



# **INSTITUTO LAURA VICUÑA**

---

KARINA DEVITTE FONTES  
MARIA CECILIA BENITES ALBURQUERQUE

**DEPRESSÃO E ANSIEDADE: COLEGAS PERMANENTES  
NA VIDA ESCOLAR**

KARINA DEVITTE FONTES  
MARIA CECILIA BENITES ALBURQUERQUE

**DEPRESSÃO E ANSIEDADE: COLEGAS PERMANENTES NA  
VIDA ESCOLAR**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Instituto  
Laura Vicuña, como requisito parcial para a obtenção de  
média trimestral.

Orientador: Prof. Eliziane Limongi

---

Uruguiana  
2019

Uruguiana  
2019

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	Erro! Indicador não definido.
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>5</b>
2.1 Objetivo geral.....	
2.2 Objetivo específico.....	
<b>3 JUSTIFICATIVA</b> .....	<b>6</b>
<b>4 ACOMPANHAMENTO PISCOLÓGICO</b> .....	<b>7</b>
4.1.Remédios e Sintomas.....	8
4.1.1. Ambiente Escolar.....	9
4.1.1.1. Ambiente Familiar.....	10
<b>5 EXEMPLOS DE ELEMENTOS DE APOIO AO TEXTO</b> .....	<b>11</b>
5.1 Exemplos de gráficos.....	
<b>6 CONCLUSÃO</b> .....	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>17</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>19</b>
Apêndice A- Aplicação de questionário.....	
<b>ANEXOS</b> .....	
Anexo A- Tipo do anexo.....	

## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso objetiva alertar a sociedade de que estudantes convivem com depressão e ansiedade ao longo da vida escolar. São doenças que atingem uma parcela de crianças e adolescentes durante este período, prejudicando o desenvolvimento do aluno dentro e fora da sala de aula. Conseqüentemente, estas psicopatologias, são muitas vezes despercebidas pelos pais, cuidadores e professores. Sendo importante que estas figuras, que provém o cuidado e zelam pela integridade física e psíquica do sujeito ainda em formação, tenham conhecimento que de sua existência e de como manejar quando for detectado e diagnosticado tais alterações dos fenômenos emocionais.

Deste modo, denota-se que muitos adultos tratam dos sintomas destes padecimentos de forma aparentemente irrelevante, como sendo característicos da fase da idade, desmerecendo as dificuldades presentes. E, isto se apresenta devido a desinformação acerca do tema. Isto vai ao encontro da escassez de estudos até o momento, ratificando a importância deste trabalho, assim com a justificativa que impulsiona a pesquisa.

A adolescência é um processo confuso onde, o comportamento modifica-se naturalmente, provocando situações problemáticas na família e no contexto social. Os jovens lidam com mudanças por isso faz com que o percentual de pessoas com depressão e ansiedade fiquem em evidência no meio dos jovens em idade média de 12 a 17.

Portanto, a adolescência é uma fase de considerável estresse social e corresponde a uma época de transição entre a infância e a idade adulta, na qual ocorrem mudanças do desenvolvimento biológico, cognitivo, bem como, social.

Já no período da infância, os sintomas de depressão e ansiedade também podem passar de forma despercebida ou serem confundidos com o temperamento e a personalidade da criança. Dessa forma, muitas vezes, o comportamento da criança se torna alvo de críticas e punições, por serem relacionadas ao mal comportamento, mas que na realidade podem ser sintomas dos quadros clínicos mencionados. Nesta etapa, também, a criança se depara sempre com o desconhecido, pois é um período de grandes descobertas, do entendimento dos limites e regras. Assim, está incessantemente em transformações e descobertas.

É de suma importância analisarmos as dificuldades diárias que esses jovens enfrentam no cotidiano e de como isso pode afetar sua saúde mental, visto que muitas situações podem ser manejadas de forma eficaz e evitar, assim, a virem a ser transformadas em problemas perigosos como a ansiedade e depressão.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

- Adquirir melhoria na saúde mental.

