that sought to promote self-care, related to depression and anxiety, in adolescents from a high school in Redenção, CE. The study is defined as an action research, an experience report type. The activities were carried out by nursing students from the University of International Integration of Afro-Brazilian Lusophony. The possible causes of anxiety and depression were discussed, questions about environmental habits were raised, in addition to risk factors that contribute to the development of these pathologies in adolescence, the importance of self-care related to mental health was also discussed. Thus, it is important to emphasize that educational practices aimed at health promotion are effective tools for empowerment and appropriation of healthy lifestyle habits.

Keywords: Health Education; Mental health; Teen.

INTRODUÇÃO

Os transtornos depressivos são caracterizados pela presença de humor triste, irritável ou vazio, juntamente com alterações cognitivas e somáticas que afetam a capacidade e o funcionamento do indivíduo. Os transtornos de ansiedade são caracterizados por perturbações comportamentais, medo e ansiedade excessivos diante de situações novas ou que apresentam algum tipo de ameaça ou perigo, diferenciando-se do medo ou ansiedade adaptativos, por apresentarem maior frequência, duração e intensidade. É importante ressaltar que existem diferentes subtipos dos transtornos depressivos e de ansiedade (BLACK; GRANT, 2015). Diante de inúmeros conflitos vivenciados durante a adolescência, alguns transtornos psíquicos tornam-se ainda mais frequentes nesta fase, e existem diferentes explicações para a ocorrência dos casos nesse público.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a fase da vida compreendida entre os 10 e 19 anos de idade é definida como adolescência. (CARVALHO; PEREIRA; BARROS, 2018). Essa fase é compreendida como um período de transição entre a infância e a vida adulta, onde ocorrem um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais. Diante de tantas perspectivas e indecisões sobre o futuro, incluindo a escolha profissional, a realização do vestibular e a conclusão do ensino médio, são desencadeadas algumas alterações psicoafetivas. Tais alterações podem predispor o surgimento de transtornos, como a ansiedade e a depressão (GROLLI; WAGNER; DALBOSCO, 2017).

Nesse contexto, a família apresenta-se como um meio importante no processo de detectar precocemente e prevenir o surgimento dessas psicopatologias. No entanto, muitas vezes a mesma pode favorecer o desenvolvimento de tais transtornos. Pode-se exemplificar, nesses casos, a influência do histórico familiar, de forma que a presença de psicopatologias em familiares ou cuidadores pode ser considerada um fator de risco para o surgimento e desenvolvimento de sintomas relacionados a depressão e ansiedade em crianças e adolescentes. A família desempenha, portanto, influência direta sobre a presença ou ausência desses transtornos. Por outro lado, a disponibilidade dos pais para conversar sobre as emoções de seus filhos, através da promoção de um espaço seguro para a discussão e resolução de problemas, é considerado um fator preventivo para o desenvolvimento de possíveis transtornos mentais (GROLLI; WAGNER; DALBOSCO, 2017).

A escola também representa uma instituição social importante a ser considerada nesse aspecto, à medida que o desempenho escolar e de aprendizagem podem ser marcadores para a identificação da presença da ansiedade e da depressão entre adolescentes. Os problemas de saúde

mental interferem na vida dos adolescentes no que diz respeito ao humor e ao afeto e provocam um sofrimento que tem impacto na redução das relações sociais desses indivíduos. A depressão em adolescentes tem um impacto significativo no desempenho a nível escolar, prejudicando também a autoestima e causando sintomas de instabilidade emocional. Por isso, a escola é destacada como um ambiente propício para a promoção da saúde, podendo ressaltar a saúde mental (MANSO, 2019).

Uma das práticas sociais mais referentes na vida de um adolescente e de um jovem, é a interação no ambiente escolar, promovendo habilidades de socialização, capacidade de se sentirem importantes enquanto seres humanos e sociedade. Essas vivências interferem nas representações da própria existência de cada indivíduo e de suas condições pessoais e sociais, visto que, o isolamento é uma forma de sinalizar uma desestruturação por consequência do sentimento de desamparo vivenciado nas práticas sociais (RAMOS, 2018).

