



MoEduCiTec

Mostra Interativa da
Produção Estudantil em
Educação Científica e
Tecnológica

O Protagonismo Estudantil em Foco

28 de outubro de 2022
Unijuí - Campus Ijuí



DEPRESSÃO: IMPACTOS NO CÉREBRO

Luana Thais Janiseck¹
Natacha Fernanda Lubas Santos²
Tailur Mousquer Martins³

Escola/Instituição: Escola Estadual de Ensino Médio João Przyczynski - Guarani das Missões RS

Modalidade: Trabalho de Pesquisa

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

Introdução

A depressão é uma doença mental que atinge vários tipos de pessoas. Seu desenvolvimento em nossas mentes se inicia após um evento traumático, chamado de “gatilho”, onde somos expostos a algo que fira nossos sentimentos, ou nos marca de alguma forma. Todos temos nossos gatilhos pessoais, porém as pessoas com depressão, possuem gatilhos mais profundos. Eventos de exposição a algo, traumas causados por familiares, luto, e sentimentos mal interpretados podem acarretar em gatilhos.

Em casos mais extremos, a depressão chega a se instalar tão profundamente em nosso subconsciente, que se é preciso um tratamento mais intenso com remédios, mas isso somente ocorre quando os sintomas são ignorados por tempo demais.

Em nosso trabalho buscamos, além de trazer destaque a essa doença, mostrar como a depressão age em nosso cérebro e, conseqüentemente, corpo, quais áreas da nossa mente atinge, quais neurotransmissores afeta, e como prejudica nossa qualidade de vida.

Caminho Metodológico

Além de afetar nossos neurotransmissores responsáveis por sentimentos como, alegria, estresse, reguladores de sono, apetite, dentre outros, a depressão afeta o modo com o qual vemos o mundo.

Muito se associa a cor cinza, ou tons acinzentados, a pessoas portadoras dessa doença, e buscando provar que isso não era apenas teoria, em 2010 o professor Ludger Tebarts van Elst, da universidade de Friburgo, realizou um experimento com quarenta pacientes com depressão (vinte tomando medicamentos e vinte que não eram medicados), e quarenta pacientes saudáveis. Nesse experimento ele analisa os contrastes dos tons de cores, medidos através do eletrorretinograma (PERG).

¹Estudante do primeiro ano do ensino EEEM João Przyczynski, luanajaniseck@gmail.com

²Estudante do primeiro ano do ensino EEEM João Przyczynski, natachafernanda38@gmail.com

³Mestre em Educação nas Ciências e Professor da área de Ciências da Natureza da Escola Estadual de Ensino Médio João Przyczynski, tailurmartins@bol.com.br



28 de outubro de 2022
Unijuí - Campus Ijuí



Com isso ele chegou a resultados que coincidem com “estudos anteriormente feitos, mostram uma sensibilidade subjetiva de contraste em pacientes deprimidos. Os pacientes com depressão que não eram medicados e os que eram medicados, apresentaram um contraste retiano dramaticamente menor.” (confirmam, ELST, 2010)

Também é importante pontuar que “Além da diferença acentuada entre pacientes portadores de depressão e saudáveis, pode-se observar uma grande diferença entre pacientes depressivos com sintomas acentuados e sintomas mais leves.” (confirmam, ELST, 2010). Sendo assim, a depressão afeta nosso modo de ver os contrastes, e a intensidade de seus sintomas acentuam ainda mais esse efeito.

A depressão também pode acabar distorcendo um pouco as memórias, dramatizando momentos vividos, distorcendo reações e assim criando um sentimento de culpa em suas vítimas. e esse tipos de pensamentos e distorções podem acabar gerando ainda mais problemas psicológicos, como a distorção de imagem, ansiedade, distúrbios alimentares, grandes necessidades de aprovação, dentre outros problemas.

Estudos feitos, comprovam, ou buscam comprovar que: “traumas e doenças mentais costumam surgir na adolescência, que é quando o jovem está em formação psicológica. também se é muito comentado que a escola é um dos principais geradores desses traumas, graças ao estresse e a pressão aplicada nos jovens.” (adaptado, Oliveira Monteiro e outros estudantes do Laboratório de Psicologia e Desenvolvimento Humano, 2020)

Resultados e Discussão

Por a depressão ser uma doença de transtorno de humor (TH), ela acaba afetando a produção dos nossos neurotransmissores. Alguns deles seriam: Serotonina, ela regula nosso ritmo cardíaco, sono, apetite, humor, memórias e a temperatura do corpo; Dopamina, controla as funções motoras, estresse, raciocínio e concentração.

