



CENTRO HOSPITALAR  
LISBOA NORTE, EPE



Hospital  
PulidoValente



# Dia Europeu da Depressão 2019

Portugal - Lisboa

**Outubro 14 (Segunda-Feira)**

Anfiteatro Cid dos Santos da FMUL (Piso 2)

***“A solidariedade para enfrentar a depressão”***

(A reunião é aberta a todos os profissionais de saúde, estudantes de Medicina e público em geral)

## Programa

*“Abertura”*

Luis Câmara Pestana

*“As famílias e a depressão”*

Joaquina Castelão

*“Determinantes sociais da depressão”*

Manuela Silva

*“A depressão, a sociedade e a cultura”*

António Sampaio

*“Cooperantes na implementação do tratamento da depressão”*

Paulo Martins

*“Encerramento”*

Maria Luísa Figueira

“ A Solidariedade para enfrentar a  
Depressão”

A Depressão, a Sociedade e Cultura

António Sampaio MD. Msc. Phd.

14 de Outubro de 2019

# Homo - Sapiens

200.000 anos      (1.800.000 anos – Homo erectus)

O Desenvolvimento do córtex pré-frontal foi o maior em termos percentuais (29%)

**Córtex pré-frontal** – Cognição complexa, abstração e adiamento de gratificações. (raminho)

Deixar de responder das respostas padronizadas » Flexibilidade Cognitiva

O nascimento prematuro – maior estimulação do meio ambiente e **relação precoce**.

A **cultura humana** deriva da **partilha dos estados interiores** de modo a serem possíveis

**edificações intelectuais comuns.**

# Homo - Sapiens

A extraordinária **auto-consciência** do Homem leva-o:

- a perguntar-se se a vida faz sentido.
- a perguntar-se se pode ou poderia ter vivido de uma outra maneira.

Estas questões são fundamentais pela **consciência da Finitude**

A **angustia da Morte** e da **Insignificância** só pode ser superada:

- 1- pela ligação afetiva
- 2- pelo reforço da auto-estima
- 2- adesão a visões do mundo que conferem sentido à vida.

# Homo - Sapiens

**A vida** é na verdade **um equilíbrio** entre o **dentro e o fora**.

É no **homo sapiens** que o equilíbrio entre o eu e o outro, entre o dentro e o fora se torna mais complexo.

O Homem existe por si mas também para o outro, consigo, mas também com o outro.

**A doença mental** e particularmente a **Melancolia** é fundamentalmente uma **patologia das relações**.

A **patologia mental** é "imediatamente" muito mais dependente do **contexto socio-cultural**

# Modernidade e Pós - Modernidade

## A Condição moderna

- 1 – O fim do sagrado e das tradições – e com ele o fim de uma ideia de permanência e de ligação
- 2 – O mundo explicado – O primado da razão e da **ciência**
- 3 - A emancipação

Depositou a esperança da Humanidade no conhecimento científico e nos ideais alicerçados na razão.

## A Condição pós-moderna (Jean-François Lyotard)

Para muitos o rompimento com a supremacia da ciência surge após a explosão da bomba atômica ( fruto da ciência ) em 1945 e mais tarde com a queda das grandes narrativas de ideias comunitários e modelos de sociedade.

# Pós-modernidade

Na **pós-Modernidade** a cultura passa a viver de mãos dadas com a produção e a economia.

Enquanto que a **Modernidade** podia bem estar sujeita a constrangimentos próprios de ideais políticos,

a **Pós-modernidade** está certamente sujeita a constrangimentos económicos.

Os discursos políticos vão-se diluindo nos interesses económicos.

# Pós-modernidade

O homem adere ao discurso da rede que com mais se identifica e não reflete.

A "verdade" obedece à noção de vencedor do discurso no contexto.

Na **pós-modernidade** ( Nowotny) a ciência não fala mais para a sociedade mas a sociedade, fala com autoridade para a ciência.



