

## PROJETO SIM PARA A VIDA: DEPRESSÃO NÃO É FRESCURA, É DOENÇA!

BRUNA RAFAELA DE SOUZA FERREIRA<sup>1</sup>; EMANNUELA AZEVEDO NUNES<sup>2</sup>;  
JOÃO VITOR CARNEIRO DOS SANTOS<sup>3</sup>; MARCOS FELIPE DE ALMEIDA DIAS<sup>4</sup>;  
CARLA MENDONÇA DE SOUZA<sup>5</sup>

---

**Resumo:** Depressão é uma doença com grandes proporções, visto que, só no Brasil, afeta 11,5 milhões de pessoas. Gerando sofrimento não apenas para quem a tem, mas a todos ao seu redor, levando ao suicídio milhares de pessoas todos os anos. Menos de 10% das pessoas afetadas com Depressão no mundo buscam tratamento, essa falta de interesse é ocasionada pela falta de conhecimento e julgamento. Com base nisso, o projeto Sim para a Vida buscou promover a conscientização do problema por intermédio de campanhas de prevenção, com conteúdo *online*, cartilhas e palestras. Para tanto, foram criados perfis em redes sociais, tais como na plataforma *Facebook* e *Instagram*, bem como foram realizadas palestras na Universidade Federal de Goiás – Regional Catalão, no Colégio Estadual João Netto de Campos e na instituição SENAI – Catalão. A palestra realizada na faculdade, além de conscientizar, arrecadou alimentos, que foram doados. Ao final dos eventos foi realizada pesquisa com o público sobre a doença.

---

**Palavras chave:** Vida. Conscientização. Prevenção. Depressão.

---

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Psicologia / UFG Catalão. [psicobrunaferreira@gmail.com](mailto:psicobrunaferreira@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Psicologia / UFG Catalão. [azevedoemannuela@gmail.com](mailto:azevedoemannuela@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduando do curso de Administração / UFG Catalão. [joao-vitorsantos@hotmail.com](mailto:joao-vitorsantos@hotmail.com)

<sup>4</sup> Graduando do curso de Administração / UFG Catalão. [marcosfelipe.dias@live.com](mailto:marcosfelipe.dias@live.com)

<sup>5</sup> Mestra em Gestão Organizacional / UFG Catalão. [carlamsouza1986@hotmail.com](mailto:carlamsouza1986@hotmail.com)

## PROJECT YES TO LIFE: DEPRESSION IS NOT FRESHNESS, IS A DISEASE!

---

**Abstract:** Depression is a disease with large proportions, only in Brazil, the Depression affects 11.5 million people. Creating suffering not only for those who have the disease, but for everyone around them, leading to suicide thousands of people every year. In the world, less than 10% of affected people seek for treatment, this lack of interest is caused by shortage of knowledge and by fear of being judged. Based on this, Sim “Para a Vida” (Yes For Life) project sought to promote awareness of the problem through prevention campaigns, online content, booklets and lectures. For this purpose, profiles were created in social networks, such as Facebook and Instagram, as well as some lectures were held at “Universidade Federal de Goiás – Regional Catalão”, at “Colégio Estadual João Netto de Campos” (State School) and at “SENAI - Catalão institution. The lecture held at the college, in addition to awareness- raising, raised food, which was donated. At the end of the events, a survey was made with the public about the knowledge of the disease.

---

**Keywords:** Life. Awareness. Prevention. Depression.

---

**Resumen:** Depresión es una enfermedad con grandes proporciones, ya que, sólo en Brasil, afecta a 11,5 millones de personas. Generando sufrimiento no sólo para quien la tiene, sino a todos a su alrededor, llevando al suicidio a miles de personas cada año. Menos del 10% de las personas afectadas con depresión en el mundo buscan tratamiento, esa falta de interés es ocasionada por la falta de conocimiento y juicio. Con base en eso, el proyecto Sí para la Vida buscó promover la concientización del problema por medio de campañas de prevención, con contenido en línea, cartillas y charlas. Para ello, se crearon perfiles en redes sociales, tales como en la plataforma Facebook e Instagram, así como se realizaron charlas en la Universidad Federal de Goiás - Regional Catalão, en el Colegio Estadual João Netto de Campos y en la institución SENAI - Catalán. La conferencia realizada en la universidad, además de concientizar, recaudó alimentos, que fueron donados. Al final de los eventos se realizó una investigación con el público sobre la enfermedad.

---

**Palabras clave:** Vida. La conciencia. Prevención. La depresión.

---

### INTRODUÇÃO

Depressão é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, ausência

de prazer, oscilações entre sentimentos de culpa e baixa autoestima, além de distúrbios do sono ou do apetite. Para o Dr. Dráuzio Varella, há uma distorção nos pensamentos que são ligados a questões passadas e ao que já se viveu.

A doença pode aparecer em qualquer pessoa, de qualquer idade, raça e classe social. Porém, alguns fatores podem influenciar diretamente no desencadeamento da Depressão, entre eles, traços da personalidade da pessoa, como baixa autoestima, autocrítica e pessimismo; traumas ou estresses, como abuso sexual, morte, relacionamentos e situações difíceis; trauma de infância; ter parentes que já possuem um histórico de Depressão, transtorno bipolar, alcoolismo ou suicídio; sexualidade que não é apoiada pelos parentes ou amigos; histórico de outros distúrbios de saúde mental, como transtornos de ansiedade, alimentares ou estresse pós-traumático; excesso de álcool ou drogas ilícitas; doenças crônicas, como câncer, AVC ou doença cardíaca; e uso determinados medicamentos, como aqueles voltados a hipertensão ou comprimidos para dormir (SANTOS, 2017).

