

Setembro Amarelo e a importância da escuta: uma intervenção educativa no ambiente escolar frente aos impactos persistentes da COVID-19 e os desafios contemporâneos na adolescência

September Yellow and the importance of listening: an educational intervention in the school environment in the face of the persistent impacts of COVID-19 and contemporary challenges in adolescence

Rafaela Corrêa Saldanha¹

Clarisse Cezar Pinheiro²

Ruan Rafael Vargas Vieira³

Gabriele Perassolo Campagnoni⁴

Simone Medianeira Franzin⁵

Resumo

A depressão configura-se como um dos transtornos mentais mais prevalentes e está fortemente associada ao comportamento suicida, sobretudo quando não tratada, constituindo um relevante problema de saúde pública no Brasil. Apesar dos avanços promovidos por campanhas de conscientização, como o Setembro Amarelo, ainda persistem barreiras importantes para a prevenção e o cuidado, incluindo estigmas,

¹Instituto Federal Farroupilha – São Vicente do Sul – Rio Grande do Sul – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2102-9667>

²Instituto Federal Farroupilha – São Vicente do Sul – Rio Grande do Sul – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7335-0650>

³Instituto Federal Farroupilha – São Vicente do Sul – Rio Grande do Sul – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6064-6786>

⁴Instituto Federal Farroupilha – São Vicente do Sul – Rio Grande do Sul – Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0610-3135>

⁵Instituto Federal Farroupilha – São Vicente do Sul – Rio Grande do Sul – Brasil.

desinformação e dificuldades de acesso oportuno a acompanhamento no Sistema Único de Saúde. Esse cenário tornou-se ainda mais crítico após a pandemia de Coronavírus, que intensificou fatores de risco psicossociais, especialmente entre crianças e adolescentes, impactando vínculos, rotina escolar e bem-estar emocional. Nesse contexto, este artigo apresenta um relato de experiência sobre ações desenvolvidas por estudantes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha – Campus São Vicente do Sul/RS, integrantes dos programas PET Biologia e PIBID, durante o Setembro Amarelo de 2025. As atividades incluíram porta temática, cartazes informativos e uma “caixa de escuta” com participação anônima da comunidade acadêmica. As mensagens coletadas evidenciaram predominância de conteúdos empáticos e motivacionais, sugerindo que espaços seguros de expressão favorecem o acolhimento e o fortalecimento de redes de apoio. Conclui-se que intervenções educativas simples e contínuas no ambiente escolar podem contribuir para reduzir estigmas, incentivar a busca por ajuda e consolidar práticas permanentes de promoção da saúde mental e valorização da vida.

Palavras-Chave

Depressão; Saúde mental; Setembro Amarelo; Adolescência; Ambiente escolar.

Abstract

Depression is one of the most prevalent mental disorders and is strongly associated with suicidal behavior, especially when untreated, constituting a significant public health problem in Brazil. Despite the advances promoted by awareness campaigns, such as Yellow September, important barriers to prevention and care still persist, including stigma, misinformation, and difficulties in timely access to follow-up within the Unified Health System. This scenario became even more critical after the Coronavirus pandemic, which intensified psychosocial risk factors, especially among children and adolescents, impacting relationships, school routine, and emotional well-being. In this context, this article presents an experience report on actions developed by students from the Biological Sciences Teacher Education Program at the Federal Institute Farroupilha – São Vicente do Sul Campus/RS, members of the PET Biology and PIBID programs, during Yellow September 2025. The activities included a themed door, informational posters, and a “listening box” with anonymous participation from the academic community. The

collected messages showed a predominance of empathetic and motivational content, suggesting that safe spaces for expression favor welcoming attitudes and the strengthening of support networks. It is concluded that simple and continuous educational interventions in the school environment can contribute to reducing stigma, encouraging the search for help, and consolidating permanent practices for the promotion of mental health and the valuing of life.

Keywords

Depression; Mental health; Yellow September; Adolescence; School environment.

Introdução

De acordo com o Ministério da Saúde, a depressão é a doença mental mais associada ao suicídio, principalmente quando não tratada, além disso, é considerada um distúrbio altamente prevalente. Ainda de acordo com dados do Ministério da Saúde em seus estudos epidemiológicos, cerca de 15,5% dos brasileiros convivem com a doença durante toda sua vida, sendo o Brasil um dos países com maiores índices na América Latina. Entretanto, mesmo com alarmantes dados, o Sistema Único de Saúde (SUS), considerado o maior do mundo em números de população atendida, ainda não consegue ofertar tratamento e acompanhamento de forma rápida para toda a população acometida pela doença.

