

SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA POR MEIO DE UMA AÇÃO DE CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.156132516045>

Data de aceite: 06/05/2025

Leonardo de Souza Cardoso

Médico Generalista. Mestre em Ensino em Ciências da Saúde. Docente do Curso de Medicina da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP) – Curitiba/PR
<http://lattes.cnpq.br/3210951881707273>
<https://orcid.org/0000-0003-2722-1922>

Alice Charachenski Lalico

Acadêmica do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<http://lattes.cnpq.br/6796093930232582>

Carla Grossi

Acadêmica do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<https://lattes.cnpq.br/5645702872120597>

Emanuel Rocha Nery

Acadêmico do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<https://lattes.cnpq.br/3001110873972967>

Felipe Biasi Brandão

Acadêmico do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<https://lattes.cnpq.br/1590383434008862>

Giovana Foggatto Prochner

Acadêmica do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<https://lattes.cnpq.br/2903228894951198>

Giovanna Marafigo

Acadêmica do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<https://lattes.cnpq.br/9558361374018301>

Leonardo Luder Corrêa

Acadêmico do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<https://lattes.cnpq.br/1062535024542757>

Mariana Yoshie Okimura

Acadêmica do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<https://lattes.cnpq.br/9235825343578927>

Nicole Brenny Spautz

Acadêmica do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<https://lattes.cnpq.br/9885707716069234>

Stella de Brito Ferreira

Acadêmica do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<https://lattes.cnpq.br/5516063735115495>

Vitória Gabrielle Ventura

Acadêmica do 5º período do Curso de Medicina da FPP – Curitiba/PR
<http://lattes.cnpq.br/8596764231877418>

RESUMO: A abordagem sobre saúde mental tem grande importância especialmente entre os adolescentes de 10 a 19 anos, visto que a cada seis jovens um possui algum transtorno mental. A desinformação, o estigma da doença e o preconceito dificultam a prevenção e o tratamento, com isso, a doença se agrava podendo ter como consequência final o suicídio desses adolescentes. O objetivo deste trabalho é esclarecer conceitos equivocados, sintomas e dúvidas sobre ansiedade, depressão, suicídio e saúde mental, por meio de uma ação de curricularização da extensão (ACEx). Para a realização da ação, primeiro foi disponibilizado aos participantes um *QR code* que direcionava para um questionário, no qual se perguntava conceitos, sintomas de ansiedade e depressão, além de situações em que sentiam isso e quais eram as dúvidas que tinham sobre esses assuntos. Com base nas respostas, o grupo elaborou uma apresentação de slides sobre os conceitos, sintomas e como buscar ajuda para essas doenças. No dia ação, o grupo apresentou os slides, depois dividiu a turma em cinco grupos para que houvesse uma conversa mais aberta sobre os temas e que as dúvidas fossem sanadas. Após isso, foi realizado um *kahoot*, no qual buscou verificar se os adolescentes tinham entendido a informação que foi passada para eles, ao final os três grupos de alunos com maior pontuação receberam um prêmio. Verificou-se que obtivemos como resultados a elucidação de dúvidas sobre a temática, o entendimento da diferença entre ansiedade e depressão, assim como seus sintomas, além de como, quando e onde é possível buscar ajuda. Todos os participantes envolvidos, entre eles alunos, professores e pedagogos, foram solícitos, receptivos e tinham interesse em participar da ação, isso facilitou a adesão e a execução da atividade de maneira mais leve e confiante.

PALAVRAS-CHAVE: ACEx, adolescentes, educação em saúde, saúde coletiva, saúde mental.

ADOLESCENT MENTAL HEALTH THROUGH A CURRICULAR EXTENSION ACTIVITY

ABSTRACT: Mental health has significant importance, especially among adolescents aged 10 to 19, as one in every six young people is affected by some form of mental disorder. Misinformation, stigma, and prejudice hinder prevention and treatment efforts, often worsening the condition and potentially leading to suicide. This study aims to clarify misconceptions, symptoms, and common doubts related to anxiety, depression, suicide, and mental health through a Curricular Extension Activity (ACEx). To carry out the activity, participants first received a QR code linking to a questionnaire that explored their understanding of key concepts, symptoms of anxiety and depression, personal experiences, and any questions they had on these topics. Based on the responses, the group prepared a slide presentation addressing the concepts, symptoms, and how to seek help for these conditions. On the day of the activity, the group presented the slides and then divided the class into five smaller groups to encourage open conversations and address doubts more personally. Afterwards, a Kahoot quiz was conducted to assess the participants' understanding of the material covered, and the top three scoring groups received a prize. The results indicated that the activity effectively clarified common doubts, helped distinguish between anxiety and depression and their symptoms, and provided guidance on how, when, and where to seek help. All participants, including students, teachers, and school staff, were welcoming, collaborative, and showed genuine interest in the activity, which facilitated a more engaging and confident experience overall.

