



PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES: INTERVENÇÕES EDUCACIONAIS E PSICOSSOCIAIS

PREVENTION OF DEPRESSION IN ADOLESCENTS: EDUCATIONAL AND PSYCHOSOCIAL INTERVENTIONS

PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES: INTERVENCIONES EDUCATIVAS Y PSICOSOCIALES

 <https://doi.org/10.56238/levv16n53-156>

Data de submissão: 29/09/2025

Data de publicação: 29/10/2025

Sara Janai Corado Lopes

Bacharel em Enfermagem

Instituição: Universidade de Gurupi-(UnirG)

E-mail: janaisinha@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5814-6158>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3199193467116521>

Franderta Corado Lopes

Bacharel em Medicina

Instituição: Universidade de Gurupi-(UnirG)

E-mail: franderta.lopes@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4482-1797>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6355210330921183>

Thayná Eduarda Marcelino

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Afya Faculdade Porto Nacional

E-mail: thainamarcelino13@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0698-8641>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/813892666816239>

Sara Falcão de Sousa

Doutora em Ciências da Saúde

Instituição: Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás

E-mail: sarafalcao@unirg.edu.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4172-0306>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1230477171892059>

RESUMO

A depressão na adolescência configura-se como um dos principais desafios de saúde pública da atualidade, afetando o desenvolvimento socioemocional, acadêmico e psicológico dos jovens. No Brasil, fatores como desigualdade social, violência, bullying, uso excessivo de telas e vínculos familiares frágeis ampliam a vulnerabilidade dos adolescentes, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas eficazes e multissetoriais. Metodologia: Este estudo realizou uma revisão narrativa da literatura científica publicada entre 2019 e 2025, nas bases PubMed, SciELO, LILACS e

PsycINFO, com o objetivo de identificar intervenções educacionais e psicossociais voltadas à prevenção da depressão em adolescentes de 12 a 18 anos. Resultados e Discussão: Os resultados evidenciam que a escola é um espaço estratégico para a prevenção, especialmente por concentrar grande parte da população adolescente e possibilitar a implementação de programas estruturados. Intervenções escolares baseadas em habilidades socioemocionais, atividades físicas supervisionadas e práticas como mindfulness mostraram-se eficazes na redução de sintomas depressivos, promoção do bem-estar e fortalecimento da autoestima. Além disso, oficinas educativas e ações que promovem o pertencimento e o clima escolar positivo demonstraram impacto significativo na prevenção da depressão e na redução do bullying. No contexto psicossocial e comunitário, estratégias como rodas de conversa, suporte familiar, atendimento psicológico e programas de mindfulness em unidades de saúde pública também apresentaram resultados positivos, sobretudo entre adolescentes em situação de vulnerabilidade social. O uso de intervenções digitais, como terapias cognitivo-comportamentais online e campanhas em redes sociais, tem se mostrado uma alternativa promissora, especialmente por ampliar o acesso a cuidados em saúde mental e promover maior engajamento juvenil. A literatura aponta ainda a importância dos determinantes sociais da saúde, como renda, escolaridade, apoio social e exposição à violência, que influenciam diretamente o risco de depressão. Assim, intervenções eficazes devem considerar esses fatores coletivos e atuar de forma articulada com políticas públicas que integrem educação, saúde e assistência social. Apesar dos avanços, persistem desafios como a formação de professores, a escassez de recursos humanos especializados e a dificuldade de integração entre os setores da rede de proteção. Considerações Finais: Conclui-se que a prevenção da depressão em adolescentes exige abordagens integradas, sustentadas por evidências científicas e adaptadas às diferentes realidades sociais e culturais. A articulação entre escola, família, comunidade e serviços de saúde é essencial para construir redes de cuidado eficazes e duradouras. Nesse cenário, o fortalecimento de práticas educativas e psicossociais no ambiente escolar representa um passo fundamental para a promoção da saúde mental juvenil e para o desenvolvimento de políticas públicas comprometidas com o bem-estar dos adolescentes.

Palavras-chave: Adolescência. Escola. Intervenções Psicossociais. Saúde Mental. Prevenção.

