

PSICOLOGANDO: DIÁLOGO E SUPERAÇÃO

Felipe Targino do Nascimento¹
Débora Dantas de Oliveira²
Rennata Silva Carvalho Boudoux³

INTRODUÇÃO

A depressão (do latim “depressus” ato de deprimir-se) tornou-se um dos problemas de saúde mental de maior prevalência no mundo. Sendo um transtorno mental frequente, considerado um grave problema de saúde pública, que atinge pessoas de todas as idades (BARBOSA, MACEDO, & SILVEIRA, 2011) e a presença de sintomas depressivos causa prejuízos à qualidade de vida das pessoas e de seus familiares.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), é estimado que mais de 300 milhões de pessoas sofrem com esse transtorno, em todo mundo, sendo os jovens, idosos e mulheres os mais afetados (BARBOSA, MACEDO, & SILVEIRA, 2011). O Brasil é o país mais depressivo da América Latina, possuindo 11,5 milhões de brasileiros que sofrem de depressão (OMS, OPAS), sendo essa doença uma das principais causas de incapacidade, em todo mundo.

O número de casos de pessoas que sofrem de depressão vem aumentando a cada dia e estima-se que em um grupo de jovens entre 12 a 18 anos de idade, um em cada cinco sofre com esse tipo de transtorno. Contudo, o interesse científico pela depressão na adolescência, fase essa que é compreendida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente entre o período de 12 a 18 anos de idade (Lei 8.069/90), é muito recente, já que até a década de 70, acreditava-se que o transtorno nessa faixa etária fosse raro.

Pesquisas afirmam que a depressão maior na adolescência é mais grave e perniciosa do que em adultos e seu curso é mais refratário do que na depressão de início da idade adulta. Em média, o quadro de depressão maior na adolescência ocorre entre os 13 e 19 anos, com uma duração de cinco a nove meses (GROLLI, WAGNER, & DALBOSCO, 2017). A adolescência é a fase compreendida no período de transição entre a infância e a idade adulta, sendo caracterizada por uma série de alterações biológicas, psicológicas, sociais e familiares (TEODORO, 2010). Nessa fase os jovens se deparam com dúvidas e desafios, estando relacionados a conclusão do ensino médio, a escolha profissional e a entrada no mundo adulto.

Segundo Teodoro (2010, p. 48) em seu livro “Depressão: corpo, mente e alma” os principais sintomas da depressão na adolescência são:

Cansaço constante, abandono das atividades preferidas, discussões com pais e professores, queda no rendimento escolar, transtornos alimentares (anorexia e bulimia), comportamento de risco, envolvendo sexo, drogas, bebidas, automóveis, irritabilidade e pensamentos suicidas.

¹ Discente do Curso Técnico Integrado ao Médio em Eletromecânica do IFPB - *Campus Itabaiana/PB*, felipe.targinopb14@gmail.com;

² Discente do Curso Técnico Integrado ao Médio em Eletromecânica do IFPB - *Campus Itabaiana/PB*, dbdantas1@gmail.com;

³ Mestra em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP; Professora EBTT do IFPB – *Campus Itabaiana/PB*, coordenadora do projeto de extensão; rennata.scarvalho@gmail.com.

A adolescência é o período mais vulnerável ao comportamento suicida (BARROS, et al., 2017). O comportamento suicida pode ser classificado em três momentos: a ideação suicida (que pode ir de pensamentos de morte à intenção suicida estruturada com ou sem planejamento suicida), o suicídio consumado e a tentativa de suicídio que acontece entre a ideação e o suicídio consumado (SAMPAIO & TELLES-CORREIA, 2013).

O Suicídio (do latim sui, "próprio", e caedere, "matar"), é um problema de saúde pública e a cada dia ouvimos nos noticiários que o número de pessoas que comentem suicídio vem aumentando nos últimos anos (CÔRTE & MUSSI, 2012). O suicídio é um problema com várias causas, é uma ação que está ligada a fatores biológicos e psicológicos, estando associados ao contexto socioeconômico (ABREU, LIMA, KOHLRAUSCHLL, & SOARES, 2010).