### **2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Estudar e aprofundar a pertinência da doença;
- Visibilizar e acompanhar os jovens com o problema na escola;
- Busca por tratamento alternativo;
- Estabelecer relações emocionais com a família.

### **3 JUSTIFICATIVA**

Trazer para o âmbito escolar e familiar a importância de jovens que sofrem de ansiedade e depressão e os impactos que o mesmo pode trazer para a vida de quem é acompanhado por isso no dia-a-dia, o que pode mudar na vida do filho (a) estudante e sua saúde mental. Discutir as consequências da falta de amparo familiar e psicológico e tipos de tratamento com dados sustentados através da entrevista escrita.

## 4 ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Podemos definir acompanhamento psicológico como uma forma de tratamento para lidar com as lutas diárias e situações que ocorrem em nossa vida. Nem sempre conseguimos ter o total controle sobre o que acontece ao nosso redor e conosco. O tratamento psicológico é a principal forma de recurso quando abordamos depressão e ansiedade, especialmente quando falamos de adolescentes, pois é uma fase onde os sentimentos se apresentam de modo difícil de ser tratado. Com esse amparo o paciente consegue administrar melhor seus sentimentos e entender o que está passando.

O tratamento psicológico é subdividido em diversas categorias de terapia. A mais utilizada é a psicoterapia, onde é realizada por uma psicóloga no meio de diálogo e cooperação. A abordagem de terapia mais recente é chamada de terapia cognitiva comportamental (TCC), onde sua construção teórica iniciou-se em pacientes com depressão, ansiedade e síndrome do pânico. Na qual é aplicado de uma forma mais eficaz usando outros métodos de análise, como por exemplo aplicação de testes, temas de casa relacionados a demanda clínica, obtendo resultados mais rápidos que os demais tipos de tratamento psicológico.

O acompanhamento psicológico é fundamental na vida de todos, pois ele ajuda promover a saúde mental do indivíduo, analisando os problemas e conflitos que acontecem na vida do paciente de forma que o ajude a manter o equilíbrio mental. Nesse sentido, é um espaço potente para o acolhimento das angústias, medos e inseguranças. Bem como, tem o intuito de promover a solução e a prevenção de situações conflituosas.

Assim, na psicoterapia infantil, o psicólogo ao identificar as demandas, auxilia a criança a lidar com seu sofrimento e orienta os pais a intervir e manejar diante das situações. É função do psicólogo também, se for necessário, ir até a escola conversar e orientar os educadores. Logo, na adolescência, a psicoterapia auxilia na compreensão das angústias e sofrimentos. E, também, ajuda na ampliação da percepção em relação a uma determinada situação que gerou ansiedade, angústia.

#### 4.1 REMÉDIOS E SINTOMAS

São diversos, os sintomas que a depressão e ansiedade causam no ser humano e apresentam variações de indivíduo para indivíduo. Portanto, é possível algumas manifestações se apresentarem de formas distintas, mesmo que os pacientes possuam o mesmo diagnóstico. Dependendo de cada um, algumas manifestações são diferentes em cada indivíduo. Quando abordamos da depressão, seus sintomas podem variar, alguns deles são: alteração no humor causando tristeza e irritabilidade, falta de motivação, grande dificuldade de concentração, insônia, esquecimento, ganha ou perda de peso, entre outros. Consequentemente os sintomas da ansiedade são: Medo e ansiedade de maneira repentina, sensações ruins, problemas de concentração, irritabilidade, agitação nos braços e pernas, entre outros. Na maioria das vezes o ser humano pode ter episódios de ansiedade, mas quando eles são frequentes é mais preocupante, pois acaba configurando um transtorno.