ABSTRACT

Depression in adolescence is one of the main public health challenges today, affecting the socio-emotional, academic, and psychological development of young people. In Brazil, factors such as social inequality, violence, bullying, excessive screen time, and weak family ties increase the vulnerability of adolescents, highlighting the need for effective and multi-sectoral preventive strategies. Methodology: This study conducted a narrative review of the scientific literature published between 2019 and 2025 in the PubMed, SciELO, LILACS, and PsycINFO databases, aiming to identify educational and psychosocial interventions focused on preventing depression in adolescents aged 12 to 18 years. Results and Discussion: The results show that the school is a strategic space for prevention, especially because it concentrates a large part of the adolescent population and allows for the implementation of structured programs. School interventions based on socio-emotional skills, supervised physical activities, and practices such as mindfulness proved effective in reducing depressive symptoms, promoting well-being, and strengthening self-esteem. Furthermore, educational workshops and actions that promote belonging and a positive school climate have demonstrated a significant impact on preventing depression and reducing bullying. In the psychosocial and community context, strategies such as discussion groups, family support, psychological care, and mindfulness programs in public health units have also shown positive results, especially among adolescents in situations of social vulnerability. The use of digital interventions, such as online cognitive-behavioral therapies and social media campaigns, has proven to be a promising alternative, especially by expanding access to mental health care and promoting greater youth engagement. The literature also points to the importance of social determinants of health, such as income, education, social support, and exposure to violence, which directly influence the risk of depression. Thus, effective interventions must consider these collective factors and act in an articulated manner with public policies that integrate education, health, and social assistance. Despite the advances, challenges persist, such as



teacher training, the scarcity of specialized human resources, and the difficulty of integration between sectors of the protection network. Final Considerations: In conclusion, the prevention of depression in adolescents requires integrated approaches, supported by scientific evidence and adapted to different social and cultural realities. The articulation between school, family, community, and health services is essential to build effective and lasting care networks. In this scenario, strengthening educational and psychosocial practices in the school environment represents a fundamental step towards promoting youth mental health and developing public policies committed to the well-being of adolescents.

Keywords: Adolescence. School. Psychosocial Interventions. Mental Health. Prevention.

RESUMEN

La depresión en la adolescencia es uno de los principales desafíos de salud pública en la actualidad, ya que afecta el desarrollo socioemocional, académico y psicológico de los jóvenes. En Brasil, factores como la desigualdad social, la violencia, el acoso escolar, el uso excesivo de pantallas y los lazos familiares débiles incrementan la vulnerabilidad de los adolescentes, lo que subraya la necesidad de estrategias preventivas eficaces y multisectoriales. Metodología: Este estudio realizó una revisión narrativa de la literatura científica publicada entre 2019 y 2025 en las bases de datos PubMed, SciELO, LILACS y PsycINFO, con el objetivo de identificar intervenciones educativas y psicosociales enfocadas en la prevención de la depresión en adolescentes de 12 a 18 años. Resultados y Discusión: Los resultados muestran que la escuela es un espacio estratégico para la prevención, especialmente porque concentra a gran parte de la población adolescente y permite la implementación de programas estructurados. Las intervenciones escolares basadas en habilidades socioemocionales, actividades físicas supervisadas y prácticas como la atención plena demostraron ser eficaces para reducir los síntomas depresivos, promover el bienestar y fortalecer la autoestima. Además, los talleres educativos y las acciones que fomentan la pertenencia y un clima escolar positivo han demostrado un impacto significativo en la prevención de la depresión y la reducción del acoso escolar. En el ámbito psicosocial y comunitario, estrategias como los grupos de discusión, el apoyo familiar, la atención psicológica y los programas de mindfulness en las unidades de salud pública también han mostrado resultados positivos, especialmente entre adolescentes en situación de vulnerabilidad social. El uso de intervenciones digitales, como las terapias cognitivo-conductuales en línea y las campañas en redes sociales, se ha revelado como una alternativa prometedora, sobre todo al ampliar el acceso a la atención de la salud mental y promover una mayor participación juvenil. La literatura también señala la importancia de los determinantes sociales de la salud, como los ingresos, la educación, el apoyo social y la exposición a la violencia, que influyen directamente en el riesgo de depresión. Por lo tanto, las intervenciones eficaces deben considerar estos factores colectivos y actuar de manera coordinada con las políticas públicas que integran la educación, la salud y la asistencia social. A pesar de los avances, persisten desafíos, como la formación docente, la escasez de recursos humanos especializados y la dificultad de integración entre los sectores de la red de protección. Consideraciones finales: En conclusión, la prevención de la depresión en adolescentes requiere enfoques integrales, respaldados por evidencia científica y adaptados a las diferentes realidades sociales y culturales. La articulación entre la escuela, la familia, la comunidad y los servicios de salud es esencial para construir redes de atención efectivas y sostenibles. En este contexto, el fortalecimiento de las prácticas educativas y psicosociales en el entorno escolar representa un paso fundamental para promover la salud mental de los jóvenes y desarrollar políticas públicas comprometidas con el bienestar de los adolescentes.

