

DEPRESSÃO

CAUSAS, TRATAMENTO E FAMÍLIA

GRACE BARBOZA PAIVA
PSICÓLOGA

O QUE É DEPRESSÃO

► SEGUNDO A OMS :

Considerada como o "Mal do Século", é um distúrbio afetivo que afeta o emocional da pessoa, que passa a apresentar tristeza profunda, falta de apetite, ausência de ânimo e perda de interesse generalizado. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. Também há a sensação de cansaço e falta de concentração. Ainda porta de entrada para outras doenças devido a baixa a imunidade.

A doença provoca ainda ausência de prazer em coisas que antes faziam bem e grande oscilação de humor e pensamentos, que podem culminar em comportamentos e atos suicidas

SOCORRO BRASIL!

Saiba mais sobre o problema de saúde que afeta mais de **1 em cada 20 pessoas**, mas que continuamos ignorando!

Mais de **11,5 milhões** de brasileiros têm depressão

322 milhões de pessoas vivem com depressão em todo o mundo

O Brasil é o país **mais depressivo** da América Latina

Hoje A depressão é a doença mais **incapacitante do mundo**

Depressão é a **2ª causa** de afastamento de trabalho no mundo

1 trilhão de dólares é o valor da perda econômica mundial gerada pelas consequências dos transtornos mentais

O número de **mulheres** afetadas pela depressão é **30%** mais elevado que o dos homens

Todos os dados foram divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em fevereiro de 2017

www.zenklub.com.br

ZENKLLUB

Mais de 350 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

TRISTEZA X DEPRESSÃO

Grace Paiva Psicóloga CRP-11/09429

EDITORIA DE ARTE / OTEMPO

DEPRESSÃO X TRISTEZA

Os antidepressivos são medicamentos usados para tratar condições crônicas, e não situações de tristeza, que podem acontecer a qualquer pessoa em qualquer momento da vida. Saiba as diferenças entre tristeza e depressão:



Tristeza

- ❑ A tristeza sempre tem motivo. A pessoa sabe por que está triste.
- ❑ A pessoa triste pode ter sintomas no corpo: sentir um aperto no peito, ter taquicardia, chorar.
- ❑ Quem está triste costuma ter pensamentos repetitivos sobre a razão da tristeza.

Depressão

- ❑ A depressão é uma tristeza profunda e sem conteúdo. Mesmo se algo maravilhoso acontecer, como ganhar na loteria ou passar no vestibular, a pessoa continuará triste.
- ❑ A profundidade da tristeza também é importante. Pensamentos suicidas podem indicar depressão.
- ❑ Quando deprimida, a pessoa sente, pelo menos, duas semanas de uma tristeza profunda e contínua.



FONTE: FERNANDO SILVA NEVES, FACULDADE DE MEDICINA DA UFMG

A MELANCOLIA JÁ ERA PRESENTE EM CULTURAS ANTIGAS...

...de nada mais se formam os prazeres e a serenidade e o riso e a brincadeira, a não ser do cérebro, e da mesma forma as dores, as penas, a tristeza e o pranto.” (Séc. IV a.C)

Ele vê a si mesmo como alguém que os Deuses odeiam e perseguem com sua raiva. (Séc. II d. C)

CAUSAS DA DEPRESSÃO

- ▶ Biológicas e Químicas do Cérebro
- ▶ Hormônios
- ▶ Genética
- ▶ Ambientais



FATORES DE RISCO

A doença pode aparecer em qualquer pessoa, de qualquer idade e classe social. Porém, alguns fatores podem influenciar diretamente no desencadeamento da depressão.

