

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
**FACULDADE DE MEDICINA**  
**Curso de Especialização em Medicina de Família e Comunidade**

Caio Matheus Inacio de Melo

**PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA ABORDAGEM DA SAÚDE MENTAL DOS  
JOVENS ESTUDANTES PRÉ-VESTIBULANDOS DA ÁREA ADSTRITA DA  
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO POVOADO LAGOA RASA, GARARU,  
SERGIPE.**

Belo Horizonte  
2024

Caio Matheus Inacio de Melo

**PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA ABORDAGEM DA SAÚDE MENTAL DOS  
JOVENS ESTUDANTES PRÉ-VESTIBULANDOS DA ÁREA ADSTRITA DA  
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO POVOADO LAGOA RASA, GARARU,  
SERGIPE.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Medicina de Família e Comunidade da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para a obtenção do certificado de Especialista.

Orientador: Cláudio Santiago Dias Júnior

Belo Horizonte  
2024

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
FACULDADE DE MEDICINA  
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA E SOCIAL  
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA**

**ATA DA AVALIAÇÃO FINAL PÚBLICA  
DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Curso: ESPECIALIZAÇÃO MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE - CEMFC

Candidato(a): Caio Matheus Inacio De Melo

Título do Trabalho: Projeto De Intervenção Para Abordagem Da Saúde Mental Dos Jovens Estudantes Pré-Vestibulandos Da Área Adstrita Da Unidade Básica De Saúde Do Povoado Lagoa Rasa, Gararu, Sergipe.


Comissão Examinadora:


Orientador(a): Cláudio Santiago Dias Júnior

Avaliador(a): Wanderson Costa Bonfim

Aos 14 dias do mês de novembro de 2024, a Comissão Examinadora, aprovada pela Comissão Coordenadora do Curso de Especialização Medicina de Família e Comunidade – CEMFC, reuniu-se por videoconferência para avaliar o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do candidato, requisito parcial para a obtenção do Título de Especialista em Medicina de Família e Comunidade. O TCC foi considerado aprovado e o resultado foi comunicado publicamente ao candidato. Esta ata está assinada por todos os membros da Comissão Examinadora.

Belo Horizonte, 14 de novembro de 2024

Documento assinado digitalmente  
 **CLAUDIO SANTIAGO DIAS JUNIOR**  
Data: 14/11/2024 20:44:58-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Documento assinado digitalmente  
 **WANDERSON COSTA BOMFIM**  
Data: 14/11/2024 20:48:08-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Cláudio Santiago Dias Júnior  
ORIENTADOR(A)

---

Wanderson Costa Bonfim  
AVALIADOR(A)

Belo Horizonte, 14 de novembro de 2024

*Dedico este trabalho à minha família, pelo apoio e amor incondicional, que me deram forças em todos os momentos. Aos agentes comunitários de saúde da Unidade Básica de Saúde do Povoado Lagoa Rasa, pela dedicação diária e contribuição essencial. E, especialmente, aos pacientes, cuja perseverança e espírito de luta foram fontes constantes de inspiração para além realização deste trabalho.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha família pelo amor e apoio constantes. Aos meus professores e orientadores, sou grato pela sabedoria e pelo compromisso com meu desenvolvimento acadêmico. E, por fim, agradeço aos pacientes da Unidade Básica de Saúde do Povoado Lagoa Rasa, pela contribuição essencial na realização deste projeto.

## RESUMO

A relação entre o estresse psíquico, a depressão e o contexto acadêmico de estudantes pré-vestibulandos tem sido amplamente discutida em estudos recentes, que revelam o impacto negativo dessas condições sobre o desempenho acadêmico e a saúde mental dos jovens. O projeto de intervenção tem como objetivo promover a melhoria da saúde mental e da qualidade de vida dos estudantes pré-vestibulandos da área adstrita da Unidade Básica de Saúde do Povoado Lagoa Rasa, situada em Gararu, Sergipe, que estão frequentemente expostos a altos níveis de estresse e sintomas depressivos devido à pressão acadêmica. A proposta do trabalho é desenvolver e aplicar estratégias para reduzir o estresse psíquico e prevenir transtornos mentais, como a depressão, utilizando recursos da atenção básica à saúde e da promoção de hábitos saudáveis. O principal objetivo do projeto é implementar ações que visem diminuir o impacto negativo da pressão acadêmica sobre esses estudantes, promovendo a saúde mental e o bem-estar. Para isso, foram definidos objetivos específicos como a identificação precoce de sinais de estresse e depressão, a aplicação de programas de suporte psicológico, e a promoção de práticas de autocuidado e atividades físicas. A metodologia adotada é de caráter interventivo e preventivo, com revisão bibliográfica no Banco de Dados da Biblioteca Virtual em Saúde, Scielo, Google Acadêmico e sites do Governo Federal, além de observação da rotina diária da Unidade Básica de Saúde. O Diagnóstico Situacional foi obtido por meio do Método de Estimativa Rápida. Para o desenvolvimento do Projeto de Intervenção foi utilizado o Planejamento Estratégico Situacional. Além disso, o projeto incluirá sessões educativas sobre a importância de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, qualidade de sono e gestão do tempo. As intervenções serão aplicadas nas escolas e em unidades de saúde de atenção básica, com acompanhamento contínuo e avaliação dos resultados. Espera-se que, com a execução do projeto, os estudantes apresentem uma redução significativa nos níveis de estresse e sintomas depressivos, melhorem seu desempenho acadêmico e adotem hábitos saudáveis que favoreçam sua saúde mental a longo prazo. Outro resultado esperado é o fortalecimento da rede de apoio familiar e social dos estudantes, com a participação dos pais em orientações sobre como lidar com o estresse dos filhos. Espera-se ainda a capacitação dos profissionais da saúde escolar e a promoção de uma cultura de prevenção e cuidado com a saúde mental dentro das instituições de ensino. Portanto, evidencia-se a importância do projeto para a contribuição do desenvolvimento de um modelo de intervenção que possa ser replicado em outras escolas, auxiliando na criação de um ambiente escolar mais acolhedor, saudável e preparado para lidar com os desafios psicológicos que os estudantes enfrentam, garantindo assim uma melhor qualidade de vida e bem-estar emocional, não só no período pré-vestibulando, mas também ao longo de sua trajetória acadêmica e pessoal.

