



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA: UM ESTUDO DE CASO

Adriano Candiota Macedo Filho
Gustavo Cauduro Donadio
Luiza Vargas dos Santos
Thiago de Aragão Souza

“Nunca despreze as pessoas deprimidas. A depressão é o último estágio da dor humana”.
(Augusto Cury)

RESUMO: O ser humano está constantemente envolvido em diversas questões emocionais que envolvem desde traumas até o estresse. Essas emoções, entre outros fatores - como a predisposição genética, o meio no qual se vive e a indução por medicamentos - desenvolvem uma doença que atinge 350 milhões de pessoas em todo o mundo. Acredita-se que a depressão se tornará a disfunção mais comum até 2030. Seus sintomas são fortes o bastante para acabar com a rotina de uma pessoa, deixando-a com o humor deprimido duradouro por no mínimo duas semanas. A patologia afeta qualquer faixa etária, sendo mais susceptíveis aos jovens em demanda da pressão lhes dada atualmente pelas escolas, vestibular e vida social. Sem o tratamento necessário, situações extremas, como o suicídio, podem ocorrer. A depressão é hoje em dia um assunto considerado tabu para muitos, acreditando que não passa de uma desculpa para preguiçosos e pessoas fracas, mas o perigo da doença é real, e o objetivo deste artigo é problematizar o assunto, reunir e compartilhar informações através de pesquisas feitas com profissionais da área psicológica, material didático e a abordagem quantitativa, com o objeto de estudo direcionado aos adolescentes. A escolha do tema foi por conta da alta taxa de suicídios cometidos por jovens nos últimos tempos e a procura do porquê a depressão está se tornando tão comum na vida das pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão, Adolescentes, Doença, Suicídio.

ABSTRACT: Human beings are constantly involved in several emotional issues that involves from traumas to stress. These emotions and other factors - like genetic predisposition, the environment where you live and medication induced - A disease that affects 30 million of people all over the world. It is believed that depression will become the most common dysfunction up to 2030. Its symptoms are strong enough to destroy someone's routine, leaving them in a constant depressed state for at least two weeks. This pathology affects any age group, but teenagers are more susceptible because of the high demands and pressure in schools, the pressure to enter a college and social life. Without the necessary treatment, extreme situations, like suicide can happen. Depression is considered today to be a taboo subject for many, believing that is nothing but an excuse for lazy and weak people, but the danger of this disease is real and the objective of this article is to talk about this subject, gather and share information's trough researches made with professionals of the psychological area, books and an numbers approach with the studies directed towards teenagers. The theme was chosen because of the high suicide rates committed by teenagers for the past few years and the search of why the depression is becoming so common in people's lives.

KEYWORDS: Depression, Teenagers, Disease, Suicide.

1 INTRODUÇÃO

O ser humano está constantemente envolvido em diversas questões emocionais que envolvem desde traumas até o estresse. Essas emoções, entre outros fatores - como



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

a predisposição genética, o meio no qual se vive e a indução por medicamentos - desenvolvem uma doença que atinge 350 milhões de pessoas em todo o mundo e menos da metade das pessoas têm acesso ao tratamento, por conta da falta de conhecimento: A depressão. Os sintomas dessa disfunção são fortes o bastante para causar sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo, deixando-a com o humor deprimido duradouro por no mínimo duas semanas. Acredita-se que a depressão tornara-se a disfunção mais comum até 2030.

A patologia afeta qualquer faixa etária, sendo mais suscetíveis os jovens em decorrência da pressão lhes dada atualmente pela escola, para passar no vestibular e os medos da vida social. Sem o tratamento necessário, situações extremas, como o suicídio, podem ocorrer. A depressão é hoje em dia um assunto considerado tabu para muitos, acreditando que não passa de uma desculpa para preguiçosos e pessoas fracas, mas o perigo da doença é real. Com o objeto de estudo direcionado aos adolescentes, a escolha do tema foi por conta da alta taxa de suicídios cometidos por jovens nos últimos tempos e a procura do porquê a depressão está se tornando tão comum na vida das pessoas.