Conforme a aplicação dos questionários, percebemos estudantes com depressão e ansiedade, que foram diagnosticados não usam ou deixaram de utilizar as medicações necessárias, sendo importante para o tratamento. Assim, a utilização de remédios junto com o acompanhamento psicológico é fundamental, pois as duas se completam. Transtornos psicológicos como a ansiedade e depressão é muito comum de estudantes se automedicarem, de forma que sem ajuda profissional pode ser muito perigoso. Medicamentos popularmente conhecidos e que estudantes utilizam com a convicção que apenas aquele remédio irá ajudar na depressão ou ansiedade. Temos como exemplo: Ritalina, rivotril, diversos tipos de Floral, Alprazolam, Buspirona, Imipramina, Sertralina e entre outros.

Assim como qualquer outra droga, os remédios antidepressivos e de ansiedade afetam e mexem com o nosso cérebro. Causando efeitos colaterais psicológicos e físicos. Esses remédios são de tarja preta e só devem ser utilizados no acompanhamento de psicólogo e psiquiatra para que o tratamento seja completo, pois nem todos os medicamentos irá funcionar com uma determinada pessoa, pois depende de como o organismo irá reagir.

#### 4.1.1. AMBIENTE ESCOLAR

Uns dos lugares de maior frequência de um adolescente é a escola, e quando falamos em ambiente escolar relacionado a esses transtornos psicológicos é de valia a escola conhecer e encontrar a melhor maneira para apoiar e ajudar o estudante. Várias situações ocorrem no ambiente escolar que passam despercebidas, e que podem causar muito sofrimento para o estudante. Assim, o Bullying é um problema permanente na escola, onde o agressor se vê no direito de rir, criticar e ofender o outro, por uma característica física ou psicológica. Nesse sentido, por exemplo, é muito comum criticarem o peso da pessoa, principalmente quando aquele indivíduo está gordo, ou tem muitas espinhas. Assim, muitas críticas estão relacionadas a cor, estilo e forma do cabelo, configurando características que a maioria dos agressores utilizam para coagir a vítima.

Dessa forma, muitas pessoas não conseguem distinguir o que é bullying e preconceito. Como já vimos o que significa bullying, nos determos agora ao termo preconceito. Este, por sua vez, é bem diferente, pois a pessoa que está praticando, está discriminando o outro por uma opção, como por exemplo uma escolha de cultura, religião, raça. No início de 2019 a comissão dos direitos humanos da câmara municipal de Nova York falou sobre a nova regra onde qualquer tipo de discriminação envolvendo demissões por conta do tipo de cabelo será cobrado com multas como forma de punição – fala o jornal New York Times.

Portanto, ser um adolescente convivendo diariamente com o bullying é um fator de risco, onde o estudante pode desenvolver ansiedade e depressão ou ter atitudes radicais, como a situação de alunos, em diferentes partes do mundo, entrando em escolas armados e levando várias pessoas a óbito. Por isso a escola deve estar presente e ciente dos acontecimentos ocorridos na mesma, para que os estudantes sintam mais seguros e apoiados.

#### 4.1.1.1. AMBIENTE FAMILIAR

Uns dos lugares de maior frequência de um adolescente é a escola, e quando falamos em ambiente escolar relacionado a esses transtornos psicológicos é de valia a escola conhecer e encontrar a melhor maneira para apoiar e ajudar o estudante. Várias situações ocorrem no ambiente escolar que passam despercebidas, e que podem causar muito sofrimento para o estudante. Assim, o Bullying é um problema permanente na escola, onde o agressor se vê no direito de rir, criticar e ofender o outro, por uma característica física ou psicológica. Nesse sentido, por exemplo, é muito comum criticarem o peso da pessoa, principalmente quando aquele indivíduo está gordo, ou tem muitas espinhas. Assim, muitas críticas estão relacionadas a cor, estilo e forma do cabelo, configurando características que a maioria dos agressores utilizam para coagir a vítima.

Dessa forma, muitas pessoas não conseguem distinguir o que é bullying e preconceito. Como já vimos o que significa bullying, nos determos agora ao termo preconceito. Este, por sua vez, é bem diferente, pois a pessoa que está praticando, está discriminando o outro por uma opção, como por exemplo uma escolha de cultura, religião, raça. No início de 2019 a comissão dos direitos humanos da câmara municipal de Nova York falou sobre a nova regra onde qualquer tipo de discriminação envolvendo demissões por conta do tipo de cabelo será cobrado com multas como forma de punição – fala o jornal New York Times.