# Pós-modernidade (inicia-se entre os anos 80 e 90)

## O Capitalismo pós-moderno

passa a “dominar” o Homem pela sua redução a consumidor facilitando-lhe uma atitude auto-prazerosa mas solitária.

Já não há razão, há apenas produção.

É muito provavelmente o hedonismo que deixa passar um capitalismo cada vez mais feroz e até o legitima (Lipovetsky)

Na **pós-modernidade** a tecnologia impõe-se sobre a ciência e sobre o conhecimento.

A capacidade de simulação da realidade e da comunicação global dá uma nova **condição epistemológica**.

# Produção e “Saúde Mental”

A Organização Mundial da Saúde diz que a **saúde** é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.

Assim, **a saúde mental** não é apenas a ausência de doença mental.

É definida pela O.M.S. como:

um estado de bem-estar no qual cada indivíduo consegue aperceber-se do próprio potencial, consegue lidar com o stress normal da vida quotidiana, consegue **trabalhar de forma produtiva e ter sucesso** e ainda é capaz de dar a sua contribuição à sua comunidade.



**World Health  
Organization**

# Pós-modernidade

## A cultura pós-moderna pode ser caracterizada

- Perda de um determinismo individual relacionado com a própria identidade.
- Ou seja o Homem tem de ser mais plural e ser portanto mais "fluido".
- A evolução progressiva e linear (e de alguma maneira) a previsibilidade da história deixa de acontecer.
- Tal situação remete para a ênfase no presente e a incerteza no Futuro

# Pós-modernidade

## Na cultura pós-moderna

- O tempo é fundamentalmente o instantâneo e o espaço entre “territórios” é ligado á velocidade da luz.
- A emoção toma prioridade em relação à missão. (é assim nas ligações afetivas como é na opção religiosa)
  - ligações afetivas são “virtuais”
  - Surge um “supermercado” das novas Espiritualidades (Strenger) que servem mais o individuo do que a comunidade.

# Pós-modernidade

Após a II guerra Mundial (e sobretudo após o desmoronar das ideologias que se afiguraram na altura como alternativas comunitárias) vai-se erguendo uma cultura que defende a igualdade de oportunidades e de direito e de acesso à saúde mas exige-se uma **igualdade de resultados**.

Promove-se a ideia de se fruir ao máximo da vida, e cria-se a ilusão de um **auto-conhecimento** e de **auto-realização** em detrimento de uma **consciência coletiva**.

A **coesão social declina** por excesso de informação e de animações "à la carte".

# Pós-modernidade

**A globalização** levou a uma imposição de novos valores e simbologias servindo o capitalismo “informativo” que faz tudo o que lhe é possível para impor as suas próprias condições de trabalho apenas baseado no lucro sob a “bandeira” da informação e da própria globalização.

o **Poder** é exercido por quem adere à **Sociedade líquida**, não sucumbe à intensidade do “agora” ou do “triunfo” de se ser viral nas redes sociais, mas antes o fomenta,

os **Assalariados** esforçam-se por isso mesmo (pela “celebridade” viral) e tentam tornar **sólidas** as suas parcas poupanças.

# Pós-modernidade

O **Poder** faz crer que o empolgante, o impossível, ou altamente improvável, ilude-se e vende-se a esperança num futuro melhor.

Disso são exemplo os slogans publicitários : "impossible is nothing" (adidas), "comece já a sonhar"; "a criar excêntricos todas as semanas" " é fácil, é barato e dá milhões" (euro-milhões); " think diferente (Apple); "emoção pra valer" (coca-cola); " Life's Good" (LG); "Drive your way" (Hyundai); "Não escolhas o mesmo prazer" (Coca-cola) ; " O Génio da Bola concede-te 3 desejos" ( BES );.