- ▶ Alguns traços da personalidade da pessoa, como baixa autoestima, autocrítica e pessimismo;
- ▶ Traumas ou estresses, como abuso sexual, morte, relacionamentos e situações difíceis;
- ▶ Ter parentes que já possuem um histórico de depressão, transtorno bipolar, alcoolismo ou suicídio;
- ▶ A questão de ter uma sexualidade que não é apoiada pelos parentes ou amigos;
- ▶ Histórico de outros distúrbios da saúde mental, como transtornos de ansiedade, alimentares ou estresse pós-traumático;
- ▶ Excesso de álcool ou drogas ilícitas;
- ▶ Sedentarismo e dieta desregrada
- ▶ Uso excessivo de internet e redes sociais
- ▶ Separação conjugal
- ▶ Doenças crônicas, como câncer, AVC ou doença cardíaca.

TIPOS DE DEPRESSÃO



- ▶ Depressão Reativa
- ▶ Depressão Maior
- ▶ Distímia

SINTOMAS

Atualmente, segundo a Organização Mundial da Saúde, a depressão é uma das principais causas de incapacitação. Pode ter motivos evidentes ou não e possui diversos sinais e sintomas, que podem ser isolados ou somatizados.

- ▶ humor depressivo ou irritabilidade, ansiedade e angústia;
- ▶ desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas;
- ▶ diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis;
- ▶ desinteresse, falta de motivação e apatia;
- ▶ falta de vontade e indecisão;
- ▶ sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero, desamparo e vazio;

SINTOMAS

- ▶ Pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa auto-estima, sensação de falta de sentido na vida, inutilidade, ruína, fracasso, doença ou morte. A pessoa pode desejar morrer, planejar uma forma de morrer ou até mesmo tentar suicídio;
- ▶ interpretação distorcida e negativa da realidade: tudo é visto sob a ótica depressiva, um tom “cinzento” para si, os outros e seu mundo;
- ▶ dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento;
- ▶ diminuição do desempenho sexual (pode até manter atividade sexual, mas sem a conotação prazerosa habitual) e da libido;

SINTOMAS

- ▶ perda ou aumento do apetite e do peso;
- ▶ insônia (dificuldade de conciliar o sono, múltiplos despertares ou sensação de sono muito superficial), despertar matinal precoce (geralmente duas horas antes do horário habitual) ou, menos freqüentemente, aumento do sono (dorme demais e mesmo assim fica com sono a maior parte do tempo);
- ▶ dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos, como dores de barriga, má digestão, azia, diarreia, constipação, flatulência, tensão na nuca e nos ombros, dor de cabeça ou no corpo, sensação de corpo pesado ou de pressão no peito, entre outros.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico requer a presença de cinco ou mais dos seguintes sintomas que incluam obrigatoriamente espírito deprimido ou anedônia, durante pelo menos duas semanas, provocando distúrbios e prejuízos na área social, familiar, ocupacional e outros campos da atividade diária.

Médico Clínico Geral / Psiquiatra

DIAGNÓSTICO

1. Humor deprimido na maioria dos dias, quase todos os dias (p. ex.: sente-se triste, vazio ou sem esperança)
2. Acentuada diminuição do prazer ou interesse em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias.
3. Perda ou ganho de peso acentuado sem estar em dieta
4. Insônia ou hipersônia quase todos os dias;
5. Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias
6. Fadiga e perda de energia quase todos os dias;
7. Sentimento de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada (que pode ser delirante), quase todos os dias.
8. Capacidade diminuída de pensar ou concentrar-se ou indecisão, quase todos os dias
9. Pensamentos de morte recorrentes (não apenas medo de morrer), ideação suicida recorrente sem um plano específico, ou tentativa de suicídio ou plano específico de cometer suicídio

TRATAMENTO

MEDICAMENTOS

Inibidores da recaptação da serotonina;

Inibidores seletivos da recaptação da serotonina-noradrenalina;

Inibidores da recaptação da norepinefrina-dopamina;

Antidepressivos atípicos;

Antidepressivos tricíclicos;

Inibidores da monoamina oxidase;

Outros medicamentos.

PSICOTERAPIA

Suporte a crises

Identificação de Pensamentos Distorcidos,

Avaliação e Modificação de comportamentos

Redefinir Metas

Ativação Comportamental

Escuta

Desenvolver a capacidade de tolerar e aceitar o sofrimento utilizando-se de comportamentos mais saudáveis.