De acordo com Weber (2023), em seu estudo intitulado: *A internacionalização da Campanha Setembro Amarelo*, o movimento em prol da saúde mental iniciou-se nos Estados Unidos em 1994, e foi trazido ao Brasil em 2013 pelo então presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria, Antônio Geraldo da Silva. Desde então, houveram diversos debates e campanhas realizadas pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), Conselho Federal de Medicina (CFM) e pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), dentre as diversas campanhas ao longo dos anos destacam-se a primeira edição oficial do Setembro Amarelo no Brasil em 2015, "Setembro Amarelo - Valorize a Vida", que teve como objetivo a conscientização inicial da população, A campanha "Se precisar, peça ajuda" que ocorreu em 2017, e a última campanha em 2025, que teve como tema "Conversar pode mudar vidas".

A adolescência representa um grande marco na vida pessoal e social, é caracterizada por um conjunto de transformações biológicas e psicológicas que marcam a transição da infância para a vida adulta. A busca por uma identidade associada a atender as demandas e as responsabilidades que começam a surgir com a idade podem ser percebidas de diferentes formas por adolescentes e adultos, estão frequentemente associadas a conflitos e estereótipos que podem dificultar o desenvolvimento saudável (REZENDE; NETO; RODRIGUES, 2018). Além das transformações hormonais e conflitos psicológicos que podem surgir durante esta etapa do desenvolvimento humano, a busca por fazer parte de grupos e se sentir pertencente pode ser um fator atenuante de maneira prejudicial para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, visto que, o sentimento de não pertencer a um grupo ou até mesmo o bullying podem gerar sentimentos de tristeza e baixa autoestima, que quando não trabalhados podem se tornarem doenças como a depressão e o transtornos de ansiedade.

Estudos realizados por Lise (2024), em sua pesquisa intitulada “*Impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos adolescentes de escolas públicas e privadas de Cascavel - PR*”, mostram que a escola é um espaço de auxílio aos jovens no desenvolvimento de suas atitudes e comportamentos, além disso, possibilita a interação social e a construção da cidadania, em conformidade com isso, o isolamento social resultou e pode continuar resultando em psicopatologias aos adolescentes, visto que o isolamento os retirou por um longo período de seu maior local de socialização.

Diante desse cenário, evidencia-se a necessidade urgente de fortalecer projetos e espaços de fala que promovam a valorização da saúde mental, sobretudo em ambientes educacionais e comunitários, onde vínculos sociais são construídos e experiências são compartilhadas. De acordo com Cury (2014), falar sobre as emoções constitui uma estratégia relevante para prevenir o adoecimento psíquico, uma vez que o diálogo favorece o autoconhecimento e o desenvolvimento da inteligência emocional. Nesse sentido, iniciativas como palestras, rodas de conversa, programas de acolhimento e campanhas educativas desempenham um papel essencial na desconstrução de estigmas historicamente associados aos transtornos mentais, além de incentivar a busca por apoio profissional.

Portanto, o presente artigo relata uma ação que teve como objetivo ampliar o acesso à informação e criar um ambiente seguro para a expressão de sentimentos, tais ações contribuem para a identificação precoce de sinais de sofrimento psicológico e para o fortalecimento das redes de apoio. Assim, investir na promoção da saúde mental não apenas atua na prevenção de agravos, mas também favorece a formação de sujeitos mais conscientes, resilientes e empáticos, capazes de enfrentar os desafios emocionais impostos pela contemporaneidade.

Revisão da Literatura

Alguns dos sintomas que caracterizam o transtorno depressivo são: humor deprimido e a incapacidade de sentir prazer em atividades que anteriormente gerava bem-estar, falta de energia e sensação constante de cansaço, piora da memória e sentimentos de culpa e baixa autoestima (HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, 2023). Além dos sintomas físicos e cognitivos, existem diversos pré-conceitos a partir de falácias associadas a psicopatologias, o estigma associado à depressão está ligado a crenças de fraqueza pessoal e pela expectativa de que o indivíduo consiga buscar ajuda sozinho para lidar com a condição, quebrar essas barreiras representa um grande avanço para a busca do tratamento adequado do transtorno (TEN HAVE; OLDEHINKEL; VOLLEBERGH, 2011).