Tais atitudes de mercado promovem o **individualismo narcísico** de uma forma doentia. :

" se eu não gostar de mim quem gostará?" (Loreal)]

# Estudo

- A grande maioria dos entrevistados (83,8%) revelou que, no ano anterior a ter adoecido com **Depressão**, passou por acontecimentos, eventos ou experiências marcantes que considerou relevantes para a sua situação atual – fatores desencadeantes.
- Também a maioria dos entrevistados (76,5%) respondeu afirmativamente em relação à existência de fatores de manutenção (que impediam a recuperação).
- Ainda majoritariamente (62,2%) os entrevistados apontaram fatores que consideraram poder aliviar o sofrimento – fatores de resolução, em relação à sua situação de Depressão.



# Factores Desencadentes

- Os acontecimentos relativos aos **fatores desencadeantes** estavam relacionados com:
  - 1 - **Stress ou conflituosidade laboral** (24,3,% das respostas);
  - 2 - **Perda afetiva** (19,8% das respostas);
  - 3 - **Separação ou conflituosidade conjugal** (18% das respostas);
  - 4 - **Situações financeiras graves** (apenas 1,8% das respostas).

# Factores De Manutenção

- Os acontecimentos referidos como **fatores de manutenção** do quadro de Depressão estavam relacionados com:
  - **Stress ou conflituosidade laboral** (25,7% das respostas);
  - **Situação de patologia em comorbilidade ou doença de familiar** (16,2% das respostas);
  - **Stress ou conflituosidade familiar** (15,2% das respostas);
  - **Situações financeiras graves** (13,3% das respostas) (como fator desencadeante era referido em apenas 1,8% das respostas);
  - **Solidão** (12,4% das respostas).

# Factores De Resolução

- Os acontecimentos referidos como **fatores de resolução** do quadro de Depressão estavam relacionados com:
  - **Melhor suporte humano** (37,3% das respostas);
  - **Melhor situação laboral** (24% das respostas);
  - **Maior suporte financeiro** (15,2% das respostas).



