



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
ESCOLA DE SAÚDE DO EXÉRCITO
(Es Apl Sv Sau Ex / 1910)**

1º Ten Alu BOAZ HEBROM FREIRE CÂMARA

**A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM MILITARES DO
EXÉRCITO BRASILEIRO**

RIO DE JANEIRO

2019

1º Ten Alu BOAZ **HEBROM** FREIRE CÂMARA

**A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM MILITARES DO
EXÉRCITO BRASILEIRO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Formação de Oficiais do Serviço de Saúde, pós-graduação *lato sensu*, em nível de especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientador: Dr. Mario Jorge de Lima Valdez Tavares.

Coorientador: 1º Ten Diogo Leão.

RIO DE JANEIRO

2019

A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM MILITARES DO EXÉRCITO BRASILEIRO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde do Exército, como requisito parcial para aprovação no Curso de Formação de Oficiais do Serviço de Saúde, pós-graduação lato sensu, em nível de especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientador(a): Mário Jorge de Lima Valdez Tavares.

Coorientador (a): 1º TEN Diogo Leão.

Aprovado em 26 de setembro de 2019.

COMISSÃO DE AVALIAÇÃO

Dr. Mario Jorge de Lima Valdez Tavares
Orientador

1º Ten **Diogo Leão**
Coorientador

CAP Otávio **Augusto B. Soares**
Avaliador

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais pela oportunidade, aos colegas de curso pela compreensão e aos instrutores pelos ensinamentos.

RESUMO

A depressão trata-se de um transtorno mental relativamente comum, com mais de 300 milhões de pessoas acometidas no mundo. É extremamente incapacitante, incidindo negativamente sobre a disposição para as atividades diversas, conduz a uma tristeza constante, dificuldades de relacionamento, isolamento e não são raros os casos em que o indivíduo apresenta ideação suicida ou intenta contra a própria vida. Entre militares, a depressão também é uma realidade constante, porém, o tema não é amplamente discutido, em função do receio desses profissionais de serem considerados fracos, inadequados para a função e, conseqüentemente, afastados. O objetivo geral do estudo foi estabelecido como: avaliar a importância do tratamento da depressão entre militares do exército brasileiro a partir de uma revisão da literatura. Procedeu-se de uma revisão de literatura sobre artigos publicados nos últimos 10 anos, visando alcançar conhecimentos mais aprofundados e esclarecedores sobre a condição e a importância do tratamento desses profissionais. É comum na atividade militar a disciplina rígida, diferentes atividades conduzidas constantemente, demandas físicas elevadas e, assim, esses profissionais podem adoecer em decorrência das exigências de suas funções. O diagnóstico efetivo é indispensável para a definição de uma abordagem de tratamento adequada, que deve ser selecionada de acordo com cada paciente, já que apresentam diferenças entre si e, assim, reagem de modos variados. Acredita-se que o ponto mais importante seja demonstrar aos militares que podem e devem buscar ajuda quando perceberem que suas condições físicas e mentais estão decaindo.

Palavras-Chave: Exército brasileiro. Militares. Depressão. Suicídio. Tratamento.

ABSTRACT

Depression is a relatively common mental disorder, with over 300 million people affected worldwide. It is extremely disabling, negatively affecting the disposition for various activities, leads to constant sadness, relationship difficulties, isolation and it is not uncommon for the individual to present suicidal ideation or intent against their own life. Among the military, depression is also a constant reality, however, the topic is not widely discussed, because the fear of these professionals to be considered weak, inadequate for the function and, consequently, removed. The general objective of the study was established as: to evaluate the importance of the treatment of depression among Brazilian army soldiers from a literature review. It was conducted a literature review of articles published in the last 10 years, aiming to achieve more in-depth and enlightening knowledge about the condition and importance of the treatment of these professionals. It is common in military activity the strict discipline, different activities conducted constantly, high physical demands and, thus, these professionals can fall ill due to the demands of their duties. Effective diagnosis is indispensable for the definition of an appropriate treatment approach, which should be selected according to each patient, since they present differences among themselves and thus react in different ways. The most important point is believed to be to demonstrate to the military that they can and should seek help when they realize that their physical and mental conditions are declining.

Keywords: Brazilian army. Military. Depression. Suicide. Treatment.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 DESENVOLVIMENTO	12
2.1 METODOLOGIA	12
2.2 DEPRESSÃO VISÃO GERAL	15
2.2.1 DEPRESSÃO E SUICÍDIO.....	19
2.2.2 PREVALÊNCIA DA DEPRESSÃO NO BRASIL E NO MUNDO.....	22
2.2.3 DEPRESSÃO ENTRE MILITARES DO EXÉRCITO BRASILEIRO	23
2.2.4 IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO	31
3 CONCLUSÃO	37
REFERÊNCIAS.....	39

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo conduzido com foco no tema: depressão entre militares. Para um melhor esclarecimento e processo de coleta de dados, este foi delimitado como: a importância do tratamento da depressão entre militares do exército brasileiro.

A depressão é uma doença mental que impacta diretamente as emoções do paciente, passível de gerar sintomas tanto emocionais quanto físicos e, assim, quando evolui sem a devida atenção pode tornar-se limitante ou incapacitante para os indivíduos acometidos. Enquanto sentimento de tristeza eventual é comum em função de acontecimentos diversos do cotidiano, como decepções, perdas, afastamento de pessoas queridas ou outros, a depressão é uma manifestação patológica da tristeza que não diminui e, em muitos casos, o paciente sequer consegue entender qual o motivo para sentir-se tão cansado, desanimado e isolado das pessoas de seu convívios.

Em torno de 300 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de desordens depressivas variadas, muitas delas ficando incapacitadas para o trabalho, reduzindo os cuidados com a saúde física e, em casos severos, ocorrem tentativas de suicídio, algumas levando ao óbito. A depressão, além de interferir negativamente na vida dos pacientes, representa uma carga considerável no âmbito socioeconômico, considerando-se a ausência eventual ou incapacidade para o trabalho, a necessidade de acompanhamento e tratamento, além das morbidades e da mortalidade associada à condição (FIRTH et al, 2019).

Atualmente os estudos a respeito dos tratamentos para a depressão vêm se tornando mais frequentes, além de mais aprofundados, indicando abordagens medicamentosas, apoiadas em psicoterapia ou a associação de ambas as possibilidades, os chamados tratamentos multimodais, vistos como muito eficientes e positivos para os pacientes, tanto no controle da condição quanto no sentido de evitar a reincidência (CESKOVA; SILHAN, 2018).

Ocorre, porém, que estudos pautados sobre o público militar, com ênfase em integrantes do exército brasileiro, ainda são bastante limitados e, assim, conhecimentos na área se fazem necessários como forma de apoiar essa população e oferecer a esses trabalhadores as melhores opções visando manter sua saúde física e mental.

Nesse sentido, o presente estudo visa responder ao seguinte questionamento: qual a importância do tratamento da depressão entre militares do exército brasileiro?

Apesar da importância do trabalho para o homem, para seu desenvolvimento e possibilidade de evolução em diferentes âmbitos de sua vida (pessoal, profissional, acadêmico, etc.), não se pode ignorar que muitas atividades profissionais podem levar ao adoecimento, em função de especificidades como esforços, riscos, estresse, contanto com substâncias químicas, entre outros fatores.

Quando o trabalhador adoece, seja uma condição física ou mental, o tratamento se faz essencial e deve ocorrer de modo efetivo e imediato, visando-se evitar o agravamento da condição, que pode gerar impactos negativos como absenteísmo, queda de produtividade, falta de qualidade, além de riscos de acidentes que podem atingir o trabalhador doente e/ou colegas de atividade.

O objetivo geral do estudo foi estabelecido como: avaliar a importância do tratamento da depressão entre militares do exército brasileiro a partir de uma revisão da literatura.

Os objetivos específicos, por sua vez, são:

Destacar os conceitos de depressão de forma geral;

Apresentar a epidemiologia da depressão em nível mundial;

Ressaltar dados a respeito da depressão com foco específico no público militar atuante no exército brasileiro;

Citar os tratamentos aplicáveis a esse público e seus benefícios.

A depressão é uma condição crescente em todo o mundo, impactando a saúde global dos pacientes, bem como sua qualidade de vida. Atualmente existem inúmeras diretrizes para o tratamento, destacando a abordagem medicamentosa, psicoterápica e multimodal, uma associação entre ambas, visando o alcance de resultados mais rápidos e efetivos.

No entanto, as buscas em diferentes bases eletrônicas apontam para uma ampla disponibilidade de dados da depressão na população em geral, além de haver vasta quantidade de materiais atuais voltados para a área de saúde (enfermeiros, médicos, etc.). Pensando-se na área de segurança pública, existem estudos voltados para policiais militares, avaliando depressão e suicídio entre profissionais desse grupo.

Ao mesmo tempo, o levantamento de dados evidencia que estudos na área militar, especificamente quando se busca compreender o cenário da depressão no

exército brasileiro, as informações disponíveis são limitadas e, em muitos casos, bastante superficiais.

Em face dessa realidade, o presente estudo justifica-se pela relevância do tema como forma de garantir que esses profissionais, que atuam na segurança e manutenção da ordem na nação, recebam um diagnóstico preciso, precoce e, assim, possam ser submetidos ao tratamento adequado visando o controle da condição e redução dos índices de reincidência, com agravamento da doença e sua transformação em uma condição crônica.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

Este estudo consiste de uma revisão de literatura, iniciando-se pela busca de artigos que possam responder aos questionamentos e dúvidas levantadas pelo pesquisador antes do início do processo de coleta de dados. A pesquisa demonstra, ainda, uma característica descritiva, na qual o pesquisador agrupa os dados e apresenta as informações sem manipulá-las, tão somente descrevendo o que os autores utilizados como base de pesquisas encontraram.