Portanto, ser um adolescente convivendo diariamente com o bullying é um fator de risco, onde o estudante pode desenvolver ansiedade e depressão ou ter atitudes radicais, como a situação de alunos, em diferentes partes do mundo, entrando em escolas armados e levando várias pessoas a óbito. Por isso a escola deve estar presente e ciente dos acontecimentos ocorridos na mesma, para que os estudantes sintam mais seguros e apoiados.





## 5 EXEMPLOS DE ELEMENTOS DE APOIO AO TEXTO

### 5.1 EXEMPLO DE GRÁFICO

GRÁFICO 1 – SEXO

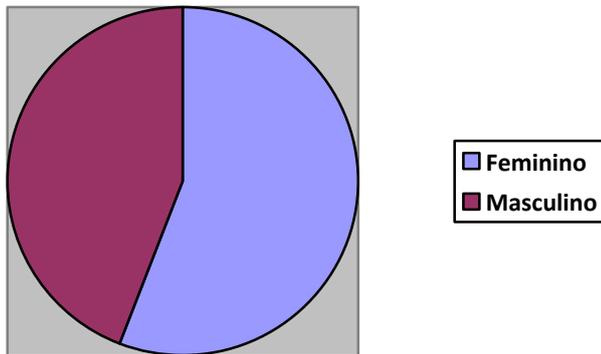


GRÁFICO 2– Pergunta número 1: Como você se sente?



GRÁFICO 3- Você tem dificuldade para adormecer?

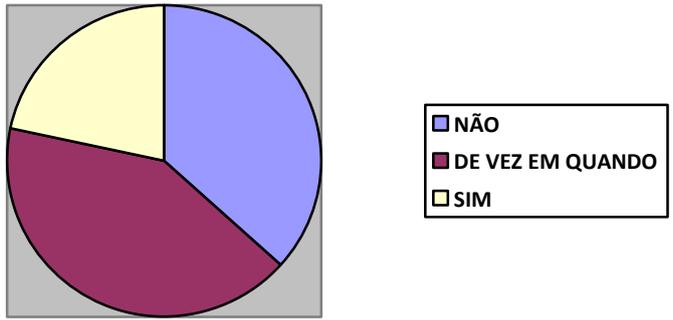


GRÁFICO 4- Como é seu apetite?

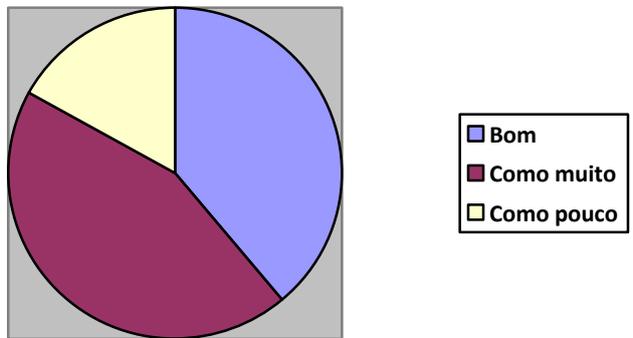


GRÁFICO 5- Você se sente com mal-estar ou muito preocupado com pequenos problemas do dia-a-dia?

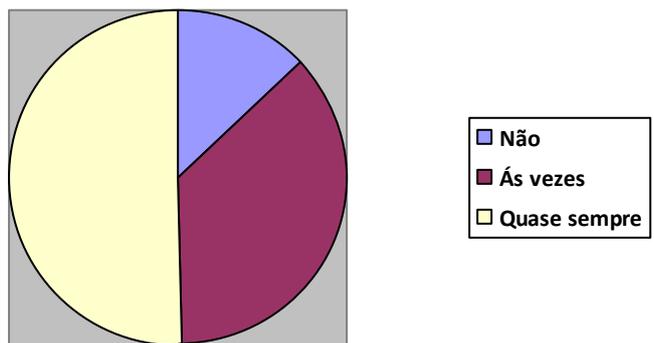


GRÁFICO 6- Você toma ou tomou algum remédio antidepressivo ou para ansiedade?