KEYWORDS: ACEx, adolescents, health education, public health, mental health.

INTRODUÇÃO

O tema saúde mental é extremamente relevante na atualidade, embora muitas vezes seja negligenciado, principalmente entre os jovens. Estima-se que um a cada seis adolescentes entre 10 e 19 anos sofrem com alguma doença mental o que ocorre muitas vezes devido à falta de informação, aliada ao tratamento preconceituoso acerca desse assunto. Portanto, a promoção de atividades visando a prevenção e a descoberta de transtornos mentais é fundamental para uma sociedade melhor.

Saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de lidar com os problemas da vida, utilizar suas habilidades, aprender e trabalhar bem, e contribuir com sua comunidade. É um componente integral de saúde e bem-estar que sustenta a habilidade individual e coletiva de tomar decisões, criar relações e construir o mundo em que se vive, sendo um direito humano, crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico, e mais do que a ausência de doenças mentais (OMS, 2022).

Embora as condições de saúde mental sejam muito comuns em todo o mundo, as pessoas que vivem com elas muitas vezes sofrem discriminação e são tratadas de forma diferente. Medo, incompreensão e preconceitos contribuem para o estigma, a exclusão social e a discriminação de pessoas que vivem com condições de saúde mental. Isso pode ocorrer com amigos ou familiares e em todas as esferas da vida (DELBONI, 2023).

Entre os adolescentes, a vergonha, medo, preconceito e bullying são algumas das razões pelas quais eles demoram para buscar ajuda quando o assunto é depressão ou ansiedade. Além de enfrentar as próprias implicações dos transtornos mentais adolescentes precisam lidar com os olhares discriminatórios dos colegas e das pessoas que convivem. Muitas vezes o preconceito passa a ser o maior empecilho para pedir ajuda e buscar tratamento (DELBONI, 2023).

Serra et al. (1980), em uma pesquisa de opinião, constataram que, na adolescência, o medo é direcionado a ameaças ou perigos subjetivos, o que atribuíram à chamada crise de identidade. Em relação à ansiedade, as categorias mais frequentes são ligadas à solidão, ao desconhecido, à rejeição e ao futuro.

A ansiedade, por sua vez, é um termo adequado para caracterizar situações e reações desagradáveis para o sujeito. Sendo assim, para diagnosticar a ansiedade recomenda-se a observância de seis dos seguintes sintomas, quando frequentemente presentes: tremores ou sensação de fraqueza, falta de ar ou sensação de fôlego curto, palpitações, sudorese, mãos frias e úmidas, boca seca, tonturas, náuseas e diarreias, rubor ou calafrios, impaciência, resposta exagerada à surpresa, dificuldade de concentração ou memória prejudicada, dificuldade de conciliar e manter o sono e irritabilidade (ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA, 1995; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1993).

Em todo o mundo, a depressão é a nona causa de doença e incapacidade entre todos os adolescentes, enquanto a ansiedade é a oitava principal causa. A adolescência (10 a 19 anos) é um momento único, que molda as pessoas para a vida adulta. Múltiplas mudanças físicas, emocionais e sociais, incluindo a exposição à pobreza, abuso ou violência, podem tornar os adolescentes vulneráveis a condições de saúde mental (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

Os jovens representam um grupo de risco à depressão. O distúrbio normalmente se dá com a combinação de diversos fatores internos e externos, como a dificuldade em lidar com situações desafiadoras e até a desregulação dos hormônios que controlam as emoções. Os principais sintomas são falta de entusiasmo, energia ou motivação, afastamento ou isolamento de atividades sociais, confusão ou dificuldade de tomar decisões, baixo rendimento escolar, problemas alimentares, insônia e distúrbios do sono, baixa autoestima ou sensação de culpa, abuso de álcool e drogas, ansiedade e medos, inquietação ou irritabilidade (NHS UK, 2023)

Nos casos mais graves, a depressão pode levar ao suicídio, que já é a segunda principal causa de morte em jovens entre 15 e 29 anos. Os sinais que indicam o risco de suicídio são: falar sobre morte, suicídio ou provocar ferimentos em si próprio, pânico ou ansiedade crônicos, insônia constante, alterações na personalidade ou aparência, alterações nos hábitos de sono ou alimentares, baixo rendimento escolar, distribuir objetos pessoais (NHS UK, 2023).