Nesse sentido, foram definidos como termos de busca:

- Depressão: *depression*;
- Abordagens de tratamento: *treatment approaches*;
- Militares: *military personnel*;
- Forças armadas: *armed forces*.

As bases eletrônicas de dados para o levantamento dos artigos foram assim definidas:

- Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS);
- Health Information from the National Library of Medicine (Medline);
- Web of Science;
- Scopus;
- Biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library On-line (SciELO).

Somente artigos publicados no período de 2009 a 2019 foram considerados elegíveis para este estudo, no sentido de construir um material efetivamente representativo da realidade e do cenário atual do tema em análise. Foram excluídos artigos sem foco no tema de estudos, bem como aqueles desenvolvidos sobre o tema, porém, publicados fora da data definida.

Os dados coletados foram aplicados na construção de um texto dissertativo, dividido em tópicos, visando uma maior organização e clareza dos resultados. A análise ocorreu sob uma perspectiva qualitativa, ou seja, o intuito é demonstrar as

tendência identificadas sobre o tema, sem uma preocupação específica com a construção de tabelas e/ou gráficos.

Para uma melhor visão dos artigos avaliados e selecionados para a amostra do presente estudo, conduzindo a sua posterior realização, apresenta-se o quadro 1, que segue.

Quadro 1: Seleção de artigos

QUESITO AVALIADO	RESULTADOS
Primeira busca de artigos nas bases nacionais	105
Primeira busca de artigos nas bases internacionais	139
Total de artigos resultantes da primeira busca	244
Exclusão por data de publicação – artigos nacionais	88
Exclusão por data de publicação – artigos internacionais	91
Total de artigos resultantes da segunda busca	65
Exclusão por similaridade entre os artigos nacionais	3
Exclusão por similaridade entre os artigos internacionais	3
Exclusão após tradução e leitura do resumo (nacionais e internacionais associados)	17
Total	42

Fonte: Dados do estudo (2019).

Após todos os procedimentos de análise e exclusão de artigos foram selecionadas 42 fontes para a aplicação no presente projeto de estudo. Não houve necessidade de aprovação ou consentimento do Conselho de Revisão Institucional ou Comitê de ética, devido ao fato de que o estudo foi construído a partir da revisão de literatura, sem a apresentação de dados específicos de pacientes e, assim, não existem riscos de identificação individual.

Os benefícios do estudo referem-se à necessidade de melhor compreensão dos índices de depressão entre militares do exército brasileiro, bem como da importância do tratamento para a manutenção da qualidade de vida e redução dos riscos de cronificação da doença, e dos suicídios.

A construção deste estudo respeitou amplamente todos os critérios definidos pela legislação do país no que tange a pesquisa médica. Para isso, deu-se máxima atenção à Resolução n. 466/2012 do Ministério da Saúde, que trata claramente da manutenção da dignidade humana, proteção dos participantes de pesquisas diversas, ética na pesquisa com humanos, progresso da ciência e tecnologia, normas e diretrizes nacionais e internacionais de pesquisa com humanos, ética e proteção da dignidade das pessoas envolvidas em pesquisas na área de saúde e com base na legislação brasileira.

O pesquisador se responsabiliza integralmente pela clareza, objetividade e confiabilidade dos dados, sempre com foco em minimizar todos os possíveis riscos envolvidos com pesquisas na área de saúde. Não obstante, destaca que todos os dados aplicados foram devidamente referenciados, de modo a evitar qualquer forma de plágio.

Por fim, o autor declara absoluta ciência de que, se houver qualquer trecho do texto em questão que possa ser considerado plágio (cópia de trecho de livros, artigos, revistas, dissertações, teses, internet, etc., sem a referida citação), ou se o mesmo puder ser considerado ilícito (no Brasil, de acordo com o Código Penal 184, Lei n. 9.610/98, a transferência dos direitos de autoria e a violação dos direitos de autor é crime), o estudo poderá ser reprovado pela instituição para a finalidade de conclusão de curso, ou qualquer outra. Não houve necessidade de aprovação ou consentimento do Conselho de Revisão Institucional, por se tratar de uma revisão de literatura. Este estudo foi conduzido respeitando as normas da ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas, visando sua organização, clareza e confiabilidade na

comunidade acadêmica, sempre buscando oferecer uma colaboração sólida para os profissionais da área, bem como para os pacientes por ele atendidos.

2.2 DEPRESSÃO: VISÃO GERAL

Os transtornos mentais, em suas diversas formas, vêm se tornando mais comum e, dessa forma, são considerados sérios problemas de saúde pública, além de impactarem diretamente sobre a saúde e qualidade de vida dos pacientes acometidos. Nesse sentido, conhecimentos sobre o tema se fazem necessários para o melhor atendimento desses pacientes na área de saúde em todo o mundo (VILLAS BOAS et al, 2019).

Barros et al (2017, p. 2s):

Os transtornos mentais, que atingem 350 milhões de indivíduos no mundo todo, respondem por 7,4% dos anos de vida ajustados por incapacidade (DALY), sendo 40,5% de transtornos depressivos. Os transtornos mentais também respondem por 22,9% dos anos vividos com incapacidade (YLD). Os transtornos depressivos leves, moderados ou graves, com ou sem sintomas psicóticos, caracterizam-se pela presença de humor depressivo, perda de interesse e prazer, falta de energia, sentimento de culpa ou de baixa autoestima, distúrbios do sono ou de apetite e baixa concentração.

A depressão é um transtorno psiquiátrico muito comum em todas as populações do mundo, elevando a carga de doenças e de impactos socioeconômicos associados ao absenteísmo, afastamento do trabalho, atendimento médico, tratamento e acompanhamento de saúde. Dados apontam que até 2020 será a segunda causa de inabilidade entre os indivíduos, sendo que atualmente trata-se da quarta causa (GAUTAM et al, 2017).

Razzouk (2016, p. 846) destaca:

A depressão destaca-se por sua alta prevalência e alta morbidade, sendo uma das principais causas de carga global das doenças. Além disso, a depressão constitui uma das principais causas de absenteísmo e presenteísmo no ambiente laboral, sendo a terceira causa de afastamento do trabalho no Brasil.

Autores fazem diferentes detalhamentos sobre a depressão, destacando sintomas, características, fatores incidentes em seu desenvolvimento, fatores de risco, entre tantas outras informações considerada essenciais para sua maior compreensão. Todos esses relatos devem ser avaliados e compreendidos de forma associada, para

que se alcance uma visão ampla e uma compreensão aprofundada do que é a depressão e de que forma ela atinge a vida dos indivíduos.

[...] o termo depressão tem origem no latim *depressus*, ato de deprimir-se. [...] a depressão é classificada como transtorno mental, que envolve uma complexa interação entre fatores orgânicos, psicológicos e ambientais. São comuns na depressão sintomas de angústia, rebaixamento de humor, perda de interesse, apatia, choro persistente, sentimento de impotência, perda de prazer e energia frente à vida. (ASSUMPÇÃO; OLIVEIRA; SOUZA, 2018, p.313).

Existem estudos que destacam a possibilidade de predisposição genética para o desenvolvimento de depressão em alguns grupos de pacientes, porém, também incidem sobre a condição as alterações nas concentrações de neurotransmissores, de forma mais específica a dopamina, serotonina e norepinefrina. Podem apresentar aumento dos índices de depressão fatores de relacionamento social, estresse excessivo e contínuo, fatos pessoais (luto por morte de entes queridos, divórcio, mudança de cidade, etc.) e estressores sociais (busca pela adaptação ao grupo, atendendo a parâmetros que não condizem com o indivíduo). Todavia, enquanto esses fatores tornam-se insuportáveis para algumas pessoas, outras não sentem intensamente seus impactos (PAN et al, 2018).

Fatores biológicos, psicológicos, genéticos e sociais contribuem para o desenvolvimento e agravamento da depressão, ainda que sua fisiologia não tenha sido amplamente esclarecida. Pacientes com doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose e isquemia cerebral apresentam maior risco de desenvolvimento de transtornos depressivos (VILLAS BOAS et al, 2019).

Gonçalves et al (2018, p. 102) enfatizam que “os transtornos depressivos constituem um grave problema de saúde pública devido a sua alta prevalência, repercussões na saúde geral e impacto psicossocial”.

Assim como as pessoas diferem em suas características pessoais, os sintomas apresentados durante a depressão são diversos. Cada pessoa tem uma intensidade de sintomas, uma evolução específica da doença, assim como sua capacidade de lidar com ela também não pode ser a mesma. Os sintomas mais comuns associados à depressão são: apresentação de tristeza severa e duradoura, com ou sem a possibilidade de citar o motivo, drásticas reduções ou perda de interesse nas atividades cotidianas (trabalho, relacionamentos, atividades de lazer), constante sentimento de culpa, baixa autoestima associada à uma percepção pessoal de inadequação para atividades acadêmicas, laborais, familiares e/ou sociais, sono excessivo ou ausente,

perda ou aumento de apetite, cansaço constante, ainda que não tenham realizado atividades desgastantes, dificuldades de concentração e atenção (LIM et al, 2018).

A depressão poderá tornar-se crônica e, nesses casos, os tratamentos já não geram os benefícios esperados. É mais comum que a depressão torne-se crônica entre pacientes com diagnósticos inadequados, tardios ou baixa adesão ao tratamento. Pessoas de todas as idades podem ser acometidas por depressão, com dados apontando para um crescimento considerável entre crianças e adolescentes, bem como entre idosos nos últimos anos (LIM et al, 2018).

Ressalta-se que uma parcela considerável dos pacientes depressivos não recebe o diagnóstico apropriado ou de forma precoce. Além disso, deve-se atentar ao fato de que muitos indivíduos são efetivamente diagnosticados, mas não aderem corretamente ao tratamento, por acharem que poderão se recuperar sem medicamentos e/ou terapia ou, ainda, por recearem os efeitos da medicação sobre sua vida cotidiana (GAUTAM et al, 2017).