**Palavras-chave:** estudantes; depressão; estresse psicológico; psicoterapia.

## ABSTRACT

The relationship between psychological stress, depression and the academic context of pre-university students has been widely discussed in recent studies, which reveal the negative impact of these conditions on the academic performance and mental health of young people. The intervention project aims to promote the improvement of the mental health and quality of life of pre-university students in the area covered by the Basic Health Unit of Povoado Rasa, located in Gararu, Sergipe, who are frequently exposed to high levels of stress and depressive symptoms due to academic pressure. The purpose of the work is to develop and apply strategies to reduce psychological stress and prevent mental disorders, such as depression, using resources from basic health care and the promotion of healthy habits. The main objective of the project is to implement actions that aim to reduce the negative impact of academic pressure on these students, promoting mental health and well-being. To this end, specific objectives were defined such as the early identification of signs of stress and depression, the application of psychological support programs, and the promotion of self-care practices and physical activities. The methodology adopted is of an interventional and preventive nature, with a bibliographical review in the Virtual Health Library Database, Scielo, Google Scholar and Federal Government websites, in addition to observation of the daily routine of the Basic Health Unit. The Situational Diagnosis was obtained through the Rapid Estimation Method. Situational Strategic Planning was used to develop the Intervention Project. Furthermore, the project will include educational sessions on the importance of healthy habits, such as a balanced diet, quality sleep and time management. The interventions will be applied in schools and primary care health units, with continuous monitoring and evaluation of results. It is expected that, with the implementation of the project, students will experience a significant reduction in stress levels and depressive symptoms, improve their academic performance and adopt healthy habits that promote their mental health in the long term. Another expected result is the strengthening of the students' family and social support network, with the participation of parents in providing guidance on how to deal with their children's stress. It is also expected to train school health professionals and promote a culture of prevention and care for mental health within educational institutions. Therefore, the importance of the project is evident in contributing to the development of an intervention model that can be replicated in other schools, helping to create a more welcoming, healthy school environment prepared to deal with the psychological challenges that students face, thus ensuring a better quality of life and emotional well-being, not only in the pre-university period, but also throughout their academic and personal trajectory.

**Keywords:** students; depression; psychological stress; psychotherapy.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>1.1. Aspectos Gerais do Município</b> .....	9
<b>1.2. O Sistema Municipal de Saúde</b> .....	10
<b>1.3. Aspectos da Comunidade</b> .....	11
<b>1.4. A Unidade Básica de Saúde do Povoado Lagoa Rasa</b> .....	12
<b>1.5. A Equipe de Saúde da Família IV da Unidade Básica de Saúde do Povoado Lagoa Rasa</b> .....	12
<b>2 JUSTIFICATIVA</b> .....	14
<b>3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	16
<b>4 OBJETIVOS</b> .....	19
<b>4.1. Objetivo Geral</b> .....	19
<b>4.2. Objetivos Específicos</b> .....	19
<b>5 METODOLOGIAS</b> .....	20
<b>6 RESULTADOS ESPERADOS</b> .....	22
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	23
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	24

## 1 INTRODUÇÃO

O acesso às universidades brasileiras é realizado por meio de processos seletivos, conhecidos como "vestibular", que incluem o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) e as provas específicas de cada instituição, chamadas de processos seletivos tradicionais. Tais processos visam avaliar os conhecimentos, habilidades e competências dos candidatos conforme definido nos editais das Instituições de Ensino Superior (IES), sendo que os candidatos com as melhores pontuações são selecionados para ingresso (SCHÖNHOFEN, 2020).

A maioria das universidades públicas utiliza o Enem como principal forma de seleção. Instituído em 2009, com a intenção de democratizar o acesso às universidades, especialmente as federais, o Enem é realizado anualmente e conta com a participação de candidatos de todo o país (BARROS, 2014). Algumas instituições reservam parte de suas vagas para candidatos selecionados pelo Enem, enquanto a maior parte das vagas continua sendo destinada ao vestibular tradicional. Embora esses processos sejam regionalizados, a concorrência é intensa e varia de acordo com o curso, a instituição e o número de candidatos. De maneira geral, a competição tem aumentado, pois o número de vagas não cresce de forma proporcional ao número de candidatos. Nesse cenário, muitos jovens optam por cursinhos preparatórios, conhecidos como "cursinho pré-vestibular", para aumentar suas chances de aprovação. Essa preparação, que pode durar anos, frequentemente resulta em sentimentos de frustração e ansiedade (ANDRIOLA, 2011).

