

DEPRESSÃO E SUICÍDIO

Estudantes: Alice de Freitas Miranda, Alinne Victoria S. Dias Macedo, Danilo Freire Lacerda, Giulia Rani Alves M. Dos Santos e Matheus Bicalho Lisboa.

Orientadores: Ana Cristina Ribeiro Vaz e Emerson Antônio Junio Gonçalves.

Centro Pedagógico da Escola de Educação Básica e Profissional da UFMG

Avenida Antônio Carlos, 6.627 – Campus da UFMG – CEP: 31.270-901

E-mail: anaribvaz2@gmail.com e e-01@outlook.com.br

Resumo:

Depressão é uma séria doença mental caracterizada por intervalos prolongados em que a pessoa se sente desanimada, cansada, triste e frequentemente possui alta baixa estima e, em alguns casos, origina perda de apetite e insônia, chegando a causar delírios e/ou alucinações. Seus sintomas aparecem geralmente entre os 20 e 40 anos de idade, entretanto, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) a doença vem crescendo no Brasil e nos últimos 10 anos têm atingido também adolescentes, sendo mais comum entre pessoas do gênero feminino. Como uma das consequências da depressão pode-se apontar o suicídio, que pode ser realizado utilizando-se os mais variados recursos, desde tiro com arma até o enforcamento (MOTOMURA, 2016). Em uma pesquisa feita, entre 2005 e 2014, na Universidade Johns Hopkins (Estados Unidos), foi apontado que 176.245 adolescentes, entre 12 a 17 anos, e 180.459 adultos, entre 18 a 25 anos, sofrem de depressão (NEPOMUCENO, 2017). No Brasil não há uma pesquisa que aponte um número exato de adolescentes com depressão, entretanto, segundo a Associação Brasileira de Psicanálise, cerca de 10% dos adolescentes brasileiros sofrem dessa doença e de acordo com a OMS, 20% dos adolescentes têm a doença (MOTOMURA, 2016). Diante desses dados um grupo de estudantes participantes da disciplina Grupo de Trabalho Diferenciado (GTD) do Centro Pedagógico da Escola de Educação Básica e Profissional da Universidade Federal de Minas Gerais (CP/EBAP/UFMG) decidiu pesquisar o tema com o objetivo de sensibilizar os colegas da referida escola sobre a importância dele. Para tal, fizeram pesquisas em sites diversos e produziram Power Point que foi apresentado para os colegas de classe e graduandos participantes do Programa de Imersão Docente do CP. Diante dos estudos realizados, o grupo aponta a necessidade de que no ambiente escolar sejam realizadas discussões sobre o tema, pelos estudantes em debates mediados pelo professor.

Palavras-chave: Depressão, Suicídio, Sintomas.

INTRODUÇÃO

Depressão é um distúrbio afetivo ou simplesmente uma doença mental que atinge os seres humanos desde os primórdios de sua existência, atingindo à autoestima causando sentimentos relacionados ao pessimismo, tristeza e inferioridade. Tais sentimentos combinam-se entre si e atingem o indivíduo que sofre desse quadro com extrema frequência (SPINOZA, 2017).

Pensando em alertar os colegas sobre esse mal que atinge a muitas pessoas, Alice de Freitas, Alinne Victoria, Danilo Lacerda, Giulia Santos e Matheus Lisboa, estudantes do nono

ano/2017 do Ensino Fundamental do Centro Pedagógico da Escola de Educação Básica e Profissional da Universidade Federal de Minas Gerais (CP/EBAP/UFGM), realizaram no Grupo de Trabalho Diferenciado (GTD) na Disciplina Trocando Ideias Sobre os Tabus Sociais uma pesquisa para entender mais sobre essa séria doença e descobrir como identificar e ajudar nos casos em que alguém apresente esse quadro. A referida disciplina foi dividida em duas etapas, sendo a primeira etapa realizada por rodas de conversas em que o docente Emerson Gonçalves – bolsista do Programa Imersão Docente, graduando do Curso de Química, mediava para que todos pudessem discutir sobre os temas propostos e debater seus reflexos e suas consequências na sociedade atual. Essa etapa durou aproximadamente dois meses e eram realizadas sempre as segundas-feiras, entre 13h:10m e 14h:30m.