No que tange o diagnóstico, algumas diretrizes devem ser observadas para que seja alcançado de forma mais efetiva. Um dos sintomas claramente observados no paciente deve ser o humor deprimido, não eventualmente, mas forma persistente. São habituais os casos de desenvolvimento de distúrbios de sono, como dormir mais do que o habitual ou apresentar crises de insônia. É possível que o indivíduo apresente menor interesse ou prazer nas atividades que são costumeiras, como o trabalho, estudos, lazer, eventos sociais, entre outros. Podem ser identificados sentimentos de culpa, com a ideia de que o indivíduo já não é mais útil, não pode contribuir para seu entorno e para si mesmo. Nesses casos, muitos pacientes ressaltam que se sentem um peso para a família e os amigos e, assim, tendem a se afastar, se isolar desse convívio (CHAND; ARIF, 2019).

Os padrões de energia ou fadiga pode alterar-se, de modo que um paciente que costumava ser ativo torna-se sedentário, por sentir que está exausto e já não consegue manter-se em atividade e movimento como ocorria anteriormente. Do mesmo modo, os padrões de concentração e deficiência de atenção passam por mudanças, havendo relatos do paciente de que tem percebido quedas na atenção e concentração em atividades do cotidiano. Aumento ou redução do apetite também são pontos úteis para o diagnóstico, devendo-se considerar um indicador ganho ou perda acentuada de peso entre os indivíduos (CHAND; ARIF, 2019).

Podem ocorrer distúrbios psicomotores, dificuldades com atividades na quais havia uma habilidade ampla anteriormente, tremores, sensação de dificuldade para ações do cotidiano. Pensamentos suicidas apresentam-se com alguma frequência, levando o paciente a crer que já não existe solução para sua vida e, assim, se cometerem suicídio todo o sofrimento será encerrado. Pelo menos cinco dos sintomas descritos devem ser identificados de forma clara, com duração superior a duas semanas, conduzindo a um diagnóstico mais preciso da depressão (CHAND; ARIF, 2019).

Gonçalves et al (2018, p. 102), abordando o diagnóstico da depressão, esclarecem que:

[...] são critérios para diagnóstico de depressão: estado deprimido (sentir-se deprimido a maior parte do tempo); anedonia: interesse diminuído ou perda de prazer para realizar as atividades de rotina; sensação de inutilidade ou culpa excessiva; dificuldade de concentração: habilidade frequentemente diminuída para pensar e concentrar-se; fadiga ou perda de energia; distúrbios do sono: insônia ou hipersonia praticamente diárias; problemas psicomotores: agitação ou retardo psicomotor; perda ou ganho significativo de peso, na ausência de regime alimentar; ideias recorrentes de morte ou suicídio.

Em caso de os pacientes responderem afirmativamente a cinco ou mais itens característicos de depressão, cabe ao profissional definir a classificação de cada caso, que está relacionada a extensão da condição em cada paciente. Essa classificação é:

a) depressão menor: dois a quatro sintomas por duas ou mais semanas, incluindo estado deprimido ou anedonia; b) distímia: três ou quatro sintomas, incluindo estado deprimido, durante dois anos, no mínimo; c) depressão maior: cinco ou mais sintomas por duas semanas ou mais, incluindo estado deprimido ou anedonia (GONÇALVES et al, 2018, p. 102).

Pacientes que sofrem com dores fortes, contínuas e que limitem sua habilidade para as atividades do cotidiano, como no caso de atletas, tendem a apresentar maior incidência de depressão (KONIETZNY et al, 2019). Não obstante, desde os anos de 1980 estudos vêm associando processos inflamatórios como um gatilho para a depressão. Dados indicam que alguns medicamentos com bons resultados sobre esses processos inflamatórios estão associados, de forma mais comum, com o desenvolvimento de depressão (KEATON et al, 2019).

Evidências apontam para o fato de que pacientes com ideação e comportamento suicida apresentam alterações inflamatórias consideráveis, tanto no sangue quanto no líquido cefalorraquidiano (LCR). Fatores inflamatórios no sangue podem atingir o sistema nervoso central (SNC) por diferentes vias, inclusive por

transporte passivo ou ativo através da barreira hematoencefálica, a transmigração de células imunes e a sinalização do nervo vago. Ao alcançarem o cérebro, podem desempenhar um papel na progressão de doenças psiquiátricas, desencadeando sintomas atuando na estrutura e função neural (KEATON et al, 2019).

Maillard, Pellaton e Kramer (2019) afirmam que pacientes depressivos apresentam maior risco para o desenvolvimento de outras comorbidades, como ansiedade, pânico, fobias diversas, entre outras. Nesses casos, além dos sintomas da depressão, que já causam impactos sobre as condições de vida, existem as outras comorbidades desenvolvidas e que aumentam a dificuldade na vida desses pacientes, bem como os riscos de cometimento de suicídio, conforme será ressaltado de forma mais específica no tópico de estudos a seguir.

O estudo de Barros et al (2017), baseado em dados de 49.025 indivíduos adultos com idade média de 37 anos, verificou que esses pacientes tendem a dotar comportamentos nocivos à saúde de forma mais comum, tais como tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, alimentação inadequada, com base em alimentos industrializados, entre outros. Compreende-se, assim, que a depressão faz com que essas pessoas deixem de adotar cuidados necessários para com sua saúde, deixam de sentir necessidade de realizar atividades importantes para a manutenção do equilíbrio físico e mental, o que acaba agravando ainda mais uma situação que já se associa grandemente com morbidades e mortalidade.

2.2.1 Depressão e suicídio

Além dos impactos da doenças sobre as condições de vida, convívio e trabalho dos pacientes, é preciso destacar que muitos dos indivíduos depressivos desenvolvem ideação suicida, tentam o suicídio e uma parcela é bem sucedida. As taxas de tentativas e suicídios são variadas em diferentes países do mundo, com incidência de fatores culturais, religiosos, familiares, entre outros (CHAND; ARIF, 2019).

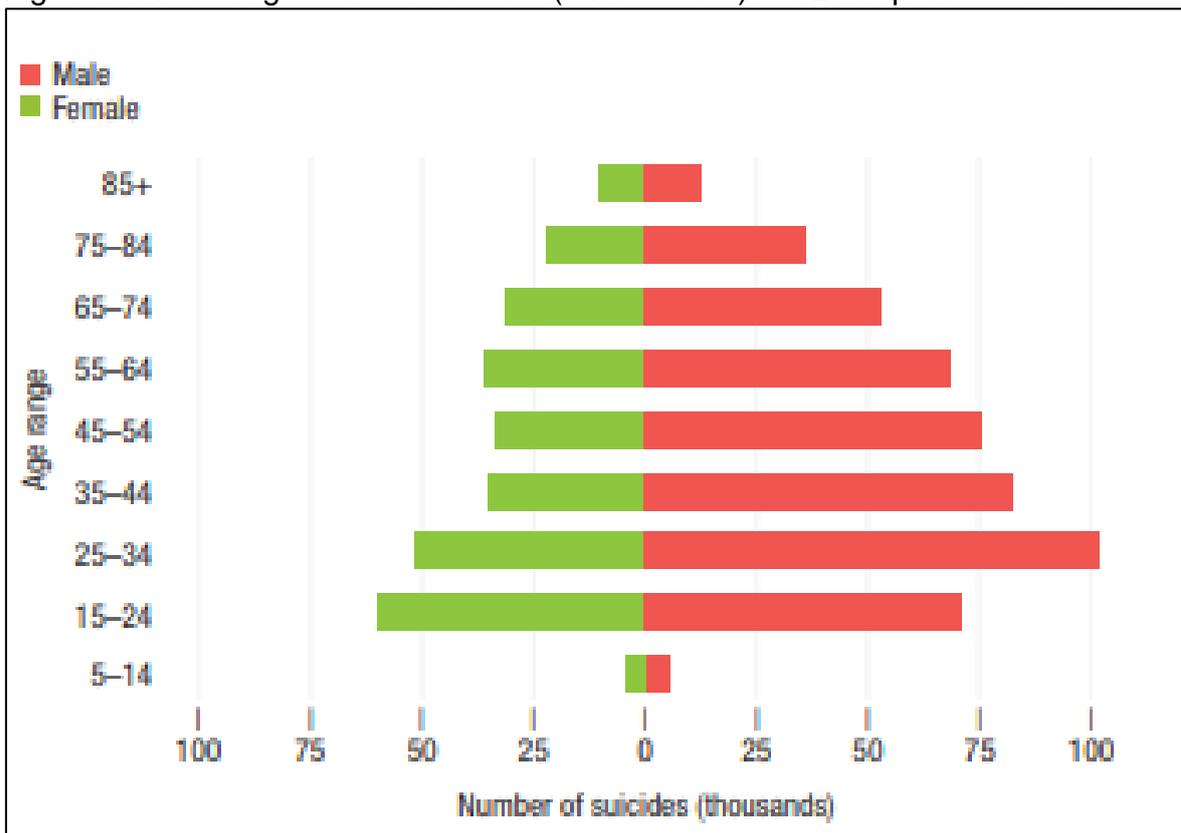
A ideação suicida e as tentativas de suicídio comprometem a saúde mental, causam infelicidade e fazem com que esses indivíduos sintam-se fracos, impotentes diante da doença mental, além de verem a si mesmos como incapazes de lidar com

situações que, para outros indivíduos, não causam impactos tão severos sobre a vida e as condições (ZAROMSKI et al, 2019).

Apenas nos EUA, o suicídio é a segunda principal causa de morte entre indivíduos de 15 a 34 anos. É preciso, ao atender esses pacientes, buscar histórico de tentativas de suicídios, abuso de substâncias e transtornos de humor, que podem indicar um risco aumentado para essa conduta. Não obstante, são indicadores de risco a ocorrência de suicídios na família, agressividade aumentada, insônia e o método utilizado para tentar suicídio anteriormente, quanto mais letal e agressivo, maiores as chances de repetição dessa conduta (MELHEM et al, 2019).

