



MUNDIAL
Apoio ao talento

**Instituto
Alpha Lumen**

Guia de Estudo - MUNDIAL

Depressão

Sumário :

1. O que é o Instituto Alpha Lumen?
2. O que é uma Simulação ONU?
3. Quais os objetivos de uma simulação?
4. Apresentação dos Diretores dos Comitês.
5. Sobre a Depressão.
6. Apresentação dos países/ONGs/Empresas.

Realização:



**Instituto
Alpha Lumen**
Apoio ao talento

1.O que é o Instituto Alpha Lumen?

O Instituto Alpha Lumen ou IAL é uma entidade sem fins lucrativos, sediada em São José dos Campos/SP que busca soluções de impacto social através de ações educativas.

Desenvolve inúmeros projetos de ação e inspiração junto à comunidade em SJC entre os quais, a escola de educação básica voltada para a formação de lideranças transformadoras entre jovens e crianças preparados para se tornarem agentes disruptivos na sociedade no Brasil e no mundo.

O IAL não tem fins lucrativos, mas arca, por meio de contribuições mensais, com o custo de manutenção da estrutura que oferece aos alunos. Estudantes sem recursos econômicos podem entrar no programa Clube dos Sonhos, que busca parceiros, empresários, pessoas físicas ou ainda doações coletivas que auxiliam os aprendizes a viabilizarem seus estudos.

O IAL atua também como um núcleo independente de pesquisa em educação que busca soluções de impacto social em que são desenvolvidas novas dinâmicas pedagógicas, metodologia educativa que privilegia o cognitivo e o sócio-emocional numa perspectiva embasada na teoria da complexidade de Edgar Morin.

A meta é trabalhar o autoconhecimento e a apropriação e articulação dos saberes necessários para a estruturação de seus projetos de vida. Os exames vestibulares são apenas a parte fácil do processo.

2.O que é uma Simulação ONU?

São simulações onde os estudantes participantes, denominados “delegados”, representam diplomatas. Cada aluno ou dupla representará um país, ONG, Empresa ou Jornal e será responsável por defender sua política externa dentro de um determinado comitê.

Cada comitê irá debater um tema/assunto e será responsável de desenvolver e apresentar as soluções e alternativas para o problema proposto até o final da simulação. Os debates serão mediados compostos por uma mesa de 3 integrantes, os denominados diretores.

Os temas propostos dos comitês são respectivamente :

- Tráfico de Pessoas
- Depressão
- Guerra Econômica - China Vs EUA (Comitê Futurístico)

Cada comitê terá a participação de um número exato de 20 países, ONGs e Empresas já decididas e elaboradas para serem representadas por delegados de forma individual (ou em dupla dependendo do comitê, o que será respectivamente informado).

3.Quais os objetivos de uma simulação?

O maior propósito das simulações é inserir os alunos participantes interessados em assuntos de cunho político e social no cenário real das negociações da ONU.

As simulações também tendem a promover que os alunos discutam e debatam temas atuais, visando o desenvolvimento da escrita, oratória, diálogos com outras pessoas com pontos de vistas diferentes e aprender a ouvir e respeita-lás debatendo suas opiniões e ar, argumentação consistente, integração dos alunos e as ampliações dos conhecimentos de mundo e suas problemáticas.

4.Apresentação dos Diretores.

“ Olá, meu nome é Théo Gomes Bertone, tenho 15 anos e estou no 1º ano do Ensino Médio do Instituto Alpha Lumen. Escolhi ser diretor do comitê “Depressão” pois creio que que uma situação que necessita ser discutida, pois é um problema crescente ao redor do mundo. Parabenizo os delegados por disponibilizarem-se a discutir e buscar soluções sobre esse assunto, e dou-lhes boa sorte“

Théo Gomes Bertone

“ Meu nome é Briana Lindaura da Silva Sampaio, tenho 12 anos , tenho uma irmã que se chama Geórgia, tenho um pai que se chama Jorge e tenho uma mãe que se chama Sida. Eu quero ser ou atriz ou médica quando crescer porque gosto muito de ciências mas também gosto da área de matemática. Na verdade eu não sabia dessa simulação foi a Nuricel que me convidou e minha irmã me ajudou e eu fui para uma simulação (Anmun) e gostei bastante e quis continuar nestes meio de simulações!“