Na segunda etapa, os estudantes foram divididos em grupos de trabalho para executarem na prática o que aprenderam durante as discussões realizadas em sala ao longo da primeira etapa, escolhendo para isto um tema de pesquisa. Os estudantes tiveram liberdade de escolher sobre um “Tabu” que tivessem interesse em debater, sendo o presente artigo relacionado ao tema Depressão, com objetivo de alertar sobre maneiras de prevenir e/ou ajudar pessoas diagnosticadas com esse mal.

De acordo com o psicoterapeuta Ivancko (2006) esse problema de saúde mental será o mal do século XXI acompanhado com a Síndrome do Pânico. Sabe-se atualmente que cerca de 30% da população mundial sofrem com essa doença e em alguns casos o indivíduo nem sequer sabe que sofre dela. Como essa doença pode se apresentar de diferentes maneiras e estágios e ainda pode atingir qualquer classe social é importante pesquisar e conhecer sobre o tema, para alertar e ajudar talvez até pessoas de nosso convívio social.

MOTIVAÇÃO DO GRUPO A PESQUISAR SOBRE O TEMA:

Sabendo-se que o ambiente escolar abriga pessoas de diferentes culturas, idades e crenças religiosas torna-se importante alertar a todas elas sobre o mal da Depressão que é uma séria doença mental.

A depressão pode ocorrer independente do ambiente em que vive um indivíduo, uma vez que ela pode se manifestar também devido a uma herança genética.

Estudos revelam que os filhos adultos de pais que iniciaram tratamento antidepressivo apresentaram maior probabilidade de desenvolver o quadro da doença, especialmente quando os pais apresentarem um quadro grave da doença [...] (PORTO, 2013).

No ambiente escolar essa doença pode atingir educandos por vários motivos, sendo comum alguns trazerem problemas de suas casas/familiares que podem refletir no ambiente escolar, outros carregam uma baixa autoestima e em alguns casos até o bullying dentro desse ambiente pode colaborar para a doença se manifestar.

Sendo o Centro Pedagógico da EBAP/UFMG uma escola de tempo integral, onde os estudantes passam 7 horas diárias, o grupo de estudantes autor do presente artigo, defende que o ambiente escolar não deve ser apenas um ambiente para se passar o conhecimento, mas também onde devem ser debatidos temas que às vezes as famílias não discutem ou não têm conhecimento, como por exemplo: a Depressão.

METODOLOGIA

Para a elaboração do trabalho em tela, o grupo se reunia semanalmente, no Laboratório de Informática do CP/EBAP/UFMG para pesquisar em diversos sites sobre depressão ou pesquisar vídeos com entrevistas com profissionais da área debatendo o tema.

Devido ao fato do grupo ser integrado por cinco estudantes, resolveu-se subdividi-lo em dois grupos de trabalhos, sendo os dados coletados por ambos socializados após cada dia de trabalho.

Destaca-se que todas as fotografias do presente trabalho são do arquivo pessoal do graduando do Curso de Química e autor do presente texto, Emerson Antônio Junio Gonçalves.

Foto 1: Estudantes pesquisando sobre o tema depressão.



À medida que os subgrupos coletavam os dados, os mesmos eram salvos em arquivos e compartilhando com o docente para acompanhamento da produção do trabalho. Por aproximadamente dois encontros o grupo utilizou essa metodologia. Com os dados coletados, o grupo de estudantes começou a elaborar um documento em Power Point sobre o tema pesquisado, sendo necessária nova pesquisa, o que levou os estudantes se reunir para coletar imagens na internet.

Durante toda a produção do trabalho, o professor mediou e acompanhou a produção do trabalho. Em uma determinada etapa, os estudantes se reuniram no Núcleo de Ciências da Escola para coletarem informações relativas à confecção do Diário de Bordo e do Portfólio para apresentação no evento da FEBRAT 2017.

Foto 2: Estudantes recebendo orientações sobre a confecção do Portfólio.