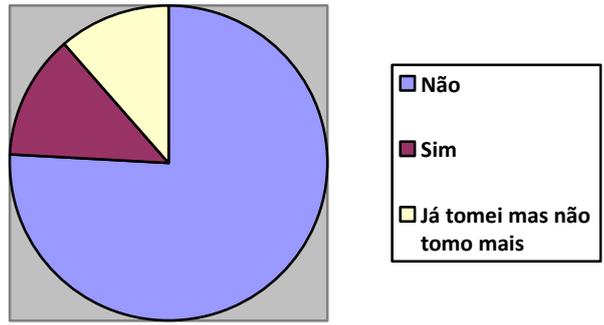


GRÁFICO 7- Se você se sente tenso/triste/angustiado, acha que a escola contribui para isto?

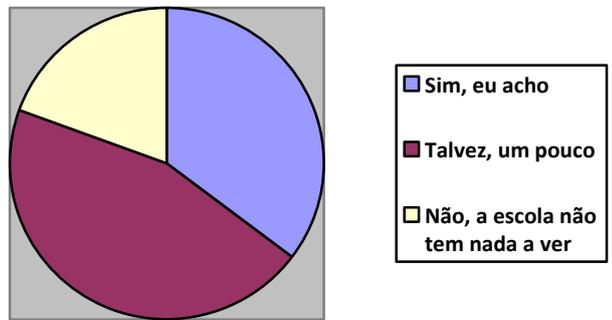


GRÁFICO 8- Alguns professores contribuem para você se sentir triste?

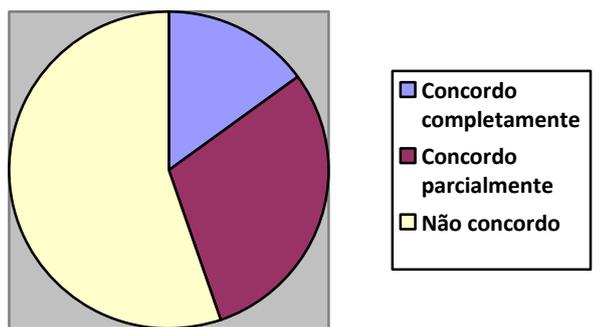


GRÁFICO 9- Me sinto angustiada (o)

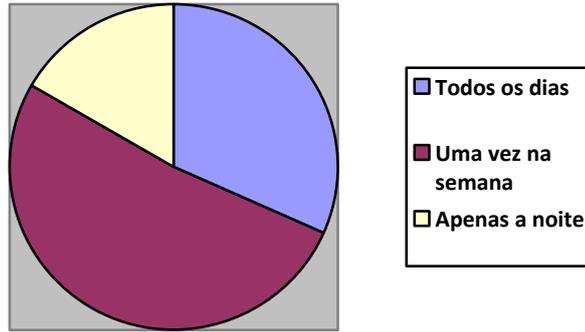
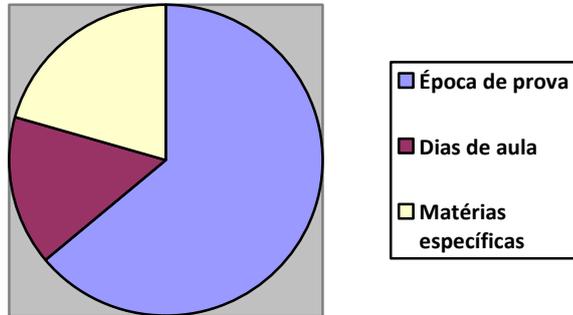


GRÁFICO 10- Quando você se sente mais nervoso?



