

Causas, consequências e tratamento da depressão em adolescentes: revisão narrativa das publicações de 2013 a 2023

Causes, consequences, and treatment of depression in adolescents: a narrative review of publications from 2013 to 2023

Causas, consecuencias y tratamiento de la depresión en adolescentes: revisión narrativa de las publicaciones de 2013 a 2023

 **Patrícia Paula Leonardo¹**

 **Sonia Maria Marques Gomes Bertolini¹**

¹Universidade Estadual de Maringá.
Maringá, PR, Brasil.

Autor correspondente:

Sonia Maria Marques Gomes Bertolini
smmgbertolini@uem.br

Submissão: 14 jan 2025

Aceite: 20 fev 2025

RESUMO. Objetivo: realizar de uma revisão narrativa da literatura entre 2013 e 2023 sobre as causas, as consequências e o tratamento da depressão em adolescentes. **Métodos:** foram consultadas as bases de dados LILACS, MEDLINE/PubMed e SciELO, além de publicações da American Psychiatric Association e de livros. **Resultados:** no período analisado as causas apontadas como majoritárias foram a relação/conflito interpessoal e familiar, e as consequências, o baixo rendimento escolar, isolamento, o uso de drogas, baixa autoestima. Considera-se a escola como um local privilegiado de prevenção e promoção da saúde. Os principais tratamentos são a psicoterapia, inclusive a psicoterapia pela internet e as medicações. **Conclusão:** são variadas as causas da depressão em jovens. O distúrbio normalmente se dá com a combinação de diversos fatores intrínsecos e extrínsecos e, ao se manifestar, ocasiona graves consequências biopsicossociais no decorrer da vida, sendo que psicoterapia e antidepressivos continuam a ser os recursos terapêuticos mais utilizados.

Descritores: Adolescente; Depressão; Transtorno depressivo.

ABSTRACT. Objective: To conduct a narrative review of the literature between 2013 and 2023 on the causes, consequences and treatment of depression in adolescents. **Methods:** The LILACS, MEDLINE/PubMed and SciELO databases were consulted, as well as publications from the American Psychiatric Association and books. **Results:** During the period analyzed, the causes identified as the majority were interpersonal and family relationships/conflicts, and the consequences were low academic performance, isolation, drug use and low self-esteem. School is considered a privileged place for prevention and health promotion. The main treatments are psychotherapy, including psychotherapy via the internet and medications. **Conclusion:** The causes of depression in young people are varied. The disorder usually occurs with the combination of several intrinsic and extrinsic factors and, when manifested, causes serious biopsychosocial consequences throughout life, with psychotherapy and antidepressants continuing to be the most widely used therapeutic resources.

Descriptors: Adolescent; Depression; Depressive disorder.

RESUMEN. Objetivo: realizar una revisión narrativa de la literatura entre 2013 y 2023 sobre las causas, consecuencias y tratamiento de la depresión en adolescentes. **Métodos:** se consultaron las bases de datos LILACS, MEDLINE/PubMed y SciELO, así como publicaciones de la Asociación Americana de Psiquiatría y libros. **Resultados:** en el periodo analizado las causas identificadas como mayoritarias fueron las relaciones/conflictos interpersonales y familiares, y las consecuencias el bajo rendimiento académico, el aislamiento, el consumo de drogas y la baja autoestima. Las escuelas se consideran un lugar privilegiado para la prevención y la promoción de la salud. Los principales tratamientos son la psicoterapia, incluida la psicoterapia online, y la medicación. **Conclusión:** existen muchas causas de depresión en los jóvenes. El trastorno normalmente se presenta con la combinación de varios factores intrínsecos y extrínsecos y, cuando se manifiesta, provoca graves consecuencias biopsicossociales a lo largo de la vida, siendo la psicoterapia y los antidepressivos los recursos terapéuticos más utilizados. **Descriptores:** Adolescente; Depresión; Transtorno depresivo.