Palabras clave: Adolescencia. Escuela. Intervenciones Psicosociales. Salud Mental. Prevención.



1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período marcado por intensas transformações biopsicossociais, em que fatores de risco como bullying, uso excessivo de telas, conflitos familiares e baixa conexão escolar podem desencadear sintomas depressivos (COUTO et al., 2023; MESSIAS et al., 2025). Dados recentes indicam prevalência significativa de episódios depressivos entre adolescentes brasileiros, chegando a 27,1% em alguns contextos escolares, o que reforça a urgência de estratégias preventivas intersetoriais (MESSIAS et al., 2025).

A depressão em adolescentes constitui um dos principais desafios de saúde pública da atualidade, com repercussões diretas no desenvolvimento cognitivo, socioemocional e acadêmico, além de estar associada ao aumento do risco de suicídio, atualmente uma das principais causas de morte nessa faixa etária. Estudos internacionais e nacionais evidenciam que a prevalência da depressão em adolescentes varia entre 10% e 20%, com tendência de crescimento nas últimas décadas, impulsionada por fatores psicossociais, culturais e estruturais (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020; SILVA et al., 2021).

No Brasil, esse cenário se agrava pelas desigualdades sociais, pela exposição a violências, bullying escolar, baixa autoestima e vínculos familiares fragilizados, configurando determinantes psicossociais críticos que ampliam a vulnerabilidade desse grupo (OLIVEIRA et al., 2022). Além disso, a pandemia de COVID-19 intensificou os sintomas depressivos devido ao isolamento social, à interrupção das atividades escolares presenciais e ao aumento da insegurança socioeconômica, tornando evidente a necessidade de estratégias inovadoras para a promoção da saúde mental entre adolescentes (PFEFFERBAUM; NORTH, 2020).

Nos últimos anos, têm sido evidenciados índices crescentes de problemas relacionados à saúde mental entre adolescentes. A Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (2019), realizada com 125.123 estudantes de 13 a 17 anos de escolas públicas e privadas nas diferentes regiões do Brasil, revelou que 17,7% dos participantes avaliaram negativamente sua saúde mental. Além disso, 21,4% relataram a percepção de que a vida não valia a pena ser vivida, 40,9% afirmaram sentir-se frequentemente nervosos, irritados ou de mau humor, e 31,4% disseram experimentar tristeza na maior parte do tempo. Esses números reforçam a urgência de compreender não apenas os sintomas, mas também os contextos em que eles se manifestam. (GASPARINI, 2025).

Dessa forma, torna-se fundamental investir em estudos que deem voz aos próprios adolescentes, valorizando suas experiências e percepções em diferentes realidades. A análise deve considerar fatores culturais, sociais, econômicos e históricos, permitindo compreender de maneira mais ampla os processos que atravessam suas vidas e evitando interpretações reducionistas que possam silenciar suas necessidades e singularidades. (OLIVEIRA; SANTOS; JUCÁ, 2022).

Por outro lado, fatores de proteção como apoio social, vínculos familiares, práticas esportivas e participação em atividades escolares estruturadas apresentam papel central na promoção da saúde mental (HL-SANTOS et al., 2024; OLIVEIRA et al., 2023). Nesse cenário, a escola se destaca como espaço estratégico para a implementação de intervenções educacionais e psicossociais, favorecendo a resiliência e fortalecendo o bem-estar dos adolescentes (SILVA et al., 2025).

