

# SAÚDE +

OS MOTIVOS  
POR TRÁS DE  
TAXAS DE  
SUÍCIDIO TÃO  
ALTAS EM  
PAÍSES  
DESENVOLVIDO  
S

DEPRESSÃO E O  
AUMENTO DE  
SUÍCIDIOS NOS  
ÚLTIMOS ANOS  
A SAÚDE EM  
PRIMEIRO LUGAR!

# INTRODUÇÃO

A depressão têm sido uma doença que vem causando bastante burburinho entre as pessoas nos últimos anos. A cada ano ela parece afetar cada vez mais populações inteiras, por isso o assunto será debatido, principalmente se realmente há algum país que têm uma maior probabilidade de fazer com que ela surja entre seus habitantes.

## SÚMARIO

O que realmente é a depressão..... p. 03

Os motivos por trás dos países que possuem altas taxas de suicídio.... p. 10

Como evitar o transtorno..... p.18

Como ajudar aqueles que tem depressão..... p.19

# O QUE SERIA A DEPRESSÃO?

*O que realmente seria a depressão, seus sintomas e causas*

**D**epressão é um termo utilizado na psiquiatria para designar um transtorno de humor, uma síndrome em que a principal queixa apresentada pelos pacientes é o humor depressivo e às vezes irritável, durante a maior parte do dia. No entanto, a depressão é considerada muito mais profunda do que a tristeza. A palavra "depressão" vem do latim *depressio*, de *deprimere*, que significa "apertar firmemente", "para baixo".



**A**s funções psíquicas e a motricidade do indivíduo com depressão ficam mais lentas, além de haver diminuição da capacidade de atenção e concentração. Também estão presentes pensamentos negativos constantes, sentimento de culpa, sensação de inutilidade, diminuição do prazer e do ânimo para atividades cotidianas e de lazer, além de perda da capacidade de planejar o futuro.

Inicialmente, o termo depressão era usado para designar sintomas ou caracterizar estados mentais, sendo que a doença era chamada de melancolia, termo criado há mais de 25 séculos. No século XX a depressão passou a ser considerada uma doença ou transtorno afetivo ou de humor.

A depressão e a ansiedade são os transtornos psíquicos mais frequentes encontrados na sociedade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a depressão é uma das principais causas de incapacidade no mundo, sendo que o suicídio associado à depressão faz cerca de 850.000 vítimas anualmente.

# OS GATILHOS DA DEPRESSÃO

*Além das causas biológicas, a depressão pode estar relacionada a fatores externos. Portanto, em geral, desenvolve-se por uma mescla de fatores. Veja alguns dos*

## EVENTOS ESTRESSANTES

possíveis gatilhos:

Situações difíceis podem funcionar como um gatilho para a depressão. Mas cuidado: nada de julgar a reação de cada um diante dos eventos da vida. Para certas pessoas, terminar um relacionamento amoroso que durou poucos meses, pode ser suficiente para desencadear uma depressão. A gravidade do evento em si tem pouco a ver com a gravidade da depressão posterior; o fato de ter acontecido por si só já basta.

Quando um evento desagradável ocorre, é importante ficar ao lado da pessoa que o enfrenta. As chances de desenvolver depressão serão menores se receber apoio de amigos e familiares.

## CONSUMO DE ÁLCOOL E DROGAS

Abusar de álcool e drogas, principalmente em momentos difíceis, é perigoso. Em épocas complicadas, há quem os utilize como válvula de escape. Mas embora pareçam “ajudar” momentaneamente, o efeito é o inverso: acabam iniciando ou piorando uma depressão.



## DOENÇAS CRÔNICAS

**P**roblemas de saúde fatais ou de longa duração, como câncer ou doenças coronárias, têm o potencial de gerar depressão. Nesses casos, a condição é desencadeada pela necessidade de conviver com os sintomas e, também, pela falta de perspectiva de futuro. Além disso, ferimentos severos na cabeça e hipotireoidismo podem também causar desequilíbrios na química do cérebro que geram sintomas depressivos.