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transição de vida marcado por substanciais mudanças físicas, comportamentais, cognitivas e emocionais, sinalizado por uma fase de considerável pressão social⁽¹⁾. Embora aconteçam muitas mudanças fisiológicas em todas as etapas da vida humana, na adolescência a rapidez dessas transformações são bem maiores.

Todas essas mudanças físicas junto com as alterações de humor, acabam tornando a adolescência uma fase que facilita a depressão, pois os jovens não conseguem lidar com tamanhas mudanças. Na adolescência, a depressão tornou-se uma patologia de reconhecimento considerável a partir da década de 70. Nos últimos anos, estudos demonstram o acometimento de cerca de 20% dos adolescentes, especialmente no sexo feminino⁽²⁻³⁾.

A depressão é uma alteração afetiva caracterizada pela presença de humor deprimido (disfórico) e anedonia (capacidade reduzida de ter prazer)⁽⁴⁾. Como sintomas da depressão, observa-se que os conceitos de comportamento, principalmente ligados a agressividade tem aumentado e vem sendo analisado de maneira contextualizada, pelo fato de ser principalmente uma característica de comportamento presente na fase da adolescência⁽⁵⁾.

A depressão não tem uma única causa identificável. De acordo com pesquisas, a depressão pode ser causada por uma série de combinações de fatores biológicos, genéticos, psicológicos e ambientais⁽⁶⁾. Entre os diversos fatores que podem causar a depressão destacam-se as mudanças biológicas, que são alterações e neurológicas e hormonais, o histórico familiar, traumas e experiências adversas, como problemas familiares, bullying ou abusos, o que podem levar à necessidade de tratamento medicamentoso⁽⁵⁾.

A depressão em adolescentes pode apresentar consequências significativas, como por exemplo levar a uma diminuição no desempenho escolar, com dificuldade de concentração, falta de motivação deixando por vezes de frequentar às aulas. Também pode haver problemas de relacionamento, onde o indivíduo tem dificuldades em se relacionar com família e amigos, o que resulta em isolamento social e solidão⁽⁵⁾.

O manejo de pacientes com transtorno depressivo consiste principalmente em psicoterapia e tratamento farmacológico. Modelos animais têm sido desenvolvidos tanto para melhor compreensão dos mecanismos de ação dos fármacos já disponíveis, quanto para o desenvolvimento de novas drogas⁽⁷⁾.

Neste estudo a escolha do tema justifica-se devido à preocupação pessoal com a saúde mental dos jovens e por observar também que a depressão em adolescentes tem aumentado em número significativo, uma prova real disso são as publicações científicas com número expressivo de jovens que tem se suicidado nos últimos anos.

Com base no exposto, o objetivo desta pesquisa foi realizar uma revisão narrativa da literatura sobre as causas, as consequências e o tratamento da depressão em adolescentes, verificando essa ocorrência nos últimos dez anos, assim como os possíveis tratamentos e prevenção.

DESENVOLVIMENTO

A pesquisa foi realizada abordando as principais causas, consequências e tratamento da depressão em adolescentes apresentadas na literatura no período de dez anos (2013-2023). No que se refere ao tratamento também será relatado o tratamento preventivo.

O estudo foi realizado por meio de revisão de literatura do tipo narrativa, no qual buscou-se conhecer as diferentes formas de contribuição científica realizadas sobre o assunto.

As bases de dados consultadas foram LILACS, MEDLINE/PubMed e SciELO. Publicações da American Psychiatric Association e livros também foram consultados. Em todas as bases foram pesquisados artigos que apresentassem os seguintes descritores: depression AND teenager and causes, depression AND teenager AND treatment, depression AND teenagers AND consequences.

Foram elegíveis 14 publicações (Quadro 1).

Quadro 1. Relação dos estudos incluídos na revisão segundo fonte, título, autores, periódico e ano de publicação, no período de 2013-2023.