Pesquisas apontam que adolescentes que apresentam transtorno de ansiedade, quando não acompanhados de maneira adequada, possuem pior desempenho e rendimento acadêmico, problemas de relacionamentos e maior risco de desenvolver outras psicopatias na fase adulta (CAMPOS, 2018).

Tendo em vista esses aspectos, o seguinte estudo tem como objetivo relatar uma experiência de educação em saúde que buscou promover o autocuidado, relacionado com a depressão e a ansiedade em adolescentes de uma escola de ensino médio no município de Redenção-CE.

REFERENCIAL TEÓRICO

A escola como instituição e pilar formadora de pensadores críticos vigora as relações interpessoais, podendo auxiliar nos processos de comunicação e minimização de impactos causados por transtornos psicológicos que muitos adolescentes e jovens podem adquirir. Assim, o ambiente escolar tem o papel fundamental para criar estilos preventivos e protetores para esses jovens, visto que, participa na construção de comportamentos e personalidades de um indivíduo, além ser um instrumento propício para detectar de forma abrangente as mudanças que determinado aluno pode apresentar (CORREA, 2018).

Por outro lado, como afirma Souza (2018), esse ambiente em que os jovens passam a maior parte do tempo pode ser o mesmo em que se sentem pressionados diante de várias situações em que são expostos, podendo citar as pressões escolares e familiares advindas da necessidade de bons desempenhos em provas e vestibulares, além do enfrentamento do mercado de trabalho e suas exigências profissionais futuras. Outro fator contribuinte são os

determinantes sociais, onde se observa outras barreiras para serem vencidas e, que muitas vezes, podem levar a evasão escolar, como as condições econômicas desfavoráveis que os impedem de estudar, bem como, as diferenças dos ensinos públicos e privados podendo-os levar a frustração, ansiedade e depressão. Todos esses fatores contribuem, dentro do aspecto pedagógico e acadêmico, para que muitos jovens desenvolvam transtornos psicossociais como ansiedade, depressão e fatores de risco para o suicídio.

Observa-se muito, atualmente, a forte auto cobrança que muito jovens tem perante momentos de provas, como vestibulares, com o medo de não conseguirem ser aprovados em uma instituição de ensino superior. Toda essa cobrança pessoal, social e espírito de competição, capacita o indivíduo a falhar naquilo que tanto almeja e se frustrar com muitas situações de pressão. Essa falha é consequência de uma crise de ansiedade e estresse que o corpo tende a ter em momentos cruciais e que não podem ser prejudicados por nada. A ansiedade se encarrega de alterar o fisiológico do organismo humano, fazendo com que este tenha comportamentos de medo e insegurança, impedindo-o de realizar tarefas do cotidiano normalmente, como por exemplos provas internas ou externas do meio escolar (GONZAGA, 2017).

É importante ressaltar, que o crescente uso das redes sociais pode influenciar diretamente para o desenvolvimento da depressão e da ansiedade. Assim, um estudo realizado por Fonseca et al. (2018) verificou que quanto maior os níveis de dependência do uso das redes sociais, maior a percepção de solidão. Argumenta, ainda, que a preferência por estar conectado em redes online pode se tornar compulsiva e interferir negativamente no cotidiano dos jovens, podendo ocasionar também déficits no rendimento acadêmico e profissional.

No âmbito vocacional e escolha profissional realizada por adolescentes e jovens, a escola e a família têm grande relevância nesse processo, pelo fato de serem formadores críticos e auxiliarem na progressão da cognição do indivíduo. Dessa forma, a indecisão sobre a vocação ainda é um impasse para muitos jovens, tais barreiras podem ser impostas pela família ao tentar escolher a profissão pelo adolescente, ou pela escola que muitas vezes não apoiam ou não reforçam que aquele aluno é capaz de alcançar determinado nível. Segundo Souza (2018) os estudantes de escola pública sentem-se mais pressionados e desmotivados pela escolha da profissão, seja pelo baixo nível econômico ou pela falta de motivação, pois este já internalizou seu perfil profissional ou não almejando ir para o ensino superior, devido seus padrões estabelecidos fazendo com que este não deseje algo a cima do que pode alcançar.