Segundo a página virtual Minuto Saudável (2017) os sintomas gerais da Depressão podem ser divididos em quatro categorias: comportamentos, sentimentos, pensamentos e físicos. No comportamento são identificados os sintomas, não querer sair de casa, possuir maiores dificuldades em realizar as coisas no trabalho e/ou na escola, afastamento da família e amigos, contato com álcool e sedativos, as atividades que antes eram prazerosas deixam de ser, choro em motivo aparente e dificuldade em se concentrar. Na questão sentimental o doente se sente sobrecarregado, culpado, facilmente irritado, frustrado, falta de confiança, infeliz, indeciso, desapontado, miserável e triste. Constantemente pode ter pensamentos como, “Eu sou um fracasso”, “É minha culpa”, “Nada de bom acontece comigo”, “Eu sou inútil”, “A vida não vale a pena para se viver”, “As pessoas ficarão melhor sem mim”. Fisicamente se percebe o sintoma de cansaço na maior parte do tempo, episódios de doença e desânimo cada vez maior, dores de cabeça e musculares, problemas de intestino, problemas de sono, perda ou alteração no apetite, perda ou ganho significativo de peso (SANTOS, 2017).

Os números da Depressão são assustadores, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) no mundo há cerca de 322 milhões de pessoas depressivas, só no Brasil aproximadamente 11,5 milhões possuem tal doença. Tornando-se o 2º maior país com casos de Depressão na América, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. O Brasil é o 1º no ranking mundial de prevalência de

transtornos de ansiedade, com 18,6 milhões de habitantes afetados. Mesmo com estes índices alarmantes a saúde mental é um tópico menosprezado pela sociedade, ocasionado pelo preconceito existente quando se trata de problemas psicológicos, considerados loucos, e até mesmo como forma de chamar a atenção ou apenas como “frescura”, por causa disso, menos de 10% das pessoas afetadas com Depressão no mundo buscam tratamento.

O projeto “Sim para a Vida” nasceu na cidade de Catalão, situada no sudeste de Goiás, por quatro jovens universitários que perceberam a necessidade de promover a conscientização do problema naquela região, onde diversos casos de suicídio e de tentativas de suicídio têm ocorrido, assim como em todo o país. O foco do projeto é estimular jovens e adolescentes a olhar de uma forma diferente para a doença mental em questão, exterminando o preconceito existente e articulando campanhas de prevenção.

## MÉTODOS

Para alcançar com maior efetividade o público de jovens e adolescentes entre 15 e 29 anos (faixa etária mais atingida pela doença, onde a prevalência da Depressão é três vezes maior do que a prevalência em indivíduos com 60 anos ou mais, afirma o psiquiatra Marcelo Calcagno Reinhardt, agravada por ser a fase de decisões importantes), foram criados perfis em redes sociais, locais bastante frequentados por esse público nos dias atuais. De acordo com pesquisa realizada com mais de dois mil universitários no Brasil, constatou que os jovens ficam em torno de seis horas por dia em redes sociais (FANTÁSTICO 2014). Optamos pelas plataformas do *Facebook* e *Instagram*, para dispor conteúdos de impacto e conscientização da Depressão. Utilizadas também como meios de mídia, divulgando e convidando-os para participarem das ações organizadas pelo projeto.

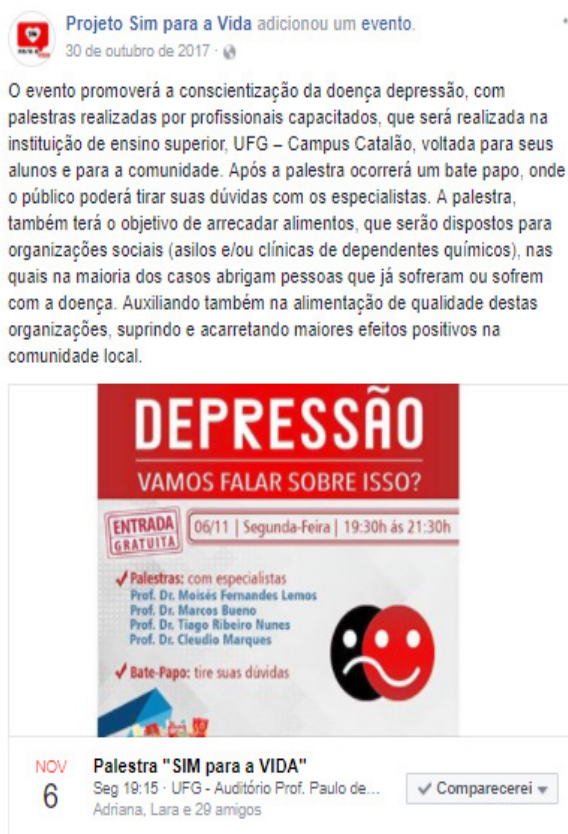


Figura 1 – Imagem de divulgação do evento pelo Facebook.



Figura 2 – Alcance do evento pelo Facebook. 2444 pessoas.

Só no Brasil 21% dos jovens, com essa faixa de idade, têm sintomas indicativos de Depressão, segundo dados do 2º Levantamento Nacional de Álcool e Drogas, realizados pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), por isso outro método utilizado pelo projeto para alcançar o público alvo foi visitar instituições de ensino da cidade e aplicar palestras. O primeiro evento de conscientização foi realizado na Universidade Federal de Goiás (dia 06/11/17), na cidade de Catalão, no auditório de maior estrutura, com capacidade para 600 pessoas. Com a presença do público universitário e também da comunidade em geral, com intuito de conscientizar sobre a Depressão e arrecadar

alimentos não perecíveis. Sucedeu-se outras duas ações em escolas, uma no Colégio Estadual João Netto de Campos e outra no SESI/SENAI, os dois eventos foram efetuadas no dia 08/11/17 contando com um público composto por alunos e professores do ensino médio.

