



## Boletim de Vigilância em Saúde.

Número: 03

### Depressão

#### **Autores:**

Aline Souza Bitarães - Psicóloga

#### **Resumo**

Sentir-se triste em momentos específicos da vida é normal, como após a morte de um ente querido. Porém, algumas pessoas vivenciam esse sentimento de forma muito intensa e por períodos muito longos, que podem não ser apenas dias, mas sim meses e até mesmo anos. O ponto chave da questão é: essas pessoas nem sempre tem um motivo aparente para se sentirem assim.

Fisiologicamente, a depressão é um desequilíbrio no cérebro. Mas, ao contrário de outras doenças, ela não pode ser curada apenas com medicamentos, já que ela é uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Ou seja, sua qualidade de vida, seus relacionamentos e sua maneira de enfrentar o mundo, podem ser os gatilhos para a depressão aparecer.

#### **Palavras-chaves:**

Depressão; tristeza; tratamento.



## Introdução

A depressão é um **distúrbio afetivo** que se caracteriza por uma tristeza intensa e de longa duração. Estima-se que aproximadamente 350 milhões de pessoas sejam atingidas por diferentes tipos de depressão em todo o mundo.

Quando passamos por momentos difíceis em nossas vidas, é comum sentirmos tristeza, desânimo ou mau humor. Porém, após alguns dias esses sentimentos são contornados e conseguimos tocar a vida adiante. Na depressão isso não acontece. O indivíduo passa mais de **duas semanas** seguidas em sofrimento, caminhando para um estado de profundo vazio e comportamentos destrutivos.

Como resultado, o dia a dia do depressivo fica comprometido, uma vez que a doença passa a interferir em sua capacidade de trabalhar, estudar, comer, dormir e realizar outras atividades comuns do cotidiano.

---

## O que é a depressão?

A ideia de que Depressão é apenas tristeza e falta de vontade do doente foi sendo substituída pela ideia de que se trata de um problema de saúde real.

Contudo, ainda existe um longo caminho para o estabelecimento dessa doença no status de um problema de saúde pública. Essa realidade pode mudar até o ano de 2030, pois de acordo com estudos promovidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a Depressão será a doença mais comum dentre todas as enfermidades. Para se ter uma ideia especialistas acreditam que a Depressão irá afetar mais pessoas do que doenças como câncer e problemas cardiovasculares. Não há dúvida de que a Depressão é a doença do futuro, vamos conhecer um pouco mais sobre ela. Essa é uma doença psiquiátrica e crônica que tem como principal característica a alteração no estado de humor.

---

### Quais são as causas da depressão?

Alguns estudos já levantaram que existem questões genéticas ligadas a Depressão, o que se sabe é que de forma geral ela resulta de uma disfunção bioquímica do cérebro. Contudo, apenas ter a predisposição genética não garante o desenvolvimento da doença.

### Sintomas

Sentimentos	Sintomas Físicos	Pensamento
Tristeza	Alteração no apetite	Falta de concentração
Angústia	Alteração no sono	Falta de memória
Desprazer	Diminuição da libido	Pessimismo
Ansiedade	Falta de energia	Desesperança
Apatia	Falta de iniciativa	Ideias de culpa /morte
Desvalia	Quadros dolorosos	Baixa autoestima

Tabela 1 – Principais sintomas depressivos

## Tratamento

Após o levantamento das causas envolvidas pode-se fazer um planejamento terapêutico adequado. Existem diversas “ ferramentas “ terapêuticas, e a medicamentosa é uma das mais importantes. Existem mais de 30 antidepressivos disponíveis. A terapia é simples e, de modo geral, não incapacita ou entorpece o paciente. Alguns pacientes precisam de tratamento de manutenção ou preventivo, que pode levar anos ou a vida inteira, para evitar o aparecimento de novos episódios de depressão. A psicoterapia ajuda o paciente, mas não previne novos episódios, nem cura a depressão. A técnica auxilia na reestruturação psicológica do indivíduo, além de aumentar a sua compreensão sobre o processo de depressão e na resolução de conflitos, o que diminui o impacto provocado pelo estresse.

---

## Conclusão

Nas últimas décadas cresceu o número de pessoas diagnosticadas com Depressão, claro que isso é também um reflexo do maior conhecimento a respeito da doença, mas não deixa de representar também o momento pelo qual estamos passando. O mundo vive uma crise política em que a religião está sendo usada para dividir as pessoas e questões de fronteiras entre os países tem gerado um grande número de pessoas sem um lugar para chamar de lar.

As guerras, o desinteresse do ser humanos por seus semelhantes, a incessante busca por mais dinheiro e poder podem ter forte influência para que o prognóstico da OMS se concretize e a Depressão se torne a doença mais problemática em 2030. Não temos como saber o que irá acontecer amanhã, mas de alguma maneira podemos fazer a nossa parte na construção de um mundo melhor.

## .Referencia Bibliográficas

<http://saude.culturamix.com/doencas/depressao-a-doenca-do-futuro>

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