



O QUE É DEPRESSÃO?

A Depressão é caracterizada pela perda ou diminuição de interesse e prazer pela vida, tristeza profunda, pessimismo, baixa autoestima e oscilações de humor, gerando angústia e prostração (algumas vezes sem um motivo aparente), podendo, em casos mais severos, levar a pensamentos suicidas.

Se a depressão não for tratada pode piorar e passar por três estágios: leve (CID 10 F33.0), moderada (CID 10 - F33.1) e grave (CID F33.2). A depressão em nível leve geralmente pode ser controlada sem medicamentos, sendo tratada com terapia e exercícios físicos, por exemplo. Já os

níveis moderado e grave têm o auxílio de medicamentos para amenizar os sintomas da depressão, além da terapia e outras opções para melhorar a qualidade de vida do paciente, prescritas por psicólogos e psiquiatras.

Por que a Depressão se instala

Com o passar dos anos, o estresse, as decepções e as frustrações desgastam o nosso controle emocional cerebral. No nosso cérebro existem células responsáveis pelas emoções que trabalham associadas a um sistema hormonal. Quando a pessoa entra em depressão, todo esse conjunto passa a funcionar em ritmo lento. Os hormônios que nos animam a trabalhar, produzir, ficar desperto vão parando sua atividade. Há uma redução tão significativa desse funcionamento que a pessoa passa a ficar triste e se sente fraca, porque até a sua atividade muscular também diminui.

Como saber se é só tristeza ou Depressão?

É importante conhecer a diferença para saber quando procurar o especialista (Psiquiatra).

A Depressão se distingue do simples humor triste em três aspectos básicos (duração, intensidade e causas):

Duração – passadas duas semanas neste estado de humor triste, já se pode pensar numa depressão. Sem tratamento, a Depressão pode durar meses ou anos.

Intensidade - na Depressão a pessoa não consegue fazer as tarefas do dia a dia e tem comprometimento em vários aspectos da sua vida (saúde, trabalho, relacionamentos, família e vida social). Em casos mais severos, a pessoa pode pensar e tentar o suicídio.

Causas - a Tristeza é desencadeada por algum acontecimento específico. Já a Depressão, tem fatores diversos, tais como deficiência de substâncias no cérebro, herança genética, aspectos da personalidade (baixa autoestima ou pessimismo) e fatores ambientais (como exposição à violência, à negligência ou à pobreza, etc.).

Presta atenção aos sintomas!



Sintomas Físicos

<ul style="list-style-type: none">• Dores de barriga• Cansaço recorrente• Desânimo• Diminuição da energia (Fraqueza / Fadiga)• Tensão na nuca e nos ombros• Dor de cabeça e no corpo• Pressão no peito• Insônia (sono de má qualidade / sono superficial)• Aumento do sono (menos comum)• Constipação• Disfunções sexuais (diminuição do desempenho e/ou da libido)	<ul style="list-style-type: none">• Flatulência• Diarréia• Tensão na nuca e nos ombros• Dores de cabeça• Dores no corpo• Pressão no peito• Queda da imunidade• Lentidão motora e/ou na fala• Inquietação (dificuldade de ficar sentado)• Problemas digestivos sem causa justificada• Azia
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sintomas Emocionais

<ul style="list-style-type: none">• Apatia• Falta de motivação• Medo• Desesperança• Sentimento de vazio e desamparo• Dificuldade de concentração• Dificuldade de tomada de decisões• Lentidão no raciocínio• Esquecimento• Perda ou aumento de apetite• Pensamentos pessimistas• Pensamentos frequentes sobre morte• Ideias desproporcionais de culpa• Baixa autoestima• Comportamentos compulsivos	<ul style="list-style-type: none">• Indecisão• Insegurança• Falta de vontade de fazer atividades antes prazerosas• Sensação de impotência ou incapacidade para os afazeres do dia a dia• Sentimento de inutilidade e fracasso• Humor triste, depressivo• Irritabilidade• Raciocínio mais lento• Esquecimento• Ansiedade• Angústia• Sensação de falta de sentido na vida• Vontade de morrer• Pensamentos e/ou tentativas de suicídio
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A importância dos relacionamentos

Mal compreendida e ainda cercada de preconceitos, a Depressão (considerada o mal do século) aflige muita gente que, por medo de ser julgada, prefere guardar a sua dor em silêncio e tenta esconder e disfarçar os seus sinais.

Os relacionamentos são um fator de proteção para quem tem depressão. Quem tem um conjugue, bons amigos, familiares próximos, e animais de estimação, pode contar com essa rede de apoio e buscar tratamento. Pessoas muito sozinhas estão mais suscetíveis a sofrer com a doença e com o seu agravamento.



designed by freepik

Fatores de Risco – Fique atento!

Qualquer pessoa pode ser acometida pela depressão, até mesmo alguém que parece viver em circunstâncias relativamente ideais.

