



DO AMBIENTE ESCOLAR À UNIDADE DE SAÚDE: CUIDADO EM SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

FROM THE SCHOOL ENVIRONMENT TO THE HEALTH UNIT: ADOLESCENTS MENTAL HEALTH CARE

Camila Pavezzi Berceli   Universidade Estadual Paulista, São Paulo, Brasil.

Caroline Pavezzi Berceli   Universidade de Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Claudio Edward dos Reis   Universidade Estadual Paulista, São Paulo, Brasil.



Revista
Práxis em Saúde

Ano III | Volume III | n II | Florianópolis | 2025 | ISSN: 2966-1056

DOI: <https://doi.org/10.56579/prxis.v3i2.2400>

DO AMBIENTE ESCOLAR À UNIDADE DE SAÚDE: CUIDADO EM SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

FROM THE SCHOOL ENVIRONMENT TO THE HEALTH UNIT: ADOLESCENTS MENTAL HEALTH CARE

Camila Pavezzi Berceli¹
Caroline Pavezzi Berceli²
Claudio Edward dos Reis³

Resumo: Este trabalho relata uma experiência de intervenção psicológica com adolescentes com sintomas ansiosos, utilizando técnicas de mindfulness da Terapia Comportamental Dialética (DBT), articulada à atenção primária em saúde e ao contexto escolar. O estudo foi conduzido com oito adolescentes atendidos individualmente em unidades básicas de saúde (UBS), encaminhados por escolas públicas. Utilizou-se a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A) antes e após um protocolo de cinco semanas, fundamentado no manual de Marsha M. Linehan. Os resultados apontaram redução média de 40% nos escores de ansiedade psíquica. Os participantes relataram melhora na concentração escolar, tranquilidade em avaliações e mais autonomia emocional. A experiência destaca o potencial de intervenções breves e baseadas em evidências para fortalecer a articulação entre escola e UBS.

Palavras-chave: Saúde Mental; Adolescência; Psicoterapia Breve; Mindfulness; Sistema Único de Saúde.

Abstract: This paper reports an experience of psychological intervention with adolescents presenting anxiety symptoms, using mindfulness techniques from Dialectical Behavior Therapy (DBT), articulated with primary health care and the school context. The study involved eight adolescents receiving individual psychological support at basic health units (UBS), referred by public schools. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) was applied before and after a five-week protocol based on Marsha M. Linehan's manual. Results showed an average 40% reduction in psychic anxiety scores. Participants reported improved focus at school, greater calm during assessments, and increased emotional autonomy. The experience highlights the potential of brief, evidence-based interventions to strengthen the connection between schools and health services.

Keywords: Mental Health; Adolescence; Brief Psychotherapy; Mindfulness; Public Health System.

¹ Aluna do curso de Psicologia da Universidade Estadual Paulista (UNESP). Atua com intervenções breves e desenvolve pesquisas na área de Psicologia Comportamental, com foco em saúde mental de adolescentes e práticas aplicadas no contexto da atenção primária. E-mail: c.berceli@unesp.br.

² Graduanda em Psicologia pela Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Desenvolve pesquisas na área de Psicologia Comportamental e adolescência. E-mail: pavezzicarol@gmail.com.

³ Professor assistente doutor junto ao Departamento de Psicologia Clínica da Faculdade de Ciências e Letras – UNESP/Assis. Atua como docente e supervisor de estágio em Terapia Cognitivo-Comportamental e desenvolve pesquisas nas áreas de processos psicológicos básicos. E-mail: claudio.e.reis@unesp.br

INTRODUÇÃO

A crescente prevalência de sintomas ansiosos em adolescentes brasileiros tem gerado um alerta para os sistemas de saúde e educação. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil figura entre os países com maior incidência de transtornos ansiosos no mundo. No cotidiano das escolas públicas, esse sofrimento psíquico se expressa por meio de faltas recorrentes, crises de choro, baixo rendimento escolar e conflitos interpessoais. Muitas vezes, a escola identifica o sofrimento, mas carece de estratégias de manejo ou de articulação efetiva com a rede de saúde.

Neste cenário, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) aparecem como pontos fundamentais para o cuidado em saúde mental por integrarem a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), conforme a Portaria nº 3.088/2011 do Ministério da Saúde. Essa política estabelece que as UBS devem ser capazes de acolher demandas de saúde mental leves e moderadas, promover ações de prevenção e cuidado no território, e atuar em articulação com outros serviços, como escolas e centros de referência (Brasil, 2011). No entanto, as UBS ainda enfrentam desafios como escassez de profissionais especializados e limitações na continuidade do acompanhamento psicoterapêutico de adolescentes.