O objetivo deste artigo é problematizar o assunto, reunir e compartilhar informações através de uma metodologia qualitativa e quantitativa. Uma entrevista foi realizada com dois profissionais da área da psicologia e um questionário foi feito com adolescentes de 13 a 18 anos. Também foi abordado, dentro do assunto, temas como o *bullying*, o suicídio, os meios de tratamento, a cultura do prazer e a busca pela felicidade.

2 DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA: UMA VISÃO GERAL

2.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DOS TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

A adolescência, esta grande e difícil etapa da vida pode ser entendida como uma espécie de "montanha russa" emocional. A pressão do colégio, a escolha de uma profissão para o futuro, os colegas indesejados são assuntos que constantemente podem assombrar o cotidiano de um adolescente. Esse estresse diário em alta escala pode tornar-se depressão – principalmente para pessoas com predisposição genética, cujo



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

gene tem tendências de ser passado por membros da família que já possuíram o distúrbio. Tal doença já atingiu o patamar de 121 milhões de pessoas em todo mundo.

A depressão, por sua vez, não possui um termo técnico, o que existe são transtornos depressivos. São eles: Transtorno da Desregulação do Humor, Transtorno Depressivo Maior, Transtorno Depressivo Persistente, Transtorno Pré-menstrual, Transtorno Depressivo Induzido por Substância/Medicamento, Transtorno Depressivo Especificado e Transtorno Depressivo Não Especificado. Todos com suas características próprias, mas o que temos em comum entre elas seria o humor triste, vazio ou irascível, acompanhado de alterações que afetam a capacidade de funcionamento.

O mais conhecido dentre esses é o Transtorno Depressivo Maior. Se, pelo menos cinco dos sintomas estiverem presentes durante o mesmo período de duas semanas, é recomendável a procura de um especialista. Estes sintomas são:

- 1. Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias;
- 2. Grande diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias;
- 3. Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta;
- 4. Insônia ou hipersonia quase todos os dias;
- 5. Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias;
- 6. Fadiga ou perda de energia quase todos os dias.
- 7. Sentimentos de inutilidade, culpa excessiva ou inapropriada quase todos os dias.
- 8. Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão, quase todos os dias.
- 9. Pensamentos recorrentes de morte, ideia suicida recorrente sem um plano específico, uma tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio.

Teve uma época no Brasil que falava-se que era uma moda, e na verdade muita gente distorce um pouco o significado dela, que é só uma tristeza passageira, mas a depressão é contínua, é uma doença muito grave e que às vezes não é dada uma atenção adequada. (PELIZZARO *apud* DÖHL, s/d, s/p)

A depressão, no geral, é um assunto bem amplo e pouco comentado. Ainda é considerado uma vergonha e sinônimo de fraqueza, principalmente para adolescentes que querem aparentar ser fortes. Percebemos esse fato hoje em dia por um grande número de suicídios nesta faixa etária. O tabu que envolve o tema depressão limita a



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

capacidade de ação e o debate nos âmbitos social, familiar e governamental, assim como programas capazes de reduzir os índices de suicídio. Um assunto sério está sendo ignorado, e isso pode resultar no completo desconhecimento da doença por grande parte da população, fato que impede o diagnóstico e o tratamento adequados.

2.2 PRINCIPAIS CAUSAS DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

A depressão é uma doença multicausal, podendo contribuir fatores genéticos, neuroquímicos, ambientais, cognitivos e psicológicos. Ou seja, existem muitos motivos para sua causa. Temos muitos exemplos que podem ser observados em nosso cotidiano:

Um adolescente que possui um transtorno de pânico, como a fobia social, muitas vezes sente-se frustrado por não conseguir superar seus medos em apresentações de trabalhos ou leituras orais no colégio. É claro que esse processo é importante para o futuro do jovem que precisará ter muitas apresentações, mas tem que ser compreendido que nem todos estão completamente aptos para isso. A pressão posta em cima desse aluno causam ansiedade e angústia, que são quadros depressivos. E caso não tenha um diagnóstico e um tratamento correto, pode acarretar em uma intensificação. Por isso a calma e a compreensão do professor devem ser válidas enquanto ele tenta resolver esse problema.