Nesse contexto, intervenções educacionais e psicossociais em escolas e espaços comunitários assumem papel estratégico para a prevenção da depressão, pois favorecem a construção de habilidades socioemocionais, fortalecem redes de apoio e promovem ambientes seguros e acolhedores. A literatura aponta que programas de promoção de saúde mental, quando baseados em evidências e integrados ao currículo escolar, podem reduzir significativamente os sintomas depressivos e aumentar a resiliência juvenil (PATEL ET AL., 2018; SANTOS; JUCÁ; ROSSI, 2023).

A articulação da rede educacional e saúde é determinante para a construção de estratégias integradas, que ultrapassem o enfoque biomédico e promovam o bem-estar coletivo. Assim, este estudo tem como objetivo evidenciar o papel das ações educacionais e psicossociais na prevenção da depressão em adolescentes, contribuindo para práticas baseadas em evidências e orientadas pela promoção da saúde mental juvenil.

2 METODOLOGIA

Este estudo configura-se como uma revisão narrativa de literatura, com enfoque em publicações científicas indexadas nas bases PubMed, SciELO, LILACS e PsycINFO, priorizando artigos publicados nos últimos seis anos (2019–2025). Foram incluídos estudos que abordam intervenções preventivas, tanto educacionais quanto psicossociais, aplicadas no contexto escolar ou comunitário, com foco em adolescentes de 12 a 18 anos.

A análise foi conduzida em três etapas: (1) levantamento e seleção de artigos com base em descritores como *depression prevention*, *adolescents*, *school-based interventions*, *psychosocial programs*; (2) leitura crítica e extração de dados referentes ao tipo de intervenção, público-alvo, contexto de aplicação e principais resultados; e (3) categorização das intervenções em educacionais (currículos socioemocionais, oficinas, campanhas) e psicossociais (suporte familiar, grupos de pares, aconselhamento comunitário).

Esse delineamento metodológico possibilitou identificar evidências relevantes para fundamentar as discussões sobre a efetividade e os desafios da implementação de tais estratégias na realidade brasileira.

3 RESULTADOS

Os resultados da literatura apontam que a escola é um espaço privilegiado para ações de prevenção da depressão em adolescentes, uma vez que concentra a maior parte desse público em fase de desenvolvimento crítico. Intervenções escolares baseadas em currículos de habilidades socioemocionais demonstraram redução significativa de sintomas depressivos em diferentes países, incluindo o Brasil (SANTOS; JUCÁ; ROSSI, 2023). Tais programas atuam no fortalecimento da autoestima, no manejo do estresse, na resolução de conflitos e na promoção de práticas de empatia, aspectos fundamentais para o bem-estar psicológico.

Além disso, estratégias psicossociais comunitárias, como rodas de conversa, acompanhamento por profissionais de saúde mental e suporte familiar, são eficazes para reduzir a vulnerabilidade e fortalecer fatores de proteção. Estudos destacam que a integração entre escola, família e serviços de saúde constitui um dos pilares para a prevenção eficaz da depressão (PATEL ET AL., 2018; OLIVEIRA et al., 2022).

Outro ponto relevante é a influência dos determinantes sociais da saúde, como renda, escolaridade, exposição à violência e redes de apoio, que impactam diretamente o risco de desenvolver depressão. Intervenções eficazes devem, portanto, considerar não apenas o nível individual, mas também os fatores coletivos que moldam a saúde mental dos adolescentes (SILVA et al., 2021).

As evidências também demonstram que programas digitais e campanhas em redes sociais, quando adaptados para a linguagem juvenil, ampliam o alcance das estratégias de prevenção e promovem maior engajamento dos adolescentes (TORRES et al., 2022). No entanto, os desafios incluem a necessidade de formação continuada dos professores, a escassez de recursos humanos especializados e a dificuldade de integração entre setores da rede de proteção.

Os estudos evidenciam que hábitos de vida não saudáveis (alimentação inadequada, sedentarismo e excesso de tempo de tela) apresentam associação direta com piores indicadores de saúde mental, incluindo sintomas depressivos e isolamento social (DE VICTO et al., 2025). Além disso, o cyberbullying se mostra um dos principais preditores de sofrimento psicológico e depressão, atingindo cerca de 13% dos adolescentes brasileiros (MALTA et al., 2024).