Título do Artigo	Autores	Periódico	Ano
Depressão em adolescentes e suas consequências - uma revisão bibliográfica	Marques, N.N.C.	Repositório UNICEUB	2014
Fatores de risco para depressão na adolescência: uma revisão sistemática	França, E.O. et al.	Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria	2022
Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study	Kandola, A. et al.	The Lancet Psychiatry	2020
Depressive symptoms and alcohol and marijuana use among adolescents	Maltoni, J. et al.	Psico-USF	2023

Cognitive and interpersonal vulnerabilities to adolescent depression: Classification of risk profiles and implications for personalized prevention	Hankin, B. et al.	J Abnorm Child Psychol	2021
Sintomas depressivos em adolescentes em situação de vulnerabilidade social	Barbosa, D.G. et al.	Cadernos Saúde Coletiva	2016
Causas de depressão em crianças e adolescentes	Silva, G.A.C. et al.	Revista educação em saúde	2019
Early adolescent depression symptoms and school dropout: Mediating processes involving self-reported academic competence and achievement	Quiroga, C.V. et al.	Journal of Educational Psychology	2013
Depressão em Adolescentes: Revisão da Literatura e o Lugar da Pesquisa Fenomenológica	Melo, A. K. et al.	Psicologia: Ciência e Profissão	2017
Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5	American Psychiatric Association	Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5	2014
+ Contigo: Promoção de saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários na comunidade educativa	Santos, J. et al.	Revista de Enfermagem Referência	2014
Life Satisfaction, Affects at School and Depression Symptoms among Adolescents	Dias-Viana, J. L.; Noronha, A. P. P.	Paidéia	2022
Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável?	Pieta, M. A. M.; Gomes, W. B.	Psicologia: Ciência e Profissão	2014
Children and Adolescents with Depression: Perception of Family Caregivers	Pontes, E. R. et al.	Paidéia	2013

Causas da depressão em adolescentes

Na adolescência é comum que ocorram significativas mudanças hormonais no corpo, o que causa várias transformações que estão diretamente ligadas a hormônios que influenciam no comportamento dos adolescentes. Nessa fase o humor e o comportamento se comprometem, entrando em conflitos próprios que podem contribuir para o surgimento de transtornos do humor e, em particular, da depressão.

As causas que podem levar a uma depressão em adolescentes são várias como problemas familiares, conflitos durante o namoro e ingresso no Ensino Superior. Os jovens podem enfrentar novas mudanças intelectuais e sociais, que poderão contribuir para maior risco de sofrer ansiedade, estresse ou a própria depressão, por mais que seja um momento de muita felicidade por estar iniciando uma nova fase, pode tornar-se algo estressante para alguns alunos⁽⁵⁾.

Sendo a adolescência um período de transição de vida com diversas mudanças físicas, comportamentais, emocionais e cognitivas, tudo isso acaba sinalizando uma fase de pressão social. O que pode afetar diretamente a trajetória de desenvolvimento da personalidade e desempenho escolar, refletindo em vários aspectos na vida desses indivíduos, como por exemplo gerando dificuldades de adaptação na sociedade, em seus relacionamentos pessoais e comportamentos antissociais⁽⁸⁾.

Devido a profundidade que envolve a depressão é imprescindível expandir as buscas sobre os determinantes envolvidos nesse transtorno. Relação/conflito interpessoal e familiar, atividade física e sedentarismo, vício na *internet* e tabagismo se apresentam como os fatores de maior predição à depressão na adolescência⁽⁸⁾.

O vício desses indivíduos na *internet* é o reflexo do uso de forma inadequada e do aumento de sua utilização e quando acontece de vincular a episódios depressivos, pode causar impactos de modo nocivo ao adolescente. Mesmo a *internet* sendo um meio que oferece ampliação de conhecimento, o seu uso inadequado pode proporcionar dependência, podendo interferir na saúde e no comportamento de maneira que ocasione um efeito de causa e consequência na depressão⁽⁸⁾. Já o tabagismo, por sua vez, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, é caracterizado como um desarranjo comportamental e mental, devido a síndrome da dependência à nicotina, sendo assim mostrando-se associado ao desenvolvimento a depressão.