Briana Lindaura da Silva Sampaio

“Olá senhores delegados, tudo bem? Eu me chamo Helena, tenho 14 anos e estou cursando o 9º ano no Instituto Alpha Lumen. Eu serei uma das diretoras no comitê sobre “ Depressão “, um tema extremamente recorrente nos dias atuais. Sempre me interessei sobre os problemas e os debates da ONU e quando recebi o convite

para ser diretora foi impossível recusar. Espero que vocês estejam animados como eu estou. Desejo-lhes a todos uma excelente simulação e que possam achar uma solução para tal problema proposto. “

Helena Sanches de Oliveira

5.Sobre a Depressão

A depressão é um distúrbio mental, também chamado de transtorno depressivo maior, que causa desinteresse nas atividades do dia a dia e afeta as relações interpessoais do indivíduo. As causas podem ser tanto biológicas, como problemas alimentares e alterações no circuito neural, quanto psicológicos e sociais, como solidão, baixa autoestima e transtornos mentais.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde(OMS), cerca de 320 milhões de pessoas ao redor do mundo sofrem de depressão; com aumento de 18,5% de número de casos nos últimos anos. Entre os países da América Latina, o Brasil é o que possui mais pessoas com o transtorno; cerca de 11,5 milhões de pessoas.

Sendo grande parte das vezes fatores bioquímicos a causa da depressão, exames neurológicos e de vitaminas relacionadas ao bom funcionamento do sistema nervoso central são extremamente necessários para prevenir a doença. Juntamente, acompanhamento psicológico e psiquiátricos são importantes, pois ajudam na prevenção, no diagnóstico e no

tratamento adequado para a doença. O transtorno depressivo retira toda a energia do indivíduo e o deixa desmotivado para realizar até tarefas simples, pois ocorrem quedas frequentes do hormônio dopamina, hormônio que atua na concentração, e de outros relacionados ao foco e felicidade.

6.Apresentação dos países,ONGs e Empresas.

A seguir, os 20 países/ONGs/Empresas que cada aluno irá representar. Lembrando, os delegados irão ser apenas **representantes** dos países a seguir.

Os delegados irão ler o guia de estudo,que é apenas um resumo sobre o assunto tratado e de cada país. Os próprios alunos participantes que deverão tomar a iniciativa de pesquisar por conta própria mais a fundo as propostas e ideias de cada país ou ONG.

País : Estados Unidos da América (EUA)

Em toda parte nos Estados Unidos a porcentagem de adolescentes que passam por episódios de depressão vem crescendo, revelou um estudo recente. Entre 2013 e 2014, um em cada nove adolescentes nos Estados Unidos sofreu de episódios depressivos, sendo que entre 2012 e 2013 o número tinha sido de um em cada dez. No estudo, os pesquisadores analisaram dados das Pesquisas Nacionais do governo sobre Consumo de Drogas e Saúde, em que adolescentes dos 12

aos 17 anos responderam a perguntas sobre consumo de drogas e saúde mental. A porcentagem nacional total de adolescentes que sofreram de depressão no relatório de 2013-2014 foi 11%, mais que os 9,9% do relatório de 2012-2013.



País : China

A China tem 30 milhões de deprimidos, dos quais apenas 10% fazem tratamento médico, uma consequência direta da marginalização e preconceitos sociais que cercam as pessoas com transtornos psiquiátricos. O custo econômico da depressão, em termos de tratamento médico e perda de mão-de-obra, fica em cerca de US\$ 7,8 bilhões na China, e a doença tem maior incidência nas zonas rurais e entre mulheres.



País : Holanda

Uma das brechas legais utilizadas na Holanda para ter acesso à *eutanásia e ao suicídio assistido são os casos em que supostamente existem problemas mentais e sofrimento psicológico. Esses casos se prestam à ambiguidade no diagnóstico e na prática se tornaram uma porta aberta para a eutanásia. A Holanda está entre os 3 países com maior índice de depressão 17,9%, De acordo com os pesquisadores, algumas causas são: salário, idade e estado civil.

**Eutanásia: direito de matar ou morrer por tal razão.*



País : África do Sul

As principais causas do aumento da depressão na África do Sul são os conflitos armados, o genocídio, a violência e a fome. Por detrás de cada emergência humanitária, o número de pessoas com transtornos mentais aumenta. Porém, é uma crise silenciosa, pois a atenção dos governos locais e dos financiadores internacionais concentra-se nas doenças transmissíveis e na má nutrição. O número de profissionais africanos qualificados em saúde mental é irrisório: um psiquiatra e um psicólogo para cada milhão de pessoas.



