

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO SUL – IFRS – *Campus* Bento Gonçalves  
CURSO: Letras – Língua Portuguesa  
DISCIPLINA: Estudos do Texto I – Leitura e Escrita  
PROFESSOR: Kleber Eckert  
SEMESTRE: 2022/1  
NOME DO ESTUDANTE: Mateus Daniel Tasca Casagrande  
OPÇÃO DE ARTIGO: Depressão é frescura  
TEMA: Depressão é Frescura?  
TESE: A Depressão não é frescura e está ligada a muitos outros problemas sociais

### **DEVO ACREDITAR NO DITADO POPULAR?!**

A depressão é um distúrbio de humor comum que apresenta dois tipos de sintomas: psicológicos e físicos. O primeiro está relacionado à imperceptibilidade da doença, que de forma “velada”, faz com que o cérebro comece a sofrer alterações químicas ocasionando emoções e pensamentos disfuncionais. O segundo é uma resposta às mudanças disfuncionais, que fazem o cérebro entrar em alerta, mandando estímulos ao corpo do paciente. Esses estímulos são controlados pelo sistema nervoso simpático, que é o responsável pelas respostas de “luta ou fuga” dos seres humanos. Logo, ao passar por uma situação traumática, o encéfalo trata de encontrar formas de lidar com o agente estressor, provocando reações como enfrentamento, fuga ou até mesmo a paralisação motora.

As reações de autoproteção de uma pessoa depressiva acabam destoando nos ambientes coletivos, provocam o afastamento do trabalho e o isolamento social. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), os casos de afastamento do trabalho em decorrência da depressão e ansiedade registraram a maior alta entre as principais doenças indicadas como razão para o pedido de auxílio doença. O número de concessões passou de 213,2 mil, em 2019, para 285,2 mil, em 2020: um aumento de 33,7%. Já a reclusão do indivíduo perante a coletividade tem relação direta com a ignorância e a forma equivocada e restrita pela qual a maioria das pessoas lida com o tema. Muitos insistem em fazer piadas, rotulando os acometidos pela doença como fracos, e o pior de tudo, dizendo que depressão é frescura.

Depressivos que passam por julgamentos equivocados e não encontram auxílio nas pessoas próximas têm grande chance de virarem dependentes químicos. De acordo com o psiquiatra Alberto Augusto Inglesias Ferreira, muitos pacientes que enfrentam preconceito e vergonha familiar diante da doença se isolam e buscam conforto e alívio

em uma lista quase interminável de outras possíveis “soluções”. O relatório Mundial sobre Drogas, criado pelo escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC), demonstra que mais de 35 milhões de pessoas no mundo sofrem com algum transtorno mental relacionado ao uso de substâncias químicas. Essa relação entre transtornos psicológicos e drogas, aliada à falta de apoio e desesperança, pode levar o paciente a agir impulsivamente e ter pensamentos disfuncionais com relação à própria vida.

Para prevenirmos que a doença se desenvolva a ponto de provocar atitudes que vão de encontro à integridade física e existencial do depressivo, devemos investir em conscientização. Campanhas como Janeiro Branco e Setembro Amarelo devem ser estimuladas e disseminadas em todos os meses do ano. Os meios de comunicação, com o auxílio dos órgãos governamentais e as mídias sociais, devem apresentar o tema com exemplos de casos reais, intermediando debates e discussões a respeito da doença e suas consequências, desmistificando os preconceitos criados e enraizados na sociedade. Por fim, cada cidadão pode começar a olhar para o outro de forma mais empática, entendendo que ninguém sente e pensa de igual maneira, que ter bens materiais não é “ter tudo” e que depois que alguém próximo “partir”, “de maneira irracional”, por causa da “frescura”, talvez seja tarde demais para gastar seu tempo pesquisando na internet os motivos que podem tê-lo levado a esse desfecho. Como diz o ditado popular: É melhor prevenir do que remediar. Nesse caso acho que devo concordar!