Para a realização da palestra na UFG foi necessário requerer a reserva do auditório Prof. Paulo de Bastos Perillo, que possui uma boa capacidade para atender aos alunos e a comunidade. Em seguida, buscou-se contato com palestrantes capacitados para discutir e informar sobre a doença abordada pelo projeto. Conseguindo a disponibilidade de quatro profissionais, professores da Universidade Federal de Goiás - Campus Catalão, sendo eles: dois professores de Psicologia (Dr. Moisés Fernandes Lemos e Dr. Tiago Ribeiro Nunes), um professor de Filosofia (Dr. Cleudio Marques), e um professor de Administração, também formado em Psicologia (Dr. Marcos Bueno). Depois de confirmado, foi preciso executar uma intensa publicidade, convidando os alunos e a comunidade para participar do evento. Inicialmente, por intermédio de cartazes, que foram disponibilizado em diversos pontos da cidade, como: escolas, shopping, comércios, sindicatos, academias, prefeitura, pontos de ônibus e outros. Logo em seguida por meio de propagandas *online*, através de redes sociais (*Facebook, Instagram e WhatsApp, blogs*) e através de e-mails que foram encaminhado para os alunos pelas coordenações dos cursos da UFG. Efetuando também a divulgação por mídias, pela rádio Cultura FM, rádio Sucesso e TV Anhanguera (Globo).



Figura 3 – Cartaz usado para divulgação online e presente

Durante as palestras foram disponibilizadas cartilhas informativas sobre a Depressão, que continham informações sobre o que é a Depressão, dados atuais, sintomas, causas, tratamento e ajuda. Para a confecção foi necessário realizar uma pesquisa orçamentária em gráficas e buscar parcerias financeiras, recorrendo em secretarias de educação municipal e estadual, instituições de ensino como SENAI, SENAC, em instituições de saúde, como a UNIMED Catalão e o Hospital São Nicolau. Conseguindo enfim o apoio da Secretaria de Ação e Promoção Social e também da Secretária de Assuntos Comunitários, disponibilizando um orçamento para confecção de 1.000 cartilhas.

A palestra na Universidade Federal de Goiás, aberta para os alunos e comunidade, foi realizada no dia 06/11 (Segunda-Feira), com horário de início às 19h30min e finalização às 22h00min. Membros do grupo e voluntários chegaram 30 minutos antes para a organização do auditório usado. Durante a palestra foi necessário receber o público, aplicar a pesquisa, distribuir as cartilhas, recolher os alimentos não perecíveis doados, auxiliar os palestrantes, atender a mídia e coletar depoimentos de alguns espectadores do evento. Logo ao início das palestras eram disponibilizados para o público uma pesquisa de conhecimento sobre a Depressão. O questionário foi elaborado e impresso pelos integrantes do projeto com recursos próprios, com as seguintes perguntas: “Você sabe o que é

Depressão?”, “Você acha que Depressão é doença?”, “Você já teve Depressão?”, “Alguém próxima a você já teve/tem Depressão?”, “Com que frequência você se sente triste?”, “Quantos anos você tem?”, “Você acredita que Depressão tem cura?” e “Você já conversou com um Psicólogo ou Psiquiatra?”, com o total de 488 pessoas questionadas. Para a execução da pesquisa foi necessário à ajuda de voluntários, devido ao grande número de participantes. O total de seis voluntários que foram recrutados através de redes sociais. Ao final da palestra, na recepção do auditório foram coletados depoimentos de alguns ouvintes, a fim de coletar informações a respeito do quanto conhecem e convivem com a Depressão, e também suas respectivas opiniões sobre o evento.



Figura 4 – Capa e verso de cartilhas produzidas.

Recomendada pela Secretária de Ação e Promoção Social, como forma de retorno pelo investimento por eles destinado nas cartilhas, os alimentos não perecíveis arrecadados durante a palestra do dia 06/11/17 foram doados para a ONG CAMOR, que apoia moradores de rua.

Para a realização das palestras nas escolas, foi necessário realizar uma pesquisa de instituições com edificações apropriadas para receber o evento, e, posteriormente, ter uma conversa com os diretores escolares. Desse modo, selecionando o colégio Estadual João Netto de Campos, que disponibilizou uma sala de vídeo com capacidade para até 75 pessoas, escolhendo as turmas do 3º ano do ensino médio para participar da palestra, realizada no dia 08/11



(Quarta-Feira), das 07h30min às 09h30min. Palestra que foi dirigida pelo psicólogo Lucas de Moura Lima de forma voluntária.

Outra instituição selecionada foi o SENAI, que concedeu o salão de festas do clube SESI para a realização do evento, com capacidade para 400 espectadores. Para este evento o colégio SENAI viabilizou a ida de todos os alunos e professores do 1º ao 3º ano do ensino médio e técnico. O evento foi realizado também no dia 08/11 (Quarta-Feira), das 10:00h às 12:00h, conduzido pela palestrante psicóloga Mariana de Moraes Nascimento de forma voluntária, convidada por recomendação. Durante a palestra foram distribuídas cartilhas informativas e um breve questionário impresso sobre os conhecimentos do público sobre a Depressão. O questionário foi aplicado pelos membros do projeto e voluntários. Concluída a palestra, foram convidados alguns alunos para dar depoimentos sobre a palestra.

Após o término dos eventos, foram distribuídas tarefas entre os membros da equipe, como registrar através de formulários, e mensurar os resultados obtidos nas pesquisas efetuadas.