Um estudo realizado pela a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), afirma que cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, sendo 2.191 por dia ou seja um a cada 40 segundos. Ele vem a cada dia se tornando uma epidemia de grandes proporções. O Brasil ocupa o quarto lugar na América Latina em números de suicídio, sendo esse a principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos (SOUZA, BARBORA, & MORENO, 2015).

Durante muito tempo na história, por diversas razões, relacionadas a religião, a moral e a cultura, a depressão foi vista como uma forma de “fraqueza” e o suicídio foi considerado um “pecado”, sendo tratado como o pior deles. Por estas razões, se criou medo e vergonha de se falar abertamente sobre esses importantes problemas de saúde pública. Lutar para a quebra desses tabus desaparecerem é uma missão que requer muito esforço de todos nós, sendo fundamental a desmitificação dessas concepções para que seja possível o tratamento e prevenção bem sucedida. Essas medidas não devem partir apenas dos profissionais da área da saúde, mas também dos profissionais da área de educação, sendo as escolas o local onde os jovens passam grande parte do seu dia, a instituição tem uma difícil missão de contribuir na prevenção a depressão e o combate ao suicídio.

A escola tem papel estratégico para a promoção e proteção da saúde dos alunos, pois é o local onde são reproduzidos os padrões de comportamentos e relacionamentos que podem pôr em risco a saúde dos jovens. Nesse sentido, acredita-se que se a escola possa ser um local privilegiado para a identificação precoce de situações problemáticas, já que aspectos relacionados ao meio familiar, grupo de amigos e escola são de extrema importância para a qualidade de vida do adolescente (BAGGIO, PALAZZO, & AERTS, 2009, p. 143).

Atualmente, as escolas necessitam de profissionais de psicologia, porém, em muitas delas existem a ausência destes profissionais, tornando o trabalho da instituição mais complicado. Vista a atual situação que vem ocorrendo no Brasil e no mundo, torna-se muito importante o presente trabalho devido a incidência de alunos que sofrem de depressão e consequentemente comentem suicídio.

Grande parte das pessoas que sofre de depressão e cometem suicídio nunca tiveram, sequer, conhecimento sobre o que estava se passando consigo mesmo. Muito menos a oportunidade de pedir ajuda e de ter, portanto, o tratamento adequado. Quando se trata de adolescentes, a situação se agrava pelo fato de que grande parte também não tem conhecimento sobre a doença, além de terem a visão deturpada sobre a depressão, interpretando muitas vezes como frescura ou fraqueza. Diante do exposto, faz-se necessário ações e intervenções que promovam um espaço de escuta e acolhimento para esses jovens que sofrem de depressão, bem como garantir que eles estejam bem informados sobre a importância de pedir ajuda e de ajudar a quem precisa.

Este trabalho tem por objetivo levar informações sobre a depressão e o suicídio, promovendo uma roda de conversa e viabilizando um espaço de escuta e acolhimento para os alunos da Escola Cidadã Integral Técnica Dr. Antônio Batista Santiago e do Instituto Federal da Paraíba - *Campus Itabaiana/PB*.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Este projeto está sendo desenvolvido com alunos do IFPB – *Campus Itabaiana/PB* em parceria com o psicólogo José Lombardi de Carvalho Silva. O público alvo principal deste projeto são alunos do Ensino Médio da Escola Cidadã Integral Técnica Dr. Antônio Batista Santiago e do Instituto Federal da Paraíba - *Campus Itabaiana/PB*.

No início foram realizadas visitas a Escola Cidadã Integral Técnica Dr. Antônio Batista Santiago, para conhecer seus ambientes, verificar o espaço estrutural para realização das atividades e discutir com a direção e a coordenação a melhor maneira de operacionalizar o desenvolvimento do projeto. Após essas visitas foi elaborado um plano de trabalho para a realização das atividades do projeto de extensão no IFPB – *Campus Itabaiana/PB* e na ECIT (Escola Cidadã Integral Técnica) – *Itabaiana/PB*.

Com os alunos bolsistas e voluntários do IFPB – *Campus Itabaiana* foi realizado um programa de capacitações teóricas sobre a Depressão e o Suicídio, por meio de pesquisas e leituras de materiais bibliográficos, para que estes pudessem atuar nas escolas como multiplicadores do projeto. Após essas capacitações, estes colocaram em prática a realização do trabalho no município de *Itabaiana/PB*, em relação a desmitificação de alguns dos temas relacionados a saúde mental e a importância de se buscar e oferecer ajuda. Após as palestras foi aplicado um questionário para o público alvo sobre os temas tratados no projeto.