Assim como outras criações sociais, a escola é um local de integração social e construção psicossocial de uma pessoa, seja por meio da representação social, integração e

comunicação interpessoal, sentimentos de aceitação por determinados grupos de valores semelhantes, valorização de qualidades e aceitação de diferenças, entre outros fatores que este ambiente pode contribuir para o desenvolvimento social de um indivíduo. É nesse local que o ser humano desenvolve sua personalidade, contudo, quando isso não ocorre de forma esperada surge os sentimentos de medo, insegurança, e transtornos de personalidades, onde muitos desencadeiam depressão, surgem ideação suicida e problemas que impedem de progredir no meio escolar e desenvolver suas habilidades. (RAMOS, 2018).

Dessa forma, torna-se indiscutível o papel da escola como um todo sobre a minimização dos impactos causados por transtornos psicológicos que afligem muitos adolescentes e jovens. Assim como aborda Moreira e Bastos (2015), que os profissionais da educação devem formar elo com a saúde quando surgirem casos de ansiedade compulsiva, depressão e sinais de suicídio, ou até mesmo para prevenir tais problemáticas, sendo de grande eficácia uma educação continuada e capacitação com enfermeiros, médicos, psicólogos e todo profissional que possa auxiliar nesse impasse. Além disso, é necessário ter uma abordagem ativa sobre essa temática e expor a realidade para os adolescentes para que estes possam visualizar e perceber que necessita de ajuda, além de abordar temáticas relacionadas a morte, luto, tristeza, depressão, ansiedade, suicídio e principalmente sobre a vida, tais comportamentos também irá auxiliar no elo de aluno e atores da educação.

Nesse contexto, a enfermagem pode atuar diretamente na assistência do adolescente e de sua família, através da consulta de enfermagem, anamnese, escuta ativa que possa identificar mudanças de comportamentos que venha predispor ao desenvolvimento de tais psicopatologias ou que este já necessite de intervenções em relação a sua saúde mental, assim é essencial a participação dos profissionais da saúde para a colaboração no desenvolvimento dos nossos jovens em sociedade (ROCHA, 2020).

Desse modo, é imprescindível a relação entre educação e promoção da saúde, pois ambas podem se complementar para atuarem na minimização de tais agravos. A promoção da saúde pode contribuir, dessa forma, na ruptura entre as antigas e atuais práticas em saúde de forma interdisciplinar, fornecendo elementos para transformação e condução de sujeitos autônomos e socialmente preparados para possíveis dificuldades em decorrência das mudanças que ocorrem no contexto escolar e social (ASSIS et al, 2019).

METODOLOGIA

O estudo é definido como uma pesquisa-ação, do tipo relato de experiência. A pesquisa-ação

educacional refere-se à combinação de diversas técnicas de pesquisas sociais que utiliza uma estrutura ativa, participativa e coletiva para a captação de informações. Apresenta-se como uma abordagem útil na busca de elementos práticos e teóricos visando a resolução de problemas. Essa metodologia é também utilizada para estabelecer a relação entre dois objetivos, sendo estes a busca de soluções no intuito de resolver os problemas do estudo, em um aspecto prático, ou obter as informações necessárias para a possível solução do problema, a nível teórico. A pesquisa-ação pode ocorrer de forma quantitativa, mas seu método é de natureza qualitativa, que não busca mensurar o objeto, mas estabelecer seus atributos, qualidades, categorias, relações e ações. Possui como etapas o planejamento da ação, sua execução e posterior avaliação (SANDRI, 2017).

Dessa forma, foi realizado uma sessão educativa com um grupo de adolescentes de 22 estudantes em uma escola de ensino médio do município de Redenção-CE, no dia 19 de outubro de 2018. Os participantes da ação foram alunos do ensino médio e, na ocasião, foi cedida à aula de Educação Física para que os acadêmicos de Enfermagem realizassem a ação educativa.

A ação consistiu na formação de um grupo educativo no qual foi realizado um diálogo participativo sobre assuntos relacionados ao autocuidado e transtornos de ansiedade e depressão. Como recurso pedagógico para o direcionamento do diálogo entre os membros do grupo, foi utilizado suporte tecnológico como slides, imagens, dinâmicas, músicas e vídeos para realização da ação de forma eficaz.