Por essa razão, estratégias terapêuticas breves, fundamentadas em evidências, ganham destaque como alternativas viáveis para ampliar o acesso e a efetividade do cuidado. A Terapia Comportamental Dialética (DBT), desenvolvida por Linehan (2018), é uma abordagem inicialmente voltada a pacientes com desregulação emocional grave, mas que tem se mostrado eficaz também em contextos de atenção primária, especialmente pela ênfase no ensino de habilidades de regulação emocional e mindfulness. Como aponta Hofmann (2022), o mindfulness promove um estado de atenção plena e não julgadora ao momento presente, reduzindo a reatividade emocional e os sintomas ansiosos.

O presente relato descreve uma intervenção realizada com adolescentes acompanhados na UBS, utilizando técnicas de mindfulness derivadas da DBT, com reflexos positivos também em seu desempenho e convivência no espaço escolar.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado em duas unidades básicas de saúde da rede pública. Participaram da intervenção oito adolescentes com idades entre 13 e 17 anos, encaminhados por escolas públicas por apresentarem sintomas ansiosos, como insônia, irritabilidade, crises de choro, dificuldades de atenção e evitação escolar.

Inicialmente, foi aplicada a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), instrumento padronizado para avaliar a gravidade dos sintomas ansiosos. Em seguida, foi conduzido um protocolo de cinco semanas com técnicas de mindfulness baseadas na Terapia Comportamental Dialética, conforme o manual de Linehan (2018). As sessões foram individuais e semanais, com duração de cerca de 50 minutos.

As técnicas abordadas incluíram: foco na respiração, identificação de pensamentos automáticos, ancoragem sensorial e estratégias para tolerância ao mal-estar. Após o encerramento do protocolo, a HAM-A foi reaplicada com o objetivo de verificar possíveis mudanças nos níveis de ansiedade relatados pelos participantes. Além da aplicação do instrumento, foram realizados registros qualitativos durante as sessões para observar a adesão às práticas e relatar percepções subjetivas de melhora. Os dados quantitativos foram analisados de forma descritiva, comparando os escores obtidos antes e após a intervenção, enquanto os dados qualitativos foram interpretados com base na evolução comportamental relatada e observada pelos profissionais envolvidos.

RESULTADOS

Todos os adolescentes apresentaram melhora nos escores da escala HAM-A após o protocolo. A média de redução foi de 40%, com maior impacto na ansiedade psíquica (preocupações excessivas, medo antecipatório, tensão constante). Não houve casos de manutenção ou agravamento dos sintomas.

Nos relatos espontâneos, os adolescentes relataram usar as técnicas em casa e na escola, especialmente em situações de estresse, como antes de provas ou em discussões familiares. Muitos disseram sentir-se mais capazes de “controlar a mente”

e manter o foco. Um dos adolescentes mencionou: “na hora que começa a ansiedade, lembro da respiração e isso me acalma”.

Esses achados reforçam a literatura que aponta a eficácia do mindfulness na redução de sintomas ansiosos e demonstram a viabilidade de aplicar práticas fundamentadas na DBT em contextos públicos, mesmo com adolescentes que não apresentam transtornos graves diagnosticados. O uso de estratégias simples, como a atenção plena à respiração e a observação não reativa de pensamentos, mostrou-se suficiente para gerar mudanças significativas nos escores de ansiedade.

Mindfulness é o processo de observar, descrever e participar de cada momento interno ou externo com aceitação e sem julgamento. Com o treino, desenvolve-se uma postura aberta e consciente diante da experiência, mesmo quando ela envolve medo, dor ou insegurança. [...] Ao focar a atenção no momento presente, a mente é retirada do ciclo automático de preocupações, ruminações e pensamentos descontrolados que alimentam a ansiedade (Hofmann, 2022, p. 43).

Essa concepção se alinha com os relatos dos adolescentes, que relataram maior capacidade de lidar com provas, conflitos interpessoais e sensações de sobrecarga emocional. A intersetorialidade entre UBS e escola foi essencial para o alcance desses jovens e para garantir continuidade ao cuidado iniciado no espaço da saúde, mas impactando também seu cotidiano escolar.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta intervenção reforçam a urgência de se repensar os modelos de cuidado em saúde mental voltados para adolescentes. A melhora significativa dos escores de ansiedade, especialmente na dimensão psíquica, demonstra que estratégias terapêuticas breves, baseadas em evidências, são viáveis e eficazes mesmo em contextos de recursos limitados, como o da atenção primária. A possibilidade de aplicar técnicas de mindfulness fora do ambiente terapêutico, como os próprios adolescentes relataram, evidencia o potencial da DBT como ferramenta de fortalecimento da autonomia emocional. Isso é particularmente relevante no contexto escolar, onde a ansiedade costuma se manifestar de maneira recorrente – em avaliações, interações sociais e dificuldades de aprendizagem. Ao

utilizarem as habilidades aprendidas nas sessões (como respiração consciente e foco atencional), os adolescentes ampliaram sua capacidade de autorregulação diante de situações de estresse.

