



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

INDICAÇÃO Nº 1512/2022

Indica a realização de estudos, análises e consultas acerca da criação do Programa Permanente de Prevenção e Enfrentamento à Depressão “Você é Especial”.

Apresentamos, muito respeitosamente, ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal, a presente Indicação para que, em consonância aos demais órgãos desta Preclara Administração Pública, Secretarias, Coordenadorias e Gerências, merecedoras do nosso mais profundo respeito, se dignem na realização de estudos, análises e consultas acerca da criação do Programa Permanente de Prevenção e Enfrentamento à Depressão “Você é Especial”.

À guisa de justificativas, quando desejamos a alguma pessoa que ela tenha “saúde”, queremos aspirar que ela tenha saúde física e psicossocial (mental e emocional) em excelente estado. Ou seja, a saúde mental é tão relevante quanto à saúde do corpo. Ou como diz o brocardo: “mente sã, corpo são”.

“Deve-se pedir em oração que a mente seja sã num corpo sã. Peça uma alma corajosa que careça do temor da morte, que ponha a longevidade em último lugar entre as bênçãos da natureza, que suporte qualquer tipo de labores, desconheça a ira, nada cobice e creia mais nos labores selvagens de Hércules do que nas satisfações, nos banquetes e camas de plumas de um rei oriental. Revelarei aquilo que podes dar a ti próprio; Certamente, o único caminho de uma vida tranquila passa pela virtude”. Poeta Romano Juvenal - Mens sana in corpore sano.

<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>

Nesse desiderato, a OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde, integrante da OMS – Organização Mundial de Saúde, explica que a depressão é:

“(…) um transtorno comum, mas sério, que interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. É causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.

Algumas pesquisas genéticas indicam que o risco de depressão resulta da influência de vários genes que atuam em conjunto com fatores ambientais ou outros.

Alguns tipos de depressão tendem a ocorrer em famílias. No entanto, a depressão também pode ocorrer em pessoas sem histórico familiar do transtorno. Nem todas as pessoas com transtornos depressivos apresentam os mesmos sintomas. A gravidade, frequência e duração variam dependendo do indivíduo e de sua condição específica.”

PROTÓCOLO 2488/2022 - 10/03/2022 10:40



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

Como introito para diagnóstico e tratamento a OPAS leciona, “in verbis”

“Existem tratamentos eficazes para depressão moderada e grave. Profissionais de saúde podem oferecer tratamentos psicológicos, como ativação comportamental, terapia cognitivo-comportamental e psicoterapia interpessoal ou medicamentos antidepressivos. Os provedores de saúde devem ter em mente a possibilidade de efeitos adversos associados aos antidepressivos, a possibilidade de oferecer um outro tipo de intervenção (por disponibilidade de conhecimentos técnicos ou do tratamento em questão) e preferências individuais. Entre os diferentes tratamentos psicológicos a serem considerados estão os individuais ou em grupo, realizados por profissionais ou terapeutas leigos supervisionados.

Os tratamentos psicossociais também são efetivos para depressão leve. Os antidepressivos podem ser eficazes no caso de depressão moderada-grave, mas não são a primeira linha de tratamento para os casos mais brandos. Esses medicamentos não devem ser usados para tratar depressão em crianças e não são, também, a primeira linha de tratamento para adolescentes. É preciso utilizá-los com cautela.”

E instrui:

“O que você pode fazer se estiver se sentindo para baixo ou acha que pode estar deprimido(a)?

- Converse com alguém de sua confiança sobre seus sentimentos.
- Procure ajuda. Seu profissional de saúde ou médico local são um bom lugar para começar.
- Permaneça conectado(a). Mantenha contato com familiares e amigos.
- Faça exercícios regularmente, mesmo que seja apenas uma curta caminhada.
- Mantenha hábitos alimentares e de sono regulares.
- Evite ou restrinja a ingestão de álcool e abstenha-se de usar drogas ilícitas; estas podem piorar a depressão.
- Continue fazendo coisas que você sempre gostou, mesmo quando não está com vontade.
- Esteja atento aos pensamentos negativos persistentes e à autocrítica e tente substituí-los por pensamentos positivos. Parabenize-se por suas conquistas.”

“Estamos todos numa solidão e numa multidão ao mesmo tempo.” – arrazoa Zygmunt Bauman ao discorrer sobre depressão. O autor pontua que a ansiedade e a angústia de experienciar a vida nesses tempos de fragmentação das relações humanas e de infinitas possibilidades de escolher, tendem a serem maximizadas e a depressão pode vir a espreitar o indivíduo.

À luz de Jung que “entendia a individuação como um processo que significava tornar-se um ser único, alcançar uma singularidade profunda, tornando-nos o nosso próprio Si-mesmo (1984). Este processo ocorreria a partir do meio da vida, quando o homem, já tendo construído



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

sua vida de relações de modo satisfatório, volta-se mais para seu mundo interno, em busca de resgatar aquilo que foi abandonado e ficou à margem da realização do ego em sociedade” (https://www.pucsp.br/clinica/boletim-clinico/boletim_20/boletim_20_11.html) buscar-se na individuação a saúde mental pacífica nas pessoas.

Assim, propõe-se a realização de estudos, análises e consultas acerca da criação do Programa Permanente de Prevenção e Enfrentamento à Depressão “Você é Especial”, e, por meio de campanhas de conscientização sobre a prevenção, diagnóstico e tratamento da ansiedade – angústia e da depressão; estímulos à realização de eventos que difundam essas informações junto à população, desestigmatizando conceitos e trazendo a população junta nesse enfrentamento.

Sala de Sessões “Plínio de Carvalho”, 10 de março de 2022.

JOÃO CLEMENTE

PROTÓCOLO 2488/2022 - 10/03/2022 10:40