Nesse contexto, a ação era composta por 5 etapas que tinham por objetivo abordar o autoconhecimento e auto percepção; as características da fase da adolescência e modificações da transição para a fase adulta; uma reflexão sobre conceito e os fatores que podem ser desencadeadores da ansiedade e depressão; formas de prevenir e lidar com tais transtornos, e por fim, dinâmicas que abordassem de forma criativa os temas supracitados. Dessa forma, as etapas foram: momento inicial e reflexivo, instrumento pré-avaliativo, realização da dinâmica inicial, exposição audiovisual, discussão do tema e dinâmica final.

É importante ressaltar que foram respeitados os princípios éticos da resolução 466/2012 que dispõe

sobre a pesquisa com seres humanos. Foi também apresentada diretamente à coordenação da escola a carta de anuência assinada pela instituição proponente da ação educativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primeira etapa: Momento reflexivo

Consistiu-se na leitura e meditação do texto de Kim McMillen- “Quando me amei de verdade”. Essa etapa se constituiu em uma abordagem reflexiva sobre amor próprio e autoconhecimento, com o objetivo de fazer com que os estudantes percebessem sua importância dentro do meio familiar, social e para si mesmos, com o intuito de minimizar as tensões impostas pelo meio escolar e pressões enquanto a escolha da profissão e demais questionamentos relacionados a transição para a vida adulta.

É de grande importância a promoção da saúde mental dos adolescentes, e a escola mostra-se como um ambiente propício para esta ação. Nesse sentido, é necessário refletir sobre a criação de intervenções em saúde mental, estabelecimento de espaços de escuta profissional e realização de ações preventivas no meio escolar, de modo a proporcionar uma maior investigação sobre a temática dos transtornos psicológicos e de sua sintomatologia, bem como auxiliar os adolescentes a entrarem de maneira mais saudável na vida adulta (GROLLI; WAGNER; DALBOSCO, 2017).

Segunda etapa: Aplicação do instrumento pré-avaliativo:

Nessa etapa foi orientado aos alunos que enumerassem em uma folha de papel os números de 1 a 3 para a realização de perguntas que os instigavam a responder sobre: 1- O que é ansiedade? 2- O que é depressão? 3- O que fazer em frente a esses transtornos? Essa estratégia objetivou incentivar a reflexão sobre o que são, o que pode desencadear e como lidar com tais transtornos psicológicos. Dessa forma, foi possível direcionar a exposição do tema com base nos conhecimentos prévios que os participantes tinham sobre o assunto.

Com a realização da atividade pôde-se perceber que muitos alunos sabiam o conceito de

ansiedade e depressão, bem como, sabiam caracterizá-los. Assim, se destaca algumas passagens relatadas pelos estudantes de forma escrita e enumeradas de acordo com a ordem de resposta de cada participante, estes foram definidos como E1, E2, E3, e assim sucessivamente.

1. Para você o que seria ansiedade?

“Mal estar, mãos soadas, falta de ar, medo de lugares com muitas pessoas, coisas que geralmente acontece com algo que já aconteceu no passado.” (E1)

“Ansiedade é uma pessoa ficar ansiosa por algo que ira acontecer.” (E2)

“Problema psicológico.” (E3)

“É quando em determinadas situações fazemos do medo o nosso maior inimigo. E geralmente essas situações são imaginárias.” (E4)

“É uma doença em que a preocupação toma conta de todo psicológico, dando muitos sintomas como pânico e medo”. (E5)

Assim como a ansiedade, a depressão também foi definida pelos alunos, e se evidencia como um conceito de origem familiar e social, com relação a medos e frustrações. Segundo Reis (2019), o ambiente em que o indivíduo está inserido pode influenciar em seu estado psicológico podendo levá-lo a depressão, bem como os medos e atitudes que são internalizadas. Os alunos, nesse sentido, expuseram de forma sintetizada o conceito de depressão e explanaram de forma nítida o que ela pode acarretar no ser humano.