Conforme afirmado por Prado e Bressan (2016), o estigma associado a doenças mentais pode estar ligado ao medo, afinal, o receio também se resulta da falta de informação, desta forma, o preconceito pode se ligar a crenças negativas que nos levam a temer, rejeitar e evitar o que nos é desconhecido, desta forma, a atitude de distanciar-se de pessoas acometidas por doenças mentais tornam a convivência com a doença e o tratamento ainda mais dificultoso para aqueles que convivem com psicopatologias.

A adolescência, considerada um período de drásticas transformações físicas, emocionais e hormonais, de acordo com as autoras Biazus e Ramires (2012), provoca mudanças que podem gerar intenso sofrimento, pois acarretam perda da imagem e da identidade infantil. Ainda segundo as autoras, as perturbações afetivas que ocorrem na adolescência podem acabar sobrecarregando a capacidade do adolescente de lidar com os

seus sentimentos e pensamentos, desta forma, ele poderá expressá-los via sintomas corporais ou ações físicas.

Conforme dados do Instituto de Psiquiatria (IPq), a pandemia de SARS-CoV-2 (Covid-19), que teve início em 2020, trouxe diversos agravantes para os distúrbios psicológicos como o distanciamento social, medo, mortes, luto, fechamentos de espaços coletivos e uma forte crise financeira, todos esses fatores alteraram a rotina e sentimentos dos brasileiros. Para as crianças e adolescentes não foi diferente, eles deixaram suas escolas, se afastaram da rotina presencial com os amigos e passaram a viver em um contexto extremamente assustador e por vezes inseguro devido às circunstâncias decorrentes da doença.

Portanto, se observa que a escola é um dos pilares fundamentais da vida social para crianças e adolescentes, afinal, a escola é muito mais do que somente um espaço educativo, ela é capaz de criar relações sociais, é durante a rotina escolar que os alunos conhecem novas pessoas de sua idade, conversam e criam vínculos. Para Teixeira (2002), aqueles que fazem parte do universo dos adolescentes encontram-se em uma posição-chave e podem desempenhar um papel essencial em suas vidas, como a escola, através de ações de prevenção e da capacidade de reconhecer sinais de alerta. Desta forma, quando a escola escolhe pela prevenção e possibilita ambientes de escuta segura, assim como conversas com temáticas como o setembro amarelo, está demonstrando seu comprometimento e preocupação com a saúde física e psicológica de seus alunos.

Metodologia

O presente artigo relata as ações realizadas por estudantes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha - Campus São Vicente do Sul/RS, que fazem parte do Programa de Educação Tutorial (PET Biologia) e Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID). A ação teve como objetivo analisar respostas dos alunos do Campus acerca do Setembro Amarelo, a partir da realização de atividades alusivas ao mês da conscientização e prevenção ao suicídio.

As atividades ocorreram durante o mês de setembro de 2025, com a realização de uma porta decorativa e cartazes que contavam a história de como surgiu, quais as atuações e mensagens positivas acerca do mês que representa a valorização da vida. Os

Petianos e Pibidianos, como são chamados os alunos que fazem parte do Programa PET Biologia e PIBID Biologia, realizaram a criação de uma caixa de escuta e disponibilizaram canetas e fitinhas amarelas para os alunos que desejavam participar da iniciativa.

Inicialmente, os alunos do campus poderiam ler os cartazes explicativos e deixar sua mensagem sobre o tema. As mensagens foram dispostas de forma totalmente anônima, além disso os estudantes poderiam realizar a retirada de um doce que estava paralelo à caixa de respostas. Desta forma, foi possível estimular uma maior participação dos estudantes.

Durante a primeira fase da atividade foram contabilizadas mensagens positivas, frases motivacionais e trechos de alguns artistas, no entanto, houveram um pequeno número de mensagens de ódio que foram catalogadas e dispensadas para a fase seguinte da ação e que podem ser observadas no quadro 1.

Quadro 1: Mensagens deixadas pelos alunos do Campus SVS sobre o tema Setembro Amarelo. IFFar, 2025.