## MATERIAIS

**Recursos Financeiros:** confecção de 1.000 cartilhas, orçamentadas no valor de R\$550,00, produzidas com ajuda da Secretaria de Ação e Promoção Social e Secretaria de Assuntos Comunitários; Produção de 60 cartazes para divulgação da palestra aberta para comunidade, no valor de R\$180,00, com ajuda de custo pela gráfica Top Digital, e também por meio de recursos próprios; Aproximadamente R\$75,00 foram gastos na impulsão de divulgação online, pelas plataformas do Facebook e Instagram, empregando recurso pessoal. Para a realização da pesquisa de mensuração dos resultados, foram imprimidos 500 questionários, estimado no valor de R\$20,00 utilizando recursos próprios. Para a compra de materiais diversos como, canetas, fita de isolamento, fitas adesivas, etc, foi aplicado R\$12,00 de recursos próprios.

**Recursos Humanos:** Foram convidados como palestrantes para a palestra efetuada na universidade os professores Dr. Moisés Fernandes Lemos, Dr. Tiago Ribeiro Nunes, Dr. Cleudio Marques, Dr. Marcos Bueno. Para as palestras aplicadas nas escolas foram convidados os psicólogos Lucas de Moura Lima e Mariana de Moraes Nascimento. Como ajuda na divulgação online foi necessária à ajuda da atlética universitária Anabólica (representada por Yuri

Wesley Araújo de Sá); também houve a ajuda de voluntários na divulgação, execução e registro midiático da palestra (Vitor Nogueira Godinho, Isadora Alves e Débora Alves - organização das palestras; Laís Nayara - fotos e vídeos; Ivone Rodrigues - divulgação pela Secretária de Ação e Promoção Social; Fabryne Obalhe - repórter da TV Anhanguera; Cássia - coordenadora do curso de Administração, divulgação por e-mail).

**Recursos Físicos:** Local para execução das palestras: Auditório Prof. Paulo de Bastos Perillo - UFG, Sala de Vídeo - Escola João Netto de Campos e Salão de Festas - SESI. Equipamentos: notebook, datashow, microfone, caixas de som e câmera fotográfica. Totalizando um custo aproximado de R\$837,00 para a execução do projeto, arcados com ajuda de parceiros e recursos próprios.

## RESULTADOS/DISCUSSÃO

Na palestra realizada na faculdade, o público foi estimado em 400 presentes, com uma margem de erro de 30, para mais ou menos. Destes, aproximadamente 270 eram alunos da Universidade Federal de Goiás ou de outras instituições de ensino superior. Considerado por nós um bom público, devido às dificuldades enfrentadas, como a indisponibilidade de outros dias para reserva do auditório Prof. Paulo de Bastos Perillo, apertando os prazos para a execução da ação, correndo o risco das cartilhas não ficarem prontas a tempo, e a divulgação não ser tão efetiva. Conflitando também com outro evento do curso de Administração, realizado no mesmo dia da aplicação da nossa palestra (06/11), dividindo o público alvo. Nem todos os palestrantes possuíam disponibilidades nas datas e horários requeridos, tornando necessária a busca por novas possibilidades. Este evento foi aberto e gratuito, porém conteve o apoio com doações de alimentos não perecíveis de alguns espectadores, arrecadando: 7 litros de óleo, 3 kg de farinha de trigo, 6 pacotes de macarrão, 2 pacotes de fubá, 1 kg de açúcar, 1 kg de sal, 12 kg de arroz, e 31 kg de feijão. Alimentos que foram doados para a ONG CAMOR, que ampara e apoia moradores de rua em Catalão, instituição que foi recomendada pela Secretária de Ação e Promoção Social, e Secretaria de Assuntos Comunitários, como forma de retorno ao investimento.

Ao final da palestra realizada na universidade, foram coletados depoimentos de alguns ouvintes, com o intuito de obter pontos de vista sobre a

Depressão e como consideravam a ação de conscientização realizada. Foram colhidos os seguintes relatos:

Eu acho que a palestra é algo que veio para quebrar vários paradigmas, veio acrescentar para o lado humano, a gente precisa ter mais sensibilidade com as pessoas, e saber que a Depressão *não é simplesmente uma doença passiva, crônica, é algo que tem que ser tratado como uma doença, é algo que tem que ser levado em consideração e valorizado pela sociedade. E uma coisa muito importante que achei, é que as pessoas com essa conscientização puderam ter muito mais oportunidade através do conhecimento de buscar um tratamento para Depressão. Hoje o que mais me marcou durante essa palestra, é que a gente acaba levando a Depressão para o escanteio, não colocando ela como um assunto de pauta na sociedade, e é algo que precisa ser tratado* (Daniel, estudante universitário).

A palestra foi extremamente proveitosa, com profissionais que realmente dominam a temática, acho que é muito importante conversarmos a respeito desses temas que muitas vezes são considerados, tidos como tabus na sociedade, e são temas que ficam reprimidos, e por conta disso as pessoas vem sofrendo cada vez mais. E acho que iniciativas dessas formas são muito válidas, e que nós continuemos cada vez mais promovendo eventos que incentivem que as pessoas possam se expressar, tirar suas dúvidas, e de certa forma desafogar suas angústias (Letícia, estudante universitária).

A palestra foi de grande ajuda, na minha formação como pessoa, e como psicólogo. Eu só vejo a importância disso dentro da universidade, por conta desse blush que super constrangia, e que estamos em constante mudança, então é sempre importante estarmos falando disso todos os dias na TV, na universidade, em casa, na rua, no círculo social (Herick, discente de psicologia).