Os transtornos depressivos entre adolescentes e jovens adultos representam fenômenos complexos que afetam profundamente a saúde mental e a qualidade de vida. O Transtorno Depressivo Maior (TDM), por exemplo, é caracterizado por episódios recorrentes de humor deprimido, com duração mínima de duas semanas (CALIXTO, 2020). Esses episódios incluem a perda de interesse nas atividades diárias, alterações no peso e no sono, dificuldades de concentração e fadiga, além de pensamentos de morte, podendo culminar em suicídio em casos graves (LAMÔNICA, 2019).

Estima-se que cerca de 4,4% da população mundial sofra de depressão, sendo mais comum entre mulheres (5,1%) do que entre homens (3,6%) (WHO, 2017). O Brasil ocupa o segundo lugar nas Américas em prevalência de transtornos depressivos, com 5,8% da população afetada, ficando atrás apenas dos Estados Unidos (5,9%). Globalmente, o país ocupa o quinto lugar em taxas de depressão

(SOUZA, 2017). Os principais sintomas da depressão se agrupam em quatro categorias: emocionais (tristeza, apatia, variações de humor, crises de choro), cognitivos (dificuldades de concentração, pessimismo, tomada de decisões), motivacionais (falta de interesse por atividades, desinteresse social, baixo rendimento acadêmico) e vegetativos (fadiga, alterações do sono, apetite e peso) (APA, 2014).

Os cursinhos pré-vestibulares, como parte do processo de preparação para o vestibular, podem ser um fator de estresse, exacerbando a pressão sobre os candidatos em um contexto altamente competitivo. Estima-se que 20% dos universitários ao redor do mundo apresentem transtornos mentais, sendo que mais de 80% desses transtornos se manifestaram antes da entrada na universidade. (SCHÖNHOFEN, 2020) Assim, o processo seletivo, por suas características específicas, pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos depressivos como o TDM.

Portanto, analisar a relação entre a depressão e o estresse psíquico em estudantes pré-vestibulandos, propondo estratégias para a melhoria da qualidade de vida desses jovens e a promoção da saúde mental por meio de ações na Atenção Primária de Saúde (APS) é crucial para intervir e prevenir desfechos negativos dentro da comunidade trabalhada.

### **1.1. Aspectos Gerais do Município**

Gararu é um município localizado na Mesorregião do Sertão Sergipano e na Microrregião do Sertão do São Francisco, conforme as classificações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Ele integra o Território do Alto Sertão Sergipano, estabelecido pelo Governo do Estado de Sergipe. Com uma área total de 655 km, Gararu ocupa a 8 posição entre os municípios sergipanos em termos de extensão territorial. Situado no noroeste do estado, a 161 quilômetros de Aracaju, faz fronteira ao norte com Alagoas, separado pelo rio São Francisco; ao sul, limita-se com Graccho Cardoso; a leste, com Nossa Senhora de Lourdes e Itabi; e a oeste, com Porto da Folha e Nossa Senhora da Glória (IBGE, 2024).

De acordo com o censo de 2010, Gararu tinha uma população de 11.405 habitantes, com 75% vivendo na zona rural. Dentre esses, 51% eram do sexo masculino, resultando em uma densidade demográfica de 17,41 habitantes por km. Em comparação com os dados do censo de 2000, houve um crescimento populacional de 0,36%, com a população urbana reduzindo em 5,22% e a rural crescendo 2,36%

(EMDAGRO, 2023). Uma estimativa do IBGE para 2022 indica que a população de Gararu estava em torno de 11.599 pessoas, representando um aumento de 1,7% em relação ao censo de 2010. O município conta com 42 comunidades, sendo a sede a mais populosa, concentrando 24,8% da população total.

No que diz respeito aos índices de desenvolvimento humano, o IDH-M de Gararu subiu de 0,391 em 2000 para 0,564 em 2010, o que levou o município a sair da classificação de índice muito baixo para a de índice baixo, ocupando o 61 lugar entre os municípios sergipanos. Em termos de renda per capita, com uma média de R\$236,06, Gararu ocupa a 63 posição no estado (EMDAGRO, 2023).

Sua fundação remonta ao período colonial, e a cidade tem se desenvolvido ao longo dos anos, mantendo viva a tradição e o espírito comunitário. A economia de Gararu, predominantemente voltada para a agricultura e a pecuária, é influenciada pela proximidade com o Rio São Francisco, o que contribui para o desenvolvimento de atividades como a irrigação e o cultivo de diversas culturas, como a cana-de-açúcar e o milho. Além disso, a cidade tem se beneficiado da atividade pesqueira, dada sua localização privilegiada ao longo do rio.

Em termos de infraestrutura, Gararu possui 19 escolas, 05 unidades de saúde e diversos estabelecimentos comerciais que atendem às necessidades da população local (IBGE, 2024). Embora seja uma cidade de porte pequeno, Gararu tem se destacado no fortalecimento do turismo rural e na promoção de suas festividades, como a tradicional festa religiosa em honra de São Sebastião, que atrai visitantes da região e fomenta a interação cultural entre os moradores e turistas.