Destaca-se, também, que ter pensamentos suicidas uma vez ou outra não é anormal, vez que estes pensamentos fazem parte do processo de desenvolvimento normal de passagem da infância para a adolescência, à medida que se lida com problemas existenciais e se está tentando compreender a vida, a morte e o significado da existência (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2000)

Promover o bem-estar psicológico e proteger os jovens de experiências adversas e fatores de risco que possam afetar seu potencial de prosperar não são apenas fundamentais para seu bem-estar, mas também para sua saúde física e mental na vida adulta (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

A Ação de Curricularização da Extensão (ACEx) integra pesquisa e ensino, possuindo caráter multidisciplinar e orgânico ao integrar diferentes grupos populacionais para atingir um objetivo em comum, podendo ser executada a curto, médio ou longo prazo, além de contar com a participação de estudantes que são orientados preferencialmente por um profissional da instituição de ensino superior (IES). Ela influencia diretamente na sociedade, visto que atua de modo integrativo visando beneficiar e compartilhar conhecimento em saúde com a população.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é esclarecer conceitos equivocados, sintomas e dúvidas sobre ansiedade, depressão, suicídio e saúde mental.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de um projeto de intervenção, desenvolvido no contexto de uma escola estadual da cidade de Curitiba/PR, inserida em um território que estava com aumento no número de casos de saúde mental. A experiência envolveu planejamento prévio à realização da atividade, conhecimento de campo e a atividade com participação dos estudantes da escola estadual e dos graduandos do curso de medicina, sob orientação do professor da unidade curricular que abrange a ACEx.

A metodologia adotada seguiu uma abordagem quantitativa, qualitativa e descritiva, baseada na observação direta, registro de atividades e análise reflexiva da experiência.

O projeto de intervenção foi estruturado em etapas, que incluíram diagnóstico situacional, planejamento, execução das atividades e avaliação dos impactos da atividade.

É importante mencionar que por se tratar de um projeto de intervenção dentro de uma unidade curricular, esse trabalhou dispensou sua apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), mas que todos os aspectos éticos foram rigorosamente respeitados.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

Os estudantes de medicina, acompanhados por um professor orientador, realizaram uma visita a uma Unidade Básica de Saúde da cidade de Curitiba/PR, onde puderam apreender sobre a realidade local, bem como sobre os problemas de saúde mental enfrentados pelos adolescentes da região. Após pactuação da realização da ACEx em uma escola estadual, com estudantes do nono ano do ensino fundamental, os graduandos de medicina criaram um questionário online, utilizando o *Google Forms* que contou com as seguintes questões:

1. Você já esteve em alguma situação que esteve muito preocupado e suas mãos começaram a suar ou sentiu algum tremor?
2. Alguma vez sentiu-se muito irritado de modo que esse sentimento interferiu nas suas atividades diárias, por exemplo, perdeu o sono ou perdeu o apetite?
3. Você já sentiu que seu coração acelerou ou começou a respirar mais rápido devido uma situação estressante?
4. Você já sentiu que não havia ninguém que você pudesse conversar sobre algo que estava te incomodando?
5. Em algum momento, sentiu-se deprimido ou que não havia solução para algo que você estava sentindo?
6. Para as opções que você marcou “sim”, em quais momentos você se sentiu assim?
7. Com suas palavras, o que você considera ser ansiedade e depressão?
8. Você possui alguma dúvida sobre a ansiedade excessiva, depressão ou saúde mental?
9. Você conhece formas de buscar ajuda diante dessas situações?

Esse questionário foi disponibilizado para os estudantes da turma selecionada para aplicação da ACEx, por meio de um cartaz (Anexo 1) com *QR-code* que foi deixado na escola com os funcionários, como forma dos graduandos de medicina poderem ter uma visão do que os estudantes já sabiam sobre o tema e o que precisaria ser trabalhado. As respostas foram dadas de forma anônima. Com as respostas em mãos, os estudantes prepararam uma apresentação em slides sobre o tema, para apresentar para os adolescentes, bem como outras atividades.

**VOCÊ ESTÁ CUIDANDO DA SUA
SAÚDE MENTAL?**



The poster features a central illustration of a human head profile in shades of orange and pink. Inside the head, a pink brain is depicted with a red heart in the center, surrounded by green leaves and small pink flowers. A large yellow daisy with a green stem and leaves grows from the bottom of the head. To the right of the head is a large black and white QR code. Below the QR code are three yellow arrows pointing downwards towards the text. The text is in bold, black, uppercase letters.

NÓS QUEREMOS SABER!

ACESSE O QR CODE ACIMA E RESPONDA, ATÉ O DIA 11/10/2023, O QUESTIONÁRIO QUE PREPARAMOS PARA VOCÊ!
FIQUEM TRANQUILOS QUE AS RESPOSTAS SÃO ANÔNIMAS.