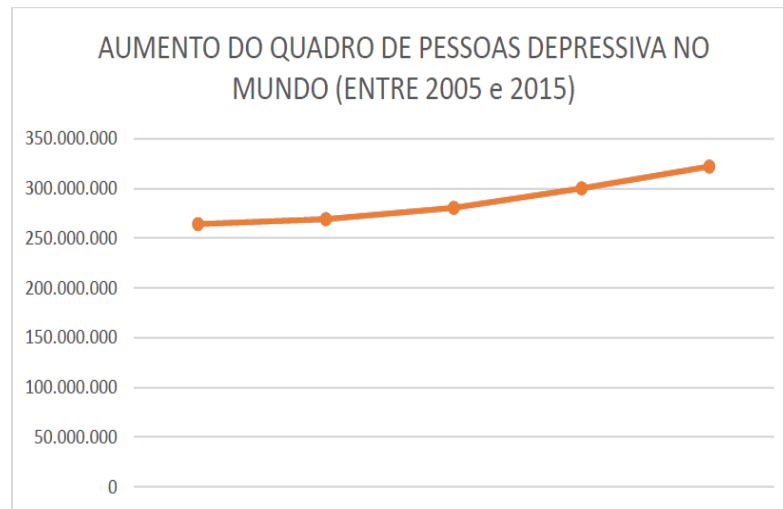


RESULTADOS E DISCUSSÃO

O sentimento de tristeza se manifesta quando existe uma perda ou separação, já a depressão é uma tristeza que não acaba mais e aparentemente ocorre sem motivo. Essa doença atrapalha várias áreas da vida e se não tratada pode desenvolver no indivíduo Síndrome do Pânico e em alguns casos levar ao suicídio. De acordo com um levantamento feito pela Organização das Nações Unidas (ONU) estima-se que somente até julho de 2017, 322 milhões de pessoas no mundo inteiro sofram de depressão e estima-se que 18% desses casos levam a pessoa a cometer suicídio (ESTADÃO, 2017).

Com base no total de habitantes do planeta entre os anos de 2005 e 2015 e o percentual de pessoas depressivas nesse tempo o grupo achou importante a criação de um gráfico para demonstrar o crescimento dessa doença ao longo de um período de 10 anos (Gráfico 1).

Gráfico 1: Aumento dos casos de depressão no mundo.



Pela análise do Gráfico 1, percebe-se que o número de indivíduos que apresentam um quadro de depressão no mundo cresce no formato de uma função exponencial, ou seja, que seu crescimento é muito acentuado e tem crescido rapidamente ao passar dos anos. Dados divulgados pela OMS apresentam um percentual alarmante sobre os índices de depressão. Com base nesses dados foi confeccionado o Quadro 1.

Quadro 1: Relação de pessoas depressivas x percentuais no Brasil e no Mundo

PESSOAS QUE SOFREM DE DEPRESSÃO	PERCENTUAL (%)
322 milhões de pessoas	18% da população mundial
11,5 milhões de brasileiro	6% da população brasileira

Dentre os casos de depressão que acontecem no mundo, as mulheres representam um número alarmante nos casos, sendo que 5,1% das mulheres no mundo sofrem com a depressão contra 3,6% entre os homens. Como essa doença pode se expressar de diversas maneiras, torna-se importante destacar sobre os tipos de depressões e como esses sintomas podem ocorrer entre os indivíduos.

Os quadros depressivos às vezes se desencadeiam devido à ansiedade sofrida por um indivíduo. De acordo com a OMS, o Brasil é recordista em transtorno de ansiedade, com cerca de 264 milhões de pessoas sofrendo desse mal (G1, 2017). A ansiedade pode acarretar e desenvolver a depressão e caso a depressão não seja cuidada pode evoluir e levar ao suicídio.

Embora o Brasil seja um país recordista de pessoas com ansiedade, ele não se encontra entre os países cuja população possui um grande índice de suicídio (cerca de 5% por 100 mil habitantes); sendo recordistas deste triste acontecimento países como a Rússia e o Japão (TABELA 1) (FOLHA, 2013).