No evento realizado no Colégio Estadual João Netto de Campos, o público contabilizado foi de 73 ouvintes, decorrendo que 65 eram alunos e os outros 8 eram de professores e voluntários. Esta ação ficou limitada apenas para os alunos dos 3º anos do ensino médio, devido à indisposição de um lugar amplo para receber mais turmas com qualidade, sendo executada na sala de vídeo do colégio, ocasionado pela ausência de recursos como autofalantes e som de qualidade. E por último foi realizado uma ação com os alunos de todas as turmas do 1º ao 3º ano do colégio SENAI, obtendo uma plateia em torno de 370 pessoas, constituída por alunos, professores, diretor, funcionários e voluntários, que foram deslocados para o salão de festas do clube SESI, devido o auditório da instituição SENAI estar com o ar-condicionado danificado e causar um desconforto enorme pelo calor excessivo. Ao final das palestras foram coletados depoimentos de alunos das duas instituições:

Eu achei bem construtiva a palestra. Esclareceu várias dúvidas que eu e meus colegas temos. Estávamos até discutindo agora, sobre se alguém da família tiver Depressão, um amigo ou até mesmo a gente procurar alguma ajuda (Guilherme, aluno do colégio Estadual João Netto de Campos).

A palestra em si foi muito explicativa, eu tenho praticamente convivência com isso (Depressão) por causa da minha irmã. E vou procurar melhorar, me importar com ela, independente do estado em que ela esteja, porque deu pra compreender o que ela passa (Isaías, aluno do colégio Estadual João Netto de Campos).

Eu achei muito importante estudar essa questão, de falar sobre a Depressão, porque é um tema que está muito presente na sociedade hoje em dia, que tantas pessoas tem, tantas pessoas sofrem disso e ficam caladas. E achei muito importante vocês falarem quais os motivos, quais as prevenções, o que afeta e também os modos de tratar. Isso aborda tantos temas, que tantas coisas podem causar a Depressão para nossa sociedade. Que poucas pessoas dão importância, pensam que não acontecem com elas, apenas com os outros, que isso é uma frescura, mas não é! É uma doença (Depoimento do Marcelo, estudante de mineração do SESI/SENAI).

A palestra achei super importante, principalmente para gente que somos alunos do ensino médio. Que a quantidade de suicídios aumentou muito na fase da adolescência, por questões de pressão sobre a gente, em relação ao ENEM, em passar no vestibular. Muita gente acaba entrando em Depressão por causa dessas coisas. E trazer isso foi uma forma de ensinar pra gente uma forma de prevenir, *não cair no risco da Depressão* (Depoimento Larisse, estudante do SESI/SENAI)

Eu achei muito interessante a palestra, porque é um tabu na sociedade falar sobre Depressão e suicídio. E trazer para as pessoas jovens, que geralmente são os que mais sofrem disso, por causa das pressões, acho que é extremamente importante. E muita gente ali pode até pensar que é bobeira, mas no final da palestra tenho certeza que eles realmente viram valor, que aquilo ali pode mudar a vida de muitas pessoas (Depoimento do Murilo, estudante do SESI/SENAI).

Ao final de todas as ações realizadas foi mensurado o público total ponderado de 843 *pessoas* alcançadas através das palestras de conscientização da Depressão. Um público considerado expressivo para tão pouco tempo, e sobre um tema tão delicado e negligenciado pela sociedade. Surpreendendo até mesmo os organizadores, pelas diversas dificuldades enfrentadas, em destaque o pouco tempo de execução e divulgação.

Mais do que resultados quantitativos, o projeto anseia por resultados qualitativos. E para conseguir obter uma mensuração dos resultados mais efetiva

elaboramos questionários breves á serem feitos antes e após as palestras realizadas. Na pesquisa pré-palestra foi perguntado com questões de múltipla escolha se sabiam o que era Depressão, se consideravam a Depressão uma doença, se já tiveram ou ainda possuem Depressão, se alguém próximo tem ou teve Depressão, com qual frequência se sentiam tristes e suas respectivas idades.

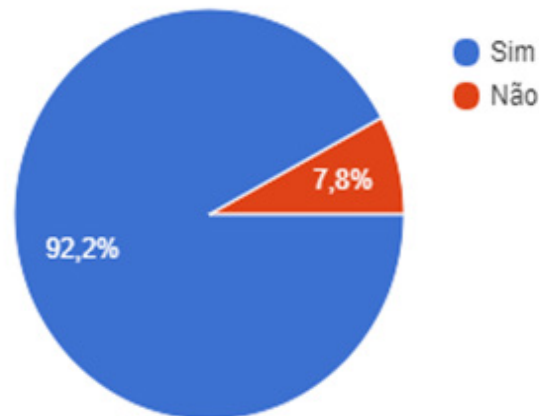


Figura 5 - Você sabe o que é Depressão? 488 pessoas responderam.

Antes de iniciar a palestra, quando perguntados se sabiam o que era Depressão apenas 7,8% (38 pessoas em uma amostra de 488 respostas) dos questionados afirmaram não saber. Esse resultado evidencia o quanto o tema Depressão está eminente nos dias atuais, considerado o mal do século, apesar disso não possui a relevância que requer.

O segundo questionamento realizado na pesquisa se tratou de como consideravam a Depressão, se conceituavam ou não como uma doença. Como podemos observar na Figura 2, um índice pequeno dos entrevistados, 13,1% (64 pessoas), não consideravam a Depressão uma doença. Talvez no entendimento dessas pessoas a Depressão não passasse de um estado momentâneo de tristeza profunda, ou na pior das hipóteses julgam a Depressão como uma forma de chamar a atenção, frescura.

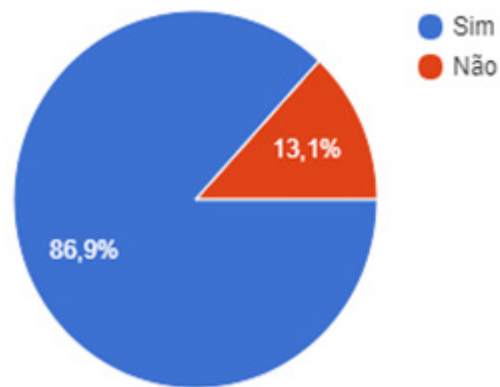


Figura 6 - Você acha que Depressão é doença? 488 respostas.