TRABALHO ELABORADO PELOS ALUNOS DO 2º PERÍODO DE MEDICINA DA FACULDADES PEQUENO PRÍNCIPE

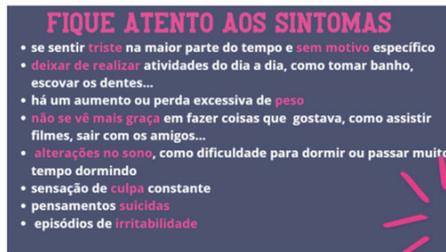
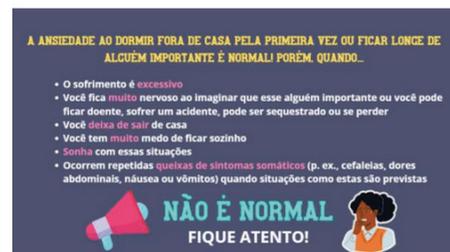
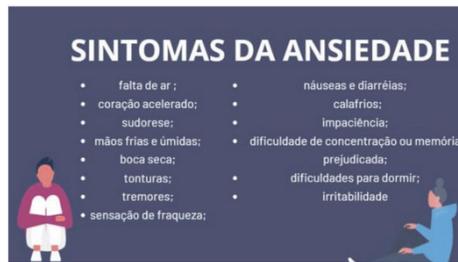
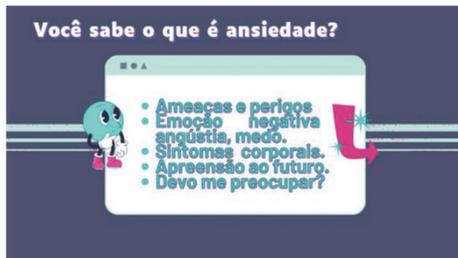


The logo consists of a yellow crown icon above the text 'FACULDADES pequeno PRÍNCIPE' in blue and black.

Anexo 1: Cartaz

Fonte: Dos autores (2023)

No dia agendado previamente com a escola, os estudantes de medicina foram até lá para conversar e aplicar a ACEx com os adolescentes de uma turma do nono ano do ensino fundamental. Para tanto, iniciou-se com a uma apresentação (Anexo 2), onde cada tema foi abordado por uma dupla de graduandos, destacando-se quando é normal se sentir triste, como aliviar os sintomas da ansiedade por meio de atividades diárias, como buscar ajuda quando os problemas parecem não ter solução, e diferenças entre ansiedade e depressão.



Anexo 2: Alguns trechos da apresentação

Fonte: Dos autores (2023).

Após a apresentação a turma foi dividida em pequenos grupos, e os graduandos em duplas ou trios acompanharam os grupos na condução das discussões sobre a apresentação, o que já conheciam previamente, bem como se eles já haviam apresentado algum dos sintomas que haviam sido mencionados anteriormente. Foi nesse momento, também, que os adolescentes puderam realizar também os comentários que quiseram, enriquecendo ainda mais a troca de experiências.

Ao final desse momento, os graduandos realizaram um *kahoot* com os adolescentes, como forma de mencionar o quanto haviam apreendido da conversa sobre saúde mental.

RESULTADOS

A partir da apresentação realizada em sala de aula foi um consenso, pelos estudantes que realizaram a ACEx, que houve um esclarecimento das dúvidas colhidas no formulário inicial. Essa percepção foi corroborada com a conversa em pequenos grupos.

CONCLUSÃO

A partir dessa experiência, o grupo notou um grande interesse e engajamento dos estudantes em querer aprender, conversar, participar e tirar suas dúvidas acerca do tema durante o período do projeto, o que contribuiu significativamente para o sucesso dessa.

REFERÊNCIAS

American Psychiatric Association. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, Lisboa, v. 27, n. 2, p. 208-214, 2011.

FERREIRA, V. R. et al. Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. **Revista De Saúde Pública**, v. 54, p. 128, 2020.

JATOBÁ, Joana D'arc Vila Nova; BASTOS, Othon. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Pernambuco, p. 171-179, 2007.

JUNIOR, S. M. I. et al. O impacto da atividade física na saúde mental do adolescente: uma breve revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, v.9, n.7, p. 21917-21924, 2023.

LOPES, C.S. Como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das coortes de nascimento para melhor compreensão do problema. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 36, n. 2, 2020.

PAHO. **Saúde Mental de Adolescentes**. 2021. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>>. Acesso em 16 de outubro de 2023.

SCAVACINI, K. **Papo Reto sobre Saúde Mental**. Instituto Vita Alere. São Paulo. 2021.

SILVA, L. N. S. et al. **Guia Prático Para Controlar a Ansiedade**. Teresina: Ministério Público do Estado do Piauí: Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA (UFSM): Registro das atividades complementares de extensão (ACEx). Disponível em: <https://www.ufsm.br/cursos/graduacao/santa-maria/quimica/acex>>. Acesso em: 7 junho 2023.