

Depressão

Informações Essenciais

Avisos Importantes

- **Automedicação:** É fundamental evitar o uso de medicamentos sem orientação médica. A automedicação pode agravar os sintomas e causar efeitos adversos, prejudicando a saúde mental e física. Apenas um profissional de saúde qualificado pode prescrever o tratamento adequado.
- **Consultando um Médico:** Caso você ou alguém próximo apresente sintomas de depressão, é crucial procurar a orientação de um médico. O diagnóstico e tratamento precoce são fundamentais para o manejo adequado da condição. Profissionais de saúde mental, como psiquiatras e psicólogos, podem fornecer suporte eficaz.

Fatos sobre a Depressão

- A depressão é um transtorno mental comum, afetando globalmente cerca de **5% dos adultos**.
- É **50% mais comum em mulheres** do que em homens.
- **700.000 pessoas morrem por suicídio anualmente**, sendo esta a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.
- Existem tratamentos eficazes para a depressão leve, moderada e grave.

Visão Geral

A depressão é caracterizada por um **humor deprimido ou perda de prazer** em atividades anteriormente prazerosas. Pode afetar significativamente aspectos da vida pessoal e profissional, além de impactar a saúde física. Estima-se que **280 milhões de pessoas** no mundo convivam com depressão.

Fatores como **desemprego, luto e eventos traumáticos** aumentam a probabilidade de desenvolver o transtorno. Além disso, há uma relação direta entre depressão e outras condições de saúde física, como **doenças cardiovasculares e diabetes**.

Sintomas e Padrões

Durante um episódio depressivo, os sintomas podem incluir:

- Baixa concentração
- Sentimentos de culpa excessiva ou baixa autoestima
- Desesperança sobre o futuro
- Pensamentos sobre morrer ou *suicídio*
- Sono interrompido
- Alterações no apetite ou peso
- Sentir-se muito cansado ou com pouca energia.

Os episódios podem ser classificados como leves, moderados ou graves, e ocorrer de forma única ou recorrente. Além disso, episódios depressivos podem ser parte de um **transtorno bipolar**, alternando com **períodos de mania**.

Diagnóstico e Tratamento

O diagnóstico deve ser realizado por **profissionais de saúde**. Tratamentos psicológicos eficazes para a depressão incluem:

- Ativação comportamental
- Terapia cognitivo-comportamental
- Psicoterapia Interpessoal
- terapia de resolução de problemas.

Os medicamentos antidepressivos incluem inibidores seletivos da recaptação da serotonina (**ISRSs**), como a *fluoxetina*.

Os profissionais de saúde devem ter em mente os possíveis efeitos adversos associados à medicação antidepressiva, a capacidade de fornecer qualquer intervenção (em termos de experiência e/ou disponibilidade de tratamento) e preferências individuais.

Os antidepressivos não devem ser usados para tratar a depressão em crianças e não são a primeira linha de tratamento em adolescentes, entre os quais devem ser usados com cautela extra.

Prevenção

A depressão resulta de uma interação complexa de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Pessoas que passaram por eventos adversos na vida (desemprego, luto, eventos traumáticos) são mais propensas a desenvolver depressão. A depressão pode, por sua vez, levar a mais estresse e disfunção e piorar a situação de vida da pessoa afetada e a própria depressão.

A depressão está intimamente relacionada e afetada pela saúde física. Muitos dos fatores que influenciam a depressão (como sedentarismo ou uso nocivo de álcool) também são fatores de risco conhecidos para doenças como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias. Por sua vez, as pessoas com essas doenças também podem sofrer de depressão devido às dificuldades associadas ao gerenciamento de sua condição.

Os programas de prevenção demonstraram reduzir a depressão. Abordagens comunitárias eficazes para prevenir a depressão incluem programas escolares para melhorar um padrão de enfrentamento positivo em crianças e adolescentes. Intervenções para pais de crianças com problemas comportamentais podem reduzir os sintomas depressivos parentais e melhorar os resultados para seus filhos. Programas de exercícios para idosos também podem ser eficazes na prevenção da depressão.

Autocuidado

O autocuidado pode desempenhar um papel importante no controle dos sintomas da depressão e na promoção do bem-estar geral. O que você pode fazer:

- Tente continuar fazendo atividades que você costumava gostar
- Fique conectado a amigos e familiares
- Exercite-se regularmente, mesmo que seja apenas uma curta caminhada
- mantenha os hábitos regulares de alimentação e sono, tanto quanto possível
- Evite ou reduza o álcool e não use drogas ilícitas, que podem piorar a depressão
- Converse com alguém em quem você confia sobre seus sentimentos
- Procure ajuda de um profissional de saúde

Se você tem pensamentos suicidas:

- Lembre-se de que você não está sozinho e que muitas pessoas passaram pelo que você está passando e encontraram ajuda
- Converse com alguém em quem você confia sobre como você se sente
- Converse com um profissional de saúde
- Junte-se a um grupo de apoio

Se você acha que está em perigo imediato de se machucar, ligue 188.

Referências

1. Instituto de Métricas e Avaliação em Saúde. Intercâmbio Global de Dados de Saúde (GHDx). <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (acessado em 4 de março de 2023).
2. Woody CA, Ferrari AJ, Siskind DJ, Whiteford HA, Harris MG. Uma revisão sistemática e meta-regressão da prevalência e incidência de depressão perinatal. *J Affect Disord*. 2017; 219:86–92.
3. Evans-Lacko S, Aguilar-Gaxiola S, Al-Hamzawi A, et al. Variações socioeconômicas na lacuna de tratamento de saúde mental para pessoas

com ansiedade, humor e transtornos por uso de substâncias: resultados das pesquisas de Saúde Mental Mundial (WMH) da OMS. *Psicol Med.* 2018; 48(9):1560-1571.