País : Guiana

Na Guiana, os homens são muito mais propensos a cometer suicídio, com mais de metade por envenenamento através de pesticidas. Como em muitas outras nações onde as dificuldades econômicas são um problema, de acordo com estudos, na Guiana, muitos homens se voltam para o álcool e

se praticam violência doméstica quando não conseguem encontrar uma vida sustentável para prover suas famílias.



País : Lituânia

A Lituânia lidera o mundo em taxas de suicídio entre seus habitantes. Muitos suicídios são devidos a problemas econômicos, muitos que datam da enorme revolta social da queda da União Soviética. As taxas mais altas de suicídio na Lituânia estão principalmente entre homens trabalhadores e provedores de famílias, entre 35 a 54 anos. A pobreza afetou muitos no país e a falta de emprego fez com que muitos utilizassem tempo ocioso para o alcoolismo e o crime. Adicione depressão e uma grande dose de desesperança ao olhar para todos os aspectos da vida e você tem uma receita trágica para o suicídio, onde a Lituânia ganha o primeiro lugar.



País : Israel

Milhares de jovens do Estado Judeu vivem entre dois mundos: o da religião extremada e o do secularismo metropolitano, mas não conseguem se encontrar em nenhuma das realidades.

Segundo estatísticas não oficiais, mil jovens ultraortodoxos deixam o estilo de vida religioso por ano. Muitos, no entanto, não estão preparados para a realidade moderna e acabam enfrentando dificuldades financeiras ou psicológicas. Boa parte nunca assistiu à TV, entrou na internet ou estudou “matérias seculares” como História, Física e Matemática. Alguns nem falam hebraico, já que muitas famílias ultraortodoxas usam o ídiche (dialetto judaico europeu) no dia a dia. Isso tudo está começando a se tornar preocupante para o estado de Israel, que vem aumentando sua taxa de jovens depressivos.



País : Nova Zelândia

A Nova Zelândia possui a maior taxa de suicídio de jovens entre os países desenvolvidos. Por mais que seja um país rico e repleto de maravilhas naturais, os índices são altos, tendo aproximadamente, 16 suicídios a cada 100 mil pessoas. Uma explicação para este fenômeno é de que há um enorme bullying escolar durante a infância dos cidadãos, ligado à violência familiar, abuso infantil e pobreza.



País : Índia

A Índia é o país com os maiores índices de suicídio por ano no mundo. Por conta da ignorância popular, a depressão aparece como um tabu dentre as pessoas, desvalorizando quem sofre desta doença. A Índia possui três psiquiatras para um milhão de habitantes. Além disso, a quantidade de pessoas sem assistência nas aldeias é muito alta porque os profissionais se concentram nas cidades e o tratamento nos centros de cuidados primários é deficiente. Além disso, um em cada três habitantes têm carência de profissionais da ordem de 90%.



País : Ucrânia

Por conta de conflitos armados e guerras, o povo ucraniano encontra-se traumatizado e em constante estado de alerta e ansiedade. Isso favorece o cansaço emocional e desenvolvimento da depressão. As altas taxas de depressão podem também estar relacionadas com a transição de um estado pós-comunista e stress contínuo relacionado com o acidente de Chernobyl em 1986.