## DAR À LUZ

**A**té um evento tão alegre como o nascimento de um bebê pode ser um gatilho de depressão. Certas mulheres são particularmente vulneráveis a uma variação do transtorno chamada depressão pós-parto. A condição ocorre por um mescla de condições biológicas e psicológicas, relacionadas às variações hormonais e às novas responsabilidades maternas.

## SOLIDÃO

**A** solidão é outro gatilho da depressão. Estar afastado da família ou como romper relações com os amigos, por exemplo, pode desencadear a doença em pessoas predispostas.



# DEPRESSÃO E ANSIEDADE PODEM ESTAR RELACIONADAS

*O psiquiatra Moacyr Bustamante psiquiatra é entrevistado e explica alguns detalhes sobre a depressão*

O psiquiatra Moacyr Bustamante concedeu uma entrevista para que algumas dúvidas e questões relacionadas a depressão pudessem ser respondidas. A primeira questão a ser explicada foi o próprio **conceito de depressão** do ponto de vista de um doutor, ele conta que “depressão é uma manifestação devido uma tensão emocional em que uma pessoa se preocupa muito com o que possa acontecer, uma espécie de preocupação com o futuro”. Ele ainda explica que há um aspecto positivo nisso, é comum que nós fiquemos ansiosos durante a véspera de uma prova, no entanto, há um aspecto negativo que nos leva a ficarmos muito ansiosos e preenchermos questões erradas ou entregarmos a prova antes do momento.

Quando questionado sobre a *ansiedade* – uma emoção que está relacionada a depressão por poder tanto acarretar nela quanto se desenvolver durante a doença – ele conta **sobre a diferença entre uma ansiedade momentânea e realmente ter o transtorno de ansiedade**, conta que a ansiedade momentânea na verdade é uma emoção, “...você fica ansiosa na véspera de uma prova, fica ansiosa quando o farol abre e você está atravessando, então você prevê o que vai acontecer. Isso é uma emoção natural.” Então ele explica que quando se tem um transtorno de ansiedade, é uma condição em que a pessoa sente essa emoção de maneira desproporcional.



**SKY** CONTROLE  
E SE AS MELHORES COISAS DA VIDA TIVESSEM RECARGA AUTOMÁTICA?  
RECARGAS AUTOMÁTICAS  
A PARTIR DE  
R\$ **49,90**  
mensais  
COMPRE AGORA →

# “A ADOLESCÊNCIA NA REALIDADE É UMA ÉPOCA VULNERÁVEL PARA PROBLEMAS PSIQUIÁTRICOS...”

**E**le conta que “a adolescência na realidade é uma época vulnerável para problemas psiquiátricos”, quando questionado sobre **quais os transtornos psicológicos que ele mais frequentemente vê em adolescentes**, ele explica que o motivo seria por a pessoa ainda estar mudando os parâmetros da vida dela, ela deseja começar a formar suas próprias ideias e opiniões, ela quer ser diferente, quer se afirmar, “...não chega a ser um problema, mas é uma peculiaridade do adolescente, de fazer as coisas do seu jeito, de se revoltar... Há adolescentes que usam drogas apenas para se contrariar, para ver e para experimentar. É natural que as pessoas procurem alguma coisa nesta fase da vida, em geral estes transtornos são transtornos passageiros, na medida em que a pessoa cresce se cria uma normalidade de vida adulta, as drogas são abandonadas, a rebeldia exacerbada desaparece, e as pessoas se normalizam, mas dentro da adolescência é normal você encontrar *transtorno de ansiedade, e transtornos depressivos*.”

**SEJA UM DOS PRIMEIROS  
A EXPERIMENTAR  
O MELHOR OMO DOS  
ÚLTIMOS TEMPOS.**



Se você tem uma família muito exigente e precisa de um superproduto para deixar as suas roupas impecáveis, você pode ser uma das primeiras famílias a experimentar o novo OMO Progress+, com 3x mais agentes de limpeza\*.