- Abusos / Traumas físicos e psicológicos
- Medicações específicas
- Conflitos
- Morte ou perda
- Genética
- Eventos impactantes
- Problemas pessoais
- Doenças graves
- Abuso de substâncias
- Ansiedade Crônica

- Disfunções hormonais
- Excesso de peso
- Enxaqueca crônica
- Sedentarismo
- Dieta desregrada
- Uso excessivo da internet e redes sociais
- Pancada na cabeça
- Problemas cardíacos
- Fracasso escolar ou acadêmico
- Estresse crônico

COMO AJUDAR ALGUÉM COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO?

- 1- OUÇA COM ATENÇÃO E ACOLHIMENTO (escute com atenção e empatia; não minimize a sua dor e ofereça acolhimento sem julgamentos)
- 2- ESTIMULE A PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL (o diagnóstico e tratamento profissional são imprescindíveis. Quanto antes a doença for tratada, melhor o prognóstico)
- 3- DESENCORAJE O CONSUMO DE ÁLCOOL E DROGAS (álcool e drogas são válvulas de escape para quem tem depressão. Porém, são muito perigosas, pois podem piorar o quadro por possuir efeito depressor)
- 4- SUGIRA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS (esta é uma grande aliada contra os sintomas da depressão, pois melhora o humor e a qualidade de vida. Além de fazer bem para o corpo e mente, a atividade física é um incentivo para sair de casa e se socializar)
- 5- INCENTIVE A SOCIALIZAÇÃO (mesmo que a pessoa relute em sair de casa, não desista e nunca leve as negativas para o lado pessoal. Continue convidando até uma hora que ela aceite)
- 6- RESSALTE QUE A DEPRESSÃO É UMA DOENÇA QUE TEM TRATAMENTO (a depressão é uma doença complexa, mas é perfeitamente tratável. No início é difícil enxergar um horizonte, mas com a ajuda profissional a pessoa começa a se sentir melhor e voltar à vida)
- 7- NÃO IGNORE RELATOS SUICIDAS (existe uma ideia absolutamente falsa de que “quem vai se matar não avisa ou tenta chamar atenção”. - Dados apontam que 50% das pessoas que tentam o suicídio realmente conseguem e 35% das pessoas que tentaram anteriormente e foram mal sucedidas tentam novamente dentro de um ano. – Portanto, leve a sério e nunca refute os comentários sobre suicídio (ou desejo de não viver mais), afaste a ideia de que depressão é “frescura” ou uma tristeza passageira e, se for possível, avise ao psicoterapeuta ou ao psiquiatra responsável pelo caso)



Tratamento

Realizando-se um diagnóstico correto e iniciando o tratamento o quanto antes, poderá se esperar um prognóstico que atinja de 80% a 90% de resultados positivos ou até mesmo uma melhora total do quadro depressivo.

A depressão é geralmente tratada com medicamentos, psicoterapia ou, preferencialmente, com a combinação de ambos.

Pessoas depressivas sem tratamento há muito tempo podem apresentar problemas como:

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Baixas no sistema imunológico• Aumento dos processos inflamatórios• Cansaço extremo• Fraqueza• Abuso de substâncias | <ul style="list-style-type: none">• Insônia (ou sono de má qualidade)• Dificuldade para se concentrar• Problemas ou disfunções sexuais • Problemas digestivos• Isolamento social• Suicídio |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Dicas para se afastar da depressão

- Pratique exercícios físicos
- Mantenha a agenda em dia
- Alimente-se bem
- Fuja do álcool

- Volte a ver beleza nas pequenas coisas
- Ocupe-se com atividades divertidas
- Reconquiste uma boa noite de sono



12 alimentos para controlar a depressão

- Leite e iogurte desnatado
- Frutas
- Laranja e maçã
- Banana e abacate
- Aveia e centeio
- Folhas verdes

- Mel
- Ovos
- Carboidratos complexos
- Carnes magras e peixes
- Soja



SEÇÃO DE SAÚDE MENTAL

EQUIPE DE SAÚDE MENTAL DO TRT6

Angelita Michelle Rangel – CRP-02/8738

Cláudia A. O. Andrade – CRP-02/22721

Roberto Victor – Profissional em Coaching

Bibliografia

<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/depressao-sintomas-diagnostico-prevencao-e-tratamento/>

<https://bvsmms.saude.gov.br/depressao-4/>

<https://www.vittude.com/blog/13-sintomas-de-depressao-conheca-sinais/>

<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/depressao>

<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/diferencas-entre-depressao-e-tristeza>

<https://www.minhavidacom.br/saude/testes/13940-teste-de-depressao-voce-sabe-quando-a-tristeza-vira-doenca/resultado>

<https://drogariasantoremedio.com.br/qual-e-a-relacao-entre-a-depressao-e-o-suicidio/>

<https://www.medley.com.br/podecontar/quero-ajudar/como-ajudar-pessoa-depressao>