## **1.2. O Sistema Municipal de Saúde**

A rede de saúde municipal é composta por 01 Unidade Básica de Saúde (UBS) na área urbana e 04 em área rural, que estão estrategicamente localizadas para garantir o acesso da população a serviços de atenção primária. A Atenção Primária à Saúde é o pilar do sistema de saúde em Gararu, com 05 equipes de saúde da família estruturadas em cada UBS compostas por 01 médico, 01 enfermeiro, 01 técnico de enfermagem, 01 cirurgião-dentista e, aproximadamente, 06 agentes comunitários de saúde, que realizam o acompanhamento contínuo da saúde dos moradores, promovendo ações preventivas e educativas, além do atendimento clínico.

A cidade não possui hospitais de grande porte, Pronto Socorro (PS) ou base do Serviço de Atendimento Móvel (SAMU), então é necessário encaminhar os

pacientes aos hospitais e clínicas de municípios vizinhos, para encaminhamentos de casos que demandam internações ou tratamentos mais complexos, a exemplo do Hospital Regional de Nossa Senhora da Glória. Em situações de urgência e emergência, a população conta com ambulâncias e a disponibilização de transporte para as unidades de referência da região.

Além disso, o município conta com alguns serviços de especialidade, tais como: 01 pediatra, 01 ginecologista, 01 psicólogo, 03 fisioterapeutas, 01 assistente social e 01 nutricionalista. Esses especialistas normalmente atendem no espaço da Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada na sede da cidade, longe de boa parte dos povoados satélites e, ainda, considerados insuficientes para demanda da população local, possuindo longas filas de espera para os atendimentos, sendo mais rápido o acesso ao especialista via encaminhamento para a capital Aracaju, cidades vizinhas ou através da marcação pelo programa TeleNordeste.

O município dispõe de alguns recursos para apoio diagnóstico, como laboratório de análises clínicas, serviços de ultrassonografia e radiografias. É importante ressaltar que toda a estrutura de saúde pública está concentrada em um único prédio, o que permite uma maior acessibilidade. No entanto, a alta demanda populacional, associada ao número reduzido de profissionais, impacta a eficiência do atendimento, tornando o processo mais lento e dificultando o andamento dos serviços.

### **1.3. Aspectos da Comunidade**

A comunidade é composta por uma área adstrita de 07 povoados: Várzea Nova, Lagoa Rasa, Lagoa do Tubi, Cachoeirinha, Macaca, São José e Cabeça do Boi. A população assistida é considerada periférica, de alta vulnerabilidade, com poucos recursos financeiros. A maior parte da população nela residente é dependente dos serviços ofertados pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Essa comunidade rural do sertão de Gararu é caracterizada pelas condições climáticas adversas e acesso limitado a serviços básicos, como saúde, educação e infraestrutura. A seca prolongada e a irregularidade das chuvas tornam a agricultura familiar, principal fonte de sustento, extremamente dependente de fatores climáticos, o que intensifica a insegurança alimentar. Além disso, a carência de políticas públicas eficazes e a falta de acesso a tecnologias adequadas para o cultivo e armazenamento dificultam a melhoria das condições de vida. A alta evasão populacional dos povoados, impulsionada pela busca por melhores condições de vida em centros urbanos e

idades vizinhas, é uma consequência dessa vulnerabilidade, levando muitos a migrarem em busca de trabalho e acesso a serviços essenciais. Contudo, apesar dessas adversidades, a comunidade preserva uma rica cultura popular, com fortes laços comunitários, que atuam como elementos de resistência e coesão social. A resiliência e a solidariedade entre os moradores são características predominantes, o que fortalece a identidade local. Assim, mesmo diante de desafios contínuos, a comunidade rural do sertão de Gararu mantém viva sua história e seus valores, cultivando um espírito de união que contribui para a resistência e para a busca por dignidade em meio às dificuldades.

#### **1.4. A Unidade Básica de Saúde do Povoado Lagoa Rasa**

Denominada Unidade Básica de Saúde do Povoado Lagoa Rasa, está localizada na área rural do município de Gararu, formada por apenas 01 equipe de Estratégia e Saúde da Família (ESF). A estrutura física é pequena e simples, com 01 sala de espera e recepção, 01 sala para a dentista, 01 sala para o médico e 01 sala para a equipe de enfermagem, além de 02 banheiros e 01 copa pequena. Tal estrutura comporta apenas os atendimentos do povoado Lagoa Rasa e alguns povoados próximos, pois, devido à distância de uma área para outra, a equipe precisa se deslocar para locais de apoio, como escolas, igrejas, associações e casas alugadas pela prefeitura para realizar os atendimentos. Tais locais de apoio não possuem estrutura adequada para o trabalho dos profissionais, por causa da alta insalubridade e falta de infraestrutura. É comum não possuir macas e armários adequados para conservação dos materiais. A poeira da estrada suja diariamente as salas e constantemente falta água. Outro aspecto negativo é a baixa qualidade acústica que desencadeia a falta de privacidade dentro das consultas precisa aos atendimentos médicos e de enfermagem. Dessa maneira, existe uma notória necessidade de melhoria dos investimentos nesse aspecto, de forma que o serviço ofertado à comunidade obtenha uma melhor qualidade, incluindo conforto e privacidade.