Entretanto, de acordo com o G1 (2014), a Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta o Brasil ocupando o 8º país no mundo com grande número de suicídios, sendo considerado tal situação como “um grande problema de saúde pública” (G1, 2014, p.1).

Tabela 1: Ranking mundial de suicídio.

RANKING	PAÍS	CONTINENTE	TAXA (%) POR 100 MIL HABITANTES
1º	Lituânia	Europa	33,1
2º	Rússia	Europa	30,1
3º	Bielorússia	Europa	27,4
4º	Cazaquistão	Ásia	25,6
5º	Hungria	Europa	24,7
6º	Guiana	América do sul	24,0
7º	Japão	Ásia	24,0
8º	Letônia	Europa	23,3
9º	Coreia	Ásia	22,2
10º	Ucrânia	Europa	20,5
11º	Eslovênia	Europa	20,0
12º	Finlândia	Europa	19,4
13º	Bélgica	Europa	19,2
14º	Kuwait	Ásia	18,7
15º	Estônia	Europa	18,1

Fonte: <http://direito.folha.uol.com.br/blog/suicidio-e-crimes>

Como já mencionado a depressão ocorre em diferentes classes sociais e idades, mas sabe-se que a maioria dos casos de suicídio ocorre devido às consequências dessa doença.

Os sentimentos mais comuns encontrados em indivíduos que pode adquirir quando se encontra em um quadro depressivo são tristeza constante, sentimento de culpa, perda de energia, irritabilidade, ansiedade, insônia, falta de apetite e em casos mais graves suicídio. Além dos quadros, a doença pode apresentar características diferentes de acordo com o seu tipo. A seguir serão listados alguns tipos de depressão (TUA SAÚDE, S/D):

1. Depressão pós-parto: difere-se do “blues puerperal” (tristeza que age na mãe

por até duas semanas após o nascimento de uma criança) no quesito de não ser uma melancolia passageira. Nesse tipo de depressão a tristeza, melancolia e falta de energia não passam após o parto, mas tão pouco significa que a mãe esteja rejeitando seu filho. A ciência ainda não consegue explicar com clareza o que ocorre nesse tipo de depressão, porém, é aceito pelos profissionais da área que ela seja uma combinação de herança genética com fatores hormonais (BABY CENTER BRASIL, 2017).

2. Depressão major: esse tipo de depressão é conhecido também como depressão unipolar. Nesse tipo de depressão o indivíduo se caracteriza fortemente com um polo humorístico acentuado e elevaria de diversas formas em diferentes pessoas. Em algumas pessoas ela vem com a falta de sono, em algumas intensas agitações e em outras pessoas perca de apetite (BANCO DA SAÚDE, 2013).

3. Depressão bipolar: nesse tipo de depressão as pessoas alteram o humor com muitas oscilações. Em alguns casos elas ocorrem com bastante frequência e em outros com uma frequência menor. A intensidade da bipolaridade pode variar entre diferentes indivíduos (DEUS, 2012).

4. Depressão reativa: ela é causada devido a um fator psicologicamente marcante na vida do indivíduo ou sobre pressão constante, o que pode fragilizar a pessoa. Pessoas que sofrem esse tipo de depressão estão sujeitas choros intensivos, distúrbios de sono e profunda tristeza (CCM BENCHMARK GROUP, S/D).

5. Depressão psicótica: nesse estágio da doença o indivíduo além de apresentar os sintomas já conhecido na depressão apresenta alucinações e delírios. Além desses sintomas ela pode vir acompanhada de incapacidade intelectual, sensação de incapacidade e perda de interesse (AZEVEDO, 2015).