De acordo com a OMS (2018, p. 7), os dados dos suicídios por idade e sexo em uma análise global podem ser destacados de acordo com a figura 1, que segue.

Figura 1: Número global dos suicídios (em milhares) em 2016 por idade e sexo



Fonte: WHO (2018, p. 7).

LEGENDA:

- Barra verde: sexo feminino;
- Barra vermelha: sexo masculino;

- Eixo horizontal: Número de suicídios em milhares;
- Eixo vertical: Idade média.

Percebe-se, assim, uma maior prevalência de casos de suicídio entre homens do que entre mulheres em todas as faixas etárias, sendo a de maior incidência entre homens de 25 a 34 anos, enquanto entre as mulheres é de 15 aos 24 anos (WHO, 2018).

Apesar da importância do diagnóstico psiquiátrico de riscos de suicídio, ressalta-se que mudanças ocorrem nesses indicadores conforme avança a doença e se agravam os sintomas, de modo que um acompanhamento próximo e atento desses pacientes pode ser uma das alternativas mais importante no sentido de manter a vida. Processos terapêuticos nos quais os pacientes realizam contatos constantes com os especialistas podem ajudar no controle da ideação suicida (MELHEM et al, 2019).

Quando se fala em depressão e ideação suicida, é preciso esclarecer que tal condição pode atingir indivíduos dos mais variados perfis, homens e mulheres, de diferentes faixas etárias, nível de escolarização, status laboral, estrutura familiar, resguardadas as proporções, por exemplo, mulheres sofrem mais de depressão, porém, os homens cometem mais tentativas de suicídio (KONIETZNY et al, 2019).

Pessoas que sofrem com dores acentuadas e contínuas apresentam maior incidência de ideação suicida, em função do sofrimento e do comprometimento de sua qualidade de vida. A dor e o sofrimento decorrentes de causas físicas podem gerar depressão, exacerbar seus sintomas e fazer com que os indivíduos não vejam outra saída que não o suicídio como forma de para a dor (KONIETZNY et al, 2019).

Um estudo de Keaton et al (2019) indica que os fatores inflamatórios, por apresentarem a possibilidade de chegarem ao cérebro e aumentar os riscos de transtornos mentais, devem ser estudados de forma mais aprofundada e, eventualmente, se tornarem alvos para futuras terapias e intervenções. Não obstante, eles podem servir como biomarcadores, refletindo a gravidade dos sintomas e indicando risco de suicídio.

Naifeh et al (2019) enfatizam que os suicídios vêm se tornando cada vez mais comuns em diferentes populações que, no passado, tinham poucos relatos sobre essa ocorrência. Isso pode estar associado ao fato de que as demandas do cotidiano estão se alterando, existem mais exigências e dificuldades e, assim, muitas pessoas podem estar com dificuldades de lidar com a realidade. Muitas pessoas, diante das dificuldades, acreditam que o suicídio seja a solução para seus problemas, muitas não

desejam a morte, mas encontrar uma forma de solucionar seus conflitos e dificuldades.

Assumpção, Oliveira e Souza (2018) destacam que culturas diversas analisam a ideação e as tentativas de suicídio de diferentes formas, porém, ainda existe uma dificuldade em lidar, em compreender que, muitas vezes, essas pessoas não encontram formas de lidar com suas dificuldades, acreditando que o fim da vida seria uma solução definitiva, diferente de outras que poderiam encontrar. Nem todas as pessoas depressivas cometem suicídio, porém, a depressão aumenta os riscos de que o indivíduo veja a morte como o melhor, se não o único caminho a seguir para abandonar a sensação de sofrimento.

2.2.2 PREVALÊNCIA DA DEPRESSÃO NO BRASIL E NO MUNDO

A prevalência estimada é de que a depressão afete mais de 120 milhões de pessoas em todo o mundo. Pelo menos uma a cada quatro pessoas sofrem ou sofrerão de depressão no decorrer da vida, com resultados variados sobre sua capacidade para as atividades, já que alguns indivíduos sofrem mais do que outros com os impactos da condição (HIDALGO, 2019).

O estudo de Shadrina, Bondarenko e Slominski (2018) enfatiza que os transtornos depressivos, em suas variadas especificidades, estão entre as patologias psiquiátricas mais comuns em todo o mundo, atingindo em torno de 350 milhões de pessoas, ressaltando-se que esse montante não refere-se apenas à depressão, mas a transtornos depressivos em geral. Cada país apresenta uma prevalência diferenciada, por exemplo, no Japão as taxas oficiais indicam que 3% da população sofre com a condição, enquanto nos EUA essa prevalência é de 16,9% dos indivíduos. Caso o crescimento da depressão e dos transtornos depressivos siga a tendência verificada ao longo dos últimos anos, até 2020 somente a doença cardíaca isquêmica causará um número maior de incapacidades.

Entre idosos os índices de depressão também vêm crescendo, sendo que, atualmente, as estimativas são de que 15% das pessoas com mais de 65 anos tenham depressão, talvez em função da fragilidade emocional trazida pelo envelhecimento, em face de se afastarem das atividades laborais ou do convívio social ao qual estavam habituados anteriormente (HIDALGO, 2019).

Gonçalves et al (2018) afirmam que mulheres são mais propensas a desenvolver depressão do que homens. Pacientes que sofrem de depressão tendem a apresentar agravamento de outras condições como cardiopatias, diabetes, obesidades e mesmo algumas formas de câncer. No Brasil, quando se leva em consideração a Atenção Primária à saúde, em torno de 5% a 10% dos pacientes sofrem de depressão, porém, somente 1% dos pacientes citam a doença como motivo para a busca por atendimento.

Sobre o tema, Razzouk (2016, p. 846) leciona que:

O país lidera o ranking de prevalência de depressão entre as nações em desenvolvimento, com uma frequência de 10 a 18% no período de doze meses, representando 20 a 36 milhões de pessoas afetadas – o equivalente a 10% das pessoas com depressão no mundo.

Compreende-se, assim, que o aumento do número de estudos sobre a depressão está atrelado ao fato de que a condição é crescente, em alguma proporção, em todas as nações do mundo.

2.2.3 DEPRESSÃO ENTRE MILITARES DO EXÉRCITO BRASILEIRO

A saúde mental, quando negativamente impactada, apresenta resultados que não permanecem apenas na esfera mental, mas atingem o corpo e as condições de interação e participação social dos indivíduos, com efeitos muito mais amplos do que se espera. A prevalência de transtornos mentais na população global é elevada se levadas em consideração todas as condições existentes e alguns grupos estão mais propensos a alguns agravos do que outros. Entre os militares, os transtornos mentais vêm crescendo em números e em gravidade, o que faz com que o tema mereça atenção especial em todas as nações (MARTINS; KUHN, 2013).

Sobre a importância do exército para a nação que este representa e protege, cuja soberania é uma de suas preocupações, destaca-se que:

O Exército Brasileiro (EB) - Força Armada responsável pelo combate terrestre - é uma instituição nacional permanente e regular, prevista na Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 (CF/88), organizada com base na hierarquia e na disciplina, que se destina à defesa da Pátria, à garantia dos poderes constitucionais e, por iniciativa de qualquer destes, da lei e da ordem. Mantém sua organização e atribuições direcionadas à evolução da natureza dos conflitos contemporâneos, resultado das mudanças da sociedade e da evolução tecnológica aplicadas aos assuntos de Defesa, o que o capacita a contribuir na garantia dos interesses nacionais e dispor de capacidades

compatíveis com a estatura política da Nação brasileira no cenário mundial (UMANN, 2017, p. 21).

O serviço militar é essencial para a soberania e segurança de uma nação, no entanto, é indispensável destacar que os profissionais da área estão submetidos, todos os dias, a níveis elevados de pressão, exigências e estresse, principalmente aqueles que se encontram em regiões de conflitos armados. Esses indivíduos estão mais propensos ao desenvolvimento de condições psiquiátricas, como depressão, transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade, entre tantas outras (NISSEN et al, 2019).

O Brasil dispõe de um contingente de aproximadamente 220 mil militares que compõe o efetivo de ativos das Forças Armadas (FA) terrestres, o Exército Brasileiro (EB), além das frentes aéreas e marinhas. Considerando-se o notável efetivo do Exército Brasileiro e as particularidades em relação à modalidade de atividades laborativas desempenhadas, torna-se importante elucidar questões relacionadas às demandas e organização do trabalho. Além disso, discutir questões envolvendo a identidade profissional e cultura organizacional podem contribuir para compreensão das relações de saúde e trabalho (UMANN, 2017, p. 13).

Compreende-se, assim, que estudos a respeito das condições emocionais e mentais dos integrantes do exército brasileiro se fazem necessárias para que esforços na área de saúde desses indivíduos possam ser direcionados adequadamente, reduzindo-se os impactos negativos sobre sua saúde e qualidade de vida dentro e fora das corporações militares (UMANN, 2017).

Gomes, Belém e Teles (2014) enfatizam que compreender de que forma algumas profissões podem aumentar as taxas de adoecimento entre os trabalhadores é necessário para que medidas preventivas e programas de apoio a esses profissionais possam ser desenvolvidos e aplicados de forma efetiva. No que tange a saúde mental, é bastante comum que o tema seja considerado um tabu, algo sobre o qual se evita falar, principalmente quando ocorre em função do desempenho das funções laborais. Todavia, debater o tema permite uma compreensão mais ampla, auxiliando os profissionais a identificarem como o trabalho afeta sua saúde mental e de que forma devem buscar ajuda para manterem-se saudáveis ou recuperar a saúde perdida.

