Typo TREVIM

EDIÇÃO # 05

UM PROJETO

status
ESCOLA PROFISSIONAL

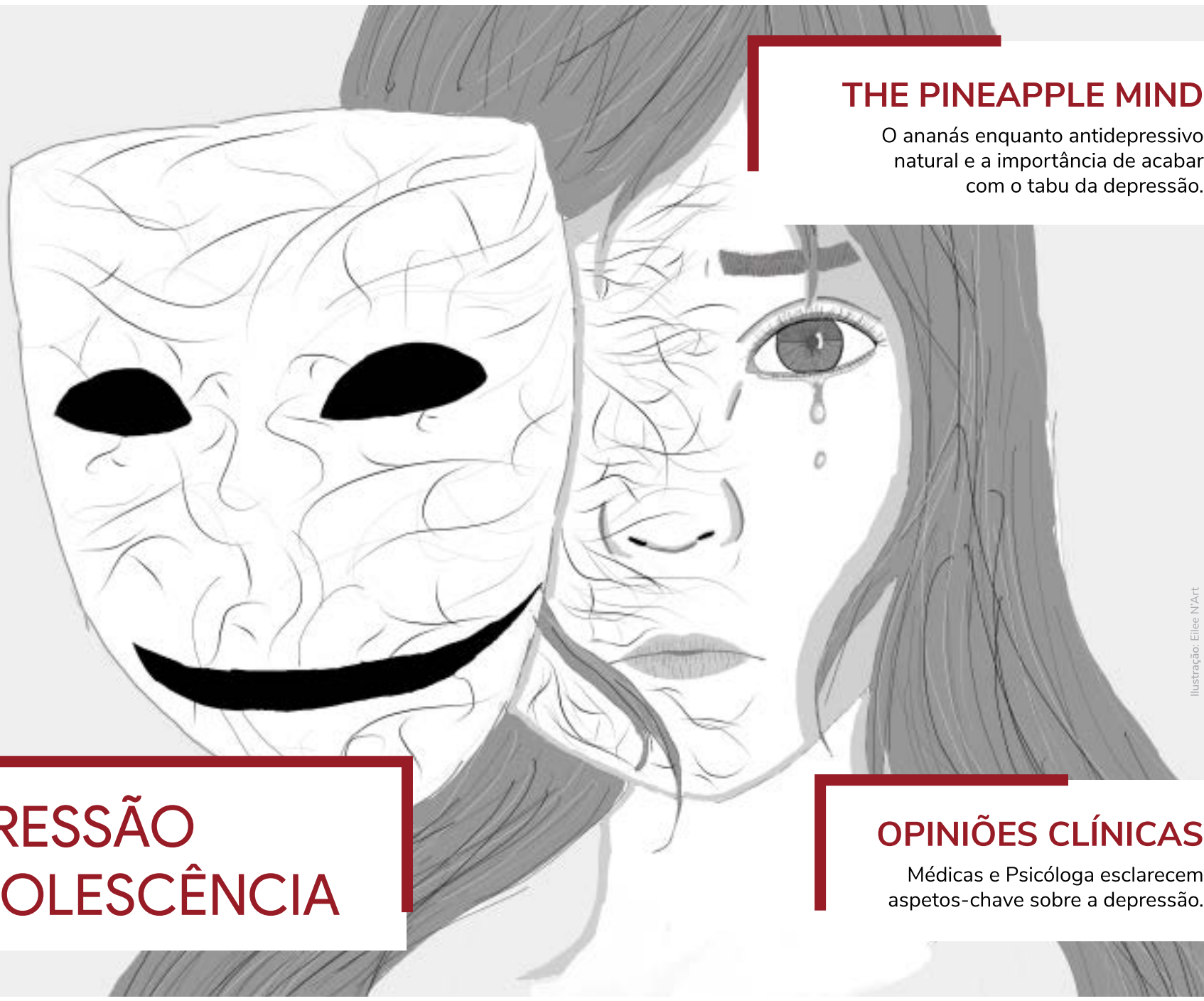

Ilustração: Eilee N'Art

THE PINEAPPLE MIND

O ananás enquanto antidepressivo natural e a importância de acabar com o tabu da depressão.

OPINIÕES CLÍNICAS

Médicas e Psicóloga esclarecem aspetos-chave sobre a depressão.

A DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

// HUGO MARTINS
diretor criativo da **status**

Setembro representa, principalmente no meio escolar, o regresso à atividade, às relações interpessoais e, naturalmente, à Escola.
No entanto, a **Typo Trevim** parece nunca se ter afastado, já que mesmo com as férias pelo meio, o compromisso de apresentar esta revista todos os meses manteve-se sólido.
Esta edição foi, também ela, cuidadosamente preparada ainda no anterior ano letivo, pelos alunos de Comunicação e Marketing que abraçaram este projeto, tendo estes Pros mostrado uma vez mais a sua capacidade.
O tema é premente para todos os adolescentes e de importância maior para os seus pais, familiares e amigos.
Na **status** consideramos fundamental educar jovens nas componentes técnicas, mas também (e cada vez mais, pela importância) em tudo o que diga respeito à sua construção enquanto cidadãos responsáveis e atentos ao que se passa à sua volta ou consigo.
A depressão na adolescência é um dos assuntos mais importantes a serem debatidos e esclarecidos, no entanto tantas vezes fica escondida sob o espectro do tabu ou do desconforto de a mencionar.
Acreditamos em ações preventivas e em intervenções positivas. Como tal, esta edição pretende lançar alguma luz sobre quem precisa e esclarecer e alertar todos os outros.
Em breve voltaremos a abrir portas, desta vez com um recorde de novos alunos. A **status** continua o seu caminho diferenciador, com a aposta clara em fazer sempre mais e melhor.
É este, como não podia deixar de ser, o mote de sempre para mais um ano: **#QueroSerPro**!

DIANA PEREIRA

'The Pineapple Mind' é uma Associação de Sensibilização para a Saúde Mental criada por Diana Pereira, estudante de medicina, que procurou respostas quando ela própria se viu com sintomas de depressão. Fomos falar com a Diana e tentámos perceber de que forma tudo aconteceu.

Conte-nos a história do seu projeto, como surgiu?
O projeto The Pineapple Mind surgiu no ano passado, em março. Sou estudante do 5º ano de medicina e tive uma depressão em 2017, que me levou a congelar a matrícula e ficar um ano sem estudar, a recuperar. Nesse período, dei-me conta que existia pouca informação sobre Saúde Mental em português de Portugal online. No que toca a testemunhos, por exemplo, só encontrava em inglês.

O que a levou a criar o 'The Pineapple Mind' e porquê o nome?
Quando recuperei e voltei à faculdade, no ano seguinte, tive a cadeira de neurociências e saúde mental (que abrange neurologia e psiquiatria). Fiquei apaixonada pelas temáticas e decidi, depois de ter conhecimento teórico sobre as diversas patologias, que podia combiná-lo com o que fui aprendendo ao longo da minha recuperação e sensibilizar para a saúde mental com informação fidedigna e credível, na visão de quem já passou por uma e também na visão de futura profissional de saúde com formação na área.
O ananás é um dos frutos mais ricos em triptofano, um percursor da serotonina. A serotonina é o neuroquímico cuja desregulação está provada estar envolvida em muitos casos de depressão. Muitos antidepressivos, fármacos usados para tratar a depressão, baseiam-se na inibição da recaptação desta substância. Ou seja, o ananás acaba por ser um antidepressivo natural. E assim sendo, a mente do ananás (The Pineapple Mind) é a metáfora da mente rica em serotonina e por isso mesmo, a mente estável, forte e resiliente que queremos desenvolver.

Até que ponto pode ajudar os outros?
O projeto ajuda pela partilha de informação que pode ajudar quem sofre e não sabe que tem uma doença/tem medo de pedir ajuda. Trabalhamos para informar, sensibilizar e acima de tudo mostrar às pessoas que as doenças mentais existem e estão cientificamente validadas. Negá-las é como negar doenças do coração, do fígado ou quaisquer outras. Com o projeto The Pineapple Friends estimulamos o peer suport e não sendo um apoio profissional, é algo que pode ajudar quem sofre a sentir-se mais compreendido e lidar melhor com a doença ou fase má que está a passar.

Como explica este estigma?
O estigma é sempre explicado pela falta de aceitação e compreensão/conhecimento.
Os próprios doentes alimentam o estigma quando não aceitam as suas doenças e as negam. E por isso é que é tão importante estarem bem informados, acompanhados e tratados. Numa segunda fase, a sociedade alimenta-o, sejam os familiares e amigos, sejam os empregadores, sejam os professores, sejam os colegas de escola ou de trabalho, sejam os próprios profissionais de saúde que por vezes têm pouco conhecimento de áreas que não sejam onde atuam diretamente. A imprensa contribui imenso quando partilha histórias de doentes não numa abordagem explicativa e construtiva mas sim de mostrar o drama e o descontrolo. Passam a imagem que os doentes mentais ficam completamente incapazes e não se conseguem integrar na sociedade e depois quem vê (especialmente a população mais envelhecida) continua a perpetuar o estigma e o desconhecimento.

