

BRENDA GONÇALVES DOS SANTOS SILVA

GUILHERME BRUNO GARCIA MATTOS

LUANA BEATRIZ BENITES

JENIFER MELANI ROMAN

PEDRO PAULO ESCOBAR

DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

PONTA PORÃ – MS

2023

ESCOLA ESTADUAL DR MIGUEL MARCONDES ARMANDO

BRENDA GONÇALVES DOS SANTOS SILVA

GUILHERME BRUNO GARCIA MATTOS

LUANA BEATRIZ BENITES

JENIFER MELANI ROMAN

PEDRO PAULO ESCOBAR

DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

Pesquisa bibliográfica apresentada ao curso de RA, do 3º ano do EM, na Escola Estadual Dr Miguel Marcondes, como parte dos requisitos necessários para obtenção de nota.

Orientador(a): Professora Maria Rita

PONTA PORÃ – MS

2023

DEDICATÓRIA

Dedicamos esse trabalho aos alunos dos 3° anos e agradecemos os mesmos pela ajuda.

DEPRESSÃO NO GERAL

Sendo conhecida como “a doença do século” ou “mal do século” essa condição tem aumentando muito de uns tempos para cá, principalmente após o período de pandemia.

Essa falta de interação interpessoal fez com que muitas pessoas perdessem as esperanças, até mesmo após o confinamento, já que muitas dessas pessoas perderam sua capacidade de socializar.

Depressão no geral pode ser definida como um distúrbio mental que causa diversos problemas na vida da pessoa, entre eles: a oscilação de humor constante, gerando uma instabilidade na vida da pessoa impedindo ela de ter uma vida social. Biologicamente falando, a depressão vem do desequilíbrio dos neurotransmissores no cérebro, que pode ser causado por um evento trágico na vida da pessoa.

○ TIPOS DE DEPRESSÃO:

Depressão Maior: É o tipo mais comum e genérico. Seus sintomas são: tristeza, angústia, desânimo, culpa e alterações do sono, no apetite, na concentração e etc.

A doença se divide em três graus: leve, moderado e grave. Tratamento: a três pilares fundamentais em qualquer recuperação: remédios antidepressivos, psicoterapia e a mudança na vida da pessoa que sofre com a depressão.

Sazonal: não existem muitos casos no Brasil, é a mais comum em lugares como: Norte dos Estados Unidos, Canadá, Islândia, Dinamarca e a Noruega. A falta de sol afeta os indivíduos mais suscetíveis que faz com que se torna bastante deprimidos.

O tratamento consiste em medicamentos e terapia mas uma alternativa eficaz também a fototerapia. 5

Atípica: Sua diferença é a forma como se manifesta, em sua vez da sonolência excessiva, ela causa insônia, ocorre também o aumento de ansiedade para comer.

Psicótica: É uma das depressões mais serias e preocupante da lista. Os sintomas corriqueiros estão presentes, porém, junto deles, pintam outros, como delírios de perseguição e a sensação de que algo muito ruim está para acontecer, em alguns casos o paciente mistura realidade com fantasia em outros chega a pensar que está morto.

Mista: os principais sintomas são aceleração dos pensamentos, maior irritabilidade e comportamentos compulsivos nas compras e em outros fatores.

Melancólica: a falta de energia, a tristeza absoluta e angústia se agravam e ficam alarmantes. É o tipo mais fácil de ser identificado.

Pós-parto: acontece por causa dos hormônios da mulher logo após a gravidez. Elas acabam acreditando que não tem capacidade de cuidar do seu bebê.

PRINCIPAIS SINTOMAS

Esse são alguns sintomas da depressão, podendo ou não ser vistos, e as pessoas não necessariamente apresentam todas elas.

- Completamente deprimida e triste;
- Falta de ânimo para fazer até o que gosta;
- Fadiga extrema;
- Sensação de insuficiência;
- Desleixo com o autocuidado até na aparência;
- Isolamento social;
- Pensamento suicidas

DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

EXERCÍCIOS FÍSICOS AJUDAM NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO?

A depressão é uma doença mental que afeta milhares de pessoas. Caracterizada por sintomas como tristeza persistente, falta de energia, perda de interesse nas atividades diárias, perda de apetite, entre outros.

Embora geralmente a depressão seja tratada com terapia e medicamentos, há evidências que os exercícios físicos podem ser grande ajuda com sintomas depressivos.

Qualquer que seja atividade física executada, como: corrida, musculação, natação entre outros, são liberados endorfina e neurotransmissores como serotonina que ajuda com a sensação de bem-estar.