Peres (2014, p. 12), a respeito da atuação dos militares, esclarece que:

O militar, antes de ser profissional das armas, é um homem e um cidadão. Os valores da profissão militar, como profissão ao serviço de um Estado democrático, têm que ser consistentes com os valores morais, espirituais e sociais que definem o carácter fundamental da Nação, tais como: a verdade,

a justiça, a honestidade, a dignidade humana, a imparcialidade, a igualdade e responsabilidade pessoal.

Nesse sentido, compreende-se que o militar é um indivíduo como os demais, inserido em uma realidade na qual as demandas são acentuadas, tanto física quanto mentalmente e, assim, estão propensos ao desenvolvimento dos mesmos tipos de agravos e, em alguns casos, como quando precisam atuar em conflitos armados, apresentam riscos ainda maiores de desenvolver equilíbrios emocionais e psicológicos (MARTINS; KUHN, 2013).

Um dos fatores que podem afetar a saúde psíquica desses profissionais de forma mais acentuada refere-se à grande responsabilidade de lidar cotidianamente com armas de fogo, conscientes de que seu uso inadequado ou o cometimento de erros podem levar a ferimentos ou ao óbito de si ou de outrem e, assim surge uma pressão constante e desgastante, mesmo entre aqueles que não tomam parte em conflitos armados. Não obstante, devem ter a consciência de que durante o serviço militar estão ao dispor do exército para a proteção da nação, caso se faça necessário e, assim, existe um estresse associado à atividade de forma constante (PERES, 2014).

Sobre o tema, Dorneles, Dalmolin e Moreira (2017, p. 74) afirmam que:

Em períodos de guerra ou de paz, esse exercício profissional requer preparo físico, habilidade no manuseio instrumental e saúde psíquica dos militares na defesa da pátria, não só por ocasião de eventuais conflitos, para os quais os trabalhadores militares devem estar preparados, mas também no cotidiano da organização militar.

O próprio militar cobra-se por excelência, pela realização adequada de suas atividades, por compreender que sua efetividade incide sobre o trabalho e a segurança dos companheiros de atuação, bem como da nação que representam e que devem defender. Assim sendo, não se pode afirmar que apenas o trabalho como militar afeta a saúde, mas também as demandas e exigências que muitos desses indivíduos estabelecem para si mesmos (GOMES; BELÉM; TELES, 2014).

Além disso, existem situações nas quais esses indivíduos precisam afastar-se da família, amigos e demais pessoas de seu círculo social, para atenderem às demandas do serviço, bem como o fato de que se tornam militares e, assim, sua identidade mistura-se com a identidade das forças armadas, eles representam o exército e, assim, devem reger-se para atender aos requisitos dessa instituição (PELLEGRINI, 2017).

Na literatura especializada, a vida militar tem sido associado a riscos emocionais, devido à alta mobilidade dos militares, a qual implica uma separação temporária da família, necessidade de praticar a violência, exposição a perigos, treinamentos intensivos, disciplina, exercícios físicos pesados, rigidez moral e obediência profissional acima do direito ou dever pessoal. Outra questão é a identidade deste indivíduo. Ao se tornar militar, há uma dissolução de uma identidade civil, sendo adquirida uma identidade militar, incorporando este papel, com toda a responsabilidade derivada do status gerado por esta nova função perante a sociedade. O período de formação militar constitui em um momento em que hábitos da vida civil, que são incompatíveis à vida militar, são deixados de lado, adquirindo confiança proveniente do enfrentamento e da conquista de uma dureza apropriada ao militar e de unir-se aos seus companheiros (PELLEGRINI, 2017, p. 19).

O esforço físico, atividades voltadas à preparação do corpo, são muito comuns. De fato, os exercícios físicos são quase que diários e devem ser conduzidos com excelência, sob risco de advertências caso não o façam. Sobre as demandas da atividade profissional desses indivíduos, ressaltam-se as palavras de Umann (2017), que esclarecem questões como jornada de trabalho, demandas físicas e emocionais, esforços físicos, disciplina, rigidez, etc. Fica evidente, assim, que:

No ambiente militar, o profissional enfrenta extensas jornadas de trabalho, considerando a carga horária prevista de 40 horas semanais e demais atividades extras, está exposto a exigências ergonômicas e exposição a agentes químicos, físicos e biológicos, considerados fatores de risco ocupacional. Suas atribuições demandam elevado nível de saúde física e mental, não só por ocasião de eventuais conflitos, para os quais deve estar sempre preparado, como também no cotidiano da caserna. A dinâmica de trabalho de militares do Exército Brasileiro é caracterizada pelo regime de trabalho em horário incerto e por longo período, pois além da carga horária semanal prevista, há exigência de disponibilidade 24 horas por dia, sete dias por semana, independentemente de qualquer planejamento pessoal ou familiar. Esses elementos aliados a fatores próprios da cultura militar (deveres, valores e metas), influenciam o comportamento dos militares e podem contribuir para o estresse ocupacional nessa população (UMANN, 2017, p. 13).

Destaca-se, ainda, o fato de que os militares, logo ao iniciarem o serviço militar, tendem a se sentir inseguros, não sabem exatamente o que lhes aguarda durante o cumprimento do serviços obrigatório e, assim, inicia-se uma situação de nervosismo e estresse. Não obstante, em decorrência da pressão e das demandas da atividade, como períodos nos quais devem prestar serviço noturno, os padrões de sono dos recém incorporados também apresentam alterações consideráveis, o que pode elevar o risco de ocorrência de depressão (MARTINS; KUHN, 2013).

A saúde desses profissionais sofre influências, assim, dos esforços físicos, além das demandas mentais inerentes à atividade, estabelecendo a necessidade de que estudos sejam conduzidos como forma de compreender quais são os principais

agravos, bem como métodos de abordagem que possam auxiliar na recuperação da saúde e manutenção dos níveis adequados de suas atividades (DORNELES; DALMOLIN; MOREIRA, 2017).

Há, ainda, o fato de que o serviço militar exige dedicação total e se configura como a única atuação dos indivíduos, de acordo com Filippe (2015, p. 44):

O tempo do militar deve ser totalmente ocupado pelas suas atividades. É fundamental a disponibilidade incondicional para o serviço, mesmo que não exista serviço. Desviar de sua missão, é considerado falta disciplinar, assim como os atrasos e as faltas nos dias de serviço, sendo sujeito a penalidades e punições como detenção, ou seja, disponibilidade incondicional. Assim a vida do militar deve estar atrelada unicamente a sua profissão.

Fica evidente, assim, que toda a atenção e toda a dedicação desses profissionais devem estar voltadas à função que desempenham dentro das forças armadas. Seja em períodos de paz ou de conflitos, seu cotidiano é permeado por uma infinidade de atividades que cansam física e mentalmente e, assim, pode ocorrer um acúmulo de estresse, cansaço, receio de falhar e receber punições, etc. (FILIPPE, 2015).

Muitos indivíduos, porém, ao adentrarem as forças armadas, não estão preparados para a realidade que passam a vivenciar. Apesar de saberem que existe disciplina, que as exigências são elevadas e que todas as suas ações e comportamentos são avaliados e podem gerar advertências, somente quando são inseridos nessa realidade compreendem suas características de forma mais aprofundada e específica. Talvez esta seja uma das maiores dificuldades e um fator que mais contribui para o adoecimento mental dos militares, o fato de não estarem psicologicamente preparados para a realidade que fará parte de suas vidas durante o serviço militar.

Outro ponto que não pode ser ignorado, refere-se ao fato de que muitos desses profissionais reconhecem que existem riscos atrelados à sua profissão. Ainda que não sejam acentuados nos períodos em que não existem conflitos, o trabalho com armas, os exercícios realizados visando qualifica-los para seu uso, caso necessário, são fatores que podem gerar certo receio e, assim, levar ao desenvolvimento doenças mentais como a depressão (GOMES; BELÉM; TELES, 2014).

Halpern e Leite (2013) destacam que dar maior atenção aos integrantes das forças armadas e às dificuldades por eles vivenciadas é necessário em função de que muitos buscam uma válvula de escape e não são raros os casos nos quais passam a

consumir bebidas alcoólicas em excesso ou, ainda, iniciam o consumo de drogas que fazem com que se sintam mais despertos, mais fortes e mais atentos ao trabalho, porém, que com o passar do tempo atingem sua capacidade de trabalho com segurança para si e para os demais, além de se tornarem dependentes dessas substâncias.

Em diferentes países os estudos sobre o alcoolismo e abuso de drogas vêm crescendo, considerando-se que tal realidade também vem se tornando mais comum. Nesse sentido, o tema precisa deixar de ser algo proibido e se tornar um tema amplamente debatido, visando levar os militares a compreender os riscos, além de entenderem que podem e devem buscar auxílio quando percebem que sua saúde e equilíbrio mental não encontra-se dentro de parâmetros considerados adequados (HALPERN; LEITE, 2013).

Não obstante, ressalta-se que em algumas áreas das forças armadas, como no caso da Marinha Brasileira (MB), casos de embriaguez por parte dos membros apresentam-se mais comumente do que ocorria no passado, porém, muitas vezes são ignorados, não que não cheguem ao conhecimento dos superiores, mas estes preferem não adentrar ao tema para evitarem que medidas mais amplas de avaliação do problema e esforços para seu controle tenham de ser desenvolvidos e aplicados. No entanto, o consumo de substâncias como álcool e drogas não causa efeitos apenas no momento em que ocorre, de fato, existem resultados persistentes e a depressão pode ser desenvolvida a partir dessas condutas, agravando ainda mais a condição mental desses militares (HALPERN; LEITE, 2013).

Filippe (2015) ressalta que o abuso de álcool pode levar à dependência, além de tornar o indivíduo mais vulnerável ao adoecimento mental. Em outras palavras, não se trata apenas de uma questão que incapacita o indivíduo no momento em que está sob influência do álcool, mas que pode atingir seu equilíbrio, sua saúde física e mental e fazer com que, cada vez mais, procure no álcool uma solução que este não é capaz de gerar.