Outro cenário em que pode ocorrer a doença é na própria família. Os pais podem transmitir tendências genéticas e/ou determinar um ambiente capaz de levar a depressão. Portanto, o espaço familiar pode contribuir, juntamente com outros fatores tal como a vulnerabilidade da pessoa, para gerar um quadro depressivo.

Uma educação pouco afetuosa e distante, sem reforços positivos e com muitas punições são variáveis que, em conjunto, também podem eclodir em algum transtorno. Crises podem ser aprofundadas pela negação dos pais em aceitar sintomas depressivos no filho, ou até mesmo associá-los à fraqueza- depressão não pode ser visto como sinônimo de fraqueza. Processos de separação e brigas entre os pais também podem mexer com o emocional do filho.

O *bullying*, tanto escolar quanto o *cyber*, são também elementos motivadores da depressão do adolescente. Dizer que tal circunstância não existe seria uma mentira. Às vezes é feito sem o agressor perceber. Mas é algo sério e que causa um grave dano



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

psicológico à vítima do *bullying*; ainda mais numa época onde ser julgado por ser quem é pode trazer sérias consequências.

O simples fato de ser "diferente", seja nos quesitos classe social, condição sexual, gosto musical, modo de ser e de agir, dentre outros, pode motivar a chacota. Os efeitos contínuos e amplificados do *bullying* podem levar a consequências mais sérias, já que o indivíduo – muitas vezes por vergonha – não procura a ajuda necessária, sofrendo em silêncio e deixando a depressão consumi-lo.

A escola é, na atualidade, o local de maior incidência de *bullying*. Nela, os jovens estão sendo continuamente julgados pelas diferentes características e escolhas. São exemplos ilustrativos um garoto que prefere ler um livro ao invés de ficar jogando futebol, uma garota que utiliza roupas direcionadas para o público masculino ou uma pessoa gorda ao invés de magra.

Mesmo tendo todo esse alerta de que o *bullying* é errado e que as pessoas não deviam ser julgadas, o ser humano continua com esses atos, e às vezes, sem nem perceber que está fazendo.

2.3 ONDE A DEPRESSÃO LEVA?

Após o início da depressão no adolescente, um prejuízo ocorre no funcionamento social, profissional e em outras áreas importantes da vida do indivíduo. Uma grande característica é a apatia, aquela sensação de corpo pesado, dificultando os afazeres. Estudar para uma prova, fazer um trabalho, ou até mesmo hobbies se tornam insignificantes perto da vontade de ficar deitado olhando para o nada. Perder o prazer de fazer tudo que se ama.

A depressão faz o jovem sentir uma espécie de buraco no peito, como se algo faltasse, como se não fizesse falta para ninguém, sensação essa de inutilidade, fruto dos excessos produzidos por julgar a si mesmo. Igualmente, existe a dificuldade em ficar focado, já que a mente "viaja" em desolação, vaga para um mundo desejado pelo indivíduo. E se assim continuar nos dias seguintes, mais forte irá ficar.

Vai ter um momento em que pensamentos de morte irão aparecer, mesmo que tenha-se o medo de morrer. É um ponto em que já se precisa de ajuda, pois os pensamentos podem levar a automutilação ou diretamente para a tentativa de suicídio.



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

“-Eu me senti esquisito – disse Rony, sacudindo os ombros, desconfortável – Como se eu nunca mais fosse sentir alegria na vida...”. (J.K ROWLING, 1999, p.74)

Um bom exemplo de demonstrar onde leva a depressão é no livro “Os 13 porquês” de Jay Asher (2009). Nesta obra, *Hannah Baker* é uma adolescente como qualquer outra que tentava se enturmar, mas as pessoas faziam a vida dela um inferno. Até seus pais não notavam sua existência. Os colegas ao seu redor só a desapontavam – e alguns nem sabiam que faziam. Sua depressão foi tão grande que perdeu a vontade de viver. Matou-se tomando um coquetel de remédios, mas não sem antes botar culpa naqueles que a fizeram mal. Antes de morrer, ela gravou os treze porquês de sua morte em sete fitas cassetes, e elas passariam por cada pessoa indicada. Apesar de alguns motivos serem bobos, para a personagem, não eram, e isso custou-lhe a vida.