Como contraponto, intervenções escolares que estimulam conexão social, engajamento acadêmico e pertencimento escolar têm se mostrado eficazes na redução de sintomas depressivos e na promoção da saúde mental (ALLEN et al., 2024). Revisões recentes apontam que programas de clima escolar positivo, quando implementados de forma sistemática, contribuem para redução do bullying, melhoria das relações interpessoais e fortalecimento do bem-estar coletivo (SILVA et al., 2025).

Do ponto de vista psicossocial, a família permanece como eixo central de proteção. Estudos longitudinais confirmam que coesão familiar, rotinas estruturadas e suporte parental reduzem

significativamente a probabilidade de depressão, mesmo em contextos de vulnerabilidade (TIETBOHL-SANTOS et al., 2024); (PASTOR et al., 2025)

Por fim, destaca-se o papel das ações educativas participativas, que promovem conhecimento sobre saúde mental, reduzem estigmas e incentivam a autonomia dos adolescentes na busca por estratégias de enfrentamento (ALVES et al., 2023). Assim, comprehende-se que a prevenção da depressão em adolescentes requer abordagens multissetoriais, que unam educação, saúde e assistência social, garantindo não apenas a redução dos sintomas, mas também práticas de promoção do bem-estar.

Com base na literatura recente, observa-se que diferentes estratégias educacionais e psicossociais têm sido investigadas no enfrentamento da depressão em adolescentes. As intervenções vão desde ações educativas em grupo até programas de mindfulness, atividade física e terapias online, revelando um campo diversificado de possibilidades de prevenção. O quadro a seguir sintetiza estudos nacionais e internacionais publicados entre 2023 e 2025, destacando seus principais resultados e contribuições para a prevenção da depressão nesse público.

Quadro 1 – Síntese de estudos sobre prevenção da depressão em adolescentes: Intervenções Educacionais e Psicossociais (2023–2025).

Autor/Ano	Tipo de Intervenção	Público-Alvo	Principais Resultados	Contribuição para prevenção
Alves et al., 2023 (Brasil)	Oficinas educativas em grupo	Adolescentes (escolas/comunidade)	Aumento do conhecimento sobre depressão, redução de estigma e incentivo à busca de ajuda	Ações educativas empoderam adolescentes, favorecendo a detecção precoce e atitudes preventivas
Teixeira et al., 2024 (RJ)	Treinamento em mindfulness na atenção primária	Adolescentes e jovens de comunidades vulneráveis	Redução de sintomas depressivos e melhora do bem-estar geral	Mostra a eficácia de intervenções psicossociais acessíveis em contextos de vulnerabilidade
Casella et al, 2025.	Terapia cognitivo-comportamental online vs. psicoeducação	Crianças e adolescentes (8–17 anos)	Redução significativa de sintomas depressivos e ansiosos, efeito mantido em 3 meses	Intervenções digitais ampliam acesso e fortalecem estratégias preventivas
Silva et al., 2025 (BMC Public Health)	Programa de atividade física escolar supervisionada	Estudantes do ensino fundamental e médio	Melhora em sintomas depressivos, autoestima e bem-estar	Reforça o papel da escola e da atividade física como estratégias psicossociais de prevenção
Revisão sistemática, 2023/24 (internacional)	Programas psicossociais (educativos, TCC, grupos escolares)	Adolescentes em geral	Redução de sintomas até 12 meses; efeitos decrescem em longo prazo (>1 ano)	Importância de programas contínuos e estruturados para prevenção sustentada
Noh; Kim, 2023	Intervenções preventivas em grupos de risco	Adolescentes com histórico familiar/sintomas iniciais	Diminuição de sintomas em curto prazo 3 meses e até 6 meses	Mostra que ações direcionadas a grupos vulneráveis têm impacto significativo. intervenções digitais e preventivas direcionadas a grupos de risco são eficazes na redução de sintomas depressivos precoces e na promoção do