Foi realizado um Grupo de Trabalho(GT) com a temática “Saúde Mental”, com a participação de vinte e cinco discentes do ensino médio do Instituto Federal da Paraíba – *Campus Itabaiana/PB* e participação das discentes do projeto de pesquisa “Psicologando – Desenvolvimento de um Aplicativo Voltado para Auxiliar Pessoas com Depressão e Transtornos de Ansiedade” do IFPB – *Campus Esperança/PB*. Esta atividade foi dividida em dois momentos: No primeiro, as discentes do projeto de pesquisa iniciaram a apresentação falando sobre os transtornos de ansiedade. No segundo momento, a equipe do projeto de extensão deu continuidade ao conteúdo de saúde mental, tratando da depressão e do suicídio, para a realização do GT foi utilizado slides, exibições de vídeos e dinâmicas.

Para que essa ação seja concretizada, este projeto contará com o apoio do IFPB – *Campus Itabaiana/PB*, da ECIT – *Itabaiana/PB* e do Psicólogo José Lombardi. Serão utilizados meios de comunicação para a divulgação do projeto no município de *Itabaiana*, bem como o uso de folders e panfletos.

Periodicamente os dados do projeto serão levantados e analisados para o acompanhamento das atividades, para uma maior eficiência do mesmo. Suas atividades também serão avaliadas continuamente, de modo a atender o cronograma de execução das atividades e atingir as metas propostas, buscando uma solução conjunta aos parceiros sociais para os eventuais problemas que possam vir a surgir.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No mês de junho de 2019 foram realizadas capacitações teóricas com os alunos bolsistas e voluntários do projeto, para que os mesmos pudessem realizar as palestras e as atividades no IFPB – *Campus Itabaiana* e na Escola Cidadã Integral Técnica Dr. Antônio

Batista Santiago. Essas capacitações foram realizadas através da pesquisa e leitura bibliográficas de obras relacionadas a Saúde Mental.

No mês de julho de 2019 foram realizadas visitas a Escola Cidadã Integral Técnica Dr. Antônio Batista Santiago, para conhecer sua estrutura, verificar os ambientes que seriam possível a realização das atividades do projeto e dialogar com a direção e a coordenação a melhor maneira de desenvolvimento da ação extensionistas na Instituição.

Durante a II Semana do Estudante e da Saúde do IFPB – Campus Itabaiana/PB realizada entre os dias 06 e 09 de agosto de 2019, no dia 08 foi ofertado um Grupo de Trabalho sobre “Saúde Mental” ministrado pela equipe do projeto de extensão em conjunto com o projeto de pesquisa do IFPB – Campus Esperança, com a participação de vinte e cinco discentes, durante o GT foi trabalhado os tipos de transtornos de ansiedade, a depressão e o suicídio de forma interativa, através da exibição de vídeos e realização de dinâmicas.

Entre os dias 09 e 12 de setembro, foi iniciado a execução do projeto dentro das salas de aulas do IFPB – Campus Itabaiana, nessa primeira semana de execução foi realizada duas palestras com a turmas do 2º ano, contando com a participação de 60 discentes. Outra atividade do projeto no mês de setembro foi a confecção de um mural em alusão ao mês de prevenção ao suicídio. Entre os dias 25 a 27 deste mês a equipe do projeto estará participando do Encontro de Extensão e Cultura do IFPB.

A realização das atividades no IFPB e na ECIT estão em andamento até dezembro de 2019. Pretende-se atender um público entre as idades de 14 a 19 anos (Ensino Médio). O trabalho está sendo realizado em duas instituições, uma da rede estadual e uma da rede federal, disseminando esse projeto para cerca de 500 alunos do ensino público do município.

