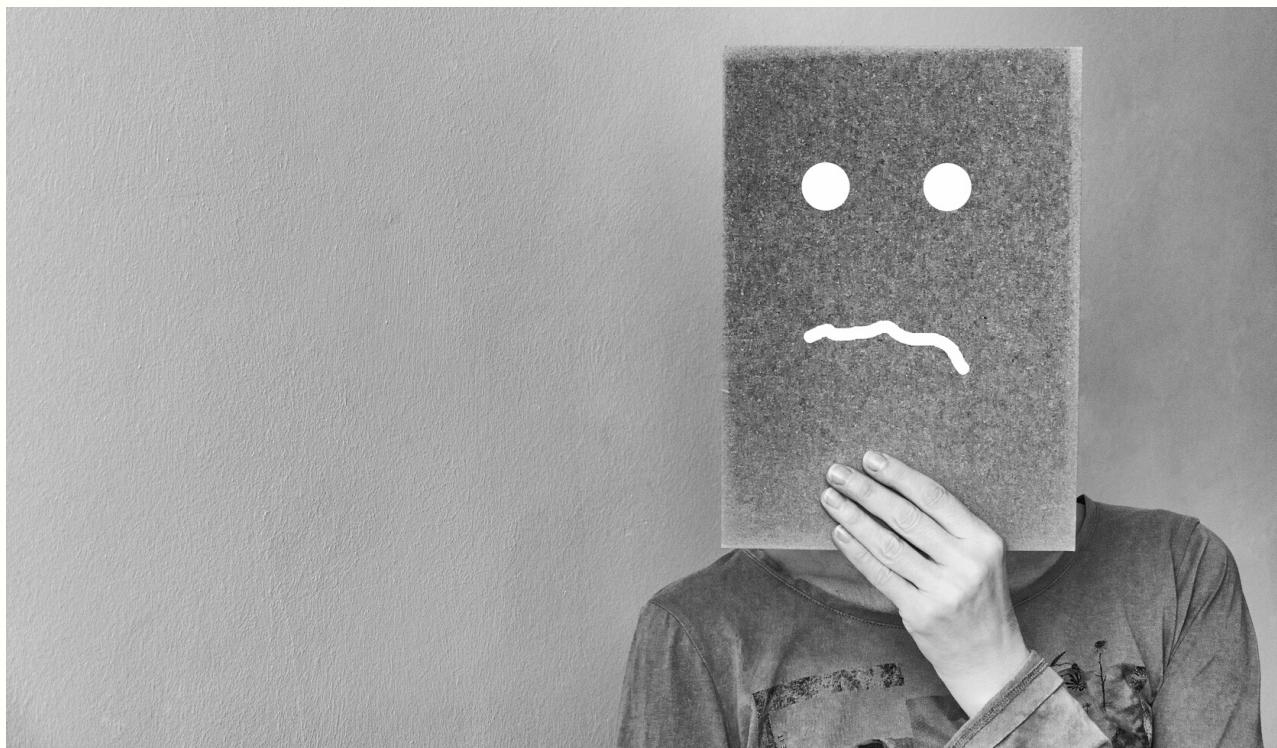


DICAS DE SAÚDE MENTAL - GESM

DEPRESSÃO



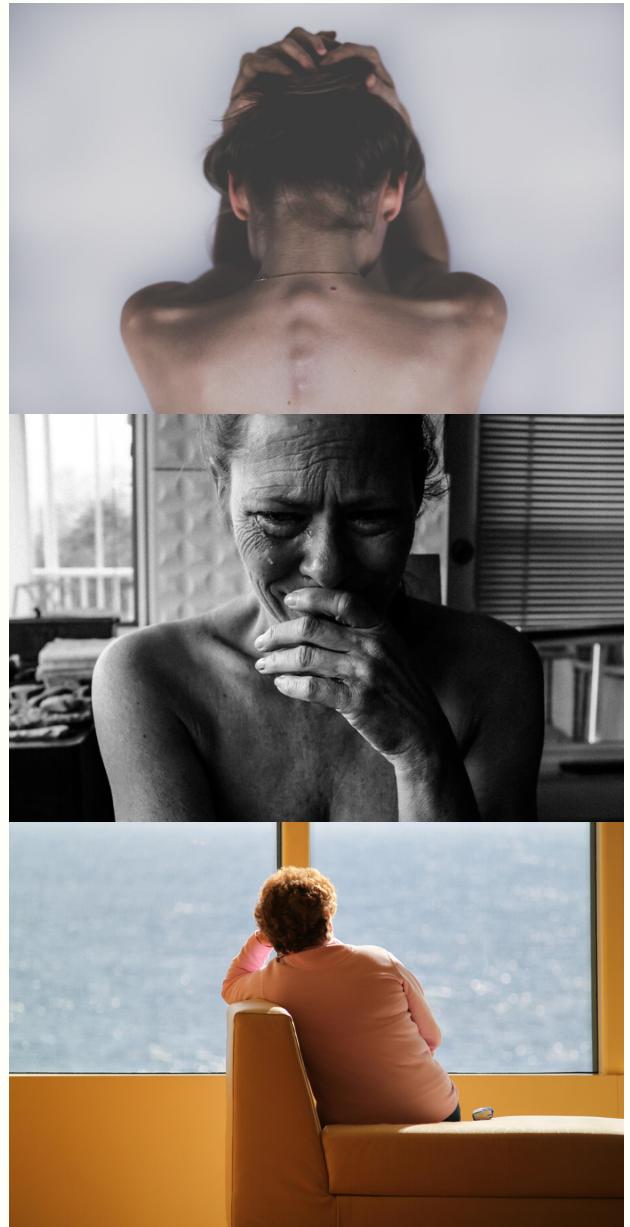
VAMOS CONVERSAR SOBRE DEPRESSÃO?