Mensagens dos alunos
"Aproveite ao máximo a sua vida, pois o tempo passa rápido. Só seja feliz, mas com consciência!"
"Sua vida tem valor."
"Você é incrível!"
"Você não está sozinho!"
"Tudo passa, você vai ficar bem!"
"Não ligue para o que os outros vão falar, seja você. Você é importante! Jesus te ama."
"A vida é única e tem um valor imenso."
"O suicídio é uma solução permanente para um problema temporário...Tudo nessa vida tem jeito, busque ajuda! Deus ama você!"

"Você não está sozinho. Deus ama você."
"Sua vida é muito importante, antes de pensar em fazer algo pense nos outros."
"A vida pode ser bela, não deixe a escuridão te privar de ver isso."
"Você importa, você tem valor, você não está só!"
"Não desista de você!"
"Tudo irá passar, é só questão de tempo."
"Continue a nadar."
"Você é muito especial, não desista."
"Você não está SOZINHO!"
"As coisas boas passam rápido, as ruins vão passar também."
"Todos sofrem em sua vida. Há dias ruins, mas em vez de dias tristes, esperamos ter dias melhores, isso é o que nos faz viver, é o que nos faz sonhar. - Kim Namjoon (BTS)"
"Não desista, não pare de crer."
"Seja forte!"
"Não julgue quem você é, apenas aceite, se você quer mudar e ser uma pessoa melhor, terá que aceitar quem você já foi."
"Vamos ser felizes!"
"A vida é curta demais para não aproveitar. Viva ao máximo."
"Peça ajuda. Você não está sozinho."
"Você é especial."
"Coisas ruins sempre vão acontecer, mas tudo passa!"
"Sua vida é valiosa! Não se deixe levar pelos obstáculos da vida, tudo passa e melhora. você é capaz!"

Em continuação, após a catalogação as respostas escritas pelos alunos foram dispostas em um mural no hall de entrada do Prédio A do campus, para que pudessem ser visíveis a todos que passassem por ali.

Após o fim do mês de setembro os bolsistas retiraram o mural e criaram posts para o Instagram sobre as respostas obtidas e a importância do setembro amarelo na prevenção do suicídio e acolhimento de pessoas acometidas pela depressão.

Resultados e Discussão

O Setembro Amarelo constitui-se como uma campanha internacional de conscientização e prevenção ao suicídio, realizada anualmente no mês de setembro, tem como objetivo promover o diálogo sobre saúde mental e incentivar a procura por apoio profissional e social. Surgiu nos Estados Unidos, em 1994, após o suicídio do adolescente Mike Emme, de 17 anos. Na ocasião, amigos e familiares distribuíram cartões com fitas amarelas e mensagens de apoio, gesto que conferiu à cor amarela o significado simbólico da valorização da vida. Posteriormente em 2003, a organização Mundial da Saúde (OMS) instituiu o dia 10 de setembro como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, consolidando o mês como um período estratégico para ações educativas e preventivas em âmbito global.

No Brasil, a campanha foi oficialmente implementada em 2015 por meio da parceria entre o Centro de Valorização da Vida (CVV), a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o Conselho Federal de Medicina (CFM). Desde então, o Setembro Amarelo tem contribuído para ampliar o debate público sobre o suicídio, reduzir o estigma associado aos transtornos mentais e fortalecer estratégias de prevenção, especialmente entre populações vulneráveis, como crianças e adolescentes. Esse cenário tornou-se ainda mais crítico diante da crise global desencadeada pela pandemia de COVID-19, cujos efeitos atingiram de forma significativa a saúde mental da população jovem.

As medidas de isolamento social, a interrupção das atividades escolares presenciais e as dificuldades econômicas decorrentes da pandemia representaram riscos expressivos à qualidade de vida e às perspectivas futuras de crianças e adolescentes, sobretudo em contextos de maior vulnerabilidade social. De acordo com o relatório Situação Mundial da Infância de 2021, estima-se que quase um em cada seis indivíduos entre 10 a 19 anos no Brasil conviva com algum transtorno mental, estando mais exposto a quadros de depressão, automutilação e comportamento suicida. Esses dados evidenciam

a magnitude do problema e reforçam a necessidade de atenção prioritária à saúde mental dessa faixa etária.