Considera que este tema é um tabu para as pessoas da nossa geração?
Penso que está a deixar de ser na nossa geração, tendo em conta o poder de acesso à informação que dispomos e a existência de projetos como o que lidero, cuja missão é acima de tudo divulgar informação e educar para esta temática. O problema é mesmo chegar à geração dos nossos pais e avós, que cresceram noutra realidade, em que não existia a evidência científica que existe agora e que difundiam mitos e dogmas errados.

Quais foram as etapas por que passou até se sentir totalmente recuperada?
Comecei a tomar um antidepressivo receitado pela médica de família. Ao mesmo tempo, tentei ler muito sobre a doença e sobre meios de ultrapassar a mesma com algumas técnicas de psicoterapia, meditação, yoga, etc... Voltar a fazer cursos e a trabalhar ajudou-me a voltar a socializar e ter que sair de casa. Foram alguns meses a trabalhar no desenvolvimento de estratégias de lidar com altos e baixos da vida sem desanimar e sem voltar a entrar na espiral de pensamentos negativos.

Estamos em isolamento social, sente as pessoas mais susceptíveis à depressão, mais vulneráveis?
Claro. A tal espiral que falei de preocupações e pensamentos negativos acontece quando estamos mais sozinhos e com tempo para pensar nos problemas. Quando não há mecanismos de controlo, seja pela meditação, seja por princípios de resiliência, é fácil desenvolver ansiedade (pelo medo e preocupação com o futuro) ou depressão (pela culpabilização excessiva e peso do passado). Assim sendo, não há que ter medo de pedir ajuda se nos começamos a sentir dominados por esses medos ou pensamentos. Há profissionais qualificados para nos ajudar a lidar com eles. E claro que o investimento em nós e na nossa saúde física também é muito importante, pela ligação gigante que tem com a mental. Fazer exercício, tentar comer bem e saudável, fazermos hobbies que nos preencham e nos fazem felizes, etc...

De que forma continua a ajudar as pessoas neste contexto? Sentiu necessidade de se adaptar?
No início deste ano fui convidada para vários programas de TV, como "A Tarde é Sua" e "Você na TV", bem como, para os podcasts "Maluco Beleza", "O Pátio" e "Three on the Road", que deram maior visibilidade à página. Os pedidos de ajuda multiplicaram-se e a dada altura deixei de ser capaz de dar a atenção merecida a todas as pessoas que falavam comigo. No entretanto, entramos no período de isolamento e lembrei-me que seria útil arranjar voluntários que estivessem disponíveis para fazer esse papel de ombro amigo a toda a gente que precisasse de desabafar ou de companhia, neste período complicado. Juntei as duas necessidades e combinei-as num projeto só.
Os voluntários são na sua maioria jovens estudantes que têm neste momento tempo livre dado o período que atravessamos. São pessoas motivadas para ajudar, que se identificam com o tema da Saúde Mental, por serem estudantes de áreas da saúde (medicina, psicologia, farmácia, enfermagem...) ou por já terem enfrentado algum tipo de situação psicológica no passado (tal como eu) ou serem familiares ou amigos de alguém nessa situação. Começamos a fazer entrevistas aos novos voluntários por acharmos que o mais importante é percebermos e garantirmos a estabilidade emocional e resiliência dos futuros pineapple friends; e neste momento, já ajudamos 48 pessoas e 2 lares de idosos.

// Tatiana Parreira
Tatiana Fernandes
Mara Simões
TCMRPP 19/22

TIRSA VAZ

A adolescência é uma etapa de aquisição de autonomia, caracterizada por intensas mudanças físicas e psicossociais. É um período extremamente relevante para a construção do indivíduo, sendo a depressão uma das doenças mais prevalentes, comprometendo o funcionamento emocional, académico e relacional.

Uma percentagem significativa de adolescentes portugueses apresenta sintomatologia depressiva (8 %) ou está em risco de desenvolver depressão (19%), sendo a tendência para depressão na adolescência maior nas raparigas, revela um estudo internacional realizado por investigadores da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Mudanças físicas e emocionais, pressão entre pares, relacionamentos amorosos ou medo de não corresponder às expectativas dos pais são acontecimentos e sentimentos habituais durante a adolescência. No entanto, para alguns jovens o impacto é maior e os sentimentos de tristeza e a perda de interesse por quase tudo são persistentes e afetam todas as áreas da sua vida.