Você tem se sentido triste, desinteressada (o), sem energia ou com dificuldades para dormir ou manter o sono durante esse período de isolamento social? Estudos têm revelado que diferentes sintomas psicológicos como solidão, desesperança, angústia, exaustão, irritabilidade, tédio, raiva e sensação de abandono são recorrentes e esperados em situações de distanciamento social. Observa-se, ainda, maior probabilidade de ocorrerem distúrbios do sono, abuso de substâncias e ideação suicida, bem como agravamento de transtornos mentais preexistentes (NOAL et. al., 2020). Contudo, nem sempre a tristeza do isolamento ou as preocupações decorrentes das dificuldades do contexto atual são indicativos de um transtorno.

DA SENSAÇÃO DE TRISTEZA À DEPRESSÃO

Nem todo estado de tristeza deve ser considerado depressão. A tristeza é um dos principais sintomas depressivos, mas não representa uma doença. O termo depressão costuma ser usado, de forma equivocada, para descrever qualquer humor triste ou rebaixado, que resulta de eventos emocionalmente estressantes como um desastre natural, uma doença grave ou incapacitante, a morte de um ente querido ou momentos difíceis, como o que estamos vivendo com a Pandemia da Covid-19.

Algumas pessoas relatam ficarem deprimidas nas festas de fim de ano ou no aniversário de morte de uma pessoa querida. Normalmente, a tristeza é temporária, costuma durar dias e não semanas ou meses. Ocorre em períodos, que tendem a estar relacionados a pensamentos ou lembranças do evento perturbador e não impede a realização de nossas atividades diárias durante qualquer período de tempo.



ENTENDENDO A DEPRESSÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2001), a depressão é considerada como um problema prioritário de saúde pública. Conforme estudo epidemiológico do Ministério da Saúde (2020), sua prevalência ao longo da vida, no Brasil, está em torno de 15,5% e, na rede de atenção primária de saúde é de 10,4%, isoladamente ou associada a um transtorno físico, de acordo com a OMS.

A Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, décima revisão (CID-10), caracteriza o episódio depressivo por:

“rebaixamento do humor, redução da energia e diminuição da atividade. Há alteração da capacidade de experimentar o prazer, perda de interesse e diminuição da capacidade de concentração, associadas, em geral, à fadiga importante, mesmo após um esforço mínimo. Observam-se problemas do sono e diminuição do apetite. Há quase sempre uma diminuição da autoestima e autoconfiança e, frequentemente, ideias de culpabilidade e/ou de indignidade, mesmo nas formas leves. O humor depressivo varia pouco de dia para dia ou segundo as circunstâncias e pode se acompanhar de sintomas ditos “somáticos”, como perda de interesse ou prazer, despertar matinal precoce, várias horas antes da hora habitual de despertar, agravamento matinal da depressão, lentidão psicomotora importante, agitação, perdas de apetite, peso e libido. O número e a gravidade dos sintomas permitem determinar três graus de um episódio depressivo: leve, moderado e grave”.