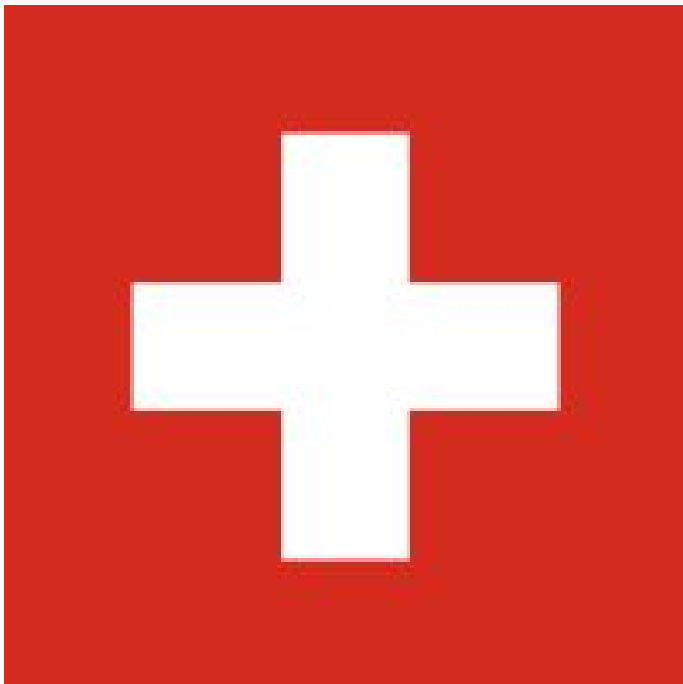
País : Bielorrússia

O suicídio é a segunda principal causa de morte no país. As taxas têm sido relativamente altas desde os últimos dias da União Soviética na década de 1980, porém, desde o colapso dos EUA, essas taxas aumentaram de forma bastante dramática e fizeram com que o país agisse estudar as principais causas. Com estudos recentes realizados para tratar do alto índice de mortes provocados na Bielorrússia, em sua maioria homens adultos, perceberam que existe uma forte correlação entre o álcool e o suicídio. Na verdade, a única vez que a taxa de mortes neste caso diminuiu nos últimos 35 anos foi durante uma campanha contra o álcool.



País : Suíça

O inferno suíço é extremamente rigoroso, o que se diz que possuem dias cinzas e sem a luz do sol. A falta de sol pode levar a problemas de saúde e até mesmo a depressão (isso se dá por conta de um hormônio denominado melatonina). É um período de quase 6 meses com pouco (ou quase nenhum) sol.



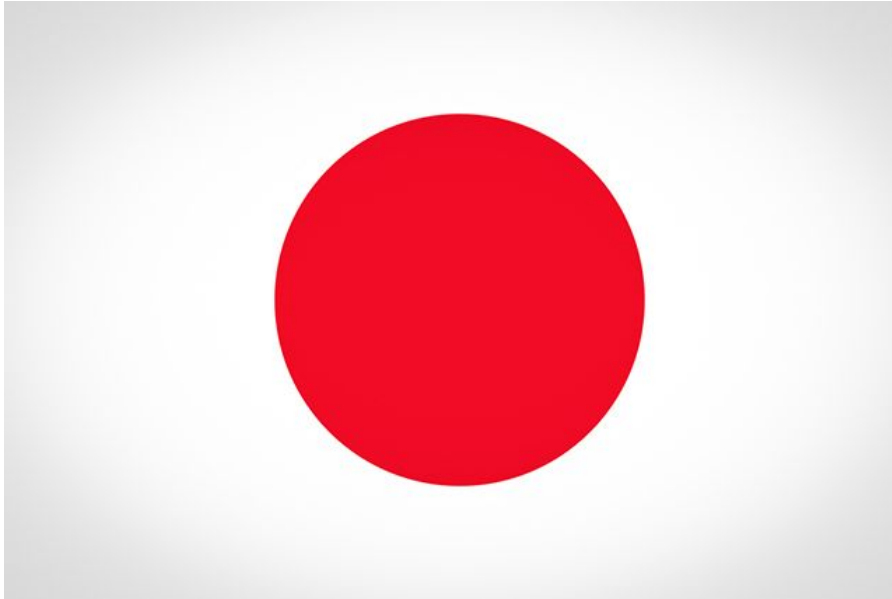
País : Hungria

Na Hungria, embora as mulheres sejam mais propensas a tentar cometer suicídio, as estatísticas de realmente cometer o ato são muito maiores em homens, o que não é diferente em países desenvolvidos. Os homens divorciados e viúvos entre 30 e aos 60 anos são mais propensos a tentarem e, em últimas instância, tirarem suas próprias vidas.



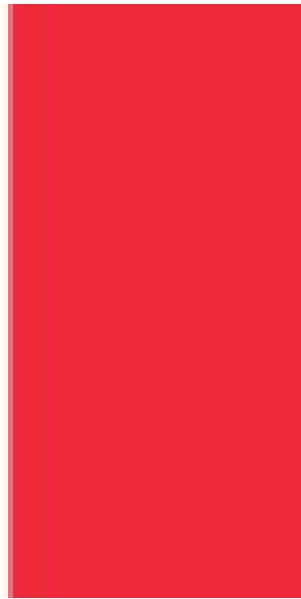
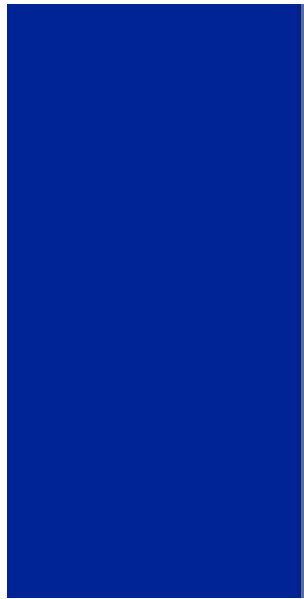
País : Japão