Sabe-se que a depressão eleva os índices de tentativas e suicídios entre os pacientes, tendo ficado evidente que os números entre militares que tomaram parte de conflitos armados são elevados. O número de soldados americanos que cometeram suicídios após a participação no conflito do Afeganistão é maior do que o número de soldados que morreram em combate. Os impactos psicológicos da atuação

dos soldados em conflitos armados são elevados, comprometendo seu equilíbrio e qualidade de vida após o retorno (COTIAN et al, 2014).

Therriault et al (2018) procederam de um estudo sobre desordens mentais entre integrantes das forças armadas do Canadá e verificaram que a condição mais comumente relatada é a depressão maior, com um percentual de 8% dos militares apresentando um episódio depressivo maior ao ano a 4% entre um grupo cuidadosamente selecionado de civis canadenses. O risco de depressão maior também é elevado entre militares da Austrália, Reino Unido e Estados Unidos. No Canadá, em torno de 150 dispensas médicas ocorrem todos os anos em função de depressão maior.

Na visão de Stevelink et al (2019), os integrantes das forças armadas do Reino Unido estão mais propensos a riscos de problemas psicológicos em função de estresse pós-traumático (6%), bem como ao abuso de álcool (10%). Reservistas e ex-militares apresentam riscos ainda maiores, por estarem afastados das atividades e, assim, se sentirem de pouca utilidade para a nação e para as forças das quais fizeram parte por um período.

Choi et al (2018) ressaltam que à exposição a fatores de estresse acentuado e de forma contínua podem aumentar os riscos de desenvolvimento de transtornos depressivos, porém, mesmo em um grupo que tenha vivenciado as mesmas experiências, os resultados são variados, indicando que tal ocorrência varia de forma mais aprofundada, ligada com fatores peculiares a cada indivíduo, a experiência vivenciada, por si só, não é o único gatilho ou o principal deles.

Naifeh et al (2018) ressaltam que a depressão, a ideação suicida e as tentativas de suicídio aumentaram consideravelmente entre soldados americanos durante os conflitos do Iraque e Afeganistão. Mesmo após o encerramento desses conflitos, porém, os soldados participantes continuam demonstrando essa tendência de forma elevada. Nas forças armadas americanas, 17% dos soldados que relatam ideação suicida também relatam tentativas de suicídio, o que demonstra ser necessário proceder de mais estudos para compreender em que ponto ocorre a transição entre a ideia e o esforço para sua concretização.

Entre os militares, as razões que levam às tentativas e cometimento de suicídios diferem daquelas vistas na população em geral. Enquanto entre civis as principais causas são dor crônica, perda do emprego, divórcio, histórico familiar de suicídios, abusos sexuais ou emocionais na infância, consumo de alguns

medicamentos, entre outros, entre militares os fatores que mais conduzem a esse cenário lesão cerebral traumática, estresse pós traumático e problemas mentais decorrentes das situações de risco e estresse vivenciadas por eles (O'ROURKE; SIDDIQUI, 2019).

Essa transição, aparentemente, não está ligada à idade, cargo, ou outras características do perfil desses soldados. Na população em geral, alguns estressores estão associados com a transposição do limite entre ter uma ideia suicida e colocar em prática tal ideia, porém, quando se aborda o público militar, os estudos sobre o tema ainda são bastante limitados (NAIFEH et al, 2018).

Morgan et al (2019) ressaltam que, muitas vezes, militares estão habituados à prática constante e acentuada de exercícios físicos e quando essa proporção decai, por diferentes motivos, ocorrem impactos ao equilíbrio psicológico e emocional desses indivíduos. Estudos comprovam os impactos positivos do exercício físico sobre a saúde mental e psicológica dos indivíduos e, assim, quando não podem mais participar ou existe uma redução na carga dessas demandas, pode ocorrer uma variação negativa sobre o cérebro.

Umann (2017) resalta que os soldados das forças armadas brasileiras vêm participando de ações internacionais visando o restabelecimento da ordem e da paz em diferentes nações. Assim, mesmo que sua nação não esteja em conflito, eles são inseridos nesse cenário, por atuarem visando a pacificação e a capacidade de outros países de encontrarem formas de alcançar a paz. Com isso, podem sentir maior insegurança, receio e adoecer.

Pellegrini (2017) resalta que a rotina das forças armadas é bastante estressante, considerando-se as exigências, a disciplina que deve ser mantido, o respeito à hierarquia, entre os demais fatores que incidem na atividade. Não significa que essas questões tenham de ser eliminadas, por se tratar de uma força que atua para a proteção e defesa do território, tal organização é indispensável. Todavia, é possível desenvolver programas e medidas de apoio aos militares, para que sintam-se acolhidos, ouvidos e apoiados e, assim, consigam lidar melhor com as dificuldades que enfrentam no cotidiano.

Militares tendem a lutar mais contra si mesmos quando percebem que estão depressivos e muitos não conseguem buscar ajuda e relatar, por exemplo, que a ideia suicida vem se tornando mais comum e forte. Existe uma ideia de que precisam ser fortes e que a ideia suicida seria uma admissão de fraqueza, de

incapacidade de lidar com as dificuldades e exigências. É preciso que dentro da instituição essa visão seja alterada, no sentido de estimular esses profissionais a buscar ajuda antes que a situação se agrave ao ponto de acreditarem que o suicídio seria a única alternativa, a única solução para a forma como se sentem (ZUROMSKI et al, 2019).

Em um estudo observacional prospectivo com dados de 2011 a 2013, 3.649 militares foram avaliados, dentre os quais 65 relataram tentativas de suicídio não fatais, um dos participantes cometeu suicídio, 10% dos entrevistados apresentavam ideação suicida e responderam por mais de 39% das tentativas de suicídio subsequentes. Assim sendo, quando a ideação suicida está presente, o risco de tentativas se torna maior e, assim, esses indivíduos devem ser o centro das políticas e ações de atendimento em saúde mental e prevenção ao suicídio. No entanto, muitas tentativas de suicídio são cometidas por indivíduos que não relataram ideação e, assim, pode-se afirmar que alguns militares não se sentem confortáveis para relatar a ideação ou, simplesmente, não haviam passado por ela antes do momento em que decidem tentar o esforço para encerrar a vida (ZUROMSKI et al, 2019).

2.2.4 IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO

Atualmente a disponibilidade de abordagens de tratamento para depressão é considerável, existem inúmeros medicamentos testados e com bons resultados, psicoterapia, exercícios físicos, alterações na alimentação, enfim, muitas são as possibilidades e podem ser aplicadas de forma isolada ou em conjunto (multimodal) (CESKOVA; SILHAN, 2018; FITH et al, 2019).

Os antidepressivos de segunda geração, dentre os quais pode-se citar os inibidores seletivos da recaptção da serotonina ou inibidores seletivos da recaptção da norepinefrina serotonina são os medicamentos mais utilizados em abordagens de tratamento da depressão em diferentes países. Por mais importantes que sejam essas substâncias para o equilíbrio do paciente, ressalta-se que devem fazer parte da primeira etapa de tratamento, que deverá evoluir para a associação de outras formas de terapia, reduzindo riscos de efeitos adversos, já que mais de 60% dos pacientes em uso de antidepressivos de segunda geração apresentam reações desfavoráveis, dos quais de 7% a 15% dos pacientes descontinuam o tratamento (GARTLEHNER et al, 2017).

Therriault et al (2018) verificaram que, apesar da ampla disponibilidade de tratamentos, muitos indivíduos acometidos por depressão maior não buscam atendimento médico ou o fazem apenas quando a condição está bastante avançada. Entre os militares, muitos não buscam atendimento de saúde em função de sintomas de depressão por motivos diversos, dentre os quais ressalta-se a receio de serem vistos como fracos ou inadequados para o serviço, com receio do estigma que costuma estar associado à doença.

Por outro lado, quando recebem o tratamento adequado, a recuperação desses profissionais tende a ser bastante efetiva, com a retomada das atividades pessoais, sociais e profissionais, redução de riscos de acidentes e maior satisfação associada à qualidade de vida. Acredita-se que programas de prevenção da depressão e dos transtornos mentais entre profissionais militares poderiam ser uma medida mais efetiva do que seu acompanhamento após o adoecimentos (THERIAULT et al, 2018).

De acordo com Richardson et al (2018), o número de desordens psiquiátricas, depressão maior, ideação e tentativas de suicídios vem crescendo ao longo dos anos entre os militares. Reconhecer essa realidade é indispensável para que se compreenda a importância da oferta de tratamento para esses profissionais, evitando-se não apenas que tenham de ser afastados de sua função, mas que tirem a própria vida por receio do estigma que envolve a depressão e outros transtornos mentais.

Reconhecer a existência de um transtorno mental é o primeiro passo para que esses profissionais busquem ajuda e recebam o tratamento adequado, porém, além disso, é preciso reduzir o estigma em torno desses transtornos, de modo que os militares não tenham receio ou vergonha de buscarem apoio (SETEVELINK et al, 2019).

O'Shea, Watkins e Farrand (2017) declaram que militares da reserva tendem a relatar de forma mais frequente transtornos mentais, além de ser mais comum o abuso de álcool e outras substâncias. Existe um maior número de programas para atendimento, suporte e tratamento desses indivíduos, talvez por estarem afastados das atividades e, assim, sentirem menos os impactos da condição no que tange a vergonha ou o receio de pedir por ajuda.

Segundo Filippe (2015), os militares devem ser apoiados, ouvidos, devem ser esclarecidos de que têm o direito de buscar ajuda para seus conflitos e dificuldades, justamente como forma de evitar que tomem proporções acentuadas e, assim, não consigam realizar suas funções ou o façam de forma parcial, inadequada, colocando

em risco a segurança de todo o grupo no qual estão inseridos. É preciso eliminar a ideia de que o adoecimento mental representa uma fraqueza, uma incapacidade, mas se trata de uma ocorrência bastante comum em todo o mundo e, mediante acompanhamento e tratamento adequados, eles poderão seguir desempenhando com qualidade e confiabilidade suas funções, seguindo na representação da segurança nacional em que atuam.