Embora a pandemia tenha agravado desigualdades socioeconômicas e ampliado fatores de risco, ela também evidenciou a importância das relações afetivas e das redes de apoio no fortalecimento da saúde mental de crianças, adolescentes e jovens. A presença de vínculos familiares e sociais consistentes mostrou-se um fator protetivo relevante, ao passo que a pobreza, a exclusão social e a descrição exerceram impactos negativos significativos sobre o bem-estar e a felicidade desse grupo populacional.

Apesar dos avanços promovidos pelo Setembro Amarelo na ampliação do debate sobre prevenção ao suicídio e saúde mental, a campanha ainda enfrenta diversos desafios que limitam seu alcance e efetividade. Entre os principais obstáculos destacam-se a persistência de mensagens de ódio, a deslegitimação do sofrimento psíquico e discursos que associam aos transtornos mentais à “falta de fé” ou à fragilidade moral, desconsiderando sua complexidade biopsicossocial.

Outro desafio recorrente refere-se à negação da legitimidade do sofrimento psíquico, frequentemente expressados por discursos que classificam o debate sobre saúde mental como exagero, modismo ou falácia. Tal visão ignora evidências científicas que demonstram o aumento expressivo de quadros de depressão, ansiedade e comportamento suicida. Ao desqualificar a experiência emocional, esses discursos reforçam sentimentos de invalidação, solidão e culpa, podendo agravar quadros já existentes.

Dados do Boletim Epidemiológico do Ministério da Saúde (2021) revelam um aumento expressivo das mortes por suicídio no Brasil entre os anos 2010 e 2019 em todos os grupos etários. Entre adolescentes, observou-se um crescimento de 81% na taxa de mortalidade, passando de 606 óbitos (3,5 por 100 mil habitantes) para 1.022 óbitos (6,4 por 100 mil habitantes). Destaca-se, ainda, o aumento sustentado de mortes por suicídio em menores de 14 anos, com um incremento de 113% entre 2010 e 2013, o que reforça a gravidade e a precocidade do fenômeno.

Nesse contexto de vulnerabilidade crescente, iniciativas desenvolvidas no ambiente escolar e acadêmico assumem um papel fundamental na promoção da saúde mental. A ação realizada por estudantes do Programa de Educação Tutorial (PET) Biologia, no Instituto Federal Farroupilha, Campus São Vicente do Sul/RS, durante o mês

de setembro de 2025, exemplifica estratégias de intervenção que dialogam diretamente com os princípios do Setembro Amarelo. Por meio da implementação de uma porta temática e de uma caixa de escuta, foi possível estimular a participação ativa dos estudantes e promover reflexões acerca da valorização da vida e da importância do cuidado com a saúde mental.

A análise das mensagens depositadas de forma anônima evidenciou predominância de conteúdos positivos, empáticos e motivacionais, com expressões de apoio, esperança e incentivo à continuidade da vida. Esse resultado reforça a relevância de espaços de escuta e acolhimento no contexto educacional, contribuindo para a redução do estigma associado aos transtornos mentais e para o fortalecimento de redes de apoio entre os próprios estudantes. A ausência de mensagens de teor negativo sugere que o ambiente criado foi acolhedor e respeitoso, favorecendo o diálogo aberto sobre um tema historicamente permeado por tabus.