#### **1.5. A Equipe de Saúde da Família IV da Unidade Básica de Saúde do Povoado Lagoa Rasa**

A equipe é formada por 01 médico, 01 enfermeiro, 01 técnico de enfermagem, 01 cirurgião-dentista, 01 auxiliar de saúde bucal e 06 agentes comunitários de saúde. Atualmente, a população atendida pela equipe Equipe de Saúde da Família (ESF) IV corresponde a um total de 2.103 usuários. A equipe desempenha um papel

fundamental na promoção da saúde e na melhoria das condições de vida dos moradores dos povoados mais distantes. Apesar das grandes distâncias e das dificuldades logísticas enfrentadas, percorrendo áreas de difícil acesso, a equipe se organiza para levar recursos essenciais, como vacinas e medicamentos, diariamente. Os agentes comunitários de saúde da equipe IV, com seus conhecimentos da realidade local, atuam como facilitadores na identificação das necessidades de saúde da comunidade. O médico e o enfermeiro, por sua vez, realizam atendimentos e orientações em visitas periódicas, enquanto o técnico de enfermagem oferece suporte nas atividades diárias de cuidado e acompanhamento de pacientes. Esse trabalho integrado e a proximidade com a comunidade são essenciais para superar as limitações impostas pela geografia e garantir o acesso da população rural a serviços de saúde, promovendo, assim, a equidade no atendimento e o fortalecimento do vínculo entre profissionais e usuários da nossa comunidade.

## 2 JUSTIFICATIVA

O contexto vivido pelos estudantes pré-vestibulandos é marcado por intensas demandas emocionais e acadêmicas, com grande foco na preparação para o vestibular. O processo de seleção para as universidades e a cobrança por resultados elevados geram uma pressão significativa, que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos psicológicos como o estresse excessivo e a depressão. Dados mostram que a saúde mental dos jovens tem sido um desafio crescente, com um número crescente de diagnósticos de depressão, ansiedade e outros transtornos psíquicos entre os estudantes (MELO, 2021). A pressão para adentrar à vida acadêmica exerce um impacto profundo no bem-estar psicológico dos jovens, podendo levar ao esgotamento mental e até ao desenvolvimento de transtornos como o burnout e a depressão. Nesse cenário, um projeto de intervenção focado na melhoria da qualidade de vida desses indivíduos é essencial para oferecer o suporte necessário e prevenir danos maiores à saúde mental.

O impacto do estresse crônico e da depressão na vida dos estudantes pré-vestibulandos vai além das dificuldades acadêmicas, afetando também a saúde física, as relações sociais e o bem-estar emocional. A falta de equilíbrio entre o estudo e o descanso pode levar ao esgotamento mental e físico, prejudicando o desempenho escolar e aumentando o risco de doenças relacionadas ao estresse, como distúrbios alimentares, insônia e transtornos de ansiedade. Ademais, a exposição prolongada ao estresse pode resultar em alterações biológicas que comprometem a função cognitiva e emocional dos estudantes, além de agravar sintomas depressivos. Por essa razão, é crucial que intervenções específicas e direcionadas sejam aplicadas para promover a saúde mental e oferecer alternativas para o manejo adequado dessas condições, auxiliando o estudante a lidar de forma mais saudável com as pressões externas.

É importante ressaltar também que o acesso à atenção básica à saúde mental pode ser uma ferramenta poderosa na detecção precoce de sinais de depressão e estresse. Muitas vezes, os estudantes não reconhecem os sintomas dessas condições ou sentem vergonha de buscar ajuda devido ao estigma social que ainda envolve os transtornos mentais. As unidades de saúde e as escolas são espaços-chave para a implementação de estratégias de prevenção, já que esses ambientes estão mais próximos dos estudantes e podem atuar como pontos de apoio, proporcionando uma abordagem de cuidado integral. Por meio de uma abordagem preventiva e integradora, que envolva a atenção básica, é possível criar um ambiente

de acolhimento e escuta ativa, favorecendo o fortalecimento da rede de apoio. Essas intervenções podem ser realizadas nas escolas, nas unidades de saúde e até em formato de grupos de apoio, permitindo que os estudantes se sintam mais seguros para falar sobre suas dificuldades e buscar as soluções necessárias.

Por fim, é importante destacar que a promoção da saúde mental nos estudantes pré vestibulandos não apenas contribui para o bem-estar imediato dos jovens, mas também tem um impacto positivo no seu desenvolvimento a longo prazo. Desse modo, intervenções psicoeducativas voltadas para o manejo do estresse e da saúde mental não só previnem o agravamento de sintomas, mas também preparam os estudantes para lidar com situações adversas de forma mais equilibrada e resiliente. Ao promover o acesso à saúde mental na atenção básica e em contextos educativos, podemos contribuir para a formação de indivíduos mais saudáveis, conscientes de suas necessidades emocionais e capazes de alcançar seu pleno potencial acadêmico e pessoal, com maior qualidade de vida e menor risco de adoecimento psicológico.

### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A relação entre o estresse psíquico, a depressão e o contexto acadêmico de estudantes pré vestibulandos tem sido amplamente discutida em estudos recentes, que revelam o impacto negativo dessas condições sobre o desempenho acadêmico e a saúde mental dos jovens. A pressão acadêmica gerada pela preparação para vestibulares tem sido um fator determinante no aumento dos sintomas de estresse e ansiedade entre os estudantes, resultando em quadros de esgotamento emocional e psicológico. Esses quadros frequentemente se manifestam em dificuldades de concentração, insônia, alterações no apetite e, em casos mais graves, em sintomas depressivos (CALIXTO, 2020). Nesse contexto, surge a necessidade de uma intervenção preventiva e a importância de programas de apoio psicológico voltados para a saúde mental dos estudantes, que promovam estratégias de enfrentamento saudáveis e proporcionem suporte emocional durante esse período de grande pressão.

Outro aspecto que merece ser destacado é que o estresse crônico, exacerbado pela busca por um desempenho acadêmico elevado, tem sido um dos principais fatores desencadeantes de transtornos depressivos em estudantes universitários e pré-universitários. Ao mesmo tempo em que os estudantes enfrentam altas demandas cognitivas e emocionais, a falta de apoio social e a percepção de falta de controle sobre o processo podem aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais (MELO, 2021). Dessa maneira, sugere-se que as intervenções devem incluir práticas de redução de estresse, como *mindfulness*, técnicas de relaxamento e apoio psicológico, que ajudam a diminuir a intensidade dos sintomas de depressão e ansiedade, promovendo uma melhor qualidade de vida e saúde mental para esses estudantes.

Deve ser ressaltada, ainda, a importância da atenção básica à saúde mental como forma de prevenção e intervenção precoce para promover a eficácia da oferta de apoio psicológico nas unidades de saúde e escolas, especialmente por meio de programas de acompanhamento e orientação aos estudantes. Esses programas devem mostrar resultados positivos na redução dos sintomas de depressão e na melhoria do bem-estar emocional, permitindo a identificação precoce de transtornos e o encaminhamento adequado para tratamentos especializados. A abordagem na atenção básica permite não apenas tratar, mas também prevenir o agravamento de

quadros de estresse e depressão, além de reduzir o estigma associado à busca por cuidados psicológicos.

Outrossim, atividades físicas, como caminhadas, corridas ou yoga, têm um efeito terapêutico significativo na redução do estresse e na melhora da saúde mental dos estudantes. A prática regular de exercícios é associada a melhorias no humor, no aumento da autoestima e na diminuição da ansiedade e da depressão (CAVALHEIRO, 2020). Sugere-se que, ao incluir atividades físicas no cotidiano dos estudantes, as escolas e unidades de saúde podem contribuir de forma significativa para o equilíbrio emocional e para a prevenção de doenças mentais, oferecendo uma alternativa saudável ao manejo do estresse. A inclusão dessas práticas no ambiente acadêmico e nos programas de intervenção pode, portanto, ser uma estratégia eficaz no enfrentamento da pressão gerada pelo vestibular.

Além da pressão acadêmica, a falta de suporte emocional e o isolamento social são fatores adicionais que agravam o quadro de estresse e depressão entre os estudantes. Estudantes que percebem um baixo suporte social, seja da família, amigos ou da escola, estão mais propensos a desenvolver sintomas depressivos e de ansiedade (LAMÔNICA, 2019). Esses fatores de risco podem resultar em uma sensação de solidão e desamparo, o que, por sua vez, contribui para o agravamento da saúde mental. A implementação de grupos de apoio, nos quais os estudantes possam compartilhar suas experiências e sentimentos, é uma forma eficaz de fortalecer a rede de suporte emocional, além de proporcionar um ambiente seguro e acolhedor para lidar com as adversidades psicológicas da preparação para o vestibular.

A intervenção precoce é outro pilar importante para prevenir o agravamento dos transtornos mentais entre os estudantes. A detecção precoce de sinais de estresse e depressão em estudantes permite o encaminhamento para tratamentos mais eficazes, evitando que o quadro se agrave e afete ainda mais a saúde do aluno. A atenção básica à saúde mental desempenha um papel essencial nesse processo, pois é no âmbito da atenção primária que os estudantes podem ser identificados e encaminhados para a rede de serviços especializados, caso necessário. O trabalho de profissionais da saúde, como psicólogos e psiquiatras, em unidades de saúde próximas das escolas, pode proporcionar um suporte contínuo e acessível, reduzindo a sobrecarga dos sistemas de saúde mais complexos (DIAS, 2020).

Por fim, a promoção da saúde mental no contexto escolar e da atenção básica

à saúde deve ser vista como uma responsabilidade compartilhada entre a escola, a família e os serviços de saúde. A colaboração entre esses três setores é essencial para garantir uma abordagem integral à saúde mental dos estudantes, proporcionando-lhes não apenas suporte emocional, mas também estratégias práticas de enfrentamento do estresse e da depressão. Isso envolve o engajamento da família no acompanhamento dos sinais de sofrimento emocional dos filhos, o apoio das escolas na criação de um ambiente saudável e acolhedor, e a atuação das unidades de saúde na promoção de cuidados preventivos. Essa abordagem integrada aumenta as chances de sucesso na prevenção de transtornos mentais e na promoção da qualidade de vida dos estudantes, capacitando-os a enfrentar os desafios acadêmicos e emocionais de forma mais equilibrada e saudável.