# PORQUE AS TAXAS DE SUÍCIDIO E DEPRESSÃO VEM AUMENTANDO?

O psiquiatra também foi questionado se **as taxas de suicídio realmente tem aumentado tanto quanto parece e se existe um motivo por trás disso**. Ele não apenas confirmou, como explicou que as várias mudanças que tem ocorrido no mundo causam uma maior incerteza e insegurança nos jovens, o que pode fazer com que eles desenvolvam algum transtorno psiquiátrico, que pode demorar para ser diagnosticado, podendo causar um problema mais grave.

Por fim explica que para que um adolescente evite que transtornos como depressão ou ansiedade se desenvolvam, de acima de tudo importante que ele tenha um lar e uma família bem estruturada. É também importante que questões como o bullying que ocorre normalmente nas escolas seja combatido, apenas isto já pode evitar graves transtornos em um adolescente.



# PORQUE ALGUNS PAÍSES TERIAM TAXAS DE SUÍCIDIO TÃO

**ALTAS?**

Os números de suicídio aumentam a cada ano, seria de se esperar que países desenvolvidos com alto padrão de vida tivessem números baixos, mas também são encontradas altas taxas de suicídio mesmo entre aqueles bem desenvolvidos, e em uma pesquisa realizada por um grupo de britânicos e americanos que descobriram altas taxas de suicídio principalmente em países desenvolvidos, é comprovado que é a constante comparação com o bem estar de outras pessoas – que leva o próprio bem-estar a ser prejudicado – por isso foram selecionados cinco países para se explicar a possível causa das várias taxas altas e também baixas de suicídio, e se realmente a uma co-relação entre países desenvolvidos e o transtorno depressivo.

**SKY** CONTROLE

E SE AS MELHORES COISAS DA VIDA TIVESSEM  
RECARGA AUTOMÁTICA?

RECARGAS AUTOMÁTICAS  
A PARTIR DE  
R\$ **49,90**  
mensais

COMPRE AGORA →

**NÚMERO 1**  
DO BRASIL

NOVO

Remove as Manchas e Dificets

**OMO**

Multição

...pode acelerar

\*\*Com base na informação de Penetração. Fonte: Tenda Webpage. Painel Nacional de Consumidores no ano novo julho de 2015

# ESTADOS UNIDOS E SEUS ALTOS ÍNDICES

Os Estados Unidos da América é um país reconhecido por ser uma grande potência e por sua predominância cultural. O país encontra-se no continente norte-americano, limitando-se ao norte com o Canadá e ao Sul com o México. O país é dividido em 50 estados e é banhado pelos oceanos Pacífico, Ártico e Atlântico, pelo Mar de Bering e pelo Golfo do México.



Apesar de seu IDH (índice de desenvolvimento humano) ser considerado um dos mais altos do mundo, em média 0,915, a taxa de suicídio do país é na verdade uma das mais altas do mundo, de 15,3 mortes por suicídio. Os motivos para o ocorrido poderiam ser inúmeros, existem questões como a cultura, acesso fácil a armas, aumento do consumo de drogas e teorias que foram citadas como o fato de seres humanos compararem seu bem-estar com o de outras pessoas, o que seria prejudicial. Os dados parecem continuar a crescer a cada ano, *cinquenta e sete* por cento em uma única década para ser exato, e com a quarentena parecem ter tido um aumento ainda maior.

# JAPÃO E SUAS VÁRIAS CAUSAS DE SUÍCIDIO

O Japão é um país que pertence ao continente Asiático, está localizado no Oceano Pacífico, a leste do Mar do Japão, da República Popular da China, da Coreia do Norte, da Coreia do Sul e da Rússia, se estendendo do Mar de Okhotsk, no norte, ao Mar da China Oriental e Taiwan, ao sul. Possui uma das economias mais desenvolvidas do mundo e é um dos países mais avançados quanto a tecnologia. Porém, novamente observa-se casos de taxas de suicídio altíssimas em um país com uma boa qualidade de vida, a média de suicídios no Japão paira por volta de 18,5.