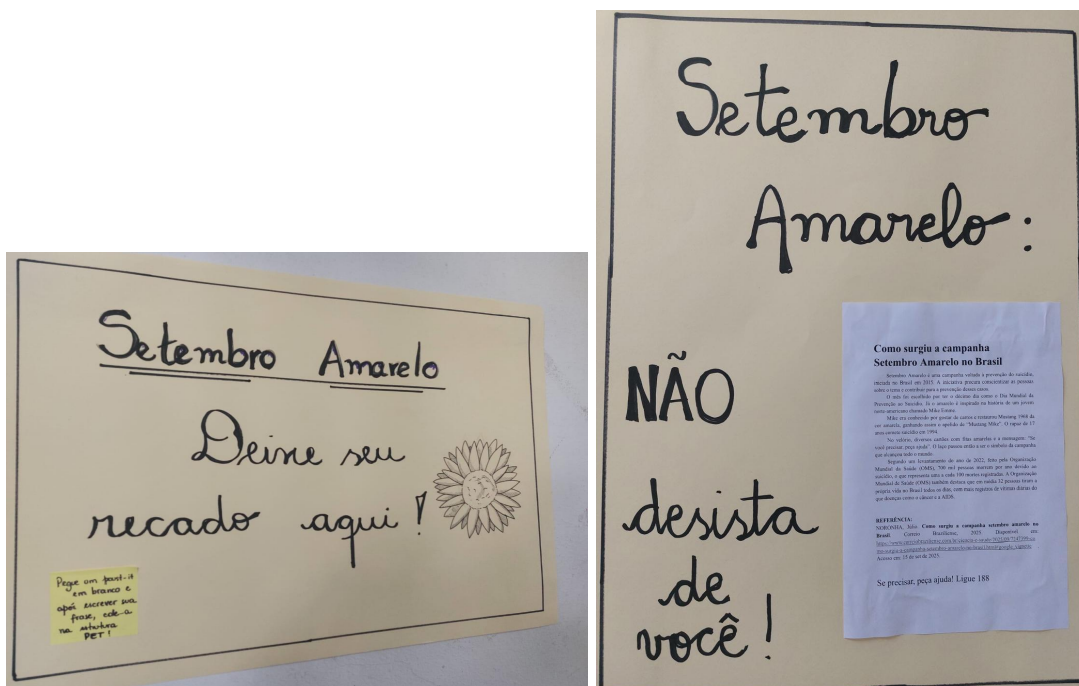
Por fim, pode-se concluir que atividades que buscam reflexão e o diálogo sobre saúde mental são fundamentais para o fortalecimento do Setembro Amarelo, especialmente diante dos desafios impostos pelo estigma, pela desinformação e por discursos que invalidam o sofrimento psíquico. Diante deste cenário torna-se imprescindível que a campanha inclua estratégias contínuas de educação em saúde mental, combate ao preconceito e enfrentamento ativo das mensagens de ódio, promovendo espaços de escuta, diálogo qualificado e acolhimento. Tais ações contribuem para legitimar o sofrimento emocional, incentivar a procura por apoio profissional e social e consolidar ambientes mais seguros, empáticos e comprometidos com a valorização da vida.

Imagem 1: porta temática criada pelos bolsistas do PET - Biologia.



Fonte: Rafaela Corrêa Saldanha (2025).

Imagem 2: cartazes informativos criados pelos bolsistas sobre o Setembro Amarelo.



Fonte: Rafaela Corrêa Saldanha (2025).

Imagem 3: exposição das respostas dos alunos.



Fonte: Rafaela Corrêa Saldanha (2025).

Considerações Finais

Levando em conta os dados apresentados e a experiência relatada, é possível afirmar que a depressão configura-se como um importante e urgente problema de saúde pública, bem como o risco de suicídios associados a ela, marcados por elevada prevalência no Brasil. Embora campanhas como o Setembro Amarelo tenham sido porta de entrada para o debate social acerca da saúde mental, ainda observam-se desafios relacionados ao estigma, à desinformação e à insuficiência de acesso rápido e efetivo aos serviços de saúde, especialmente no âmbito do atendimento público.

O contexto da pandemia e pós-pandemia intensificaram fatores de vulnerabilidade, sobretudo entre crianças e adolescentes, grupo esse que vivenciou rupturas significativas principalmente em sua rotina escolar e social. Considerando que a escola se constitui como espaço fundamental de socialização, construção da identidade e fortalecimento de vínculos, torna-se evidente a relevância de ações educativas que promovam o diálogo, a escuta qualificada e o acolhimento.

A intervenção desenvolvida pelos estudantes do PET e PIBID Biologia demonstrou que iniciativas simples, porém estruturadas, como a criação de espaços

anônimos de expressão, podem gerar impactos positivos no ambiente acadêmico. A grande predominância de mensagens empáticas, motivacionais e de valorização da vida evidencia que, quando oportunizado um espaço seguro, os jovens tendem a reproduzir discursos de apoio e solidariedade, contribuindo para a construção de uma rede de cuidado.

Contudo, ainda existe a permanência de discursos que deslegitimam o sofrimento psíquico e costumam associar transtornos mentais a fatores como a fragilidade moral ou a ausência de fé, reforçando a necessidade de ações contínuas e fundamentadas em evidências científicas. São estratégias a serem consideradas, o fortalecimento de políticas públicas, a ampliação do acesso ao atendimento psicológico e psiquiátrico e a consolidação de práticas educativas permanentes visando enfrentar e diminuir os índices de sofrimento mental e comportamento suicida, em especial em adolescentes.