				bem-estar emocional de adolescentes. Ações personalizadas, acessíveis e baseadas em evidências, podem ser integradas às redes escolares e comunitárias como estratégias inovadoras de saúde mental preventiva.
Monsillion; Zebdi; Romo-Desprez, 2023.	Mindfulness em escolas	Adolescentes em diferentes países	Melhor regulação emocional, menos sintomas depressivos e melhor desempenho escolar	Mindfulness pode ser integrado como prática educativa de baixo custo, integráveis ao currículo educativo, contribuindo à saúde mental adolescente
Lu, X.; Wang, L.; Li, J.; Zhang, Y.; Chen, H, 2023	Exercícios físicos (aeróbico, resistência, misto)	Crianças e adolescentes	Exercícios aeróbicos regulares apresentaram maior efeito preventivo	Evidência do exercício físico como intervenção eficaz e replicável em escolas
Andrade, Oliveira, Avanci, 2025	Eventos adversos (sociais, familiares, econômicos) foi associado ao aumento dos sintomas depressivos.	Adolescentes escolares (escolas públicas e/ou privadas no Brasil)	O apoio social desempenhou papel mediador, cerca de 16,7% do efeito total da exposição aos eventos adversos foi mediado pelo apoio social	Ações de fortalecimento do apoio social podem reduzir o impacto dos eventos adversos sobre os sintomas depressivos em adolescentes. A identificação de grupos vulneráveis com acúmulo de adversidades orienta a necessidade de políticas e programas preventivos voltados à promoção do apoio social, para diminuir a incidência de depressão juvenil

Fonte: AUTORES, 2025.

A análise dos estudos evidencia que a prevenção da depressão em adolescentes requer abordagens multisectoriais e integradas, capazes de envolver família, escola, comunidade e serviços de saúde. As ações educativas favorecem o empoderamento dos jovens e a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico; intervenções psicossociais, como mindfulness e atividade física, demonstram impacto positivo na regulação emocional e no bem-estar; enquanto terapias digitais ampliam o acesso e a continuidade do cuidado. Em conjunto, essas estratégias reforçam a importância de políticas públicas que articulem educação, saúde e assistência social, garantindo uma rede de apoio efetiva para a promoção da saúde mental dos adolescentes.

4 DISCUSSÃO

No campo educacional, diferentes experiências têm mostrado a relevância da escola como espaço estratégico para a prevenção da depressão em adolescentes. Oficinas educativas, como as realizadas por Alves et al. (2023), demonstraram potencial para ampliar o conhecimento dos jovens acerca da depressão, reduzir estigmas e estimular a busca por apoio quando necessário. De forma semelhante, programas de atividade física implementados em escolas públicas brasileiras (SILVA et

al., 2025) evidenciaram que exercícios supervisionados, realizados durante o período letivo, podem melhorar a autoestima, reduzir sintomas depressivos e promover o bem-estar geral.

Outra vertente bastante explorada são os programas de mindfulness em sala de aula, conforme apontado por revisão internacional dos autores Monsillion; Zebdi; Romo-Desprez, (2023), que mostraram avanços na regulação emocional, diminuição de sintomas depressivos e até impacto positivo no desempenho escolar. Resultados semelhantes também foram identificados em estudo análise (Noh; Kim, 2023), a qual destacou que exercícios aeróbicos regulares em ambiente escolar apresentam efeitos protetores significativos contra sintomas depressivos, reforçando o papel da educação física na promoção da saúde mental. Esses achados confirmam que o ambiente escolar, por reunir grande parte da população adolescente em atividades coletivas, constitui-se em um espaço privilegiado para intervenções educativas e preventivas.

Já em contextos psicossociais e comunitários, os estudos apontam para a necessidade de estratégias que considerem a diversidade e a vulnerabilidade social. De acordo Teixeira et al. (2024) mostraram que treinamentos de mindfulness aplicados em unidades da atenção primária no Rio de Janeiro resultaram em maior bem-estar e redução dos sintomas depressivos entre adolescentes de comunidades vulneráveis, comprovando a importância de intervenções acessíveis e integradas ao sistema público de saúde. Nesse mesmo sentido, um ensaio clínico randomizado realizado no Brasil em 2025 avaliou uma intervenção breve de terapia cognitivo-comportamental online e verificou reduções significativas nos sintomas de depressão e ansiedade em crianças e adolescentes, com manutenção dos efeitos em três meses de seguimento, ampliando as possibilidades de prevenção por meio de ferramentas digitais.