“Fiquei pensando em suicídio. Na maioria das vezes, era apenas um pensamento passageiro. Eu queria morrer. Pensei nessas palavras muitas vezes. É algo difícil de dizer em voz alta. É ainda mais assustador quando você sente que pode estar falando sério”. (JAY ASHER, 2009, p. 217)

O interessante dos personagens que fizeram algum mal à *Hannah* foi de como eles se sentiram culpados após o ocorrido. Muitas pessoas não pensam nas consequências quando estão fazendo alguma coisa, só percebendo o erro quando já é tarde.

3 OS TRATAMENTOS UTILIZADOS NO COMBATE A DEPRESSÃO

3.1 MEDICALIZAÇÃO

Com os sinais devidamente reconhecidos, a pessoa deve procurar a ajuda necessária. Atualmente, depois de muitos estudos para a descoberta do tratamento ideal, optou-se pela junção da psicoterapia e da medicação, recursos mais conhecidos, utilizados e dispendiosos.

A medicalização é feita por meio de antidepressivos que são receitados por psiquiatras - mais de trinta estão disponíveis hoje no mercado. Seus efeitos não são viciantes como as drogas, mas dependendo do componente, devem ser tomados à noite devido a sonolência causada. Uma pequena parcela – 20% ou 30% - também sente os



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

efeitos de boca seca, intestino preso e tremores. Os mais recentes antidepressivos podem ocasionar ansiedade, tremores, inquietação, náuseas e, às vezes, vômitos. É um tratamento que deve ser continuado até após a perda dos sintomas da depressão, pois ele ajuda estabilizar o humor e auxilia na reconstrução psicológica do indivíduo - a parada na ingestão desses medicamentos pode trazer uma nova recaída. De acordo com Ricardo Moreno médico psiquiatra e professor do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo, em entrevista à Drauzio Varella (2011), afirma que quem já teve um quadro de depressão tem 50% de chances de possuir novamente o transtorno, dois casos aumentam para 70% e três casos chega até 90%. Ou seja, certos pacientes precisarão tomar medicamentos por anos ou a vida inteira.

Ainda existem pessoas que, apesar de possuírem informações sobre os antidepressivos, optam por tratamentos mais naturais. É inegável que muitas vezes se utilizará e se recomendará a medicalização devido a influência da indústria farmacêutica - bastante poderosa, lucrativa e em constante crescimento. Cabe aos médicos saber avaliar a necessidade do uso e a questão financeira de seus pacientes.

3.2 TRATAMENTOS ALTERNATIVOS

A medicação ajuda alguns pacientes, mas outros precisam de outras abordagens- mesmo com a utilização de remédios, é bom fazer um tratamento alternativo ao mesmo tempo. Algumas pessoas já tratam a depressão com ervas medicinais - a venda é livre, mas não existe ainda uma comprovação científica de sua eficácia.

Técnicas de relaxamento como yoga auxiliam na redução do *stress*, aliviando os sintomas da depressão através do aumento da satisfação. A acupuntura - terapia milenar chinesa que consiste na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo - também revela resultados promissores nesta luta.

Consultar um psicólogo costuma libertar a mente dos problemas. Os desabafos, associados ao auxílio e aconselhamento especializado na resolução das mazelas espirituais, tendem a corrigir pensamentos negativos e preparar o indivíduo para os desafios do mundo. O estudo clínico da mente diz que deve-se perseguir as causas da depressão e não os sintomas. A terapia HBM, que é praticada em clínicas, permite ao psicoterapeuta perseguir as causas da depressão, como um GPS que procura a origem



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

emocional do problema. É uma técnica que não necessita de medicação e nem internação.

Apesar da sensação de desânimo que a depressão causa, é muito importante a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável. O exercício físico libera endorfinas e aumenta os níveis de serotonina e dopamina, melhorando o efeito do antidepressivo. É indicado comer a cada três ou quatro horas, preferindo carboidratos integrais e alimentos com triptofano - aminoácido que ajuda na produção de serotonina. São alguns exemplos o leite, carnes magras, banana e nozes.