O nível de atividade física e o sedentarismo podem ter reflexo no desdobramento da depressão, mesmo que de padrão leve. Neste sentido, a prática de atividade física repercute positivamente na redução de episódios depressivos⁽⁹⁾. Além disso, a diminuição da atividade física e o aumento do comportamento sedentário entre as idades de 12 a 16 anos estão associados a maiores sintomas depressivos aos 18 anos.

Em estudo que contou com a participação de 298 adolescentes, sintomas depressivos associaram-se com sintomas ansiosos e autolesão, bem como, maior risco para uso e consumo de

álcool, autopercepção de saúde negativa, ansiedade e depressão e teve relação com o sexo feminino⁽¹⁰⁾.

A vulnerabilidade cognitiva, suporte interpessoal e conflito interpessoal também tem sido apontados como fatores preditivos para depressão em adolescentes⁽¹¹⁾. Foram observadas altas prevalências de sintomatologia depressiva nos adolescentes em situação de vulnerabilidade social, com destaque para os meninos, que possuíam 2,24 vezes maior probabilidade de apresentar pontuação elevada no Inventário de depressão Infantil (CDI) em comparação às meninas⁽¹²⁾. Em uma revisão de literatura os autores constataram que a síndrome pré-menstrual ainda pode ser agravada por diversos fatores, entre eles a ansiedade que acaba sendo um fator de risco para depressão⁽¹³⁾.

Apesar da importância do tema e o impacto global da depressão na saúde dos adolescentes, ainda existem poucos estudos metodologicamente consistentes que avaliem os fatores associados ao desenvolvimento desta doença nessa população específica, visto que a maioria dos artigos identificados não atenderam aos critérios metodológicos propostos no delineamento da pesquisa e este panorama é especialmente notado no Brasil⁽⁸⁾.

Consequências da depressão em adolescentes

O desenvolvimento da depressão reflete em sobrecarga psicológica e corporal, gerando consequências danosas ao indivíduo quando não tratadas ou quando o tratamento é postergado, difíceis de serem recuperados⁽⁸⁾. Os adolescentes, muitas vezes, adotam um comportamento defensivo com tendência ao isolamento ou a ocultação dos sintomas existentes, o que dificulta a identificação da doença depressiva e, consequentemente, seu tratamento⁽³⁾

Entre as principais consequências destacam-se o baixo rendimento escolar (causando danos no desenvolvimento), isolamento, o uso de drogas, baixa autoestima ou tornar-se uma pessoa lenta em suas tarefas diárias. O adolescente também pode ter perda ou ganho significativo de peso e apresentar insônia. Destaca-se ainda o suicídio, que é uma das mais graves consequências que a depressão pode trazer, além de ser uma das maiores causas de mortalidade em todo o mundo, principalmente entre indivíduos jovens, sendo considerado como uma questão de saúde pública⁽⁵⁾

O sofrimento psíquico vivenciado pelos adolescentes contribui para que estes abandonem os estudos por não conseguirem lidar com tal situação. A evasão escolar tem relação direta com os sintomas depressivos, principalmente quando estes são provocados pelo sentimento de incapacidade ou incompetência⁽¹⁴⁾. Os adolescentes com sintomas depressivos pontuaram as menores médias em qualidade de vida, principalmente no fator bullying, significando que a reprovação social provoca um sentimento de medo, de rejeição e de ansiedade, fazendo com que a qualidade de vida das vítimas seja afetada⁽¹⁵⁾.

A depressão, antes considerada como um efeito secundário de outras enfermidades, postula uma autonomia diante delas, demonstrando que, por si só, acarreta danos graves à vida do adolescente e que não necessariamente teria que estar atrelada a alguma comorbidade para ser considerada nociva ou prejudicial ao sujeito. Ademais, verifica-se que a depressão apresenta uma relação muito próxima com o suicídio, temática tão delicada nessa faixa etária, tendo em vista que se refere a uma das principais causas de morte nesse período⁽¹⁶⁾. Em alguns casos, pacientes deprimidos relatam que são invadidos por pensamentos de morte e, em situações extremas podem, inclusive, realizar tentativas de suicídio⁽⁴⁾.