Até o presente momento foram realizadas palestras no Instituto Federal da Paraíba - Campus Itabaiana, atendendo um público alvos de 60 discentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pretende-se através da execução deste projeto levar informação e esclarecimentos sobre a depressão e suicídio bem como viabilizar um espaço de escuta para os alunos participantes do trabalho. Espera-se também desmitificar a doença e mudar a concepção equivocada sobre a depressão, tornado possível entender que não é "frescura" ou "fraqueza", e sim, uma doença e, como tal, deve ser diagnosticada tratada adequadamente por profissionais capacitados. É esperado ainda que a partir da realização das atividades nas escolas e divulgação do projeto, os estudante coloquem em prática os conhecimentos debatidos e apresentados e que sejam multiplicadores deles para o restante da população.

Palavras-chave: Depressão; Suicídio; Desmitificar.

REFERÊNCIAS

ABREU, Kelly Piacheski de; LIMA, Maria Alice Dias da Silva; KOHLRAUSCH, Eglê; SOARES, Joannie Fachinelli (2010). Comportamento suicida: fatores de risco e intervenções preventivas. **Rev. Eletrônica de Enfermagem**, v. 12, n. 1, p. 195-200. Disponível em: <<http://fen.ufg.br/revista/v12/n1/pdf/v12n1a24.pdf>>. Acesso em: 21 set. 2019.

BAGGIO, Lissandra; PALAZZO, Lílian S. e AERTS, Denise Rangel Ganzo de Castro. Planejamento suicida entre adolescentes escolares: prevalência e fatores associados. **Rev.**

Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 142-150, jan. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n1/15.pdf>>. Acesso em: 21 set. 2019.

BARBOSA, Fabiana de Oliveira; MACEDO, Paula Costa Mosca; SILVEIRA, Rosa Maria Carvalho da. Depressão e o suicídio. **Rev. SBPH**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 233-243, jan/jun. 2011. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v14n1/v14n1a13.pdf>>. Acesso em: 21 set. 2019.

BARROS, Mariliza Berti de Azevedo; LIMA, Margareth Guimarães; AZEVEDO, Renata Cruz Soares; MEDINA, Lhais Barbosa de Paula; LOPES, Claudia de Souza, MENEZES, Paulo Rossi e MALTA, Déborah Carvalho. Depressão e o comportamento de saúde em adultos brasileiros – PNS 2013. **Rev. Saúde Pública**. 2017;51 Supl 1:8s. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v51s1/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872017051000084.pdf>. Acesso em: 21 set. 2019.

CÔRTE, Beltrina; MUSSI, Luciana Helena. A palavra suicídio, o que você pensa sobre ela? **Rev. Portal de Divulgação**, n. 22, p. 50-61, jun. 2012. ISSN 2178-3454. Disponível em: <<https://revistalongevider.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/258/258>>. Acesso em: 21 set. 2019.

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicologia da IMED**, Passo fundo, v. 9, n. 7, p. 87-103, jan-jun. 2017 – ISSN 2175-5027. Disponível em: <<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2123/1310>>. Acesso em: 21 set. 2019.

SAMPAIO, Daniel; TELLES-CORREIA, Diogo. Suicídio nos Mais Velhos: Fundamental Não Esquecer! **Rev. Acta Med Port**, v. 26, n. 1, p. 1-2, jan-fev. 2013. Disponível em: <<http://bibliobase.sermis.pt:8008/BiblioNET/Upload/PDF3/002254.pdf>>. Acesso em: 21 set. 2019.

SOUZA, Ana Claudia Gordim; BARBOSA, Guilherme Correa; MORENO, Vânia. SUICÍDIO NA ADOLESCÊNCIA: REVISÃO DE LITERATURA. **Rev. UNINGÁ**, v. 43, p. 95-98, jan-mar. 2015, ISSN: 2318-0579. Disponível em: <https://www.mastereditora.com.br/periodico/20150501_135302.pdf>. Acesso em: 21 set. 2019.

Organização Mundial de Saúde (OMS); Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Folha informativa – Depressão**. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095>. Acesso em: 21 set. 2019.

Organização Mundial de Saúde (OMS); Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Folha informativa – Suicídio**. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839>. Acesso em: 21 set. 2019.

TEODORO, Wagner Luiz Garcia. **Depressão: corpo, mente e alma**. 3 ed. Uberlândia – MG, ISBN: 978-85-61-353-01-8, p. 240, 2010. Disponível em: <<http://www.ebooksbrasil.org/adobeebook/depressaocma.pdf>>. Acesso em: 21 set. 2019.