

# DEPRESSÃO



## DEPRESSÃO, O QUE É?

A depressão é uma doença que pode afetar pessoas de todas as idades. Ela é diferente de tristeza e surge devido a fatores biológicos e emocionais (perdas, traumas, estresse, etc.).

Há uma grande diferença entre tristeza e depressão.

A TRISTEZA é um sentimento normal e pode ocorrer desencadeada por algum fato do cotidiano, onde a pessoa realmente sofre com aquilo. A tristeza não afeta a produtividade. Mesmo triste, a pessoa consegue fazer as tarefas simples do dia a dia.

Já na DEPRESSÃO, o sentimento ruim não passa e afeta vários aspectos da vida: saúde, trabalho, relacionamentos, família e vida social. Em casos mais sérios, pessoas com depressão podem até pensar em suicídio.

A tristeza “comum” passa normalmente em alguns dias, e a vida então continua. Já na depressão essa [tristeza é duradoura](#),

Atualmente a depressão atinge mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

No Brasil, a estimativa é que 5,8% da população seja afetada pela doença, são cerca de 13 milhões de depressivos.

## DADOS SOBRE DEPRESSÃO



## SINTOMAS DA DEPRESSÃO



### SINTOMAS DA DEPRESSÃO

- Perda de energia e cansaço constante: A perda de energia e o desinteresse por atividades que antes eram interessantes.
- Sensação de tristeza profunda.
- Irritabilidade ou lentidão: Devido a tristeza profunda é comum manifestar irritabilidade. Além disso, pode surgir dificuldade de concentração.
- Dores no corpo: A depressão pode causar dor de cabeça, sensação de aperto no peito e peso nas pernas. Também é frequente queda de cabelo, unhas fracas, pernas inchadas e dor nas costas e estômago, além de vômitos e tremores esses, que por vezes são efeitos colaterais dos remédios para tratar a depressão.
- Problemas de sono: é normal apresentar insônia, principalmente acordando de madrugada e não voltando a adormecer, acordando com muito cansaço e mal-estar.
- Perda do peso corporal, em alguns casos pode ocorrer aumento de peso.
- Alteração de humor: as alterações de humor, muitas vezes são associadas erroneamente à personalidade da pessoa. É comum os deprimidos manifestarem irritação exagerada, nervosismo, raiva e dificuldade de relaxar.

Atente que, a maioria dos sintomas podem ser vistos como comuns em determinados momentos e de forma isolada, no entanto na presença de quatro ou mais, ou então o sintoma for frequente e prolongado podem sim ser o início ou os sinais de que a pessoa já está em um estado depressivo.

DEPRESSÃO



## CAUSAS DA DEPRESSÃO



### CAUSAS

A depressão também chamada de transtorno depressivo é uma doença psiquiátrica capaz de causar inúmeros sintomas psicológicos e físicos.

Assim como acontece em diversas doenças psiquiátricas, não existe uma única causa para a depressão. A doença parece ser provocada pela interação de diversos fatores, sejam eles físicos ou psicológicos.

Principais causas:

- 1- Acontecimentos marcantes na vida;
- 2- Bullying ou chantagem emocional;
- 3- Doenças graves;
- 4- Alterações hormonais;
- 5- Uso de remédios e seus efeitos colaterais;
- 6- Idade avançada;
- 7- Doenças crônicas;
- 8- Abuso de álcool e outras drogas;
- 9- Eventos estressantes;

A depressão não tem hora nem lugar para aparecer. As mulheres têm o dobro de chance de vir a desenvolver o distúrbio, isso por conta da instabilidade hormonal a que estão sujeitas.

## TRATAMENTO



### TRATAMENTO

Atualmente, há vários tipos de tratamentos para a depressão, os quais são feitos em conjunto pelo psiquiatra e o psicólogo.

O mais indicado pelos especialistas é o uso de medicamentos, em conjunto com a psicoterapia.

O tratamento com antidepressivos deve ser realizado considerando os aspectos biológicos, psicológicos e sociais do paciente. O médico pesa os prós e os contras da medicação, decidindo qual o tratamento mais adequado, já que o tratamento nunca é isento de riscos.

A psicoterapia é um tratamento baseado na conversa sobre a condição do paciente com um profissional da área da saúde.

Existem formas mais naturais que são ótimas aliadas para complementar o tratamento da depressão, dentre elas estão:

- Acupuntura
- Meditação
- Atividade física
- Alimentação antidepressiva

## ENTREVISTA

NOME: Adriana de Toledo Cenci

PROFISSÃO: Psicóloga

DATA: 16/09/18

### **1. Depressão é comum?**

A depressão é uma doença comum que tem como característica uma tristeza profunda e duradoura e pela perda do interesse por atividades que as pessoas normalmente gostam, o que prejudica a realização das atividades diárias.

### **2. Acontece mais com crianças ou com adultos?**

A depressão pode afetar qualquer pessoa. Pode acontecer com homens e mulheres, jovens, idosos e crianças. É mais comum em adultos, mas é preciso uma atenção especial com as crianças que estão em desenvolvimento e ainda tem dificuldade em identificar e expressar o que sentem.

### **3. Quais os principais motivos, na maioria dos casos?**

São várias as causas da depressão, depende da história pessoal, de acontecimentos do dia a dia e até condições biológicas. Perda de pessoas queridas, mágoas, rejeição, separação de casais, maus tratos, violência sexual, abuso de álcool e outras drogas. Pessoas que sofrem de doenças crônicas e sentem muita dor. Condições socioeconômicas desfavoráveis, ou, seja, a miséria também favorece o aparecimento da depressão.

### **4. Quais os tratamentos mais comuns?**

O tratamento inclui psicoterapia, medicamentos e alteração nos hábitos e comportamentos das pessoas com depressão. É necessário o apoio da família e a parceria da escola no caso dos jovens.

### **5. Você tem alguma dica para ajudar para quem tem depressão?**

Se você conhece alguém com depressão escute o que ela tem a dizer. Depressão não é frescura, não é sinal de fraqueza. Toda pessoa merece apoio, respeito e cuidado. Devemos ser acolhedores com as pessoas com sintomas de depressão.

[Aprenda a identificar a depressão e seus sintomas](#)

[Depressão não é tristeza](#)

[Sintomas da Depressão](#)