Prevenção e tratamento da depressão em adolescentes

Estudos apontam que a escola é um local privilegiado para uma intervenção preventiva no que diz respeito à percepção precoce de transtornos mentais, uma vez que são nelas onde os adolescentes passam a maior parte do tempo em atividades acadêmicas e extraclasse e onde têm as interações sociais mais fortes⁽¹⁷⁾. Sendo assim, seus agentes formadores são fundamentais para sinalizar e encaminhar adolescentes em situação de risco, estando alerta para os sinais de depressão. De acordo com os referidos acordos a escola é o centro de promoção da saúde mental, podendo investir não só na prevenção, mas também em intervenções que visem a promoção da saúde, levando em consideração a variável bem-estar dos adolescentes.

A instituição escolar se revela como núcleo promotor de saúde mental pela aplicação de estratégias que favorecem o desenvolvimento das habilidades e competências que favorecem a saúde mental⁽¹⁷⁾. Mas, para além do diagnóstico precoce e da promoção da saúde mental, a escola também pode ser um lugar onde os indivíduos podem vivenciar experiências relacionais negativas como por exemplo o bullying, sendo este um dos fatores de risco para os transtornos depressivos e ansiosos no ambiente escolar comprometendo a saúde mental das vítimas. Nesse sentido, estratégias para prevenir o aparecimento dessa condição, como abordagem de equipes multidisciplinares, devem ser inseridas na tentativa de minimizar os danos ocasionados por ela⁽⁸⁾.

Em uma pesquisa com 428 adolescentes, com objetivo examinar a relação entre satisfação com a vida e sintomas depressivos em adolescentes brasileiros e verificar os efeitos diretos dos afetos positivos e negativos na escola, bem como o efeito mediador destas variáveis na relação entre satisfação com a vida e sintomas depressivos, os resultados indicaram que os afetos na escola mediarão a relação entre satisfação com a vida e sintomas depressivos. Iniciativas de prevenção que considerem os afetos relacionados ao contexto escolar podem ser uma estratégia útil para promoção da saúde mental de jovens⁽¹⁸⁾.

Como formas de tratamento, a literatura apresenta a utilização de medicações e a psicoterapia como os tipos mais conhecidos. Os antidepressivos são os mais frequentemente utilizados na depressão e para pacientes que apresentam sintomas de muita ansiedade e agitação, há os antidepressivos sedativos indicados para esse fim. A psicoterapia é o tratamento mais escolhido na maioria dos casos de depressão, por oferecer um suporte psicológico contínuo, auxiliando o indivíduo a entender sentimentos e percepções que não são saudáveis e encontram-se presentes nos quadros depressivos. Assim, a ajuda de um psicoterapeuta é de grande importância, pois auxilia o indivíduo a entender e resolver o que há de confuso e em relação a todos seus sentimentos contraditórios de amor e ódio, medo, culpa, alegria, tristeza, onipotência, indiferença e insegurança⁽⁵⁾.

A psicoterapia pela *internet* é uma prática que, no Brasil, só é permitida aos psicólogos. Foram apontadas similaridades entre a relação terapêutica online e a presencial, mostrando-se a psicoterapia pela *internet* efetiva nas mais distintas modalidades, embora a maioria dos estudos seja sobre intervenções cognitivo-comportamentais⁽¹⁹⁾. A psicoterapia pela *internet*, embora requeira maiores estudos, anuncia-se como uma prática viável e promissora⁽¹⁹⁾.

Em um estudo realizado por meio de entrevistas com 26 familiares de crianças/adolescentes vinculados a dois Centros de Atenção os resultados expressam a percepção dos familiares cuidadores em relação ao transtorno depressivo, à criança e à própria vida familiar, e apontam a religiosidade e as famílias nuclear e extensa como os recursos que mais utilizam para responder às demandas da depressão infanto-juvenil⁽²⁰⁾.