HOSPITAIS E CLÍNICAS

Eletroconvulsoterapia

Estimulação Magnética Intracraniana

Tratamentos Alternativas

TRATAMIENTOS GRATUITOS

- ▶ CAPS
- ▶ FACULTADES
- ▶ CLINICAS ESCOLAS

COMPLICAÇÕES NA DEPRESSÃO

- ▶ Diabetes
- ▶ Abuso de substâncias
- ▶ Transtorno de pânico, ansiedade e fobia social
- ▶ Problemas no trabalho e relacionamentos
- ▶ Isolamento social
- ▶ Automutilação e risco de suicídio
- ▶ Infarto do miocárdio e AVC

COMO SUPERAR

- ▶ Simplifique sua vida;
- ▶ Não se isole;
- ▶ Aprenda maneiras de relaxar e controlar o seu estresse;
- ▶ Estruture seu tempo;
- ▶ Não tome decisões importantes quando você estiver mal;
- ▶ Mantenha-se ativo;
- ▶ Tenha uma boa alimentação;
- ▶ Encontre maneiras para se envolver novamente com o mundo.

COMO PREVENIR

- ▶ Tome medidas para controlar o estresse;
- ▶ Peça ajuda de seus familiares e amigos quando estiver enfrentando um período difícil;
- ▶ Procure ajuda profissional ao primeiro sinal de depressão;
- ▶ Considere começar um tratamento de longo prazo para ajudar na prevenção de recaídas futuras.

O que jamais dizer para pessoas que estão em depressão

- ▶ Você está exagerando, não é tal mal assim.
- ▶ Todos temos problemas, você precisa reagir.
- ▶ Sei o que você está passando, já me senti assim também.
- ▶ Você precisa tomar o controle da situação e melhorar de uma vez.
- ▶ Melhorar depende apenas de você. Basta querer.
- ▶ Reaja! A vida continua.
- ▶ Você está sendo egoísta.

O que deve ser dito para pessoas em depressão

- ▶ Estou aqui para o que precisar.
- ▶ Você não está sozinho(a).
- ▶ Não é culpa sua.
- ▶ O que eu posso fazer por você?
- ▶ Está precisando de algo?
- ▶ Vamos conversar?
- ▶ Em que você está pensando?
- ▶ Eu te amo.
- ▶ Muitas vezes o silêncio também é fundamental.
- ▶ Seja sempre presente e jamais cobre nada da pessoa.

COMO A FAMÍLIA PODE AJUDAR A SUPERAR A DEPRESSÃO



Não haja com preconceito! Exortações e frases de efeito só pioram a situação. Depressão é uma DOENÇA GRAVE que pode levar ao suicídio!

Leia e saiba o que é a depressão. Assim poderá compartilhar esse conhecimento e entender melhor o que está acontecendo.

Observe e avalie os sintomas e o tratamento, não como um juiz de opiniões próprias, mas como uma consciência baseada nos fatos.

Encoraje a pessoa a se tratar adequadamente, com psicoterapia e medicação.

Ofereça conforto! Mostre à pessoa que ela não está sozinha.



PAPEL DA FAMÍLIA

VÍDEO

Um cachorro preto chamado depressão



<https://youtu.be/93QIRxdSeDQ>

FONTES

- ▶ BECK, Aaron T; Brad A. Alford. *Depressão : Causas e Tratamento*
- ▶ BECK, Aaron T; *Terapia Cognitiva da Depressão*
- ▶ Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/> acessado em 28/11/2018
- ▶ Disponível em <https://drauziovarella.uol.com.br/> acessado em 28/11/2018
- ▶ Doenças do cérebro: depressão (Revista Mente e cérebro)

OBRIGADA

GRACE BARBOZA PAIVA

PSICÓLOGA

CRP 11/09429

CONTATO : 3121.0008 / 9 99216805