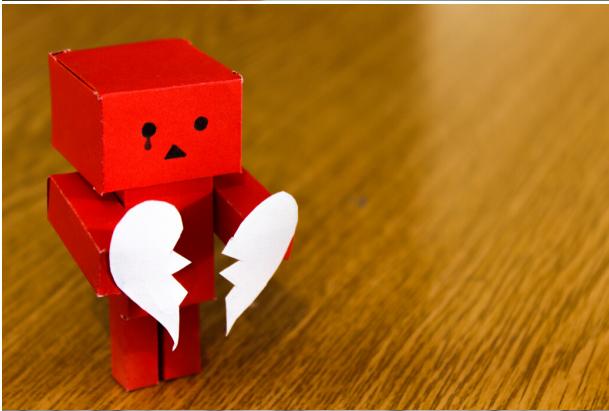
A depressão pode constituir-se em um único episódio depressivo, mas é comum a ocorrência repetida de vários episódios, ao longo do tempo.



FATORES DE RISCO

As causas da depressão são, supostamente, uma combinação de fatores genéticos, biológicos e emocionais. Algumas condições podem ser consideradas favoráveis ao desenvolvimento de um quadro depressivo, a saber:

- Histórico familiar, incluindo fatores genéticos;
- Depressões anteriores;
- Transtornos psiquiátricos correlatos;
- Estresse e ansiedade crônicos;
- Disfunções hormonais;
- Medicamentos;
- Abuso de álcool e outras substâncias psicoativas;
- Ausência de suporte social;
- Traumas psicológicos como abuso físico, sexual ou emocional;
- Doenças cardiovasculares, endocrinológicas, neurológicas, neoplasias entre outras;
- Conflitos conjugais e familiares;
- Mudança brusca de condições financeiras e desemprego;
- Experiências de perda.

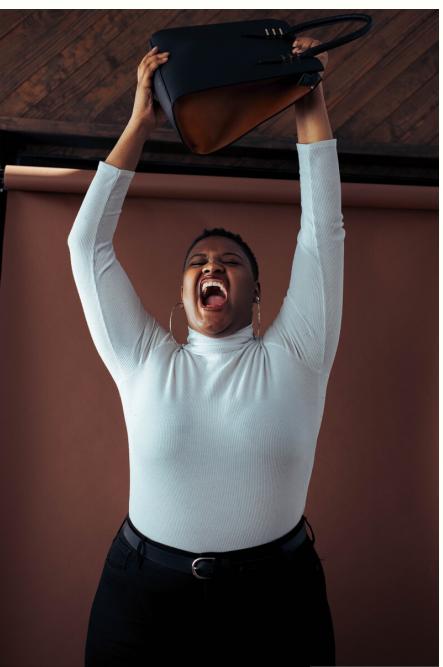


SINTOMAS

Os sintomas depressivos podem ser didaticamente classificados em emocionais e/ou cognitivos e sintomas físicos:

Sintomas emocionais e/ou cognitivos:

- Tristeza ou humor deprimido;
- Apatia;
- Baixa autoestima e sentimentos de culpa e de inutilidade;
- Falta de motivação e de vontade de fazer atividades antes prazerosas;
- Medos que antes não existiam;
- Perda ou aumento de apetite;
- Alto grau de pessimismo;
- Indecisão e insegurança;
- Insônia ou hipersonia;
- Sensação de vazio;
- Irritabilidade;
- Atenção e concentração reduzidas;
- Raciocínio mais lento;
- Esquecimento;
- Ansiedade e/ou angústia;
- Redução do interesse sexual;
- Pensamentos de morte ou suicidas.



Sintomas físicos:

- Mal-estar;
- Cansaço excessivo;
- Queixas digestivas, como dores de barriga, má digestão, constipação ou azia;
- Alterações motoras (lentificação ou agitação);
- Tensão na nuca e/ou nos ombros;
- Dores de cabeça e/ou no corpo;
- Pressão no peito;
- Queda da imunidade;
- Diminuição do desempenho e do nível de funcionamento social.



QUANDO PROCURAR AJUDA ESPECIALIZADA?

Observe os seus sintomas. Caso você apresente, por um período mínimo de duas semanas, humor deprimido ou perda de interesse ou de prazer em suas atividades diárias, além de outros sintomas depressivos mencionados, que estejam causando sofrimento e prejuízos em seu comportamento e/ou em sua funcionalidade, você deve procurar a ajuda de um psiquiatra e/ou de um psicólogo.