Mas é importante ressaltar que os exercícios físicos não substituem o tratamento médico, ele pode fazer parte do tratamento como complemento, mas não

é a cura em si. É importante para as pessoas que têm depressão tenham orientação de um profissional para ter um melhor acompanhamento do melhor jeito e incrementar atividades físicas no dia a dia.

DEPRESSÃO E DANÇA

COMO A DANÇA PODE AJUDAR NA DEPRESSÃO

A depressão oferta 300 milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil 9,3% da população sofre com ela. Mas existem meios de tratá-la sem ser com medicamento, a dança é um desses meios.

A universidade em Salle, fez um levantamento e o estudo mostra que as atividades físicas servem de grande ajuda para o tratamento e alívio de sintomas.

Quando dançamos o nosso cérebro libera endorfina e serotonina (os hormônios da felicidade) eles reduzem dores crônicas, melhoram ou condicionamento físico e ajudam na sensação de bem-estar.

DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

Para diagnosticar a depressão em adolescentes deve ser feito um acompanhamento com psicólogos ou psiquiatras. Em adolescentes, a tristeza pode ser substituída por irritabilidade e mau humor, que é confundido pelos pais por rebeldia.

A depressão na adolescência, muitas vezes é mal diagnosticada, sendo os principais diagnósticos diferenciais: o transtorno de ajustamento, o transtorno distímico, o transtorno bipolar e a esquizofrenia.

EXERCÍCIOS FÍSICOS AJUDAM NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO?

Mesmo geralmente a depressão sendo tratada com medicamentos, os estudos mostram que exercícios físicos podem ser de grande ajuda no tratamento da depressão.

Qualquer atividade física executada ajuda na liberação de endorfina e neurotransmissores, como a serotonina que ajuda na sensação de bem-estar.

É importante ressaltar que o exercício físico não substitui tratamento médico, ele é somente um complemento do tratamento e não a cura em si. Os exercícios físicos ajudam na diminuição do estresse e sim aliviam sintomas da depressão, por esse motivo é bom ele ser colocado pelo profissional como o tratamento como tratamento. Podendo ser qualquer atividade como: corrida, dança, natação, musculação, artes marciais ciclismo entre outros.

FAMOSOS QUE TIVERAM OU TEM DEPRESSÃO

O Youtuber e humorista Whindersson Nunes à algumas semanas venho a público e disse aos seus seguidores sobre um quadro de depressão.

O padre Marcelo Rossi, em entrevista com Mariano Goddey falou sobre seu período que teve depressão, nos anos 2000.

A cantora sertaneja Paula Fernandes já veio a público falar sobre seu quadro depressivo que ela desenvolveu no início da carreira.

Entre a celebridades internacionais a cantora Adele foi uma das que mais falou abertamente sobre o assunto. Ela comentou que faz terapia desde nova e também disse que ela entra e sai facilmente da depressão. A cantora Demi Lovato também teve depressão, ela comentou que seu primeiro pensamento suicida venho quando ela tinha 7 anos de idade.

PESQUISA DE CAMPO

TABULÁRIO

Realizamos uma pesquisa de campo com os alunos do 3º ano do EM da Escola Estadual Dr Miguel Marcondes Armando, como tema depressão.

Segue a tabela abaixo:

VOCÊ CONHECE A DEPRESSÃO?	Sim, 100%
CONHECE ALGUÉM QUE JÁ TEVE?	Sim, 100%
JÁ PASSOU POR ALGUM PERÍODO DEPRESSIVO?	Sim, 58,3% Não, 41,7%
SE SIM, TEVE AJUDA DE ALGUM PROFISSIONAL OU FAMILIAR?	Sim, 50% Não, 50%
ACHA QUE A ESCOLA OU AS PESSOAS DO CONVÍVIO ESCOLAR COLABORAM COM A DEPRESSÃO?	Sim, 58,3% Não, 41,7%
VOCÊ ACHA QUE ESPORTES AJUDAM NA CURA DA DEPRESSÃO?	Sim, 91,7% Não, 8,3%

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com isso concluímos que a depressão é uma doença séria, que podem existir vários tipos, que podem aparecer de várias formas, não somente os sintomas mais conhecidos.

Havendo também outros métodos de tratamento não somente o medicamento, atividades físicas por exemplo, tendo nela várias opções como dança até artes marciais.

Podemos ver como essas pesquisas feitas que a depressão não tem um público específico e sim até os mais famosos e ricos podem ter depressão.

O melhor a ser feito quando achar que tem é ir ao médico para ver o diagnóstico e seguir o tratamento e acompanhamento profissional.

REFERENCIAS

www.minhavidacom.br

www.saude.abril.com.br

www.sanarmed.com.br

www.vidanatural.org.br

www.clinicadepsicologianodari.com.br

www.estadao.com.br