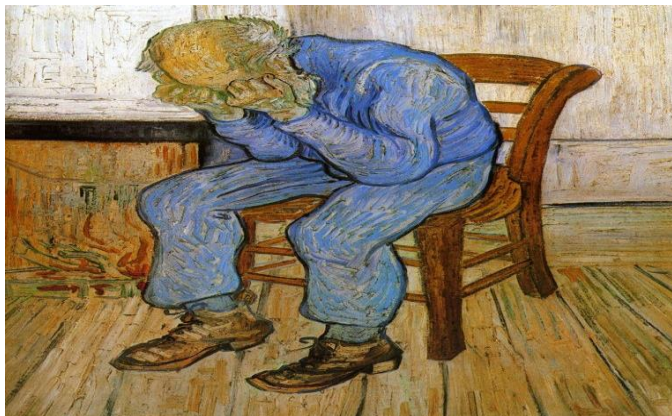
Foto 3: Simulação de depressão psicose (visão da pessoa que sofre a doença).



Fonte: <http://psicoativo.com/2015/12/depressao-psicotica-o-que-e-causas-sintomas-tratamento.html>

A depressão atinge as mais diversas pessoas, inclusive as consideradas bem sucedidas conhecidas no mundo inteiro, entre eles o pintor impressionista Van Gogh que no ano de 1890 cometeu suicídio devido a um quadro de depressão que o mesmo apresentava.

Foto 4: Quadro do pintor Van Gogh.



Fonte: <https://viciodapoesia.com/2013/02/01/o-azul-na-obra-de-van-gogh/>

Quando se depara com alguém que passa por algum dos estágios da depressão é recomendado que a pessoa que deseja ajudar procure outros indivíduos, seja por intermédio de familiares, amigos e/ou profissionais como psicólogos e/ou psiquiatras. Boa alimentação e exercícios físicos também ajudam a pessoa a sair do quadro depressivo ou evitar que ela entre nele. Essas ações ainda que pequenas, podem ajudar o corpo a produzir substâncias, tais como: a dopamina (substância que ajuda a aumentar a autoestima), a serotonina (substância que faz a pessoa ter autoconfiança) e as endorfinas (substâncias que ajudam no relaxamento e combate a dores e tristeza). Às vezes, em alguns casos de depressão, a carência dessas substâncias pode ser compensada por meio de remédios, quando recomendados por um profissional da área (GAMA, 2017).

No Brasil, de acordo com a Lei 2848/40 - Artigo 122 - a tentativa de suicídio não é crime, porém, induzir a pessoa a cometer suicídio é infração punida com penalidade (BRASIL, S/D). Assim, caso algum indivíduo esteja passando por um quadro depressivo é recomendado que os familiares ajudem no combate e se necessário até por intermédio de um psicólogo ou psiquiatra. Em caso de uma pessoa que esteja pensando em suicídio ela pode ligar para procurar ajuda no telefone 141 (Centro de Valorização da Vida - CVV).

CONCLUSÃO

Em uma era tão individualista, onde cada indivíduo, na maioria das vezes só se percebe, sem se preocupar com o seu próximo, percebe-se um número crescente da doença que chegou a ser chamada de mal do Século XXI – a Depressão. Percebeu-se com a presente pesquisa que o crescimento do quadro depressivo é exponencial e que esse número ao longo dos anos está aumentando.

Desde os quadros depressivos que variam da depressão pós-parto até a depressão psicótica, em todos os casos sempre é recomendado que a pessoa nunca “lute” sozinha contra essa doença. Para que a pessoa consiga sair desse quadro é imprescindível a ajuda e o apoio da família, assim como também de amigos e quando necessário uma intervenção médica.

Entre crianças e adolescentes a depressão pode ser ocasionada pelo bullying e nesse caso é recomendado aos pais sempre acompanhar seus filhos e buscarem o diálogo constante.

Quando alguém se sentir sozinho é necessário lembrar que a solidão é passageira assim como a vida, e que buscar auxílio seja por qualquer que seja o tipo de depressão é o melhor caminho a se seguir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Associação Brasileira de Psiquiatria. **Depressão, o mal do século 21**. 2006. Disponível em: <<http://abp.org.br/portal/clippingsis/exibClipping/?clipping=3343>>. Acesso em 25 de agosto de 2017.

AZEVEDO, Tiago. 2015. **Depressão psicótica: O que é, Causas, Sintomas e Tratamento**. Disponível em: <<http://psicoativo.com/2015/12/depressao-psicotica-o-que-e-causas-sintomas-tratamento.html>>. Acesso em 29 de agosto de 2017.