## **4 OBJETIVOS**

### **4.1. Objetivo Geral**

Analisar a relação entre a depressão e o estresse psíquico em estudantes pré-vestibulandos, propondo estratégias para a melhoria da qualidade de vida desses estudantes e a promoção da saúde mental por meio de ações na UBS do Povoado Lagoa Rasa.

### **4.2. Objetivos Específicos**

- Identificar os principais fatores de estresse psíquico e as manifestações de depressão entre estudantes pré-vestibulandos, com ênfase nos impactos desses fatores na saúde mental e no bem-estar dos estudantes;
- Avaliar a qualidade de vida dos estudantes pré-vestibulandos, considerando aspectos emocionais, físicos e sociais, e sua relação com os níveis de estresse e depressão;
- Investigar as práticas de autocuidado e as estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes para lidar com o estresse e a depressão, visando a identificação de lacunas e áreas que necessitam de apoio;
- Propor intervenções voltadas à promoção da saúde mental e à redução do estresse e da depressão entre os estudantes pré-vestibulandos, com base em práticas de atenção básica em saúde, como grupos de apoio, programas de orientação psicológica e atividades de promoção do bem-estar;
- Sugerir políticas públicas e ações de suporte na atenção básica que possam ser implementadas pelas escolas ou instituições de ensino, visando à melhoria do cuidado com a saúde mental dos estudantes e à promoção de uma abordagem integral à saúde.

## 5 METODOLOGIAS

Este projeto de intervenção será implementado na área de abrangência da Unidade Básica de Saúde (UBS) do Povoado Lagoa Rasa, situado no município de Gararu, com foco na identificação e enfrentamento dos riscos de depressão e sofrimento psíquico em estudantes prestes a realizar o vestibular, levando em consideração a influência dos determinantes sociais de saúde nesse cenário. A análise inicial do problema foi realizada por meio do Diagnóstico Situacional (DS), que incluiu uma estimativa rápida e observação da rotina cotidiana da unidade, abrangendo momentos de consultas, visitas domiciliares e períodos na sala de espera.

Para a elaboração do plano de intervenção, foi adotada a metodologia de Planejamento Estratégico Situacional (PES) (CAMPOS, 2010). As etapas subsequentes envolveram a descrição detalhada do problema selecionado, o desenvolvimento do plano de ação e a formulação das ações, além da análise dos recursos essenciais e da viabilidade do plano.

O plano operacional contou com a colaboração de toda a equipe da Estratégia de Saúde da Família (ESF), assim como com a participação de profissionais multiprofissionais, como a psicóloga do município e os educadores das instituições de ensino da área. A divisão de responsabilidades por tarefa foi claramente estabelecida. O público-alvo consiste nos estudantes das escolas da área de abrangência da UBS, que estão no último ano do ensino médio e se preparam para realizar o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e outros vestibulares. O início das atividades está previsto para novembro de 2024, com duração estimada de 01 ano, podendo ser ajustada conforme as demandas do público-alvo.

Adicionalmente, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, que forneceu os embasamentos teóricos para o projeto. A pesquisa foi conduzida por meio da consulta à Biblioteca Virtual da Saúde, utilizando os seguintes descritores: Estudantes, Depressão, Estresse Psicológico e Psicoterapia.

As ações propostas têm como objetivo identificar os fatores de risco que impactam a qualidade de vida dos jovens estudantes, que enfrentam estresse devido à proximidade dos vestibulares. Essas atividades serão executadas de forma multiprofissional e intersetorial. Para tanto, está prevista a capacitação dos profissionais da unidade, assim como a criação de um instrumento de avaliação e monitoramento dos estudantes pré-vestibulandos. Além disso, serão realizadas ações

de promoção e educação em saúde, com o intuito de aprimorar a qualidade de vida desses jovens, englobando oficinas, palestras, atividades na sala de espera e campanhas educativas.

Por fim, a implementação do projeto será acompanhada por uma avaliação contínua, com reuniões periódicas entre os profissionais envolvidos e escuta ativa dos usuários durante as atividades programadas, nas consultas e nas visitas domiciliares. Durante o processo de execução, serão observados e registrados indicadores que possibilitarão a melhoria contínua da qualidade da assistência prestada.

## 6 RESULTADOS ESPERADOS

Com o desenvolvimento da implementação deste Projeto de Intervenção, espera-se a curto e médio prazos:

- Redução dos níveis de estresse dos estudantes participantes do projeto, principalmente relacionado à pressão para os vestibulares.
- Prevenção de transtornos mentais com a implementação de intervenções precoces, como apoio psicológico e educação emocional.
- Melhora no bem-estar psicológico com maior percepção de controle sobre suas emoções, maior autoestima e sensação de equilíbrio entre a vida acadêmica e pessoal.
- Aumento do apoio social entre os estudantes, aumentando a percepção de suporte emocional, fundamental para reduzir sentimentos de solidão e isolamento.
- Redução de sintomas de depressão, como tristeza persistente, falta de motivação e distúrbios no sono.
- Melhora no desempenho acadêmico com maior foco, concentração e capacidade de organizar seus estudos de maneira mais eficiente.
- Promoção de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas e uma rotina de sono adequada.
- Aumento do engajamento escolar.
- Promoção de autocuidado, com ênfase na importância de cuidar da saúde mental, física e emocional.
- Capacitação dos profissionais da saúde escolar, como psicólogos, orientadores educacionais e professores, a fim de torná-los mais preparados para identificar e ajudar alunos em risco.
- Maior fortalecimento da rede de apoio familiar no acompanhamento da saúde mental dos estudantes.