A terceira e a quarta pergunta da pesquisa voltou-se para mensurar a proporção de pessoas que lidam de forma direta com a Depressão, seja por ter, ou já ter passado pela doença mental, ou por conhecer alguém próximo que tenha. Aferindo através dos resultados que 30,9% (151 pessoas) do público que participou das ações já passaram ou ainda passam por transtornos depressivos. Se comparado com os índices do território nacional, onde 5,7% dos habitantes possuem Depressão, a taxa foi altíssima, atingindo 542%. O número foi ainda mais elevado, 419 pessoas (85,9%), quando perguntado se conheciam alguém próximo que tem/teve Depressão. Expressando a situação crítica na região, evidenciando a grande necessidade de se realizar mais campanhas de conscientização e prevenção á Depressão e ao suicídio.

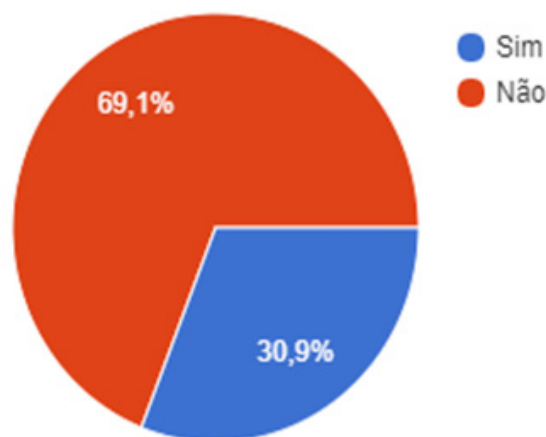


Figura 7 – Você já teve Depressão?

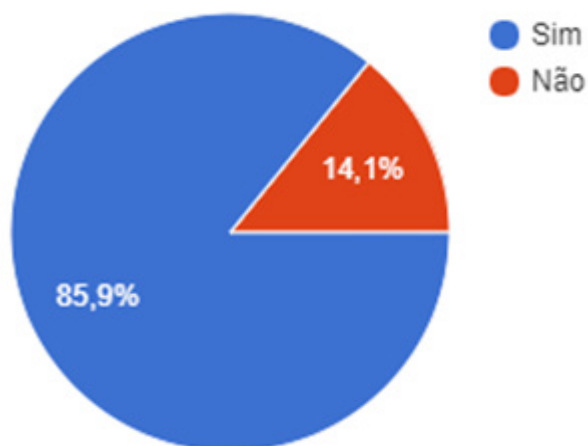


Figura 8 – Alguém próxima a você já teve/tem Depressão?

Fazendo o uso de uma escala, a quinta pergunta teve o propósito de medir a frequência de tristeza dos participantes, com as seguintes opções de escolha: raramente, uma vez por semana, frequentemente e sempre. Resultando que 52,6% dos entrevistados afirmaram se sentir tristes com alta frequência (Figura 4). Essa taxa não se refere propriamente dito de pessoas que possuem ou terão Depressão, mas sim daquelas que possuem uma probabilidade maior de adquirir com o tempo. Tristezas duradouras ou repetentes devem ser tratadas com uma atenção maior, por vista que, apesar de nem toda tristeza resultar em Depressão, todos os casos de Depressão são resultados de uma tristeza.

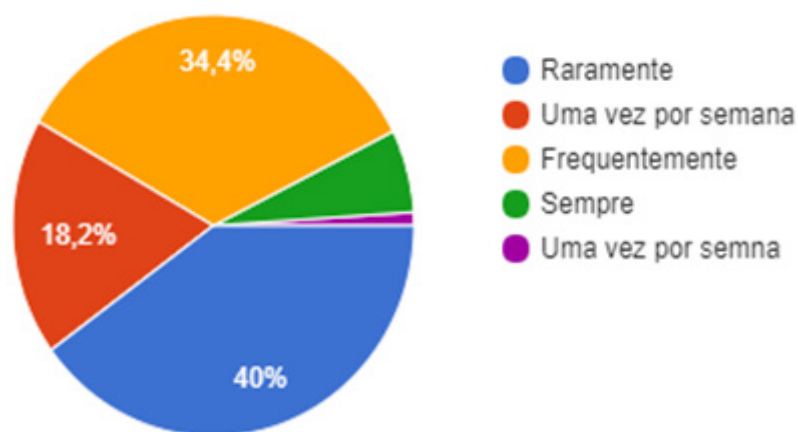


Figura 9 – Com que frequência você se sente triste?

O público alvo adotado pelo projeto foi de adolescentes e jovens, entre 15 e 29 anos, observando pela Figura 5 a grande prevalência com 91,2% (445) de pessoas que participaram da pesquisa com idades entre esta faixa. Tal escolha do público teve influência dos índices, incluindo de mortalidade, pelo fato de ser a faixa etária mais atingida pela Depressão mundialmente, consequentemente levando milhares ao suicídio, considerado a segunda maior causa de morte entre jovens e adolescentes, ficando apenas atrás de mortes causadas por acidentes de trânsito, conforme dados de 2015 da Organização Mundial da Saúde.