É essencial ficar longe do álcool, pois o efeito de relaxamento e euforia pode trazer o vício. É importante também controlar o sono. Ele é essencial para o cérebro regular a serotonina e a noradrenalina que não estão em níveis normais por dormir de mais ou de menos.

Uma outra alternativa é a de elaborar uma agenda com ações e objetivos diversos, com vistas a resgatar a vida anterior a depressão. Buscar cotidianamente motivações; observando as pequenas e belas coisas da natureza para garantir um retorno da satisfação pessoal e das atividades divertidas ou novas.

É muito importante que os pais estejam sempre de olho em seu filho adolescente a fim de reconhecer rapidamente os sintomas da depressão - a família também deve ter uma grande participação no tratamento. Uma vez identificado, é importante perguntar o que está acontecendo, mas não forçar um diálogo que possa gerar uma briga ou desentendimento.

O casal deve fazer uma autorreflexão sobre suas atitudes para ver se seus atos não foram o motivo para a depressão, por exemplo, brigas, processos de separação etc. Deve-se ter paciência com o doente, pois o deprimido não vai reagir a quase nada, e isso pode causar uma raiva após inúmeras tentativas de estimulá-lo. O comportamento agressivo ao redor aumenta a baixa autoestima e a desesperança.

Falar com um depressivo é algo delicado e que se deve ter muito cuidado na escolha de palavras. Dizer algo como "Deixa de frescura" ou "Tem pessoas com problemas piores que o seu" podem ser prejudiciais. Alguns exemplos de frases que podem ser utilizadas:

- 1. Posso aliviar o seu stress de alguma forma?
- 2. O que você acha que pode ajudá-lo?
- 3. Têm algo que eu possa fazer por você?



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

- 4. Precisa que leve você em algum lugar?
- 5. Você está recebendo algum tipo de apoio?
- 6. Você não vai se sentir assim para sempre
- 7. Têm algo que você julgue estar contribuindo para a sua depressão?
- 8. Quais situações são mais difíceis para você?
- 9. Eu estou aqui para ajudar você.

A depressão é uma doença que dificilmente irá ser vencida sozinha. Tanto família como amigos devem dar o seu apoio. Pequenos atos como procurar um profissional, agendar a consulta, levar o paciente e mostrar compreensão são importantes para o psicológico do mesmo. Principalmente no meio do tratamento, onde estar presente para confortar e acompanhar é a melhor coisa a fazer. Com a dedicação certa e sem julgamentos, uma hora tudo pode melhorar. Não minimizar a dor, evitar comparações, estudar a doença para manter-se informado e ser paciente são outras ações necessárias.

4 A DEPRESSÃO JUVENIL: UM ESTUDO DE CASO

4.1 DEPRESSÃO VERSUS CULTURA DO PRAZER

Apesar da depressão ocupar um grande destaque na contemporaneidade, vivemos em uma época em que a cultura do prazer é empurrada em nossas vidas de uma forma ou de outra, onde ser feliz é uma obrigação. Parece que não podemos sentir frustração. Percebemos isso desde a forma de criar uma criança até a manipulação da felicidade feita pela mídia. Mesmo que a doença seja desmistificada e mais aceita do que antigamente, ainda parece errado que um adolescente fique triste, pois "ele tem tudo o que quer, mas nada está bom". Uma pessoa triste é vista como fracassada e indesejada. Isso leva as pessoas a dissimular seu sentimento fingindo felicidade para evitar ser julgada - apesar de estar sofrendo internamente.

Podemos ver a cultura do prazer em ação quando ligamos a TV. Um jornal dará muitas vezes notícias tristes e chocantes como um acidente ou um desastre natural, e o que vem em seguida é uma propaganda de uma família feliz, curtindo e aproveitando a vida. Os filmes que passam em canais abertos são na maioria das vezes comédias, comédias românticas, com muito humor e divertimento. Seus finais são normalmente



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

felizes ou trazem esperança para o telespectador, assim o ciclo de tragédias e visões bonitas seguem no nosso dia a dia.