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este projeto de intervenção visa promover a saúde mental de estudantes pré-vestibulandos pertencentes à Equipe de Saúde da Família IV da Unidade Básica de Saúde do Povoado Lagoa Rasa, Gararu, Sergipe, um grupo altamente suscetível ao estresse e à depressão devido à pressão acadêmica e às demandas emocionais do processo de preparação para o vestibular. Através de estratégias de enfrentamento do estresse, apoio psicológico, práticas de autocuidado e a implementação de atividades físicas e de relaxamento, busca-se não apenas prevenir o desenvolvimento de transtornos mentais, mas também melhorar a qualidade de vida desses estudantes. A promoção da educação emocional, o fortalecimento do suporte social e a integração de hábitos saudáveis são componentes essenciais para garantir que os jovens enfrentem os desafios dessa fase de maneira mais equilibrada e resiliente acompanhados pela APS.

Ao adotar uma abordagem integrada, que envolve tanto a escola quanto a atenção básica à saúde, este projeto tem o potencial de criar um ambiente mais acolhedor e preventivo para os estudantes. Espera-se que a intervenção contribua significativamente para a redução dos níveis de estresse, a prevenção da depressão e o aprimoramento do bem-estar psicológico dos jovens da comunidade gararuense, proporcionando-lhes as ferramentas necessárias para lidar com as pressões do vestibular. Dessa forma, o projeto não apenas visa melhorar a saúde mental dos alunos a curto prazo, mas também promover um impacto duradouro, preparando-os para os desafios acadêmicos e pessoais ao longo de sua trajetória.

## REFERÊNCIAS

- ANDRIOLA, W. B. *Doze motivos favoráveis à adoção do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) pelas Instituições Federais de Ensino Superior (IFES)*. Ensaio: *aval.pol.públ.Educ.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 70, p. 107-125. 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-40362011000100007>>. Acesso em: 20/05/2024.
- APA, A. P. A. *DSM-V: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (5ª ed.)*. Porto Alegre: Artmed. Porto Alegre: Artmed, 2014. ISBN 978-85-8271-089-0.
- BARROS, A. d. S. X. *Vestibular e Enem: um debate contemporâneo*. Ensaio: *aval.pol.públ.Educ.*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 85, p. 1057-1090. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-40362014000400009>>. Acesso em: 20/05/2024.
- CALIXTO, F. G. C. *O pré-vestibular como fator desencadeador de depressão em estudantes da rede privada*. In: Castro, Paula Almeida de. (org.) *de Avaliação: Processos e Políticas Campina Grande: Realize eventos*. 2020. Disponível em: <<http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/53031>>. Acesso em: 20/05/2024.
- CAMPOS, F. C. d. *Planejamento e avaliação das ações em saúde*. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, 2010. ISBN 978-85-7825-030-0.
- CAVALHEIRO, J. M. *Transtornos psiquiátricos menores, hábitos de saúde, atividades sociais e de lazer em estudantes de medicina: um estudo correlacional*. *Revista Thêma et Scientia– Vol. 10, no 1, jan/jun– Edição Especial Medicina*. 2020. Disponível em: <<https://ojsrevistas.fag.edu.br/index.php/RTES/article/view/1217>>. Acesso em: 23/08/2024.
- DIAS, A. P. d. S. *Saúde mental de adolescentes e jovens que se preparam para cursos de Medicina: um estudo de caso em São Paulo, Brasil*. *Revista Humanidades e Inovação*, v.8, n.5. 2020. Disponível em: <<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/2687>>. Acesso em: 23/08/2024.
- EMDAGRO, E. d. D. A. d. S. *Série: Informações Básicas Municipais*. 2023. Disponível em: <<https://emdagro.se.gov.br/wp-content/uploads/2023/02/gararu.pdf>>. Acesso em: 15/06/2024.
- IBGE, I. B. d. G. e. E. *Gararu, Sergipe, Brasil*. 2024. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/se/gararu/panorama>>. Acesso em: 15/06/2024.
- LAMÔNICA, L. C. *Prevalência de indicadores de ansiedade, estresse e depressão entre adolescentes vestibulandos concluintes do ensino médio*. *Monografia- Faculdade de Psicologia, Universidade Federal Fluminense. Campos dos Goytacazes, RJ, p. 35*. 2019. Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/handle/1/14765>>. Acesso em: 20/05/2024.
- MELO, C. M. I. d. *Depressão e sofrimento psíquico em estudantes pré-vestibulandos*. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.34117/bjdv7n6-118>>. Acesso em: 01/07/2024.

SCHÖNHOFEN, F. d. L. e. a. *Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. J. Bras. Psiquiatr., Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, p. 179-186. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>>. Acesso em: 20/05/2024.*

SOUZA, I. M. d. *Brazil: world leader in anxiety and depression rates. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 39, n. 4, p. 384. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2300>>. Acesso em: 15/06/2024.*

WHO, W. H. O. *Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Geneva: World Health Organization. 2017. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>>. Acesso em: 15/06/2024.*