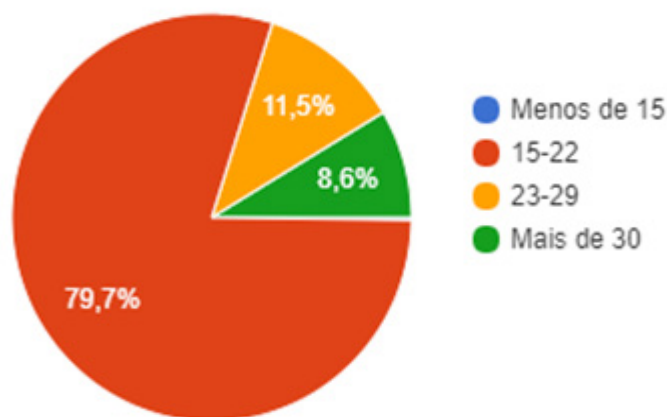


Figura 10 – Quantos anos você tem?

Com a finalidade de avaliar as opiniões e noções obtidas pelo público após a palestra, foi produzido um novo questionário, respondido por eles de forma online. Questionando se acreditam que Depressão possui cura, se já conversaram com um Psicólogo/Psiquiatra, o quanto consideram importantes palestras de conscientização sobre Depressão e o quanto a palestra ajudou a compreender melhor a doença.

Após ouvirem palestras com psicólogos, e professores doutores da Universidade Federal de Goiás discutindo seus pontos de vista sobre a doença Depressão, ainda assim 66,7% do público declarou que acredita na cura da Depressão (Figura 6). Que se realizado o tratamento de forma correta, com especialistas psicólogos ou psiquiatras é possível reverter totalmente o quadro depressivo. No entanto a Depressão é uma doença crônica, que por si só pesquisando em sua definição significa “doença que persiste por períodos superiores há seis meses e não se resolve em um curto espaço de tempo. Exemplos de doenças crônicas são: diabetes, doença de Alzheimer, hipertensão, asma, AIDS, etc”, concluindo-se que apesar dos sinais imediatos de cura deve carecer de



uma atenção por toda a vida. A doença pode se omitir por anos, gerando no paciente uma despreocupação futura, que por muitas vezes pode significar perigo ao risco da doença voltar e não receber o tratamento correto.

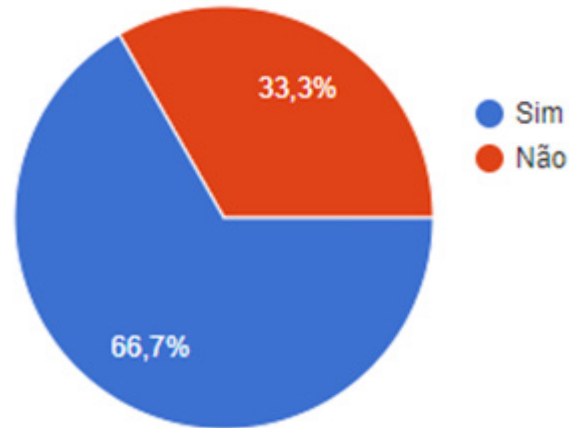


Figura 11 – Você acredita que Depressão tem cura?

Quando perguntados a respeito se já conversaram, consultaram com algum profissional Psicólogo/Psiquiatra, apenas 53,3% declararam que já tiveram contato com algum destes profissionais. Resultado de um pré-conceito ainda existente na sociedade atual, onde pressupõem que pessoas que frequentam estes especialistas possuem algum tipo de insanidade mental. Revelando ainda o quão pouco as pessoas cuidam da saúde mental, se comparado à saúde física, no qual se buscam tratamentos com constância.

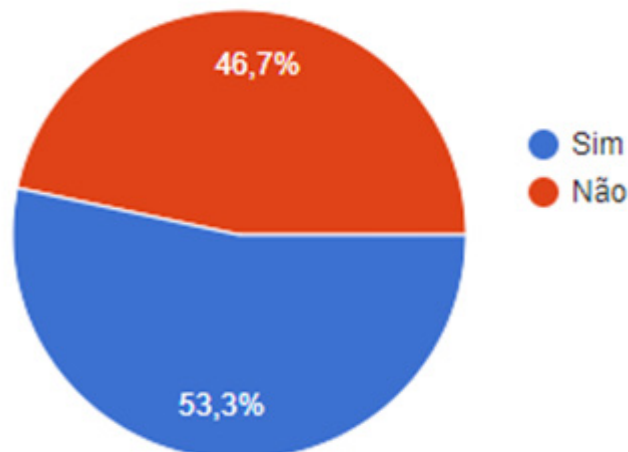


Figura 12 – Você já conversou com um Psicólogo ou Psiquiatra?

Além do público alcançado pelas palestras, mensuramos o público de internautas alcançados através das redes sociais. Na plataforma Facebook, obtivemos até no dia 11/11, 562 seguidores. Com 23.434 pessoas alcançadas através de alguma atividade da página, incluindo publicações próprias, compartilhamento de outras pessoas da página, anúncios da página, menções e check-ins. No *Instagram* atingimos 517 seguidores até o dia 11/11/2017, com 5.307 impressões nos últimos 7 dias.

## CONCLUSÃO

A sociedade carece de informações, preceitos ainda dominam o entendimento de muitas pessoas relacionado à saúde mental. A Depressão, do mesmo modo que muitos outros transtornos mentais, como ansiedade, uso de substâncias, stress, são deixados de lado, ou negligenciados pela população quando se refere a procurar tratamento. Apesar de ser considerada a doença do século, muito poucos sabem, ou demonstram saber o que ela causa, quais seus sintomas e como trata-la. Há casos que consideram até mesmo como uma forma de chamar a atenção, em outra linguagem “frescura”. A maior consequência desse desinteresse é o despreparo em enfrentar a situação quando ela bate à porta, não sabendo lidar quando é afetado ou tem alguém próximo depressivo. E como visto, já é algo usual conhecer pessoas que passam ou passaram pela Depressão, os números comprovam.