Casella et al. (2025), evidenciaram que programas psicossociais direcionados a adolescentes em situação de risco, especialmente aqueles com histórico familiar de depressão ou sintomas iniciais promovem reduções significativas nos sintomas depressivos em curto e médio prazo, sobretudo quando incluem componentes de psicoeducação, desenvolvimento de habilidades sociais e grupos baseados em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Além disso, o estudo demonstrou que os efeitos positivos podem se manter por até 12 meses após a intervenção, embora haja tendência de declínio em longo prazo, o que reforça a necessidade de ações preventivas contínuas e políticas públicas permanentes voltadas à promoção da saúde mental de adolescentes.

Em síntese, tanto as intervenções em ambientes educacionais quanto aquelas realizadas em contextos psicossociais e comunitários demonstram efetividade na prevenção da depressão em adolescentes. A integração dessas estratégias, contemplando desde a escola até os serviços de saúde e iniciativas digitais, revela-se fundamental para a construção de redes de cuidado que sejam acessíveis, sustentáveis e capazes de responder às diferentes realidades vivenciadas pelos jovens.



5 CONCLUSÃO

A prevenção da depressão em adolescentes deve ser entendida como prioridade de saúde pública e campo estratégico da educação e da psicologia social. As evidências analisadas reforçam que intervenções educacionais e psicossociais, quando fundamentadas em práticas baseadas em evidências e aplicadas de forma integrada, são capazes de reduzir significativamente os sintomas depressivos, fortalecer fatores de proteção e ampliar a resiliência desse público.

No entanto, para que sejam eficazes, essas estratégias precisam estar articuladas com políticas públicas, envolver professores e famílias, e considerar os determinantes sociais que atravessam a realidade escolar e comunitária. Nesse sentido, a escola emerge como espaço central não apenas para o ensino formal, mas também para o cuidado integral dos adolescentes, atuando como ponte entre os serviços de saúde, a família e a sociedade.

Portanto, o fortalecimento das ações preventivas na educação básica representa um passo essencial para a promoção da saúde mental juvenil e para a construção de comunidades mais saudáveis.



AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem ao Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde da Universidade de Gurupi (UnirG), ao Prof. Dr. Fábio Pegoraro (Coordenador do PPGBS) pelo apoio institucional e científico que possibilitou o desenvolvimento deste estudo/pesquisa. Agradecemos, de forma especial, à Prof.^a Dr.^a Sarah Falcão de Sousa pela orientação dedicada, pelas contribuições teóricas e metodológicas e pelo incentivo constante à produção acadêmica comprometida com a promoção da saúde mental, a prevenção da depressão em adolescentes e o fortalecimento das práticas interdisciplinares na atenção à saúde.



REFERÊNCIAS

ALLEN, Kelly-Ann et al. *Adolescent School Belonging and Mental Health Outcomes in Young Adulthood: Findings from a Multi-wave Prospective Cohort Study*. School Mental Health, v. 16, p. 149–160, 2024.

ALVES, Bruna et al. *Ações educativas como possibilidade no empoderamento de adolescentes sobre a depressão*. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online, 2023.

ANDRADE, Célia Regina de; OLIVEIRA, Raquel de Vasconcellos Carvalhaes de; AVANCI, Joviana Quintes. Sintomas depressivos de adolescentes escolares: efeito cumulativo de eventos adversos e mediação do apoio social. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 28, e250019, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720250019.2>

CASELLA, Caio Borba; FARHAT, Luis Carlos; LABBADIA, Eunice Monteiro; ZUCCOLO, Pedro Fonseca; FATORI, Daniel; ARGEU, Adriana; SALUM, Giovanni Abrahão; POLANCZYK, Guilherme V. *Brief Internet-Delivered Cognitive-Behavioral Intervention for Children and Adolescents With Emotional Symptoms in Brazil: A Randomized Clinical Trial*. *Journal of Adolescent Health*, [S.l.], v. 77, n. 3, p. 472-483, set. 2025. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2025.01.021

COUTO, Ricardo Neves et al. *Depressão na adolescência está relacionada ao bullying e variáveis demográficas?* Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia, v. 16, n. 3, e20268, 2023.

