



São Gonçalo, 08 de setembro 2020.

Vamos falar sobre DEPRESSÃO?



Entender o que é depressão é essencial nos dias de hoje, tendo em vista a quantidade de pessoas que sofrem com esta doença pelo mundo e possuem os seus sentimentos, ações, pensamentos e outros processos físicos ou mentais afetados de forma negativa.

Segundo dados da [Organização Mundial da Saúde](#) (OMS) cerca de 300 milhões de pessoas sofrem com depressão em todo o mundo. No mundo são mais de **322 milhões de depressivos diagnosticados** e os homens no Brasil possuem vergonha de falar sobre o assunto, aponta pesquisa. Estima-se que esse número **chega a 11 milhões**, considerando que muitos não possuem acesso a tratamentos corretos, a fim de reduzir os sintomas da doença em suas vidas e principalmente alcançar a sua cura.

Essa é uma doença cruel que leva a tristeza profunda e faz a pessoa duvidar de sua capacidade para amar, ser amada e fazer coisas simples do seu dia a dia, além do fato de que em intensidades maiores poder fazê-la cogitar o suicídio como uma forma de aliviar suas dores. Essa é a segunda principal causa de morte entre os jovens de 15 e 29 anos. Depressão não é frescura, os jovens precisam de ajuda.

Precisamos falar de depressão, este é um dos [assuntos preferidos dos jovens](#), e também um dos [temas relacionados à adolescência](#). Principais vítimas deste mal no século atual.

Atenção aos sintomas para saber reconhecer os primeiros sinais de depressão:

- Baixo rendimento escolar
- Falta de interesse pela rotina
- Tristeza excessiva
- Irritabilidade constante
- Isolamento
- Automutilação

Causas da depressão?

1. Genética: estudos com famílias, gêmeos e adotados indicam a existência de um componente genético. Estima-se que esse componente represente 40% da suscetibilidade para desenvolver depressão;
2. Bioquímica cerebral: há evidências de deficiência de substâncias cerebrais, chamadas neurotransmissores. São eles Noradrenalina, Serotonina e Dopamina que estão envolvidos na regulação da atividade motora, do apetite, do sono e do humor;
3. Eventos vitais: eventos estressantes podem desencadear episódios depressivos naqueles que tem uma predisposição genética a desenvolver a doença.

Fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento da depressão:

- Histórico familiar;
- Transtornos psiquiátricos correlatos;
- Estresse crônico;
- Ansiedade crônica;
- Disfunções hormonais;
- Dependência de álcool e drogas ilícitas;
- Traumas psicológicos;
- Doenças cardiovasculares, endocrinológicas, neurológicas, neoplasias entre outras;
- Conflitos conjugais;
- Mudança brusca de condições financeiras e desemprego.

Tratamento

Não podemos falar em cura da depressão. Trata-se de um problema crônico, mas com os tratamentos atuais que conjugam muitas vezes psicoterapia e medicação, podemos pensar na administração do quadro depressivo, com menor número de episódios, menos graves e menos duradouros.



Nossa principal meta é identificar, diagnosticar e iniciar o tratamento com urgência.

[Série recomendada para os pais sobre : DEPRESSÃO \(Netflix\)](#)

Trailer oficial: <https://www.youtube.com/watch?v=p3Q1lfBlm0>



Abordando assuntos polêmicos que afetam muitos jovens como depressão, bullying, isolamento, abuso sexual e suicídio, a série foi um sucesso imediato, conquistando a atenção de público por todo o mundo. Muitos acreditam que **13 Reasons Why** é um show perigoso, porque parece glorificar a revolta e o suicídio.

Orientadora Educacional/ Elayne Jardim