Da mesma maneira que é atribuída atenção, visibilidade e investimentos em campanhas de conscientização sobre a dengue, drogas, AIDS, etc, a Depressão também necessita da sensibilidade da sociedade e do governo. É preciso orientar desde cedo de forma educacional, para que atinja adolescentes e jovens, zelando pelo presente e futuro destes. É necessário agir, independente do governo, cada pessoa tem potencial para ingressar na luta contra a Depressão.

O projeto Sim para a Vida nasceu de uma grande necessidade da região sudeste de Goiás, especificamente em Catalão, de conscientizar e orientar adolescentes e jovens sobre a doença Depressão, e contribuir para a diminuição nos índices de suicídios. O projeto fez parte da 4ª Olimpíada de Empreendedorismo Universitário da UFG, na categoria de razão social, participando regionais de Goiânia, Catalão e Jataí, conseguindo o título de vice-campeão dessa competição considerada pela Confederação de Empresas Juniores como a quarta mais inovadora do país. Contudo a maior premiação alcançada pelo

projeto foi à alta participação da sociedade local em suas ações, alcançando diversos voluntários com o desejo de combater o mal do século, ingressando e até mesmo replicando o projeto em outras regiões.

O projeto deixou um legado de aprendizados, que pode ser alcançado por qualquer pessoa que tenha o desejo de ver um mundo com mais alegrias. Muitos territórios ainda necessitam ser acolhidos com ações de conscientização da Depressão, para isso foi analisado o potencial de replicabilidade deste projeto, examinando os requisitos necessários para que o mesmo seja realizado com eficácia, como: conhecimento, gestão de pessoas, fontes de recursos, instituições com atribuições para recebê-lo, áreas e parceiros potenciais.

Antes de tudo para a replicação desse projeto é necessário ter um bom conhecimento do problema em questão, a Depressão, por se tratar de uma área delicada, envolvendo o mental e emocional das pessoas. Para isso disponibilizamos conteúdo online através de redes sociais, na plataforma Facebook (<https://www.Facebook.com/projetosimparaavida>) e Instagram (<https://www.Instagram.com/projetosimparaavida>), e também por meio de cartilhas informativas para acesso físico ou download, na qual se encontra conhecimentos de base sobre a doença, como: dados gerais, sintomas, causas, tratamento e ajuda.

O próximo quesito necessário é o recurso humano. Encontrar pessoas engajadas é primordial para o desenvolvimento do projeto. Lidar com pessoas depressivas nem sempre é uma tarefa fácil, necessita comprometimento e disciplina. Muitas vezes estarão sendo o mais próximo de um amigo confidencial que o doente possui, é preciso cuidado para não julgá-lo ou abandoná-lo repentinamente, e sim alimentá-lo com pensamentos de apoio, com esperanças de melhoras e encorajando-o a procurar um tratamento com o profissional.

A Depressão afeta todas as idades, no entanto a maior faixa etária atingida é de adolescentes e jovens. Recomendando a replicação do projeto em instituições de ensino, seja em colégios, escolas, universidades ou outras. Não impedindo de se aplicar em outros lugares, com a grande dimensão da doença na atualidade habilita-se um leque amplo de instituições que podem receber o projeto, seja em empresas com rotinas estressantes, em asilos, em clínicas de reabilitação ou outras.

A parceria com instituições ou empresas privadas é de grande valia para a execução do projeto, sendo necessário para fins de publicidade, divulgação, e até mesmo para confecção de materiais (cartilhas). Com este fim, recomenda-se buscar instituições de saúde, como hospitais, interessados no âmbito da saúde

mental de seus pacientes. Podendo também procurar em secretarias de ensino municipal ou estadual, por se tratar de informação e conscientização no âmbito escolar. Com o intento de divulgação e publicidade sugerimos a busca por instituições midiáticas, como, emissoras de rádio, TVs, blogs e jornais.

## REFERÊNCIAS

SANTOS, Maria. O que é Depressão, sintomas, tratamentos, causas, tipos e mais. Disponível em: [www.minutosaudavel.com.br/o-que-e-depressao-sintomas-tratamento-causas-tipos-e-mais/](http://www.minutosaudavel.com.br/o-que-e-depressao-sintomas-tratamento-causas-tipos-e-mais/). Acesso em: 10 nov. 2017.

VARELLA, Drauzio. Depressão. Disponível em: <https://drauziovarella.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/>. Acesso em: 28 jan. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Disponível em: <http://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>

TUDO SOBRE DEPRESSÃO. Disponível em: <https://www.portaldomedico.com/noticia/leia/787a7665-8d86-4c29-a3ff-1eb9d6c668be/tudo-sobre-depressao/>. Acesso em: 06 dez. 2017.

EXISTE ALGUMA FAIXA ETÁRIA MAIS PROPENSA PARA O APARECIMENTO DA DEPRESSÃO?. Disponível em: <https://cuidadospelavida.com.br/saude-e-tratamento/depressao/existe-faixa-etaria-mais-propensa-aparecimento-da-depressao/> Acesso em: 16 fev. 2018.

JOVENS FICAM SEIS HORAS POR DIA EM REDES SOCIAIS NO CELULAR, DIZ PESQUISA. Disponível em: <http://g1.globo.com/fantastico/noticia/2014/10/jovens-ficam-seis-horas-por-dia-em-redes-sociais-no-celular-diz-pesquisa.html>. Acesso em: 11 fev. 2018.

COACHING PARA PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS. Disponível em: [www.carmenrodriguescoaching.com.br/coaching-para-pessoas-com-doencas-cronicas/](http://www.carmenrodriguescoaching.com.br/coaching-para-pessoas-com-doencas-cronicas/). Acesso em: 12 jan. 2018.