DE VICTO, Eduardo Rossato et al. *Associations of lifestyle behaviors with mental health in a nationwide cross-sectional survey of 152,860 Brazilian students*. Revista Paulista de Pediatria, v. 43, e2024080, 2025.

GASPARINI, Danieli Amanda; CID, Maria Fernanda Barboza. *A saúde mental retratada por adolescentes: uma pesquisa criativa*. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, São Carlos, v. 33, e3886, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO399838861>.

LU, X.; WANG, L.; LI, J.; ZHANG, Y.; CHEN, H. *Effect of exercise intervention on depression in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis*. *BMC Public Health*, [s.l.], v. 23, p. 16824, 2023. DOI: 10.1186/s12889-023-16824.

MALTA, Deborah Carvalho et al. *Cyberbullying entre escolares brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2019*. Ciência & Saúde Coletiva, v. 29, n. 9, 2024.

MESSIAS, Romerson Brito et al. *Episódio depressivo e fatores associados entre estudantes do ensino médio: uma análise hierarquizada*. Cadernos de Saúde Coletiva, v. 33, n. 2, 2025.

MONSILLION, Jessica; ZEBDI, Rafika; ROMO-DESPREZ, Lucia. *School Mindfulness-Based Interventions for Youth, and Considerations for Anxiety, Depression, and a Positive School Climate—A Systematic Literature Review*. *Children*, Basel, v. 10, n. 5, p. 861, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/children10050861>

NOH, Dabok; KIM, Hyunlye. *Effectiveness of Online Interventions for the Universal and Selective Prevention of Mental Health Problems Among Adolescents: a Systematic Review and Meta-Analysis*. *Prevention Science*, [S.l.], v. 24, p. 353-364, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01443-8>.

OLIVEIRA, Luciano et al. *Team sports as a protective factor against mental health problems and suicidal ideation in adolescents*. *Salud Mental*, v. 46, n. 4, p. 177–184, 2023.

OLIVEIRA, R. A.; SANTOS, M. F.; JUCÁ, V. A. Determinantes psicossociais da saúde mental de adolescentes: uma revisão narrativa. *Revista de Saúde Coletiva*, v. 32, n. 4, p. 455–470, 2022.

P

ASTOR, Yolanda et al. *School, family, and peer connectedness as protective factors for depression and suicide risk in Spanish adolescents*. Frontiers in Psychology, 2025.

PATEL, V. et al. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, v. 392, n. 10157, p. 1553–1598, 2018.

PFEFFERBAUM, B.; NORTH, C. S. Mental health and the Covid-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, v. 383, n. 6, p. 510–512, 2020.

RANITI, Monika et al. *The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: a systematic review with youth consultation*. BMC Public Health, 2022.

SANTOS, F. A.; JUCÁ, V. A.; ROSSI, P. M. Intervenções escolares e saúde mental: revisão sistemática sobre prevenção da depressão em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 9, p. 3291–3302, 2023.

SILVA, A. L. et al. Depressão em adolescentes: determinantes sociais e estratégias de prevenção. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 43, n. 2, p. 145–154, 2021.

SILVA, Ana Claudia Pinto da et al. *Revisão integrativa de intervenções com foco no clima escolar*. Psico-USF, v. 30, e281015, 2025.

TIETBOHL-SANTOS, Bárbara et al. *Protective factors against depression in high-risk children and adolescents: a systematic review of longitudinal studies*. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 46, e20233363, 2024.

TORRES, C. A. et al. Digital mental health interventions for adolescents: a systematic review. *Journal of Adolescent Health*, v. 70, n. 5, p. 678–687, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Adolescent mental health. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 25 set. 2025.

YE, Zixiang et al. *Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents*. BMC Psychiatry, 2023.

YIN, Yongtian; SU, Qingxiang; LI, Shaojie. *School belonging mediates the association between negative school climate and depressive symptoms among Chinese adolescents: a national population-based longitudinal study*. Frontiers in Psychology, 2024.