Assim, conclui-se que o Setembro Amarelo deve ultrapassar o caráter pontual de campanha mensal e consolidar-se como um movimento permanente de educação em saúde mental. Investir na promoção do diálogo, na redução do estigma e na criação de espaços de escuta representa não apenas uma estratégia preventiva, mas um compromisso ético com a valorização da vida e com a formação de sujeitos mais conscientes, empáticos e preparados para lidar com os desafios emocionais da contemporaneidade.

Agradecimentos

Ao Instituto Federal Farroupilha – Campus São Vicente do Sul – IFFar – SVS, pela confiança em nós depositada; ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e ao Programa de Educação Tutorial (PET Biologia), assim como à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível de Superior (CAPES) e ao Programa de Bolsa de Iniciação à docência (PIBID).

Referências

BLAZUS, Camilla Baldicera; RAMIRES, Vera Regina Röhne. Depressão na adolescência: uma problemática dos vínculos. *Psicologia em estudo*, Maringá, v. 17, n. 1, p. 83-91, jan./mar. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/7jWc4c3Kf6gXrjCj6cB7p4n/?lang=pt>. Acesso em: 13 mar. 2026.

CURY, Augusto. *Ansiedade: Como enfrentar o mal do século*. São Paulo: Saraiva, 2014.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Depressão. *Glossário de Saúde*. São Paulo: Hospital Israelita Albert Einstein, 2023. Disponível em: <https://www.einstein.br/n/glossario-de-saude/depressao> . Acesso em: 27 jan. 2026.

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA - (IPq). *Saúde mental no Brasil: dados e panorama*. Instituto de Psiquiatria - IPq, 15 abr. 2024. Disponível em: <https://ipqhc.org.br/2024/04/15/saude-mental-no-brasil-dados-e-panorama/> . Acesso em: 28 jan. 2026.

LISE, Andréa Maria Rigo. *Impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos adolescentes de escolas públicas e privadas de Cascavel -PR*. 2024. Dissertação (Mestrado em Biociências e Saúde) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 2024. Disponível em: <https://tede.unioeste.br/handle/tede/7912> . Acesso em: 28 jan. 2026.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Depressão. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao> . Acesso em: 22 jan. 2026.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Panorama dos suicídios e lesões autoprovocadas no Brasil de 2010 a 2021*. Boletim Epidemiológico, Brasília, v. 55, n. 4, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2024/boletim-epidemiologico-volume-55-no-04.pdf> . Acesso em: 11 mar. 2026.

PRADO, Alessandra Lemes; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. O estigma da mente: transformando o medo em conhecimento. *Revista Psicopedagogia*, São Paulo, v. 33, n. 100, p. 103-109, 2016. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v33n100/12.pdf> . Acesso em: 12 mar. 2026.

REZENDE, Juliana Alves de; NETO, José Pereira; RODRIGUES, Luciene de Oliveira. Adolescência: os desafios de uma fase. *Colóquio - Revista do Desenvolvimento Regional*, Mineiros, v. 8, n. 2, p. 1-12, 2018. Disponível em: <https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/article/view/462> . Acesso em: 27 jan. 2026.

TEIXEIRA, Célia Maria Ferreira Silva. A escola como espaço de prevenção ao suicídio de adolescentes: relato de experiência. *Revista Inter-Ação*, Goiânia, v. 34, n. 2, p. 475-484, 2002.

TEN HAVE, Margreet; OLDEHINKEL, Albertine J.; VOLLEBERGH, Wilma. *Personal stigma and use of mental health services among people with depression in a general population*. BMC Psychiatry, Londres, v. 11, n. 1, p. 1-8, 2011. DOI: 10.1186/1471-244X-11-52. Disponível em:

<https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/article/10.1186/1471-244X-11-52> . Acesso em: 27 jan. 2026.

WEBER, César Augusto Trinta. *A internacionalização da campanha Setembro Amarelo®*. Revista Debates em Psiquiatria, 2023. DOI: <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2023.v13.1050>. Acesso em: 22 jan. 2026.