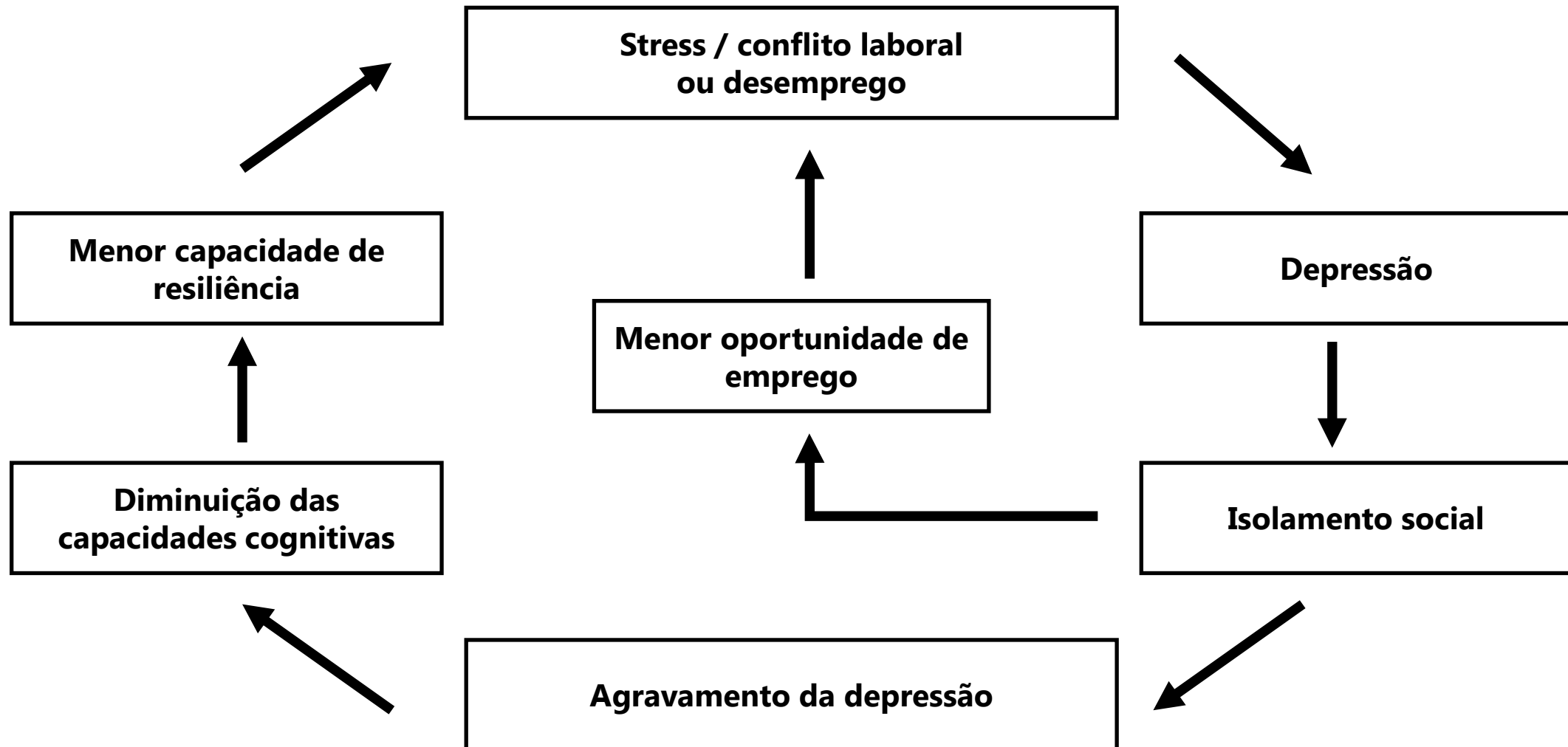
# Solidão

Grande parte dos entrevistados revelou sentir-se  **muitas vezes (46,4%) ou sempre (9,1%) só**.

A **solidão** estava associada expressivamente:

- à **inexistência de relação de cumplicidade** (de confiança e íntima);
- à **inexistência de amizades** e/ou de **alguém com quem desabafar**;
- ao **desemprego**.

# Desemprego / Depressão / Isolamento Social





# Futuro

- Em relação aos **desejos que gostariam de realizar num futuro** próximo, os entrevistados referiram de modo expressivo:
  - Ter melhor realização pessoal / laboral (28,5% das respostas);
  - Ter melhores relacionamentos pessoais e / ou familiares (22,9% das respostas).



# Sociedade / Confiança

- Quando se pediu para caracterizarem o modo de estar das pessoas nos dias de hoje, a grande maioria dos entrevistados apontou adjectivações claramente negativas:
  - Invejosas e/ou egoístas (38,2% das respostas);
  - Más, agressivas, violentas ou falsas (14,5% das respostas);
  - Tristes, insatisfeitas, angustiadas ou doentes (9,9% das respostas);
  - Superficiais (9,9% das respostas);
  - Frias (8,4% das respostas);

# Sociedade / Confiança

Já em relação às expectativas futuras, no que se refere às peçoas em sociedade, a maioria expressa a vontade de que venham a ser:

- Mais unidas e solidárias (27,7% das respostas);
- Mais humanas (19,0% das respostas);
- Mais amigas, mais afetivas (16,1% das respostas);
- Com mais educação e cidadania (10,2% das respostas).



# Sociedade / Confiança

A **Depressão**, no que depende da sociedade só pode ser prevenida com maior:

- Coesão Social
- Consciência e Conhecimento
- Oportunidade de realização

# Sociedade / Confiança

A **Saúde Mental** pode existir sempre que cada pessoa for capaz de ter consciência das capacidades individuais e de contexto e se determine na procura de um equilíbrio afetivo e emocional que a leve a querer viver.

A **Doença Mental** será aquela situação que carecendo de uma intencionalidade coerente do ponto de vista existencial isola a pessoa ou de alguma forma a impede de uma articulação satisfatória com as suas realidades próprias e /ou com o outro e com o contexto sociocultural

**Obrigado.**