2. Para você o que seria depressão?

“Pessoas que passam por algo ruim presenciam algo ruim e ficam com aquela coisa na cabeça.” (E10)

“Baixa auto estima, falta de atenção, desprezo de pessoas importantes.” (E8) “Depressão muitas vezes pode ser causado por um trauma.” (E3)

“É considerada uma doença da alma.” (E11)

“Depressão algo frustrante. Pessoas que estão com tristezas profundas, uma alma doente carente, ao mesmo tempo medo de tudo.” (E12)

Entretanto, foi perceptível que muitos alunos confundiam ansiedade com nervosismo ou alguma associação oposta ao que é encontrado na literatura. Segundo Teixeira (2017) a ansiedade se configura em um transtorno crônico e sistêmico, enquanto o nervosismo se destaca de forma momentânea e passageira. Dessa forma, é necessária uma discussão mais acentuada acerca do tema para que as definições

não sejam confundidas e possam, posteriormente, serem facilmente compreendidas e trabalhadas.

1. Para você o que seria ansiedade?

“Nervosismo de algo.” (E6)

“Ansiedade é quando a pessoa fica nervosa por uma determinada coisa.” (E7)

Outro fator bastante citado pelos alunos, destacou-se como a tensão pré-prova, exemplificado por muitos como um momento de tensão. Segundo Daolio et al. (2017), as provas e avaliações são vistas como um ritual de passagem, no qual o adolescente transcende uma etapa. Entretanto, a época que o antecede essas avaliações é caracterizada como um período de insegurança e turbulência, o que contribui para o surgimento do stress e de psicopatologias como a ansiedade e a depressão.

“Algo que pode nos prejudicar em determinados momentos, como: Provas.” (E9)

“Pessoas que se sentem pressionadas por algo ou ate mesmo com medo” (E10)

1. Para você o que seria depressão?

“Quem quase morre está vivo quem quase vive já morreu. Perda de valorização da vida.” (E1)

Ao questionar sobre as possíveis atitudes que os alunos teriam ao saber que possuíam um dos transtornos abordados, muitos afirmaram que tentariam ser fortes e resilientes e que conseguiriam lidar, porém com auxílio dos familiares, amigos, profissionais da educação e de suporte espiritual ou religioso. Dessa forma, é imprescindível o papel da família e da escola no enfrentamento da ansiedade e depressão, dessa forma, estes setores devem trabalhar de forma preventiva, de modo a evitar futuros casos, evitando também seu agravamento (GUERRA; ALMEIDA; AFONSO, 2018).

3. Você saberia lidar com a ansiedade e depressão? Se sim, como?

“Sim. Pois com apoio da família, e o amor de Deus eu saberia sim lidar com isso, pois passei por isso e venci.” (E12)

“Sim, até porque eu já passei só por uma desses no caso “depressão” eu me abri muito com a minha melhor amiga, e também com a religião. (E13)

“Sim. O autocontrole psicológico supera qualquer dificuldade.” (E14)

“Sim. Acreditando que sou forte e para tudo existe um recomeço.” (E4)

Entretanto, muitos destacaram que não conseguiriam lidar com tais situações ou que precisariam de ajuda de terceiros para superar. Desse modo, os estudantes afirmaram estar cientes da seriedade do assunto e de suas possíveis consequências.

3. Você saberia lidar com a ansiedade e depressão? Se sim, como?

“As vezes sim, as vezes não ainda tenho transtorno de ansiedade e pra mim é um desafio viver todos os dias, já teve dias que eu estava com muito ansiedade e talvez eu já me via com depressão, logo depois pensei que não poderia me aprofundar nisso.” (E1)

“Não, mas com uma ajuda familiar e medica poderia ajudar.” (E17)

“Não. Definitivamente não, mais creio que amigos familiares e muita musica ajuda.” (E16)

“Não porque é uma situação meio complicada que pode levar a morte ou até suicídio.” (E15)

“Depende das pessoas que estariam ao meu lado.” (E10)

Dessa maneira, é indispensável que a escola e os integrantes que a compõe se aliem com profissionais da saúde para criarem estratégias de autocuidado e medidas preventivas, para que os alunos se sintam resguardados no caso do surgimento dessas psicopatologias. Assim como aborda Moreira e Bastos (2015), os profissionais da educação devem formar um elo com a saúde visando prevenir ou auxiliar no tratamento e acompanhamento de tais problemáticas, sendo de grande eficácia uma educação continuada e capacitação com uma equipe multidisciplinar, que inclui enfermeiros, médicos, psicólogos e os profissionais da educação, de modo a auxiliar na resolução dessa problemática. Além disso, é necessária uma abordagem ativa sobre essa temática para os adolescentes, de modo que estes possam visualizar e perceber que necessitam de suporte e acompanhamento profissional.