## CULTURA QUE INFLUENCIA

As causas desta vez são mais aparentes, o país tem um histórico que os tornam mais propensos ao suicídio, na cultura samurai por exemplo, existe o ritual onde o homem deve cometer o seppuku, que significa literalmente “cortar o ventre”, o motivo para tal ato seria a intenção de repara a honra que está manchada e já foi um ato de ética entre os samurais. Também existem os pilotos kamikaze, que surgiram durante a segunda guerra mundial e marcaram a história devido seus ataques aéreos suicidas. Ambos os casos provavelmente tiveram influência entre as pessoas, mas também podem existir outras causas.

## POPULAÇÃO DE IDOSOS NUMEROSA

O Japão, embora um país desenvolvido, apresenta uma população de idosos numerosa e isso acaba por influenciar na taxa de suicídios, em situações em que idosos podem ter problemas financeiros, o suicídio muitas vezes é cometido na intenção de garantir um seguro para sua família.

## DESEMPREGO

Ainda existem causas como a dificuldade em se manter em um emprego, que vem se mostrando cada vez mais difícil no Japão, a pior parte da situação seria não ser permitido a mostrar revolta, desde que no Japão existe a cultura de “não reclamar”, assim como também várias outras regras onde os jovens devem respeitar e se moldar para que se encaixem nelas.

## ISOLAMENTO SOCIAL

O isolamento na internet seria outra das causas, passar longos períodos de solidão e ainda mais, apenas conectado em uma rede é grave e pode acabar tendo como consequências o início de uma depressão.

## DESCUIDO COM A SAÚDE MENTAL

Como um último problema a ser citado, existe o sistema de saúde mental do Japão, que estaria atrasado se comparado a outros países, pois o próprio não investe ou dá a atenção necessária para problemas mentais. É uma grande surpresa ver um país tão avançado em termos tecnológicos e econômicos, mas com tantos problemas que podem contribuir para a depressão e logo, o suicídio.

# BRASIL

O Brasil é um país que pertence a América do sul e faz fronteira com boa parte dos países sul-americanos do continente, exceto por Chile e Equador. Sua qualidade de vida seria razoável, mas vem melhorando a cada ano, sendo um país ainda em evolução. Porém, o país demonstrou conter uma taxa de suicídio baixa se comparada a dos demais países, 6,5 por cem mil habitantes seria sua taxa. Há relatos de médicos de que ainda há muito a se debater no país sobre o suicídio, e que as vezes existe um descaso quanto a depressão. É possível que os números tenham aumentado durante a quarentena, o período em que muitas pessoas permaneceram isoladas, mas, o número ainda se mantém consideravelmente baixo. Não há uma explicação para a taxa no Brasil, mas os médicos desta área ainda vêm trabalhando para diminuir a taxa ainda mais e sempre que possível atentam as pessoas a importância a se dar quanto a doença.



Campanha de arrecadação em prol ao Lar São Vicente de Paulo

**FAÇA  
SORRIR  
QUEM  
NÃO PODE  
abraçar**

CNPJ: 72.962.202/0001-25

SSVP SOCIEDADE DE SÃO VICENTE DE PAULO

apoio **unifev** CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VITÓRIA

CURSO DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA

# VENEZUELA

**A** Venezuela é um país que pertence a América do Sul, ela faz fronteira com países como Brasil, Colômbia e Guiana. A Venezuela é um país de qualidade de vida razoável, mas, com graves problemas como a imigração em massa e um encarecimento de produtos que prejudicam toda a população. A taxa de suicídio da Venezuela é uma das mais altas de acordo com alguns dados, e o motivo parece ser a falta de estrutura e remédios antidepressivos.

Embora existam para nossa surpresa muitos países com baixa renda que sofrem de taxas muito altas, um deles seria a Venezuela, que não tem acesso aos cuidados necessários.



A promotional poster for LACTA. The background is blue with a yellow banner at the top that says "PROMOÇÃO PÁSCOA". Below the banner, the word "LACTA" is written in large, white, stylized letters. To the right, it says "COMPROU 1 OVO DE PÁSCOA OU R\$20 EM PRODUTOS LACTA PARTICIPANTES". Below this, it says "GANHOU UM PRESENTE À SUA ESCOLHA". There are three circular icons representing prizes: "1 SESSÃO DE BELEZA E BEM-ESTAR", "1 ingresso de cinema", and "1 mês de filmes e séries online". At the bottom, it says "ACESSE: PASCOALACTA.COM.BR". There are also images of LACTA products like BIS and LACTA chocolate bars.