## 6 CONCLUSÃO

Por meio deste trabalho de conclusão de curso, podemos compreender que, na atualidade, cada vez mais os estudantes se apresentam com sentimentos depressivos e ansiosos e que esses sintomas atingem a uma grande parcela de crianças e adolescentes. Conforme o pesquisado ter um bom ambiente escolar e familiar é fundamental para que o aluno possa ser apoiado por todos em sua volta. Dessa forma, esta temática deve requerer a atenção de profissionais da saúde e de pesquisadores, bem como, de profissionais da educação, pais e responsáveis. No Brasil, existem poucos estudos sobre o tema ansiedade e depressão implicados nessa faixa etária da vida, assim apontando a importância deste estudo.

Nesse sentido, os transtornos de ansiedade e depressão observados na idade adulta podem ter seu início durante a infância e adolescência, podendo ser evitados se tiverem um diagnóstico cedo. Além disso, constatou-se, por meio do estudo, que em um ambiente escolar com forte presença da violência provoca tensão nos escolares, desgaste da saúde física e emocional, e conseqüentemente, prejuízos no convívio social e na aprendizagem.

Ao analisarmos essas dificuldades presentes no cotidiano, podemos concluir que elas afetam sua saúde mental, e que podem se transformar em problemas perigosos como a ansiedade e depressão. Assim, percebemos que o diagnóstico da depressão e ansiedade na fase infanto juvenil é difícil, pois os sintomas tendem a ficar encobertos e é um ciclo complexo de falar o que realmente está sentindo e podem apenas ser diagnosticadas por profissionais qualificados. Pretende-se evidenciar que é necessário o investimento e práticas de intervenção que objetivam a prevenção e promoção de saúde mental nas escolas. Como criação de projetos que visam integrar os alunos e que contribuam para o pertencimento com o ambiente escolar, promovendo a criatividade, o esporte e o encontro com os professores. Do mesmo modo que, mostrar a importância da inserção de profissionais como o psicólogo no contexto escolar.

Todas as etapas apresentadas durante o trabalho são importantes para que a criança ou adolescente tenha um tratamento completo. Acompanhamento psicológico, uso de medicamentos, suporte escolar e familiar são a chave para que o estudante tenha um bom desenvolvimento e possa passar por todas as suas fases de forma saudável e em harmonia com todos a sua volta.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, M. Melhores remédios para depressão. 2019. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/remedios-para-depressao/>> Acesso em: 10 junho. 2019.
- BAHLS, Saint-Clair. Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes. *Jornal de Pediatria*, v. 78, n.5, 2002. Disponível em: <[www.scielo.br/pdf/jped/v78n5/7805359.pdf](http://www.scielo.br/pdf/jped/v78n5/7805359.pdf)> Acesso em: 27 julho.2018.
- BENETTI, S. et. al. Adolescência e saúde mental: revisão de artigos brasileiros publicados em periódicos nacionais. São Leopoldo, 2007. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/csp/2007.v23n6/1273-1282/pt/>> Acesso em: 14 setembro. 2018.
- BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. *Rev. Port. Clin. Geral*, Lisboa, v. 27, n. 2, p. 208-214, mar. 2011. Disponível em <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-71032011000200010&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-71032011000200010&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 16 outubro. 2018.
- BRUNA, M. Depressão. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/#>> Acesso em 13 jun. 2018.
- CAPRONI, P.; MATHIAS, F. Transtorno de ansiedade: remédios, sintomas e como controlar. 2018. Disponível em: <<https://minutosaudavel.com.br/ansiedade/>> Acesso em: 10 jun. 2019.
- COUTINHO, Maria da Penha de Lima et al. Relação entre depressão e qualidade de vida de adolescentes no contexto escolar. *Psic., Saúde & Doenças*, Lisboa, v. 17, n. 3, p. 338-351, dez. 2016. Disponível em <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-00862016000300003&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862016000300003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 10 jun. 2019.
- MARINS, S.; EMMEL, M. Formação do terapeuta ocupacional: acessibilidade e tecnologias. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, São Carlos, 2011, v.19, n.1. Disponível em: <[www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/420/311](http://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/420/311)> Acesso em 19 maio. 2019.
- PRONIN, T. Ansiedade: sintomas físicos e psicológicos vão de taquicardia a insônia. 2018. Disponível em:<<https://vivabem.uol.com.br/noticias/redacao/2018/07/17/ansiedade-o-que-e-quais-os-tipos-os-sintomas-e-tratamentos-mais-eficazes.htm>> Acesso em: 14 jun. 2019.