Os padrões estéticos apresentados pela mídia também impõem modelos da moda que, muitas vezes, são inatingíveis - a felicidade alheia nas capas de revistas e desfiles. Tal fato faz as pessoas sentirem-se deprimidas.

A cultura do prazer encontra-se também na maneira escolhida por muitos pais para educar seus filhos. Segundo o psiquiatra *Içami Tiba* (2011) "Nós educamos os filhos para que eles usem drogas", pois os pais oferecem tudo sem exigir responsabilidade em troca. Sendo os pais as principais fontes de referência de uma criança, eles devem ensinar e exigir o necessário para preparar a criança para uma futura vida adulta - isso não cabe somente à escola.

Não é culpa das crianças estarem fazendo coisas erradas, pois estão recebendo tudo nas mãos. Por exemplo, se a criança não quer estudar por achar chato, é porque na realidade ela nunca fez algo chato em casa.

A criança reproduz na escola o que aprendeu em casa. Os pais devem ensinar em casa o que deve e o que não deve ser feito na sociedade em geral. Ou seja, preparar a criança para a vida em comunidade. A frase mais perigosa para dizer a um adolescente é "faça apenas o que lhe der prazer", pois a liberdade de fazer suas escolhas é tentadora, mas pode levar à irresponsabilidade. É preciso educar, exigir, mas sem agressividade. É sempre bom e importante a demonstração de amor e carinho por parte dos pais, mas sabendo que existe uma responsabilidade com o futuro do seu filho.

De acordo com a revista *Superinteressante* (edição 212, 2005), a felicidade é um truque que serve para nos enganar. A busca da felicidade é o combustível que move as pessoas, é o que nos faz lutar, mas não passa de uma fantasia, pois cada vitória precisa-se de uma nova necessidade. "As leis que governam a felicidade não foram desenhadas para nosso bem-estar psicológico, mas para aumentar as chances de sobrevivência dos nossos genes a longo prazo". (WRIGHT apud AXT, 2005, s/p).

Segundo alguns estudiosos, a felicidade é a soma de três itens: Prazer, engajamento e significado. O prazer é aquilo que realmente o indivíduo gosta de fazer, o que diverte e dá a sensação de bem-estar. Pode ser alcançada através dos hobbies, exercícios físicos, comida, relações sexuais dentre outros. O engajamento é representado pelas ações e esforços nesses prazeres, trabalhos e suas relações com a vida.



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

O significado seria a sensação de sentir-se importante. Pode vir através da religião ou por atos de bondade e solidariedade – é provado que o altruísmo pode aumentar o nível de felicidade de uma pessoa.

A maioria das pessoas escolhe apenas um item, em especial o prazer – que é considerado o mais fraco, mas são o engajamento e o significado os atributos responsáveis em fazer o indivíduo seguir em frente. Juntando esses três itens, obteremos uma possível felicidade mais duradoura.

Mas é um fato de que um dia essa felicidade acaba. É importante ter esses momentos tristes, pois eles que darão a força de buscar novamente a alegria. Segundo *Dalai-lama*, grande parte da dor que sentimos é criada por nós mesmos, pois o ser humano é incapaz de lidar com a tristeza e tem sempre a sensação de que é obrigado a ser feliz o tempo todo. Encarar o sofrimento é o que vai lhe mostrar seus objetivos de vida, seus valores e a força para alcançá-los.

A nova geração de jovens será baseada sempre na felicidade, nas festas e no fazer o que bem entender. Tudo ao redor mostra que devemos aproveitar a vida ao máximo, tentando novas coisas para ter melhores experiências. Não há tempo para a depressão, mas ela é o efeito colateral da constante busca da felicidade, pois é difícil ser encontrada, e quer-se tudo em mãos hoje em dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda existe um longo caminho para a depressão ser considerada algo sério, mesmo tendo tantos casos no nosso cotidiano; a mídia não dá muito valor para a informação por conta da atual “obrigação” de sermos felizes. Mas sabemos que a depressão é uma doença séria, que possui sintomas destrutíveis na vida de uma pessoa, principalmente se ocorrer na adolescência. Essa conscientização é importante para as pessoas que se identificam com a patologia correrem atrás de tratamento, pois metade dos depressivos não sabem que têm ou não buscam recurso terapêutico. Infelizmente, esse método custa caro e não são todos que podem pagar por ele.