Na visão de Nazarov et al (2018), quanto antes ocorre o diagnóstico e o início do tratamento, melhores serão os resultados alcançados pelos pacientes e, assim, menores as chances de agravo da condição, cronificação, ideação suicida, tentativas e óbitos associados a elas. Nos casos de resposta inadequada ao tratamento, quando este se inicia precocemente, é possível buscar outras abordagens sem que a saúde do indivíduo sofra agravos ainda maiores.

Halpern e Leite (2014) destacam que muitos dos militares não buscam ajuda em função do receio de serem punidos, afastados de suas funções de forma desonrosa, por serem considerados fracos, inadequados ou desequilibrados. Para muitos deles, o uso de substâncias como álcool e drogas torna-se um refúgio, porém, o que não percebem é que estão agravando ainda mais a situação e, cada vez mais, afastam-se da possibilidade de ampla recuperação da saúde e do equilíbrio mental. Em face disso, o desenvolvimento de programas de apoio voltado para a saúde mental de militares deve ocorrer em todo o país, para que antes da preocupação com o profissional, demonstrem-se a esses indivíduos que existe nas forças armadas uma preocupação com a pessoa, com quem são, como se sentem e de que forma podem ser efetivamente auxiliados.

Combatentes defendem sua nação, se esforçam para que a soberania de seu país seja mantida, além de atuarem para a proteção de todos os cidadãos. Apesar da grande relevância de suas atividades para o país, as demandas de sua função são elevadas e não são raros os casos em que impactos negativos atingem seu equilíbrio mental. Esses soldados sabem que poderão ter de se afastar de suas famílias para cumprir seus deveres com o país, além de vivenciarem violência e insegurança quando se encontram em zonas de conflito. Nesse sentido, é comum o desenvolvimento de estresse pós-traumático, depressão, ansiedade, ideação suicida, entre outras condições (RESIMAN, 2016).

É comum que indivíduos depressivos tenham dificuldades de realizar suas tarefas do cotidiano, mesmo as mais simples, não se sentem motivados ou capazes

de enfrentar os desafios do trabalho, estudos ou convívio com outras pessoas, deixem de realizar atividades físicas e, em muitos casos, sequer aderem adequadamente ao tratamento. Quando ocorrem inúmeras tentativas de tratamento sem resultados em busca da melhor abordagem, é maior a chance de que esses pacientes desistam, por acreditar que não encontrarão uma forma de controlar a condição e voltar a sentirem-se aptos à conduzir sua vida como faziam anteriormente (GARTLEHNER et al, 2017).

Naifeh et al (2019) destaca que soldados apresentam grandes chances de desenvolvimento de desordens mentais, principalmente quando ocupam funções de maior responsabilidade e risco constante. É preciso que as forças armadas direcionem ampla atenção a essa situação, desenvolvendo programas de apoio para evitar o adoecimento, ou atuar quando este já houver ocorrido, pois assim estará ofertando proteção para esses soldados contra acontecimentos como depressão, estresse pós-traumático, ideação suicida e tentativas de suicídio.

Zaromski et al (2019) enfatizam que a ideação suicida está diretamente relacionada à depressão e, assim, caso esses indivíduos não recebam tratamento de saúde adequado, poderão recorrer a tentativas de suicídio. Evitar a morte dos militares em decorrência do adoecimento mental é mais do que uma alternativa, mas uma necessidade para que tal atividade, tão importante para todas as nações do mundo no sentido de manter sua soberania e defender seus territórios, não venha a ser vista como uma profissão estressante, na qual os números de morte por suicídio elevam-se a segurança dos integrantes seja comprometida.

No presente, diferentes abordagens de tratamento estão disponíveis, ou seja, terapias medicamentosas, psicoterapia, ou a associação entre mais de uma abordagem. O esforço central é para que os sintomas sejam controlado, o paciente volte a sentir-se equilibrado, satisfeito consigo, com suas condições de vida e com suas possibilidades de realizar as atividades que considera necessárias em sua vida. Além disso, espera-se aumentar a capacidade dos pacientes de entender seus conflitos, seus sentimentos e encontrar formas de, por conta própria, lidar com essas questões sem que se tornem um peso, uma fonte de estresse e infelicidade (CHAND; ARIF, 2019).

Para compreender as abordagens de terapias medicamentosas disponíveis no mercado, considera-se relevante apresentar os estágios do tratamento, conforme segue na Tabela 1.

Tabela 1: Estágios e abordagens de tratamento

Estágios	Abordagens
Estágio 1 – monoterapia / escalonamento da dose	Inibidor de recaptção - diversas substâncias disponíveis Antagonistas de receptores – mirtazapina Inibidor de recaptção – antagonista de receptor - amitriptilina Inibidor de recaptção - agonista parcial de receptor, antagonista de receptores – vortioxetina Inibidor de recaptção - antagonista de receptor, agonista de receptores – trazodone Antagonistas de receptores – trimipramina Agonistas de receptores, antagonista de receptores – agomelatina
Estágio 2 – aumento/troca	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento Antagonistas de receptores – quetiapina, olanzapina Agonistas parciais de receptores – aripiprazol Interação com enzimas – lítio Combinação de duas classes com mecanismos complementares <ul style="list-style-type: none"> • Troca Dentro das classes de inibidores de recaptção ECT/quetamina em episódios recorrentes ou severos, bem como ideação suicida
Estágio 3	Inibidores de enzimas, liberadores – tranilcipromina ECT Quetaminas rTMS, TBS Estimulação do nervo vago
Estágio 4 – experimental	Repetição dos estágios anteriores Tratamentos experimentais (DBS) Aumento (buprenorfina) Considerar ensaios clínicos para novas substâncias

Fonte: Adaptado de Kraus et al (2019).

Diferentes estudos vêm ressaltando bons resultados no que tange a associação entre medicamentos e psicoterapia. Todavia, não se pode ignorar que cada paciente responde ao tratamento de modo diferenciado, o tratamento que leva à ampla melhoria dos sintomas em alguns pacientes, pode não apresentar os mesmos resultados entre outros. Nesse sentido, o profissional precisa verificar a condição do paciente, de forma individualizada, definindo a abordagem mais adequada a cada caso (CHAND; ARIF, 2019).

Liriano Hatten e Schwartz (2019) relatam que condições que afetam a saúde e equilíbrio mental dos indivíduos precisam ser valorizadas e tratadas da melhor maneira possível, adotando-se abordagens específicas a cada caso, para que o indivíduo não perca sua qualidade de vida, autonomia e o interesse por atividades diversas. Atualmente existem medicamentos extremamente modernos, capazes de restabelecer as condições dos indivíduos sem que os efeitos adversos comprometam sua vida. Desordens psiquiátricas são relativamente comuns em todo o mundo, de modo que as abordagens de tratamento vêm sendo estudadas e desenvolvidas de forma constante, como meio de apoiar esses indivíduos e permitir que tenham uma vida normal.

3 CONCLUSÃO

A depressão trata-se de um transtorno mental, potencialmente limitante, responsável por um elevado número de morbidades e mortalidade todos os anos, em todas as nações do mundo. Esses indivíduos sentem cargas consideráveis de tristeza, desânimo, dificuldades para a realização das atividades do cotidiano, muitos se isolam do convívio familiar e social, enquanto outros sequer conseguem seguir com sua atividade laboral.

A ideação suicida e tentativas de suicídio podem se apresentar de forma mais comum entre esses pacientes. Muitos não chegam a cometer suicídio, mas as tentativas deixam sequelas emocionais e físicas que podem perdurar por muito tempo ou indefinidamente e, assim, compreende-se que o tema tem elevada importância para a comunidade médica e na saúde pública de forma geral.

Entre militares, vêm se tornando mais frequentes os estudos sobre o tema, considerando-se que os índices de depressão nesses grupos vêm crescendo, impactando sua atuação em uma função tão relevante, de proteção e segurança da nação. Estudos apontam que, apesar do crescimento desses números, existe entre os militares uma dificuldade em buscar auxílio, por acreditarem que serão vistos como fracos ou inadequados para seguirem em suas funções.

Programas de apoio, ainda que possam alterar esse cenário e gerar amplos benefícios, são extremamente limitados, principalmente no Brasil. Nesse sentido, os militares não apenas adoecem, como seguem sofrendo os impactos da doença em sua vida pessoal e profissional, na maioria das vezes calados, até o momento em que já não suportam a pressão sofrida e tentam ou cometem suicídio.

Sabe-se que as demandas na atividade militar são acentuadas, disciplina rígida, atividades constantes, esforço físico considerável, todos são fatos comuns no cotidiano desses profissionais. O que ocorre, porém, é que muitos indivíduos, ao adentrarem o serviço militar, não têm plena consciência das exigências e dificuldades da atividade e, assim, apresentam dificuldades em adaptar-se, em enquadrar-se nos parâmetros considerados adequados e aceitáveis.

Diagnosticar efetivamente a condição é o primeiro passo para que um tratamento adequado possa ser ofertado, já que cada indivíduo apresenta especificidades quanto aos sintomas e resposta ao tratamento recebido. As

psicoterapias, os medicamentos e a associação entre ambos são as abordagens mais comuns, cabendo ao médico verificar, de forma singular, as medidas que poderá conduzir cada paciente aos melhores resultados.

Acredita-se que o ponto mais importante seja demonstrar ao militares que podem e devem buscar ajuda quando perceberem que suas condições físicas e mentais estão decaindo. Não se trata de demonstrar fraqueza, mas de encontrar apoio para uma condição que pode acometer qualquer pessoa, qualquer que seja seu perfil ou atividade laboral.