SILVA, E.; SILVA, J. A influência do suporte familiar na depressão em adolescentes. 2012. Disponível em: <<https://psicologado.com.br/psicopatologia/saude-mental/a-influencia-do-suporte-familiar-na-depressao-em-adolescentes>> Acesso em: 14 jun. 2019.

TENORIO, G. Depressão: sintomas, diagnóstico, prevenção e tratamento. 2017. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/medicina/depressao-sintomas-diagnostico-prevencao-e-tratamento/>> Acesso em: 13 maio. 2019.

VIANNA, R.; CAMPOS, A.; LANDEIRA-FERNANDEZ, J. Histórico, diagnóstico e epidemiologia da ansiedade infanto-juvenil. Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, p. 37-57, dez. 2010. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872010000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000200003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 12 junho. 2019.

VIANNA, R.; CAMPOS, A.; LANDEIRA-FERNANDEZ, J. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 46-61, jun. 2009. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872009000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872009000100005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 15 julho. 2018.

# APÊNDICES

## APÊNDICE A – Aplicação de questionário

### QUESTIONÁRIO

Prezado (a) aluno (a) sou estudante do 3º ano do Ensino Médio e estou fazendo uma pesquisa. Preciso de sua atenção para preencher este formulário. Com este questionário pretendo verificar ações e concepções do Transtorno de Personalidade. Desde já agradeço a colaboração e garanto sigilo dos dados.

Sexo: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Escolaridade: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1) Marque uma das opções abaixo indicando como você está se sentindo ultimamente:

a) Eu me sinto tensa (o) ou contrariada (o):

( ) Maior parte do tempo ( ) De vez em quando ( ) Boa parte do tempo

b) Eu ainda gosto das mesmas coisas de antes?

( ) Sim ( ) Não tanto como antes ( ) Só um pouco ( ) Não

c) Eu me sinto inquieta (o), como se eu não pudesse ficar parada (o) em nenhum lugar?

( ) Sim, muito. ( ) Bastante ( ) Um pouco ( ) Não me sinto

d) As vezes tenho a sensação de entrar em pânico:

( ) A quase todo momento ( ) Várias vezes ( ) De vez em quando ( ) Nunca senti isso

2) Você tem dificuldade para adormecer?

( ) Não ( ) De vez em quando ( ) Sim

3) Você tem dificuldade para se concentrar?

( ) Não ( ) Sim

4) Como é o seu apetite?

( ) Bom ( ) Como muito ( ) Como pouco

5) Você se sente com mal-estar ou muito preocupado com pequenos problemas do dia-dia?

( ) Não ( ) Às vezes ( ) Quase sempre

6) Você toma ou tomou algum remédio antidepressivo ou para ansiedade?

( ) Não ( ) Sim ( ) Já tomei mas não tomo mais

7) Se você se sente tenso/triste/angustiado, acha que a escola contribui para isto?

Sim, eu acho  
não tem nada a ver

Talvez, um pouco

Não, a escola

8) Alguns professores contribuem para você se sentir triste?

Concordo completamente

Concordo parcialmente

Não concordo

9) Me sinto angustiada

Todos os dias

Uma vez na semana

Apenas a noite

10) Quando você se sente mais nervoso?

Época de provas  
específicas

Dias de aula

Matérias

Agradecemos sua participação em nossa pesquisa!

## **ANEXOS**

ANEXO A – Título do anexo