O Japão sofre de uma taxa de suicídio quase epidêmica, sendo homens a grande maioria que tiram suas vidas, constituindo de 70% das pessoas. Os principais fatores que contribuem para o suicídio no Japão são dificuldades econômicas, pressão social e depressão. Além disso, o Japão tem uma tradição antiga de 'suicídios honoráveis' caso a hora de uma pessoa seja quebrada, e por isso, atitudes societárias em relação a tirar a própria vida são menos desaprovadas do que as de muitas outras nações.



País : França

O aumento da depressão atinge sobretudo as mulheres (13%) em relação aos homens (6,4%). Uma particularidade que pode ser explicada, de acordo com o organismo, pela diferença em relação às posições sociais que os indivíduos dos dois sexos ocupam ou pela dificuldade dos homens assumirem que estão enfrentando esse problema. As pessoas com salários mais baixos são as mais atingidas pelo distúrbio, com um aumento de 3 pontos percentuais entre 2010 e 2017. A depressão progrediu especialmente entre as pessoas de 35 a 44 anos (4,4% em relação a 2010) e estudantes (4%). Os distúrbios depressivos são responsáveis por até 45% dos afastamentos no trabalho. Ao menos 8,2% dos trabalhadores na França enfrentaram um episódio de depressão. Ameaças verbais e físicas, além do medo do desemprego aumentam o risco de um indivíduo desenvolver o distúrbio no período ativo da vida.



País : Coreia do Sul

A Coreia do Sul tem um sério problema quando se trata de suicídio. O que é pior, o total de 28,1 suicídios por 100 mil sul-coreanos em 2012 foi um decréscimo de 11% em relação ao ano anterior. Os métodos mais comuns de suicídio são enforcamento ou ingestão de veneno, enquanto coação mental, dor física, dificuldades econômicas e problemas familiares foram as principais causas, nessa ordem. Em uma cultura onde as gerações mais jovens são tradicionalmente obrigadas a cuidar de seus pais, o suicídio é uma preocupação maior entre a população mais velha do que em adolescentes ou jovens adultos, com as taxas de suicídio mais altas em pessoas de 60 aos 75 anos.



País : Rússia

Ainda assim, pode-se enumerar uma dúzia de razões pelas quais estar deprimido é uma possibilidade distinta para um russo: vias em péssimo estado; padrões desiguais de cuidados de saúde e educação por todo o país; isolamento social ao norte, associado a riscos de câncer em cidades industriais; províncias que vivem sem esperança de desenvolvimento devido à corrupção desenfreada; clima irregular e imprevisível; dias escuros e enormes espaços abertos.



País : Suécia

Apesar de ser considerado um dos países com maior índice de IDH (Índice de Desenvolvimento Humano), também é um dos maiores com os índices de pessoas com depressão e também daquelas que cometem suicídio. Isso pode se dar a falta de luz solar que o país tem, por conta de seus rigorosos invernos (além do frio intenso que pode ser também um intensificador da doença). A presença de luz solar aciona a produção de vitamina D e cortisol e pode ajudar as pessoas em caso de tendência à depressão. Pesquisas têm indicado que a terapia de luz é mais eficiente do que antidepressivos.



ONG : CCV - Centro de Valorização da Vida

É uma associação sem fins lucrativos que tem como principal objetivo prestar serviços voluntários e gratuito de apoio

emocional e preservação ao suicídio para todos que precisarem. O contato é feito por telefone através do número 118 e prestando serviços diários 24 horas por dia, pessoalmente ou pelo site.



ONG : ASSIM - Associação Instituto Movimento

É uma instituição sem fins lucrativos que presta atendimentos psicológicos gratuito ou a custo social a famílias que necessitam mas não possuem condições para pagar. O projeto conta com o trabalho de mais de 60 psicólogos voluntários.