No que diz respeito ao COVID-19, é importante salientar os efeitos que este novo vírus pode estar a provocar ao nível da saúde mental. O cérebro não lida bem com o desconhecido, o ser humano precisa de certezas para que consiga organizar-se mentalmente. E com tanta informação nova a surgir, vemos quase ao minuto o número de casos infetados, o número de mortes, tantos estudos a serem realizados, mas ainda sem conclusões, a inexistência de vacina, a dúvida sempre a surgir, a falta de conhecimento perante esta nova realidade e a sua não adaptação podem despoletar níveis elevados de ansiedade. O impacto psicológico da quarentena pode também passar por efeitos psicológicos negativos, incluindo stress pós-traumático, confusão, perda de controlo e de liberdade, provocando também sentimentos de medo, solidão e depressão.

Na nossa realidade escolar, toda a equipa está bastante atenta aos sinais, mesmo na modalidade de Ensino à Distância que estamos a experienciar, conseguimos perceber quando um aluno apresenta alterações (irritabilidade, cansaço, desorganização mental, tristeza, ausência, entre outros), e aí o professor/formador tem um papel muito importante, passando essa informação ao Gabinete de Psicologia que, por sua vez, entra em contacto com o aluno e respetivo Encarregado de Educação, fazendo assim um acompanhamento mais próximo e regular. É muito importante os pais tomarem conhecimento, estarem atentos e terem consciência que a depressão não é uma "fraqueza" que pode ser ultrapassada apenas com força de vontade, sendo necessário procurar ajuda médica (Médico de Família, Pediatra) e tratamento especializado, que pode incluir a terapia farmacológica (antidepressivos) e a psicoterapia, nomeadamente a terapia cognitivo-comportamental, para processos de mudança ao nível do pensamento e do comportamento. Está comprovado que esta terapia diminui significativamente os níveis de sintomatologia depressiva e mantém a mudança positiva.

Para minimizar o risco de depressão, é necessária a existência de suportes sociais como a família, o grupo de pares e a escola, que são cruciais para o desenvolvimento saudável do adolescente. Deve-se apostar cada vez mais em programas de prevenção da depressão na adolescência e incluir estratégias de prevenção direcionadas também à família, para que o adolescente não se sinta só nesta caminhada, para que consigam enfrentar a doença juntos, fortalecer relações e eliminar os sintomas, vivendo assim de forma mais tranquila, satisfatória e saudável.

> "A DEPRESSÃO NÃO É UMA "FRAQUEZA" QUE PODE SER ULTRAPASSADA APENAS COM FORÇA DE VONTADE, SENDO NECESSÁRIO PROCURAR AJUDA MÉDICA"

// Tirsa Vaz Nascimento
Psicóloga da status

Existem fatores que aumentam o risco do desenvolvimento de depressão no adolescente, tais como:

- Ser do sexo feminino – o risco é 2 vezes maior
- Baixo nível de autoestima
- Obesidade
- Características temperamentais de emocionalidade negativa (tristeza, timidez, medo, etc.)
- Estratégias de regulação emocional menos eficazes
- Problemas com o grupo de pares
- Bullying
- Experiências de abuso e negligência
- Ter anorexia ou bulimia
- Ter uma perturbação de aprendizagem
- Alteração da orientação sexual
- Depressão em familiares de 1.º grau, principalmente na mãe
- Ter um membro da família que se suicidou
- Ter passado por eventos recentes traumatizantes, como a morte de um familiar ou o divórcio dos pais
- Disfunção familiar
- Dificuldade em lidar com o stress

A nível do comportamento, são vários os sinais que podem indicar que algo não está bem, tais como:

- Insónia ou hipersónia
- Alterações no apetite que podem incluir perda de apetite e de peso ou comer demasiado e engordar
- Consumo de bebidas alcoólicas ou drogas
- Agitação ou inquietação
- Pensamentos e movimentos mais lentos
- Menor rendimento escolar, tornando mais suscetível a reprovações
- Aparência física pouco cuidada
- Comportamentos de risco
- Automutilação (cortes, queimaduras)

A nível da sintomatologia psicossomática:

- Cefaleias (dor de cabeça)
- Lipotimias (perda de força muscular)
- Tonturas
- Toracalgia (dor na cavidade torácica)
- Dor abdominal inespecífica
- Sensação de dispneia (dificuldade em respirar)

A nível das emoções:

- Sentimentos de tristeza que podem incluir ataques de choro sem motivo aparente
- Irritabilidade, frustração e raiva
- Perda de prazer nas atividades diárias (por exemplo, na prática de exercício físico)
- Perda de interesse pela família e amigos ou relações conflituosas com estes
- Sentimentos de inutilidade, culpa e de autocrítica
- Dificuldades de concentração, memória e em tomar decisões
- Sensação que o futuro será difícil e "negro"
- Pensamentos frequentes de morte e suicídio (o suicídio é três a quatro vezes mais comum nos rapazes, enquanto as tentativas de suicídio são mais comuns nas raparigas)
- Falta de resiliência (por exemplo, no caso da COVID-19)

A DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA E RELAÇÃO COM PANDEMIA COVID-19

"A DEPRESSÃO TEM TRATAMENTO E NÃO HÁ RAZÃO PARA ADIAR A PROCURA DE AJUDA PROFISSIONAL"

A depressão é um problema de saúde mental que influencia a forma como nos comportamos, sentimos e pensamos, podendo causar alterações a nível emocional, físico e funcional. Pode afetar qualquer pessoa, independentemente do sexo, raça, idade e estrato social.
É caracterizada por tristeza persistente e perda de interesse em atividades de que anteriormente gostávamos. Outros sintomas podem ser: perda de energia, alteração do apetite, dormir mais ou menos que o habitual, choro fácil, ansiedade, concentração reduzida, inquietação, irritabilidade, sentimentos de inutilidade, culpa ou desesperança, pensamentos de autoagressividade ou de suicídio.
É normal que durante uma crise como esta te possas sentir assustado ou ansioso. O fluxo contínuo de notícias na televisão e na internet sobre a pandemia pode ser perturbador. Aqui estão algumas sugestões que podem ajudar a manter a serenidade:

- Conversar sobre os teus receios/medos com alguém em quem confies.
- Estar atento a pensamentos negativos persistentes e autocríticos e tentar substituí-los por pensamentos positivos.
- Abordar os problemas e ansiedades em duas categorias: coisas sobre as quais podes fazer algo e coisas sobre as quais não tens controlo.
- Encontrar novas formas de contactar com os teus amigos e família.
- Ter atenção às fontes de informação, procurando apenas as fidedignas como a DGS.
- Ter um estilo de vida saudável.
- Aproveitar o tempo para realizar atividades que te dão prazer e que possas realizar dentro de casa, como ler, ver filmes, cozinhar ou aprender um novo hobby.

A depressão tem tratamento e não há razão para adiar a procura de ajuda profissional se reconheceres em ti, ou em alguém próximo, alguma da sintomatologia referida acima.
Na tua escola tens uma psicóloga que está disponível diariamente através da vossa plataforma online. Podes também contactar o teu médico de família ou o Serviço de Saúde Mental da Região Centro.

// ANDREIA PEREIRA, RITA CIBRÃO, SARA PEREIRA
Internas de Medicina Geral e Familiar da USF Serra da Lousã

TESTEMUNHO

Uma jovem rapariga de apenas 15 anos, falou-nos abertamente sobre a sua experiência depressiva. Assim, de forma a preservarmos a sua identidade, optámos por lhe dar um nome fictício - Fátima.

"

Na minha vida tive dois momentos de grande tristeza, acredito que em ambos estive perto da depressão. Num dos casos, eu só pensava em querer me matar, estive com estes pensamentos na minha cabeça por vários dias, nessa altura não conseguia comer, nem parar de chorar. No outro caso queria desistir dos meus sonhos, neste caso tentei não mostrar a minha tristeza por estar longe de quem sempre me acompanhou em tudo, aqui comecei a ter medo de falar com as pessoas, medo do futuro, chorava quando estava sozinha e comia cada vez menos. Consegui superar estes casos com a ajuda do meu padrinho, não me lembro de fazer muito esforço para superar isto, acho que foi só preciso pensar nas coisas boas que também estavam a acontecer.

// FÁTIMA
15 anos

"

Typo Trevim #5
DIREÇÃO: Patrícia Duarte // DIREÇÃO GRÁFICA E CRIATIVA: Hugo Martins // COORDENAÇÃO EDITORIAL: Rita Matias, turmas TCMRPP // COORDENAÇÃO DE LAYOUT E IMAGEM: Jessica Costa, Cláudio Almeida, turmas TCMRPP
LOGÓTIPO: Hugo Martins/Bárbara Fontoura (TM 18/21) // CAPA: Eilee N'Art // © 2020 - todos os direitos reservados.

www.status.edu.pt

Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu
um projeto status