REFERÊNCIAS

- ASSUNPÇÃO, Gláucia Lopes Silva; OLIVEIRA, Luciele Aparecida de; SOUZA, Mayra Fernanda Silva de. Depressão e suicídio: uma correlação. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**. Vol. 3, n. 5, jan./jun. 2018.
- BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros – PNS 2013. **Rev Saúde Pública**. 2017;51 Supl 1:8s. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v51s1/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872017051000084.pdf> Acesso em: 30 jun. 2019.
- CESKOVA, Eva; SILHAN, Petr. Novel treatment options in depression and psychosis. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**. 2018; 14:741-747. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5856289/>> Acesso em: 28 abr. 2019.
- CHAND, Suma P.; ARIF; Hasan. Depression. **StatPearls**. 7 jan. 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847/>> Acesso em: 25 abr. 2019.
- CHOI, Karmel W. et al. Prospective Study of Polygenic Risk, Protective Factors, and Incident Depression Following Combat Deployment in US Army Soldiers. **Psychological Medicine**. 2018. Disponível em: < <https://www.biorxiv.org/content/biorxiv/early/2018/07/06/361725.full.pdf>> Acesso em: 30 maio 2019.
- DORNELES, Ademir Jones Antunes; DALMOLIN, Grazielle de Lima; MOREIRA, Maria Graziela de Souza. Saúde do trabalhador militar: uma revisão integrativa. **Revista Enfermagem Contemporânea**. 2017 Abril; 6(1):73-80.
- FILIPPE, Taísa Diva Gomes. **O uso abusivo de álcool em servidores militares: contribuição para ciências do cuidado**. Universidade Federal Fluminense, 2015.
- FIRTH, Joseph et al. The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Psychosomatic Medicine**. 2019; 81(3): 265-280. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6455094/>> Acesso em: 28 abr. 2019.
- GARTLEHNER, Gerald et al. Pharmacological and non-pharmacological treatments for major depressive disorder: review of systematic reviews. **BMJ open**. 2017; vol. 7,6 e014912. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5623437/>> Acesso em: 28 jul. 2019.
- GAUTAM, Shiv et al. Clinical Practice Guidelines for the management of Depression. **Indian Journal of Psychiatry**. 2017; 59(1): S34-S50. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5310101/>> Acesso em: 27 abr. 2019.
- GOMES, Dhiogo Felipe Santos; BELÉM, Aline Oliveira; TELES, Shirley Santos. Saúde mental de militares: uma revisão integrativa do cenário brasileiro. **Rev. Saúde Públ. Santa Catarina**., Florianópolis, v. 7, n. 3, p. 88-102, set./dez. 2014.

GONÇALVES, Angela Maria Corrêa et al. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. **J Bras Psiquiatr.** 2018; 67(2):101-9. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v67n2/0047-2085-jbpsiq-67-2-0101.pdf>> Acesso em: 30 abr. 2019.

HALPERN, Elizabeth Espindola; LEITE, Ligia Maria Costa. A interseção entre os trabalhos marinhos e o alcoolismo. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Florianópolis, v. 13, n. 2, p. 111-126, ago. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572013000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 1 jul. 2019.

_____; _____. Etilismo na jornada laboral: peculiaridades da vida naval. **Saúde Soc.** São Paulo, v.23, n.1, p.131-145, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v23n1/0104-1290-sausoc-23-01-00131.pdf>> Acesso em: 28 jun. 2019.

HIDALGO, Jesús Lopez-Torres. Effectiveness of physical exercise in the treatment of depression in older adults as an alternative to antidepressant drugs in primary care. **BMC Psychiatry.** 2019; 19(1): 21. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6332682/>> Acesso em: 27 abr. 2019.

KEATON, Sarah A. et al. An inflammatory profile linked to increased suicide risk. **Journal of Affective Disorders.** 2019.

KONIETZNY, K. et al. Depression and suicidal ideation in high-performance athletes suffering from low back pain: the role of stress and pain-related thought suppression. **European Journal of Pain.** 2019.

KRAUS, Christoph et al. Prognosis and improved outcomes in major depression: a review. **Translational psychiatry.** 2019; vol. 9, n. 1: 127. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6447556/>> Acesso em: 29 jul. 2019.

LIM, Grace Y. et al. Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. **Scientific Reports.** 2018; 8(1):2861. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5809481/>> Acesso em: 29 abr. 2019.

LIRIANO, Felix; HATTEN, Candace; SCHWARTZ, Thomas L. Ketamine as treatment for post-traumatic stress disorder: a review. **Drugs in context.** 2019; vol. 8 212305. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6457782/>> Acesso em: 20 jul. 2019.

MAILLARD, Pauline; PELLATON, Julie; KRAMER, Ueli. Treating comorbid depression and avoidant personality disorder: The case of Andy. **Journal of Clinical Psychology.** 2019.

MARTINS, Lilian Cristina Xavier; KUHN, Leandro. Prevalência de transtornos mentais comuns em jovens brasileiros recém-incorporados ao Serviço Militar Obrigatório e fatores associados. **Ciências e Saúde Coletiva.** 2013; 18(6):1809-1818. Disponível

em: <
https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v18n6/31.pdf> Acesso em: 30 abr. 2019.

MELHEM, Nadine M. et al. Severity and Variability of Depression Symptoms Predicting Suicide Attempt in High-Risk Individuals. **JAMA Psychiatry**. 2019.

MORGAN, Julie A. et al. Ceasing exercise induces depression-like, anxiety-like, and impaired cognitive-like behaviours and altered hippocampal gene expression. **Brain Research Bulletin**. 2019.

NAIFEH, James A. et al. Transition to suicide attempt from recent suicide ideation in U.S. Army soldiers: Results from the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS). **Depression and Anxiety**. 2018, vol. 1, p. 1-11.

_____ et al. The Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS): progress toward understanding suicide among soldiers. **Molecular Psychiatry**. 2019; vol. 24, p. 34–48. Disponível em: <
<https://www.nature.com/articles/s41380-018-0197-z>> Acesso em: 22 jul. 2019.

NAZAROV, A. et al. Greater prevalence of post-traumatic stress disorder and depression in deployed Canadian Armed Forces personnel at risk for moral injury. **Acta Psychiatrica Scandinavica**. 2018; 137(4), 342–354.

NISSEN, Lars Ravnborg et al. Low-level cognitive ability in young adulthood and other risk factors of depression in an observational cohort study among deployed Danish soldiers. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**. 2019.

O'ROURKE, Maria C.; SIDDIQUI, Waqar. **Suicide Screening and Prevention**. StatPearls. fev. 2019. Disponível em: <
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK531453/>> Acesso em: 20 maio 2019.

O'SHEA, Luke; WATKINS, Ed; FARRAND, Paul. Psychological interventions for the treatment of depression, anxiety, alcohol misuse or anger in armed forces veterans and their families: systematic review and meta-analysis protocol. **Systematic Reviews**. 2017; 6(1):112. Disponível em: <
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5472945/>> Acesso em: 3 maio 2019.

PAN, J. X. et al. Diagnosis of major depressive disorder based on changes in multiple plasma neurotransmitters: a targeted metabolomics study. **Translational Psychiatry**. 2018; 8(1), 130. Disponível em: <
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6039504/>> Acesso em: 29 jun. 2019.

PELLEGRINI, Taís Barcelos de. **Reflexões sobre o suicídio no exército: o (des)cuidado com o soldado que necessita de apoio emocional**. Porto Alegre: UFRGS, 2017.

PERES, Cândido Encarnação. **Autoeficácia, depressão e satisfação em militares do exército português**. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Escola de Psicologia e Ciências da Vida. Lisboa, 2014.

RAZZOUK, Denise. Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão na alocação dos recursos da Saúde? **Epidemiol. Serv. Saúde**. Brasília; 2016; 25(4):845-848. Disponível em:

<http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742016000400845&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 1 maio 2019.

REISMAN, Mirian. PTSD Treatment for Veterans: What's Working, What's New, and What's Next. **P & T: a peer-reviewed journal for formulary management**. 2016; 41(10), 623–634. Disponível em: <
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5047000/>> Acesso em: 18 jul. 2019.

RICHARDSON, Don J. et al. Depression and the relationship between sleep disturbances, nightmares, and suicidal ideation in treatment-seeking Canadian Armed Forces members and veterans. **BMC Psychiatry**. 2018; vol. 18(1):204. Disponível em: <
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6011186/>> Acesso em: 2 maio 2019.

SHADRINA; Maria; BONDARENKO, Elena. A.; SLOMINSKY, Petr A. Genetics factors in major depression disease. **Frontiers in Psychiatry**. 2018; 9, 334. Disponível em: <
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6065213/>> Acesso em: 1 maio 2019.

STEVELINK, Sharon A. M. et al. Do serving and ex-serving personnel of the UK armed forces seek help for perceived stress, emotional or mental health problems?. **European Journal of Psychotraumatology**. 2019; 10(1):1556552. Disponível em: <
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6338286/>> Acesso em: 3 maio 2019.

THERIAULT, Francois L. et al. Mental health service utilization in depressed canadian armed forces personnel. **The Canadian Journal of Psychiatry**. 2018; 1-9.

UMANN, Juliane. **Resiliência, estresse ocupacional, capacidade para o trabalho e presenteísmo em militares do exército brasileiro atuantes em uma corporação do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre: UFRGS, 2017. Disponível em: <
<http://www.bibliotecadigital.ufrgs.br/da.php?nrb=001024048&loc=2017&l=92ced173b55e705a>> Acesso em: 1 jun. 2019.

VILLAS BOAS, Gustavo Roberto et al. Molecular Aspects of Depression: A review from neurobiology to treatment. **European Journal of Pharmacology**. 2019.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World Health Statistics 2018**. Disponível em: <
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf?ua=1&ua=1>> Acesso em: 3 maio 2019.

ZUROMSKI, Kelly L. et al. Assessment of a Risk Index for Suicide Attempts Among US Army Soldiers With Suicide Ideation. **JAMA Network Open**. 2019;2(3):e190766.