Após conhecer os vários motivos que levam a depressão, ainda é preciso saber o porquê de ela estar tão presente nas nossas vidas. A resposta obtida em consenso é que o ser humano tem a infeliz mania de sentir-se superior ao outro de várias formas, tanto



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

pelo conhecimento quanto pelo poder. Vivemos em uma sociedade extremamente competitiva e que impõe muita pressão aos indivíduos, e essa convivência frenética em busca da vida perfeita acaba frustrando, de diversas formas, um grande número de pessoas durante o processo.

REFERÊNCIAS

ANSELMO, L. **A depressão como “mal-estar” contemporâneo**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010.

ARAUJO, Ana Paula. **Chega de depressão**. 2012. Disponível em: <<http://www.minhavidacom.br/saude/galerias/14676- chega-de-depressao-sete-atitudes-que-ajudam-no-tratamento/7>>. Acesso em: 15 Ago. 2015.

ASHER, J. **Os treze porquês**. São Paulo: Ática, 2009.

AXT, Barbara. **A busca da felicidade**. *Superinteressante*. 2005. Disponível em: <<http://super.abril.com.br/cultura/a-busca-da-felicidade>>. Acesso em: 15 Ago. 2015

Clinica da Mente. **Depressão – sintomas e tratamento na clínica da mente**. Disponível em: <<https://www.clinicadamente.com/tratamentos/depressao/>>. Acesso em: 16 Ago. 2015.

_____. **Terapia HBM**. Disponível em: <<https://www.clinicadamente.com/principios-terapeuticos/terapia-hbm/>>. Acesso em: 28 Jul. 2015

DÖHL, Hanna. **Alto índice de suicídio está associado a depressão**. Disponível em: <http://www.redeprincesa.com.br/index.php/desc_noticia/alto_indice_de_suicidio_esta_associado_a_depressao/>. Acesso em: 5 Mai. 2015.

LUCAS, Miguel. **Como dar apoio a alguém com depressão?** Disponível em: <<http://www.escolapsicologia.com/como-dar-apoio-a-alguem-com-depressao/>>. Acesso em: 15 Ago.2015.

MARCÊS, A; FURTADO, O; LOURDES, M. **Psicologias**, uma introdução ao estudo de psicologia. São Paulo: Saraiva, 1999.

MORENO, Ricardo. VARELLA, Drauzio. **Depressão: doença que precisa de tratamento**. 2011. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/entrevistas-2/depressao-doenca-que-precida-de-tratamento/>>. Acesso em: 15 Ago.2015.



Materializando Conhecimentos

Revista Eletrônica

PEREIRA, Rodrigo Fernando. **Transtorno depressivo maior**. *Núcleo de Psicologia Clínica*. Disponível em: <<http://nucleointerface.com.br/saude-mental/transtorno-depressivo-maior-tdm>>. Acesso em: 5 Mai. 2015.

ROWLING, J.K. **Harry Potter: e o prisioneiro de Azkaban**. São Paulo: Rocco, 1999.

Tratamentos alternativos para a depressão? Disponível em: <<http://www.depressaoansiedade.com/tratamentos-alternativos-para-a-depressao.html>>. Acesso em: 28 Jul. 2015

TIBA, Içami. LIRA, Camila de. **Nós educamos os filhos para que eles usem drogas**. 2011. Disponível em: <<http://espacoescolar.com.br/geral/nos-educamos-os-filhos-para-que-eles-usem-drogas/>>. Acesso em: 16 Ago. 2015

YOUNES, Riad. **Depressão na adolescência**. 2015. *Carta Capital*. Disponível em: <http://www.cartacapital.com.br/revista/855/depressao-na-adolescencia-8745.html?utm_content=buffer95827&utm_medium=social&utm_source=twitter.com&utm_campaign=buffer>. Acesso em: 5 Mai. 2015.