Terceira etapa: Realização da dinâmica inicial

Nessa etapa foi realizada a dinâmica do espelho. Primeiramente, a equipe organizadora mostrou uma caixa de papelão e afirmou para os adolescentes que dentro desta havia a foto de uma pessoa da turma que todos conheciam. Solicitou-se que os alunos que já tivessem conhecimento da dinâmica não comentassem com os demais como esta ocorreria. Em seguida, os alunos foram instruídos a se dirigir para o centro da sala, onde deveriam olhar para dentro da caixa que continha um espelho, e citar duas qualidades da pessoa que

estavam visualizando. Essa atividade foi realizada por grande parte dos alunos, com exceção de dois discentes, que não aceitaram participar da dinâmica.

Foram abordados também, nessa etapa, alguns conceitos fundamentais sobre adolescência, definida como uma fase de transformações, psíquicas, sociais, emocionais, sexuais e físicas, no qual o adolescente se depara com a responsabilidade de buscar atender às expectativas culturais, trazendo conflitos internos e diversos transtornos, que foram posteriormente abordados.

Nessa etapa a utilização do espelho buscava tratar as questões relacionadas a autoimagem e a autoestima, sendo estas consideradas a forma como o indivíduo atribui suas qualidades, características e julgamentos. A imagem de cada indivíduo e a forma como estes se veem, corresponde a um conjunto de fatores físicos, sociais e psicológicos, que incluem aparência, sexualidade, estado de saúde, e outras características. O meio de comunicação, em especial a internet, por meio das redes sociais, tem contribuído para o surgimento e propagação de um “corpo ideal”, e tal concepção tem influência negativa na autoestima e autoimagem dos adolescentes (MURALI; DORNELES, 2018).

Inicialmente, pôde-se constatar um espanto dos alunos ao se depararem com sua própria imagem. Além disso, observou-se que parte dos alunos apresentou dificuldade em destacar suas qualidades, outros citaram apenas uma característica, ou as apresentavam de maneira mais simples e superficial. Entretanto, alguns mostraram facilidade em destacar suas qualidades, muitas vezes, as apresentando de maneira dinâmica e divertida.

Desse modo, é importante ressaltar que a satisfação com o corpo representa um importante componente para o desenvolvimento social e emocional do indivíduo. Entretanto, a insatisfação com a própria imagem influencia diretamente na qualidade de vida e no bem-estar do adolescente, à medida que gera pensamentos negativos relacionados a aparência e as condutas (MURALI; DORNELES, 2018)

Quarta etapa: Exposição audiovisual e discussão do tema

Esta fase compreendeu a etapa teórica da ação educativa, onde foram abordados os conceitos de ansiedade e depressão, conforme a literatura científica. Além disso, foi discutido a fase da adolescência e suas mudanças; os fatores relacionados com as causas de ansiedade e depressão; como lidar com as tensões pré-

vestibulares, e abordou-se também sobre as tensões familiares, escolares e sociais. Por fim, houve a exposição de um vídeo motivador e esclarecedor sobre como as mídias digitais influenciam na mudança do estilo de vida dos jovens.

Após a realização desta atividade, iniciou-se uma exposição sobre as definições dos termos ansiedade e depressão, bom como citou-se seus impactos e consequências desde a infância até a vida adulta. Destacou-se, também, a característica de cada conceito, abordando sobre o momento em que estes poderiam se tornar patologias. Ademais, demonstrou-se, a importância do acompanhamento e apoio por parte dos profissionais da saúde, professores, familiares e amigos, não somente no tratamento, como também, na prevenção destes casos.

No momento da explanação do conteúdo, a equipe foi cuidadosa em apresentar o assunto de forma didática, visto que, a finalidade não era promover uma aula expositiva e sim tornar os discentes mais participativos para que pudessem interagir sobre o tema e fixar de forma fácil os conteúdos expostos, além de leva-los à reflexões sobre a importância de perceber os primeiros sinais característicos de uma pessoa com ansiedade e/ou depressão.