Estudos prévios, como os de Burke (2010) e Hofmann (2022), corroboram esses achados, indicando que intervenções baseadas em mindfulness promovem melhorias significativas nos sintomas de ansiedade em adolescentes. Além disso, pesquisas sobre a aplicação da DBT em contextos escolares e comunitários têm demonstrado resultados positivos semelhantes, especialmente quando há envolvimento de profissionais da atenção básica e articulação com a rede.

A articulação entre UBS e escola foi essencial para a efetividade da intervenção. A escola, muitas vezes, é o primeiro espaço a identificar o sofrimento emocional dos adolescentes, mas ainda carece de instrumentos para o acolhimento adequado. Já a UBS, como espaço de escuta e cuidado clínico, enfrenta limitações estruturais para manter acompanhamentos frequentes. A experiência relatada aponta para a importância de práticas intersetoriais sustentadas por protocolos acessíveis, que permitam à saúde e à educação atuarem de forma integrada no enfrentamento do sofrimento psíquico juvenil.

Ainda assim, é necessário reconhecer as limitações desta intervenção. O número reduzido de participantes, (n=8), a ausência de grupo controle e o tempo restrito de aplicação comprometem a generalização dos resultados. Recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação com amostras maiores, delineamentos experimentais e avaliações de seguimento, a fim de fortalecer a base empírica dessa proposta e orientar políticas públicas voltadas à saúde mental na adolescência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada evidencia que intervenções psicológicas breves, fundamentadas em práticas baseadas em evidências, não apenas são viáveis no contexto da saúde pública, como também podem gerar impactos significativos e concretos na vida cotidiana de adolescentes em sofrimento psíquico. A aplicação de um protocolo curto, adaptado à realidade da atenção primária e centrado na

promoção de habilidades emocionais, demonstrou ser suficiente para favorecer mudanças perceptíveis na forma como esses jovens enfrentam situações de estresse, tanto no ambiente escolar quanto no familiar.

A Terapia Comportamental Dialética, neste contexto, destacou-se como uma estratégia promissora, ao permitir que adolescentes desenvolvessem maior consciência emocional, autorregulação e recursos internos de enfrentamento. Mesmo em um número reduzido de sessões, as técnicas de mindfulness se mostraram eficazes na redução dos sintomas de ansiedade e na ampliação da autonomia dos participantes sobre suas próprias emoções e comportamentos.

Além disso, a articulação entre escola e UBS revelou-se não apenas desejável, mas essencial para o cuidado integral em saúde mental. A escola, enquanto espaço de socialização e de expressão de sofrimento emocional, e a unidade de saúde, enquanto espaço de escuta e intervenção clínica, precisam dialogar continuamente. Essa experiência mostra que, quando há integração entre esses setores, cria-se uma rede de suporte mais potente, acessível e responsiva às necessidades dos adolescentes.

Diante dos resultados observados, recomenda-se que experiências como esta sejam não apenas replicadas, mas também sistematizadas e ampliadas. A institucionalização de práticas intersetoriais, que aproximem a saúde e a educação por meio de estratégias psicoterapêuticas viáveis, pode representar um avanço significativo na efetivação do cuidado em saúde mental no âmbito do Sistema Único de Saúde, especialmente em faixas etárias tão sensíveis quanto a adolescência.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental e atenção psicossocial na Rede de Atenção à Saúde: avanços e desafios**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_mental_atencao_psicossocial_r ede.pdf. Acesso em: 15 abr. 2025.

BURKE, Christine A. Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field. **Journal of Child and Family Studies**, v. 19, n. 2, p. 133–144, 2010.

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade**: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. Porto Alegre: Artmed, 2022.

LINEHAN, Marsha M. **Treinamento de habilidades em DBT**: manual de terapia dialética comportamental para o terapeuta. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

Submetido em: 10/04/2025 | Aceito em: 30/06/2025 | Publicado em: 18/08/2025