BABY CENTER BRASIL. **Depressão pós-parto**. 2017. Disponível em: <<https://brasil.babycenter.com/a2100162/depress%C3%A3o-p%C3%B3s-parto>>. Acesso em 29 de agosto de 2017.

BANCO DA SAÚDE. **Depressão Major**. 2013. Disponível em: <<https://www.bancodasaude.com/info-saude/depressao-major/>>. Acesso em 29 de agosto de 2017.

BRASIL. **Decreto Lei 2848/40**. S/D. Disponível em: <<https://www.jusbrasil.com.br/topicos/10625219/artigo-122-do-decreto-lei-n-2848-de-07-de-dezembro-de-1940>>. Acesso em 29 de agosto de 2017.

CCM BENCHMARK GROUP. **Depressão reativa – Definição**. S/D. Disponível em: <<http://saude.ccm.net/faq/897-depressao-reativa-definicao>>. Acesso em 29 de agosto de 2017.

CHADE, Jamil. **Brasil é o país mais depressivo da América Latina, diz OMS**. 2017. Disponível em: <<http://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-e-o-pais-que-mais-sofre-com-depressao-na-america-latina,70001676638>>. Acesso em 28 de agosto de 2017.

DEUS, Persio Ribeiro Gomes de. **Transtorno bipolar: sintomas, tratamentos e causas**. 2012. Disponível em: <<http://www.minhavidade.com.br/saude/temas/transtorno-bipolar>>. Acesso em 29 de agosto de 2017.

FOLHA DE SÃO PAULO. **Suicídios e crimes**. 2013. Disponível em: <<http://direito.folha.uol.com.br/blog/suicidio-e-crimes>>. Acesso em 28 de agosto de 2017.

GLOBO – G1. **Brasil é o 8º país com mais suicídios no mundo, aponta relatório da OMS**. 2014. Disponível em: <<http://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2014/09/brasil-e-o-8-pais-com-mais-suicidios-no-mundo-aponta-relatorio-da-oms.html>>. Acesso em 29 de agosto de 2017.

GLOBO – G1. **Depressão cresce no mundo, segundo OMS; Brasil tem maior prevalência da América Latina**. 2017. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/depressao-cresce-no-mundo-segundo-oms-brasil-tem-maior-prevalencia-da-america-latina.ghtml>>. Acesso em 28 de agosto de 2017.

GAMA, Isa. **Ative a sua Química da Felicidade: Serotonina, Dopamina, Endorfinas e Oxitocina**. 2017. Disponível em: <<http://www.jayaespacocorpo.com.br/ative-a-sua-quimica-da-felicidade-serotonina-dopamina-endorfinas-e-oxitocina/>>. Acesso em 29 de agosto de 2017.

LEANDRO, Teles. **Tipos de depressão**. 2015. Disponível em: <<http://www.leandroteles.com.br/blog/2015/09/04/tipos-de-depressao/>>. Acesso em 25 de agosto de 2017.

RADIO ONU. **OMS: mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo**. 2017. Disponível em: <<http://www.unmultimedia.org/radio/portuguese/2017/02/oms-mais-de-300-milhoes-de-pessoas-sofrem-de-depressao-no-mundo/#.WaQni8aQzcc>>. Acesso em 28 de agosto de 2017.

REDE M DE MULHER. **A diferença entre tristeza e depressão**. 2011. Disponível em: <<http://mdemulher.abril.com.br/estilo-de-vida/a-diferenca-entre-tristeza-e-depressao/>>. Acesso em 28 de agosto de 2017.

Site: <<http://www.suapesquisa.com/vangogh3/>>. Acesso em 29 de agosto de 2017.

SPINOZA, Ricardo. **O que é Depressão? Tem Cura? Saiba as causas, sintomas e tratamentos!**. 2017. Disponível: <<http://www.saudementalrs.com.br/depressao/>>. Acesso em 25 de agosto de 2017.

TUA SAÚDE. **9 tipos de depressão**. S/D. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/9-tipos-de-depressao/>>. Acesso em 29 de agosto de 2017.