CONCLUSÃO

Conclui-se com base nos estudos analisados que são várias as causas da depressão em adolescentes. O distúrbio normalmente se dá com a combinação de diversos fatores intrínsecos e extrínsecos, como a dificuldade em lidar com situações desafiadoras e até a desregulação dos hormônios que controlam as emoções. Ao se manifestar ocasiona graves consequências biopsicossociais no decorrer da vida e a psicoterapia e os antidepressivos continuam sendo os recursos terapêuticos mais utilizados para o seu enfrentamento.

REFERÊNCIAS

1. Scarpati B, Gomes KM. Depressão na adolescência: causas, sintomas e tratamento. Rev Inic Cient. 2022;18(2):1-15.
2. Campos J, Prette Z, Prette A. Relações entre depressão, habilidades sociais, sexo e nível socioeconômico em grandes amostras de adolescentes. Psicol Teor Pesqui. 2018;34(3446):1-10.

3. Silva GAC, Ala GR, Pina GC, Teixeira LS, Jorge LA, Silva Junior GMN. Causas de depressão em crianças e adolescentes. *Rev Educ Saúde*. 2019;7(1):189-99.
4. American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5th ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.
5. Marques NNC. Depressão em adolescentes e suas consequências: uma revisão bibliográfica [Internet]. 2014 [cited 2024 Aug 23]. Available from: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/5663/1/m1.pdf>. Portuguese.
6. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: WHO; 2017.
7. Otte C, Ouro SM, Penninx BW, Pariane CM, Etkin A, Fava M, et al. Major depressive disorder. *Nat Rev Dis Primers*. 2016;2:79-90.
8. França EO, et al. Fatores de risco para depressão na adolescência: uma revisão sistemática. *Rev Bras Neurol Psiquiatr*. 2022;26(1):49-57.
9. Kandola A, et al. Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(3):262-71.
10. Maltoni J, Corrêa R, Matos MG, Neufeld CB. Depressive symptoms and alcohol and marijuana use among adolescents. *Psico-USF*. 2023;28(3):449-59.
11. Hankin BL, Young JF, Gallop R, Garber J. Cognitive and interpersonal vulnerabilities to adolescent depression: classification of risk profiles and implications for personalized prevention. *J Abnorm Child Psychol*. 2018;46(7):1521-33.
12. Barbosa DG, Andrade RD, Teixeira CS. Sintomas depressivos em adolescentes em situação de vulnerabilidade social. *Cad Saúde Coletiva*. 2016;24(2):221-7.
13. Altoé IL, Mello ST, Gardin PF. Desdobramentos da síndrome pré-menstrual sobre a saúde mental e o sono: uma revisão sistemática. *Arquivos do Mudi*, 2023;27(1):29-41.
14. Quiroga CV, Janosz M., Bisset S, Morin AJS. Early adolescent depression symptoms and school dropout: mediating processes involving self-reported academic competence and achievement. *J Educ Psychol*. 2013;105(2):552-60.
15. Coutinho MPL, Maria da Penha de Lima Coutinho, Pinto AVL, Cavalcanti JG, Araújo LS, Coutinho ML. Relação entre depressão e qualidade de vida de adolescentes no contexto escolar. *Psicol Saúde Doenças*. 2016;17(3):338-51. doi: 10.15309/16psd170303.
16. Melo AK, Siebra AJ, Moreira V. Depressão em adolescentes: revisão da literatura e o lugar da pesquisa fenomenológica. *Psicol Ciênc Prof*. 2017;37(1):18-34.
17. Santos J, Erse M, Façanha J, Marques L, Simões R. + Contigo: promoção de saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários na comunidade educativa. *Rev Enferm Referência*. 2014;3(10):203-7.

18. Dias-Viana JL, Noronha APP. Life satisfaction, affects at school and depression symptoms among adolescents. *Paidéia (Ribeirão Preto)*. 2022;32:e3203.
19. Pieta MAM, Gomes WB. Psicoterapia pela internet: viável ou inviável? *Psicol Ciênc Prof*. 2014;34(1):18-31.
20. Pontes ER, Silva MRS, Pai SD, Alfaro EB, Santos AM. Children and adolescents with depression: perception of family caregivers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*. 2023;33:e3312.