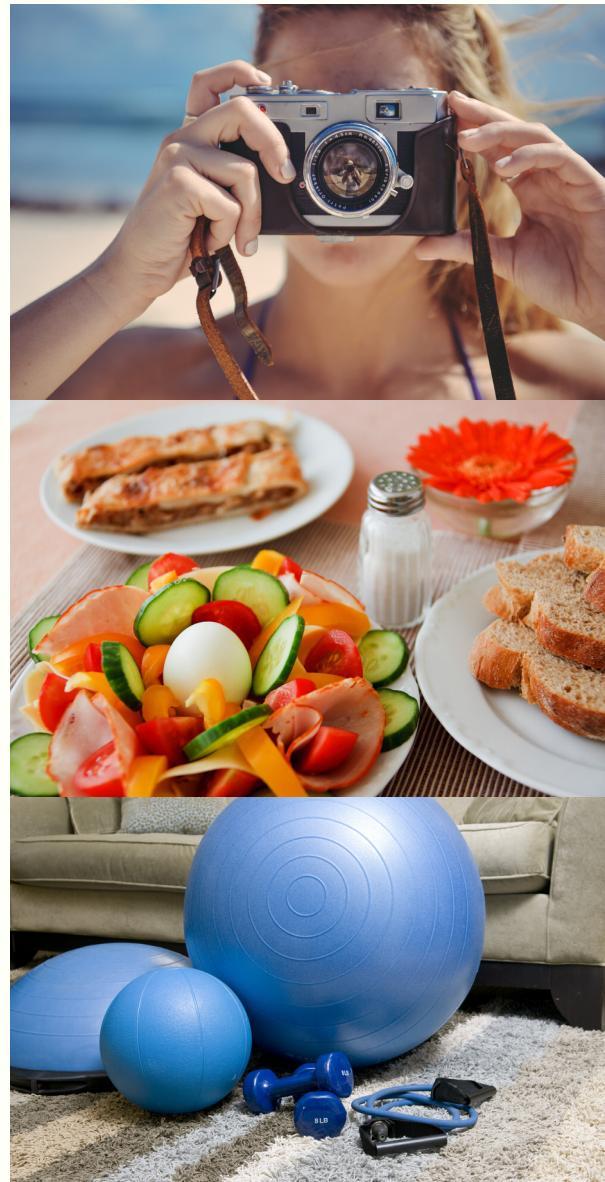
A psicoterapia e os medicamentos são a base do tratamento e permitem que o quadro seja controlado. Durante o período de isolamento social, vários profissionais estão atendendo na modalidade on-line, prática segura, regulamentada por seus Conselhos de Classe.

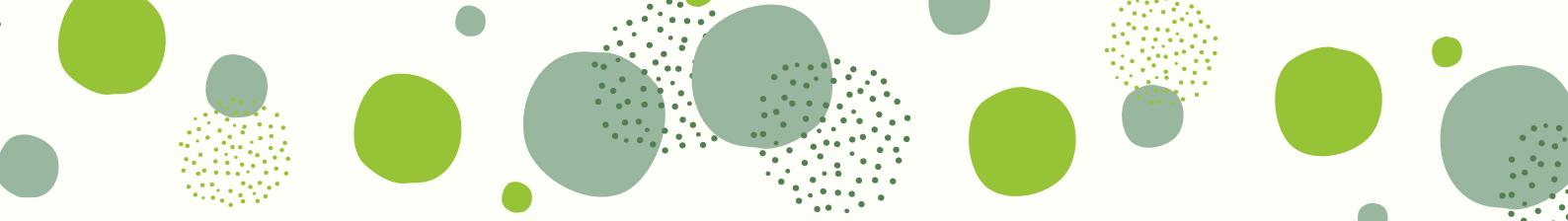
Vale ressaltar que o diagnóstico da depressão é clínico, pois não existem exames laboratoriais específicos para diagnosticá-lo.

COMO PODEMOS PREVENIR?

Algumas orientações podem ajudar a evitar os sintomas da depressão, dentre elas:

- Ter uma dieta equilibrada;
- Praticar atividade física com regularidade;
- Combater o estresse destinando tempo para atividades prazerosas;
- Evitar o consumo de álcool;
- Não usar drogas ilícitas;
- Diminuir as doses diárias de cafeína;
- Manter uma rotina de sono regular;
- Não interromper tratamento sem orientação profissional.





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, A.T. e colaboradores. Terapia cognitiva dos Transtornos da personalidade. 2^a edição. Porto Alegre. Editora Artmed, 2005.

BRASIL, Ministério da Saúde. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Disponível em: <<http://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>> Acesso em: 01/06/2020.

Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – décima revisão – CID 10. Coord. Organização Mundial de Saúde. Edição 2003.

