

# **A DEPRESÃO MATA-NOS AOS POUÇOS; ajudem a todos termos saúde psicológica**

Ex.mo Sr. Presidente da Assembleia da República

Bem sabemos que existem vários assuntos a serem tratados; e este não é menos importante que todas e qualquer petição que existe a decorrer. Cada vez mais fala-se de doenças de foro psiquiátrico, como a depressão ou a ansiedade; que aos poucos definham com o ser que a transporta.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a doença atinge mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades no mundo (dados de 2011). Em 2019 estimou-se que só em Portugal, 10% da população sofria de algum tipo de transtorno psíquico; e pós pandemia COVID-19 deverão ter aumentado esta percentagem.

Após um longo período de pesquisas sobre o tema, vários estudos surgiram sobre o uso de substâncias psicadélicas no tratamento destes casos; casos graves de anos em depressão, ansiedade, tratamento de vícios até; que viram uma melhoria após a toma deste tipo de substâncias sempre com apoio médico absolutamente competente, durante o tratamento. Temos estudos e ensaios como os feitos pelo Imperial College London realizados em 2016, 12 voluntários tomaram duas doses de psilocibina, o ingrediente alucinogénio presente nos cogumelos, com 7 dias de separação entre a primeira e a segunda. Em todos, os sintomas da depressão profunda foram aliviados pelo menos temporariamente, e em cinco deles a depressão permaneceu afastada durante pelo menos três meses sem repetição das doses. Os voluntários tiveram autorização dos seus médicos e foram sujeitos a várias avaliações prévias antes de tomarem a substância. A depressão resistente a tratamentos é comum, é debilitante e extremamente difícil de tratar. São necessários novos tratamentos urgentemente, e o estudo destes componentes presentes na natureza é uma área prometedora para investigações futuras relativos a estes tratamentos. A DEPRESÃO MATA-NOS AOS POUÇOS; ajudem a todos termos saúde psicológica.

Com os melhores cumprimentos,  
Sara Santos

## **Subscritor(es)**

Sara Filipa Morais Celestino Ferreira dos Santos