

SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES ESCOLARES: LINHA DE BASE DE UM ENSAIO CLÍNICO COM INTERVENÇÃO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

EDUARDA PIZARRO DE MAGALHÃES¹; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ²

¹*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – magalhaespize@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – tiago.munhoz@ufpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, tornando-se um período crítico para o desenvolvimento de transtornos mentais como a depressão. Estima-se que mais da metade dos transtornos mentais surjam nessa etapa da vida, com destaque para depressão e ansiedade (Who, 2022; Kessler et al., 2005). No Brasil, pesquisas como a PenSE (Antunes et al., 2022) indicam um aumento significativo do sofrimento mental entre adolescentes. Contudo, o acesso a serviços de saúde mental continua escasso e fragmentado, especialmente no contexto escolar (SILVA et al., 2019), o que reforça a necessidade de estratégias preventivas eficazes.

A literatura aponta a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como uma abordagem eficaz tanto para o tratamento quanto para a prevenção da depressão em adolescentes (Cuipjers et al., 2014; Hetrick et al., 2016). Intervenções escolares baseadas na TCC, como o protocolo "Coping with Depression for Adolescents" (Clarke, 1990), vêm sendo adaptadas para diferentes contextos e mostram bons resultados na redução de sintomas depressivos, além de serem viáveis em larga escala (Merring et al., 2012; Rasing et al., 2021).

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo explorar a aplicabilidade e a efetividade de uma intervenção cognitivo-comportamental, orientada e auto orientada, na prevenção de sintomas depressivos em adolescentes escolares da rede pública de Pelotas, Rio Grande do Sul. Os objetivos específicos são: (1) avaliar a adesão e compreensão do protocolo pelos adolescentes e os fatores associados à adesão; e (2) comparar os efeitos da intervenção nos sintomas depressivos, ansiosos, preocupações, insônia e bem-estar psicológico entre os grupos intervenção e controle.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma análise transversal de dados preliminares da linha de base de um ensaio clínico controlado randomizado (ECR) unicego, com estudantes adolescentes entre 10 e 19 anos, matriculados em escolas públicas da zona urbana do município de Pelotas, Rio Grande do Sul. Os participantes estão sendo recrutados em três instituições de ensino (duas estaduais e uma municipal).

Foram convidados os estudantes do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, desde que não apresentassem deficiências que impedissem a resposta aos instrumentos.

Na etapa de linha de base, os adolescentes respondem a um questionário com informações sociodemográficas, histórico médico e psicológico. Os instrumentos aplicados incluíram: PHQ-9 (sintomas depressivos), GAD-7 (ansiedade), ISI (insônia), PSWQ-3 (preocupações) e WHO-5 (bem-estar psicológico), todos com propriedades psicométricas validadas.

A amostra do ECR será aleatoriamente distribuída em três grupos: (1) intervenção orientada, (2) intervenção autoorientada e (3) controle. A intervenção foi baseada no protocolo Coping With Depression for Adolescents (Clarke, 1990), que consiste em uma intervenção estruturada, fundamentada nos princípios da terapia cognitivo-comportamental, direcionada à prevenção e ao tratamento de episódios depressivos em adolescentes. O programa enfatiza o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adaptativas por meio de técnicas de reestruturação cognitiva, resolução de problemas, aprimoramento de habilidades sociais e incentivo à realização de atividades prazerosas. Ressalta-se que o manual apresenta evidências robustas de eficácia na redução de sintomas depressivos e na diminuição do risco de recorrência, configurando-se como um protocolo bastante utilizado e culturalmente adaptado no campo da saúde mental juvenil. Além disso, é normalmente implementado em formato grupal e mediado por facilitadores/ assistentes treinados.

Dessa forma, o protocolo foi adaptado ao contexto brasileiro, considerando especificidades culturais, linguísticas e institucionais, de modo a garantir maior adequação às necessidades dos adolescentes e à realidade escolar. Considerando isso, a intervenção incluirá seis sessões com os seguintes conteúdos: modelo cognitivo-comportamental da depressão; relação entre pensamentos, emoções e comportamentos; monitoramento do humor; técnica ABC; atividades prazerosas; metas pessoais; e técnicas de reestruturação cognitiva.

- Grupo orientado: intervenção realizada com apoio de assistentes de pesquisa treinados, por meio de ligações telefônicas e/ou videochamadas, além de um contato final após dois meses.
- Grupo auto orientado: conteúdo acessado de forma autônoma via aplicativo/website, com lembretes enviados por mensagens ou e-mails.
- Grupo controle: não receberá intervenção da equipe.