# MOÇAMBIQUE

O Moçambique é um país que pertence a África, ele faz fronteira com países como África do Sul, Suazilândia, Zimbabwe, Zâmbia, Malawi e Tanzânia. Ele possui uma qualidade de vida precária e a mais inferior se comparada aos outros países já citados, e ele também não escapa de ter uma taxa consideravelmente alta de suicídio. As causas parecem ser um pouco diversas, anteriormente na África em anciões que davam conselhos aos jovens, no entanto, para se tratar da depressão é preciso de um profissional formado na área. O crescimento urbano acelerado na África também pode estar ligado ao número alto, assim como a cultura, que mesmo muito tempo antes, já mostrava casos de suicídio.



O suicídio é um fato terrível, que tem chances de ocorrerem em qualquer país, inúmeros são fatores que poderiam influenciar em uma taxa alta, São eles a cultura, estrutura, importância que a saúde mental tem naquele lugar. Todos estes fatores acabam influenciando de forma peculiar as pessoas, e na maioria jovens entre 15 a 25 anos. Desta forma, qualquer país está sujeito à infeliz ocorrência do suicídio.

Em que pese haver um números altos sobre suicídio em países desenvolvidos, não se pode dizer que existe uma relação exata entre países desenvolvidos e o suicídio, existem teorias, mas nada mais.

# PREVENÇÕES PARA EVITAR A DEPRESSÃO

**A**judam a prevenir a depressão leitura, aprender coisas novas, ter hobbies, viajar e se divertir. Essas práticas mantêm a cabeça ativa e a ocupam com pensamentos positivos. A ciência já comprovou que cuidar do corpo reflete na saúde mental de forma positiva.

Um dos hábitos que está associado à diminuição dos sintomas de depressão é a alimentação. Existem pesquisas científicas que associam uma dieta à base de vegetais, cereais integrais, ovos e carnes magras à redução das crises em jovens que têm depressão, enquanto o consumo de alimentos processados pode intensificar o problema.

**A**lém de manter uma boa alimentação, praticar exercícios regularmente também ajuda na prevenção. O Black Dog Institute (EUA), pesquisou 34 mil pessoas durante 11 anos e concluiu que o sedentarismo pode agravar a doença. Segundo os psiquiatras do instituto, 12% dos casos de depressão entre os voluntários do estudo poderiam ser evitados com apenas uma hora de exercícios físicos por semana.

**P**raticar exercícios físicos promove a liberação de endorfina, hormônio que traz a sensação de prazer e bem-estar, reduzindo a ansiedade e o estresse. Em médio e longo prazo, os exercícios físicos estimulam as células nervosas do hipocampo e ajudam a regenerar a rede neuronal, que pode ser alterada por distúrbios psicológicos.

# TRATAMENTOS PARA EVITAR A DEPRESSÃO

O tratamento consiste no uso de antidepressivos. A base do tratamento geralmente inclui medicamentos, psicoterapia ou uma combinação dos dois. Cada vez mais, as pesquisas sugerem que esses tratamentos podem normalizar alterações cerebrais associadas à depressão.

## COMO É FEITO O TRATAMENTO

O tratamento para o transtorno depressivo maior pode ser feito com o acompanhamento do psicólogo ou psicanalista, por meio da psicoterapia. Estes profissionais ajudam a pessoa a entender o que se passa com seus sentimentos, sensações e observações do mundo, com o objetivo de chegar a respostas mais realista para as questões pessoais que causam sofrimento.

Quando feito de acordo com as orientações profissionais e comprometimento da pessoa, tende a mostrar melhora após a 4ª semana, mas mesmo quando os sinais de depressão maior desaparecem por completo, e o tratamento medicamentoso termina, é recomendado que as sessões de psicoterapia continuem, pois a depressão pode eventualmente retornar.