Foi possível ouvir algumas afirmações como “eu faço isso”; “eu sou assim”, destacando, desse modo, que alguns participantes passavam por tais situações e puderam analisar estas como sinais característicos da ansiedade. Com isso, foram colocados alguns exemplos, além dos conceitos, pois após cada definição pediu-se que eles dialogassem sobre explicações dadas, de modo a observar se o assunto estava sendo compreendido.

Além disso, foi abordado alguns hábitos que podem ser indicadores para tais patologias e quais os fatores que poderiam influenciar para um quadro de ansiedade e depressão. Muitos fatores foram mencionados como: fatores biológicos, onde se destacam os hormônios da adolescência e hereditariedade, evidenciando que não há uma obrigatoriedade para que isso ocorra, mas que pode ser um importante fator de risco; fatores ambientais, como abusos sofridos na infância e outras experiências traumáticas; fatores comportamentais, como fobias ou mecanismos de defesa para determinadas situações e cobrança excessiva que gera quadros ansiosos (CALAZANS; JULIÃO; NORONHA, 2019).

Quinta etapa: Dinâmica final

Para a realização da dinâmica final, foram distribuídos balões para cada estudante, onde foram orientados a enchê-los pensando no maior problema ou

tristeza que estivessem passando no momento. Em seguida, como regra da dinâmica, deveriam fazer o que quisessem com o balão, por fim deveriam olhar para o balão e dizer: ‘Eu não tenho medo’, logo após, estourariam o balão. Essa dinâmica mostrou que com ações simples é possível tirar um pouco da irritabilidade e estresse pelo qual está se passando, tanto no que se refere a tensões pré-provas, como também nas diferentes situações que geram momentos de ansiedade.

Após a dinâmica foi exposto um vídeo educativo de Wendell Carvalho cujo tema é: Como controlar ansiedade e Stress (Origem e Passo-a-passo), explicando os fatores comportamentais e como agir diante deles, para que os alunos pudessem entender alguns aspectos comuns aos jovens e, a partir disso, analisar e assimilar situações semelhantes do seu cotidiano.

Nesse sentido, foi questionado sobre os assuntos que mais traziam tensão para os alunos. A maioria verbalizou sobre a tensão pré-vestibular em especial ao ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio). Dessa forma, foi abordado maneiras de como lidar com a tensão pré-vestibular, enfatizando também a importância de se praticar exercícios físicos para liberar o estresse. Por fim, os facilitadores da ação educativa relataram suas experiências com os vestibulares expondo suas vivências sobre os processos seletivos.

Desse modo, pode-se destacar que as ações de promoção da saúde têm o propósito de ofertar oportunidades e recursos igualitários para habilitar todas as pessoas a alcançar completamente seu potencial de saúde. A promoção em saúde mental voltada para adolescentes traz reflexões na melhora da sua qualidade de vida e de sua família, ajudando a médio e longo prazo na diminuição do fracasso escolar, da violência, e do desenvolvimento de patologias psiquiátricas na escola e, conseqüentemente, na vida adulta (TOMÉ et al., 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo é importante, pois proporcionou para o público escolhido uma explanação sobre os conceitos, impactos e consequências dos transtornos depressivos e de ansiedade na adolescência. Nesse sentido, é importante ressaltar que este trabalho não foi realizado no intuito de diagnosticar essas patologias, mas visou informar os adolescentes quanto à estas doenças e as condições que tornam os indivíduos mais vulneráveis, além de promover e sugerir estratégias de prevenção e autocuidado relacionados à temática.

É possível afirmar também que a sessão educativa proporcionou um momento de compartilhamento de saberes e troca de experiências. A

equipe que executou a ação e os respectivos participantes puderam aprender de forma contextualizada, sem a sobreposição de conhecimentos.

A principal limitação na ação se destacou pelo fato de se tratar de problemas complexos e multifatoriais, é necessário um maior acompanhamento dos alunos participantes das ações, além da realização de novas atividades sobre a temática, visando uma abordagem contínua e periódica deste conteúdo bastante incidente e relevante para o público adolescente.

Frente a isso, vale ressaltar a importância da

continuidade de intervenções realizadas em escolas, no âmbito da saúde mental, visto que o ambiente escolar é considerado um importante meio de socialização, diversificação de conhecimentos, e espaço que promove o desenvolvimento emocional e psicológico, o que muitas vezes gera conflitos internos e externos. Nesse contexto, acredita-se que a realização de práticas educativas voltadas para a promoção da saúde sejam ferramentas eficazes de empoderamento e apropriação de hábitos de vida saudáveis.