Foi realizado um treinamento com as assistentes de pesquisa contratadas por meio do orçamento do projeto, as quais atuarão em três etapas fundamentais do estudo: (1) distribuição presencial dos termos de assentimento e consentimento nas escolas participantes; (2) aplicação presencial do questionário auto aplicado junto aos adolescentes que aceitarem participar da pesquisa; e (3) condução remota da intervenção, composta por seis sessões orientadas, com os estudantes do grupo de orientação. A execução da terceira etapa marca o início da fase prática de implementação do protocolo, possibilitando avaliar a viabilidade do formato adaptado, bem como os níveis de engajamento e motivação dos adolescentes ao longo da intervenção.

Estatísticas descritivas (frequências absolutas e relativas) foram utilizadas para análise neste trabalho. As análises conduzidas no software *Stata* (versão 17), com nível de significância de 5%. Para avaliar a aplicabilidade da intervenção, serão utilizados indicadores de adesão (módulos concluídos) e compreensão (autoavaliação e participação em atividades). Para avaliação da efetividade da intervenção, serão comparados os escores de sintomas depressivos da linha de base e após conclusão da intervenção entre os grupos orientado e auto orientado em comparação ao grupo controle.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (parecer nº 7.624.529 de 2025, CAAE 87950025.3.0000.5313) e registrado na Plataforma Brasil, em conformidade com a Resolução CNS nº 466/12.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Até o presente momento foram coletados dados de 43 participante, sendo 34 com dados completos. Destes, a amostra é composta majoritariamente de meninas cisgênero (69,7%) e com maior concentração entre 13 e 14 anos (47%). Observou-se que a maioria nunca havia recebido acompanhamento psicológico ou psiquiátrico (64,7%). Quanto ao episódio depressivo, verificou-se maior prevalência entre meninas (60,9%) e em adolescentes de 15 a 17 anos, especialmente aos 17 (85,7%), embora sem associações estatisticamente significativas. Os dados sugerem maior vulnerabilidade em determinados grupos etários e de gênero, mas reforçam sobretudo o desafio da baixa adesão e da pouca busca espontânea por serviços de saúde mental.

Observou-se que há uma baixa adesão dos adolescentes para participar na pesquisa, o que representa um desafio recorrente em estudos dessa natureza. Foram convidados a participar aproximadamente 350 estudantes, dos quais 43 aceitaram. A literatura aponta que a participação juvenil em estudos acadêmicos tende a ser limitada devido a fatores como exigência de consentimento parental, dificuldades de recrutamento e manutenção dos participantes ao longo do processo, bem como desmotivação relacionada à forma de aplicação dos instrumentos (Staples et al., 2024).

4. CONCLUSÕES

O presente trabalho apresenta resultados parciais da linha de base de um ensaio clínico randomizado, evidenciando desafios de recrutamento e baixa adesão dos adolescentes, mas também a viabilidade da proposta de intervenção cognitivo-comportamental adaptada ao contexto escolar brasileiro. Esses achados preliminares fornecem subsídios importantes para o aperfeiçoamento da implementação e para a análise futura da efetividade do protocolo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTUNES, J. L. F. et al. Indicadores sobre saúde mental em adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) – 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 25, supl. 1, 2022.
- CLARKE, G. N. et al. **Adolescent Coping with Depression Course**. Eugene: Oregon Research Institute, 1990.
- CUIJPERS, P. et al. Psychological treatment of depression in adolescents: A meta-analytic review. **European Child & Adolescent Psychiatry**, v. 23, n. 1, p. 57-63, 2014.
- GARCÍA-CARION, R. et al. Interactions among students, teachers, and families in school-based interventions: A systematic review. **Educational Psychology Review**, v. 15, p. 1-22, 2003.
- HETRICK, S. E. et al. Cognitive behavioral therapy (CBT), third-wave CBT and interpersonal therapy (IPT) for the prevention of depression in children and adolescents. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 8, 2016.
- KESSLER, R. C. et al. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. **Archives of General Psychiatry**, v. 62, n. 6, p. 593-602, 2005.
- LEWINSOHN, P. M.; CLARKE, G. N.; SEELEY, J. R.; ROHDE, P. Major depression in community adolescents: age at onset, episode duration, and time to recurrence.

Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, v. 33, n. 6, p. 809-818, 1994.

MERRY, S. N. et al. The effectiveness of SPARX, a computerised self-help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial. **BMJ**, v. 344, e2598, 2012.

RASING, S. P. A. et al. Adolescent Coping with Depression Course: effectiveness in Dutch adolescents. **Journal of Affective Disorders**, v. 267, p. 46–55, 2021.

SILVA, T. L. et al. Barreiras de acesso aos serviços de saúde mental por adolescentes: revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, 2019.

WARRAITCH, A. et al. An umbrella review of reviews on challenges to meaningful adolescent involvement in health research. **Health Expectations: An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy**, v. 27, n. 1, e13980, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1111/hex.13980>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Adolescent mental health**. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 27 jul. 2025.