**SEJA UM DOS PRIMEIROS  
A EXPERIMENTAR  
O MELHOR OMO DOS  
ÚLTIMOS TEMPOS.**

Se você tem uma família muito exigente e precisa de um superproduto para deixar as suas roupas impecáveis, você pode ser uma das primeiras famílias a experimentar o novo **OMO Progress+**, com 3x mais agentes de limpeza\*.

# COMO AJUDAR PESSOAS QUE TEM DEPRESSÃO

**S**e alguém próximo a você está com depressão, saiba que ele ou ela provavelmente precisa da sua ajuda. Oferecer um ombro amigo e estimulá-la a se tratar são algumas das atitudes importantes e que podem evitar o agravamento do seu estado. Estado? Sim, porque depressão é doença.

**M**as como o transtorno ainda é estigmatizado, pode ser difícil para o depressivo se abrir. O psiquiatra Luiz Scocca, membro da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e da Associação Americana de Psiquiatria (APA), explica que pelo medo de ser julgada, a pessoa pode esconder a doença e tentar disfarçar os sinais. Por consequência, não procura ajuda médica e, muitas vezes, alivia os sintomas de modos prejudiciais, como abusando de bebidas alcoólicas.



# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo transmitir informações aos adolescentes e pais de adolescentes a respeito das características, causas e consequências da doença chamada depressão.

O alerta voltado aos primeiros comportamentos desse transtorno é fundamental para se iniciar um tratamento e adequar o acolhimento aos diagnosticados com essa doença.

Fundamental para um tratamento eficaz é ter nenhum tipo de preconceito ao tratamento psiquiátrico e utilização de medicação quando prescrita por médico especializado.

Esperamos que esse artigo possa chegar até as mãos das pessoas que estejam sofrendo bem como dos seus familiares para que todos sejam tratados e curados na mente, na alma e no espírito.

**Dor de cabeça?**

Tomou doril a dor sumiu.

Agora também com 20 comprimidos.

**doril**  
ácido acetilsalicílico  
cafeína 30 mg

**doril**  
ácido acetilsalicílico  
cafeína 30 mg

**doril**  
ácido acetilsalicílico  
cafeína 30 mg

AO PERSISTIREM OS SINTOMAS O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

ESTE MEDICAMENTO É CONTRAINDICADO NO CASO DE SUSPEITA DE DENGUE.

Ácido acetilsalicílico e cafeína. Indicações: analgésico e antitérmico. Registro MS 1.7817.0007

JUNHO 2012

**PROMOÇÃO PÁSCOA LACTA**

**COMPROU**  
1 OVO DE PÁSCOA OU  
R\$20 EM PRODUTOS LACTA  
PARTICIPANTES

**GANHOU**  
UM PRESENTE À SUA ESCOLHA

1 SESSÃO DE BELEZA E BEM-ESTAR

1 INGRESSO DE CINEMA

1 MÊS DE FILMES E SÉRIES ONLINE

ACESSE: [PASCOALACTA.COM.BR](http://PASCOALACTA.COM.BR)

PROMOÇÃO VÁLIDA PARA MAIORES DE 18 ANOS. QUE COMPREM 1 (UM) OVO DE PÁSCOA OU R\$ 20,00 EM PRODUTOS LACTA PARTICIPANTES. EM UM MESMO CUPOM FISCAL. ENTRE 07/03/2019 A 21/04/2019. CADASTRO DE CUPOM FISCAL ATÉ 21.05.2019. AS EXPERIÊNCIAS DE BELEZA E BEM-ESTAR NÃO ESTÃO DISPONÍVEIS EM TODAS AS CIDADES. ANTES DE PARTICIPAR, CONSULTE AS BEMAS CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO E USUFRUTO DAS OFERTAS NO REGULAMENTO COMPLETO EM [WWW.PASCOALACTA.COM.BR](http://WWW.PASCOALACTA.COM.BR). IMAGENS ILUSTRATIVAS.

A produção textual foi realizada por Ana Alves, Mariana Andrade e Yasmim Maiolli. O design foi realizado por Ana Alves e Mariana Andrade.