Sendo assim uma pessoa com depressão pode apresentar sintomas como a falta de interesse pelo mundo a sua volta, por vezes alguns tremores, mudanças de humor bruscas, falta de apetite e sono, além de aparentar sempre estar distante, com a mente nas nuvens.

Por afetar nosso sistema nervoso, a depressão acaba afetando determinadas áreas do cérebro, que de alguma forma se relacionam com os neurotransmissores. Tais como: Amígdala, conhecida como cérebro emocional, é uma das principais partes responsável pelos sentimentos e humor; Tálamo, área responsável por regular as memórias, a concentração e as sensações; Hipocampo, é a parte responsável por organizar e armazenar memórias recentes, além de atribuir sentimentos e sensações a elas.

Na maioria das pessoas depressivas o hipocampo é menor que em pessoas saudáveis. teoriza-se que isso ocorre por conta do estresse. A exposição contínua a esse tipo de hormônio prejudica o desenvolvimento e crescimento das células nervosas nessa parte do cérebro.



28 de outubro de 2022
Unijuí - Campus Ijuí



Essa TH pode ser classificada em tipos: Depressão Pós Parto, ocorre em mulheres no período de até um ano após o nascimento do bebe, ela acaba gerando uma certa rejeição por parte da mãe em relação à criança. Com ajuda, essa depressão pode ser superada, porém se não bem tratada, pode gerar traumas irreversíveis tanto à mãe quanto ao bebe. Depressão Maior, é a depressão mais grave, essa não tem idade ou condição para atacar, ela tem como sintomas a falta de interesse, a insônia, a falta de apetite, sintomas “normais” mas são bem mais severos nesse caso. Geralmente a pessoa com depressão maior possui pensamentos suicidas. Transtorno Depressivo Persistente, ele possui sintomas mais leves, e que se manifestam de modo inconsistente, tendo picos de baixa autoestima e interesse.

Por mais que existam classificações dessa TH, e vários sintomas, é muito comum que quem sofre dessa condição não demonstre, ou deixe tão aparente os sintomas. É preciso de um acompanhamento psiquiátrico e um diagnóstico de um profissional para se provar a existência dessa doença, já que seus sintomas não são como das doenças normais.

Doenças mental geralmente são muito banalizadas, e tratadas como apenas uma falta de ânimo passageira. é assim que a depressão se inicia, uma falta de interesse passageira, mas se não bem tratada, até mesmo pelo próprio paciente, pode ser apenas a origem de longas idas a consultórios e a remédios controlados, isso se não levar o paciente a óbito.

Conclusão

As doenças psicológicas não afetam somente nosso humor, como também podem afetar nosso cérebro em si e a saúde de nosso corpo. Uma pessoa depressiva que possui falta de interesse por estímulos externos, que não se alimenta de modo adequado, tem boas noites de sono, segue rotinas e conclui tarefas, está desestimulando o seu cérebro e enfraquecendo seu corpo.

As doenças psicológicas precisam ser tratadas com maior cuidado e atenção, já que uma pessoa prejudica psicologicamente pode não somente se machucar como machucar as pessoas ao seu redor. Não de maneira física, mas verbal, o que já é o bastante para criar uma nova insegurança ou gatilho nesse outro indivíduo.

Com essa pesquisa percebe-se que doenças psicológicas são doenças transmissíveis, mas não do modo convencional. Somos humanos, e o que nos difere dos animais é a capacidade de racionalizar, de termos sentimentos e um cérebro muito mais focado em se relacionar com outros indivíduos do que em sobreviver. Humanos matam uns aos outros aos poucos, com palavras, gestos e opiniões, com sentimentos que são obtidos através de reações químicas em nosso cérebro e isso afeta todo o resto de nosso ser.

Assim, devemos ter como prioridade em nossas vidas o bem estar de uma mente saudável. Um cérebro que sabe distinguir o que sente, que é estimulado e que interage com outras pessoas que lhe fazem bem é um grande começo.

Referências



28 de outubro de 2022
Unijuí - Campus Ijuí



MEGA IMAGEM, “O que causa depressão” texto adaptado e traduzido de Havard Health, 11 de novembro de 2019. disponível em: <<https://megaimagem.com.br>>. Acesso em 16 de setembro de 2022.

DINIZ, Julia Pickina, NEVES, Solange Aparecida de Oliveira, VIEIRA, Milene Leivas, fragmentos retirados sobre neurotransmissores, 2020, artigo disponível em: <<https://revista.pgsskroton.com>>. Acesso em 17 de setembro de 2022.

ELST, Ludger Tebarts, estudo realizado em 2010 sobre visão, disponível em <<https://www.biologicalpsychiatryjournal>>. Acesso em 20 setembro de 2022.