CORVEL, W., MD. Depressão. Manual MSD, Versão Saúde para a família, 2018. Disponível em <<https://www.msdmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-do-humor/depress%C3%A3o>> Acesso em 02/06/2020.

HAUTZINGER, M. Como lidar com a depressão: guia prático para familiares e pacientes que sofrem de depressão. Editora Hogrefe - CETEPP. São Paulo, 2016.

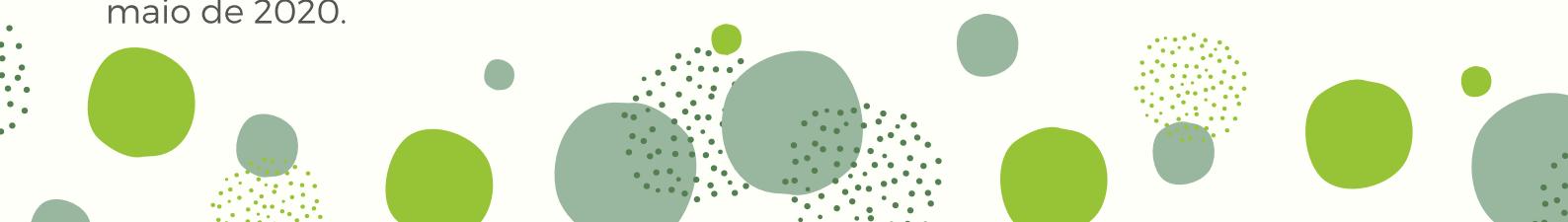
KAY, J. T. e colaboradores. Psiquiatria: ciência comportamental e fundamentos clínicos. 1^a edição. Editora Manole, 2002.

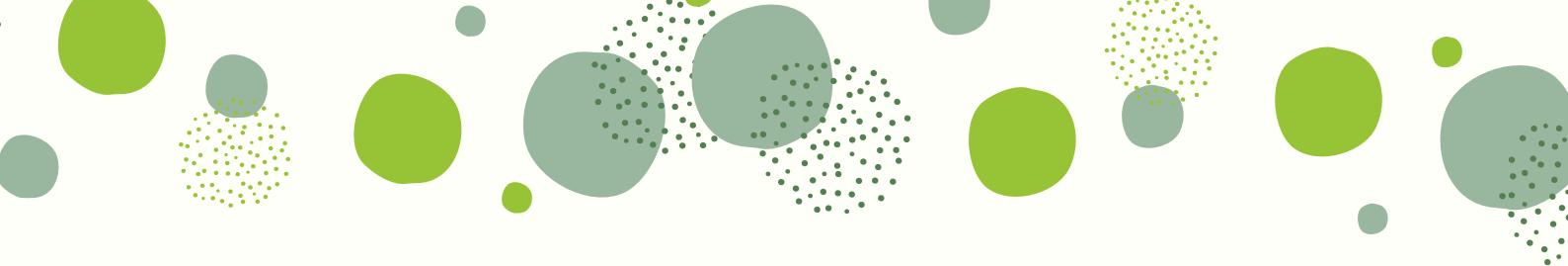
Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5. American Psychiatric Association. 5^a edição. Porto Alegre. Artmed, 2014.

NOAL, D. S.; DAMÁSIO, F.; FREITAS, C. M. de. e colaboradores. A Quarentena na COVID-19: Orientações e estratégias de cuidado/ Curso de Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID19/ Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz/Ministério da Saúde - Brasil. Maio/2020.

Organização Mundial da Saúde. (2001). Relatório Mundial sobre a saúde 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Genebra, Suíça: Editora da OMS.

SANTOS, V. S. dos. Depressão. Disponível em: <<https://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/depressao.htm>> Acesso em 31 de maio de 2020.





IBANEIS ROCHA
Governador do Distrito Federal

ANDRÉ CLEMENTE LARA DE OLIVEIRA
Secretário da Secretaria de Estado de Economia do DF

JULIANO PASQUAL
Secretário Executivo de Gestão Administrativa

ANA PAULA DELGADO DE LIMA
Subsecretária de Segurança e Saúde no Trabalho

IZABEL CRISTINA CORREA BICCA HRUSCHKA
Diretora de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor

JACQUELINE FERRAZ DA COSTA
Gerente da Gerência de Saúde Mental e Preventiva

ELABORAÇÃO

Amarilis Miosso Silva Mendes
Emanuelle Gomes da Silva
Maura Montalvão
Synara T. de Oliveira Ferreira
Psicólogas da Gerência de Saúde Mental e Preventiva
GESM/DISPSS/SUBSAUDE

JUNHO 2020