REFERÊNCIAS

ASSIS, B. A. et al. O papel do enfermeiro como educador: relato de experiência vivida na aula prática de educação em saúde. **Revista Unifal em pesquisa**. **Issn: 2236-9074**, v. 9, n. 1, 2019.

BLACK, D. W.; GRANT, J. E. **Guia para o DSM-5: complemento essencial para o manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2015.

CALAZANS, Júlia; JULIÃO, Nayara; NORONHA, Kenya. Saúde mental e a universidade: uma análise de idade, período e coorte sobre as taxas de prevalência de depressão no ambiente acadêmico (1998-2013). **Anais**, p. 1-5, 2019.

CAMPOS, Rosana Andreia Vilar. **Impacto da ansiedade na qualidade de vida e no sucesso escolar de adolescentes**. Tese de Doutorado, Universidade da Beira Interior, 2018.

CARVALHO, A. M.; PEREIRA, E. A. A.; BARROS, F. P. Fatores de risco para síndrome metabólica em adolescentes do ensino médio de uma escola pública do Sul de Minas, 2018.

CORRÊA, A. S. **Disciplina e bullying nas práticas escolares de diretores, coordenadores, docentes e alunos: uma análise à luz da Teoria Crítica**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Tese de Doutorado, 2018.

DAOLIO, C.C.; NEUFELD, C. B.. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 18, n. 2, p. 129-140, 2017.

FONSÊCA, P. N.; COUTO, R. N.; MELO, C. C. V.; AMORIM, L. A. G.; PESSOA, V. S. A. et al. Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 70, n. 3, p. 198-212, 2018.

GONZAGA, L. R. V; DA SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F. Ansiedade de provas em estudantes do Ensino Médio. **Psicologia Argumento**, v. 34, n. 84, 2017.

GROLLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017.

GUERRA, M. G. G. V.; ALMEIDA, F. M. M.; AFONSO, D. B. Depressão infantil: ensino-aprendizagem a partir de uma experiência escolar no espírito santo. **Revista Cesumar-Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**, v. 23, n. 1, p. 77-97, 2018.

MANSO, R. K. Gomes de Sousa. **Problemas de sono, ansiedade, depressão e suporte social em adolescentes de uma instituição federal de ensino**. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2019.

MOREIRA, L. C. O.; BASTOS, P. R. H. O. Prevalência e fatores associados à ideação suicida na adolescência: revisão de literatura. **Rev. Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo. v. 19, n. 3, p. 445-453, set/dez, 2015.

MURARI, K. S.; DORNELES, P. P. Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em

adolescentes. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 3, n. 1, 2018.

RAMOS, F. C. Socialização e cultura escolar no Brasil. **Revista Brasileira de Educação**, v. 23, 2018.

REIS, M. E. F. A. Saúde mental e uso de substâncias psicoativas em estudantes de uma universidade pública, **Universidade Federal de Uberlândia**, 2019.

ROCHA, Ruth Mylius. **Enfermagem em saúde mental**. Editora Senac São Paulo, 2020.

SANDRI, E. A. et al. A pesquisa-ação como ferramenta para informação sobre agrotóxicos: o caso de trabalhadores rurais da Zona da Mata, Rondônia, Brasil. **Revista de Administração e Negócios da Amazônia**, v. 5, n. 2, p. 51-61, 2017.

SOUZA, K. S. P. **Juventudes, tribos e papéis profissionais: discursos acerca de uma escolha**. Tese [Doutorado em Estudos da Linguagem] Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.

TEIXEIRA, D.C. LIFESTYLEAOMINUTO. **Estar ansioso não é o mesmo que estar nervoso. Eis as diferenças**. Disponível em: <<https://www.noticiasaominuto.com/lifestyle/736884/estar-ansioso-nao-e-o-mesmo-que-estar-nervoso-eis-as-diferencas>>. Acesso em: 20 jul.2019.

TOMÉ, G. M. Q. et al. Promoção da Saúde Mental nas Escolas: Projeto ES´ COOL. Universidade Lusíada, **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, 2017.