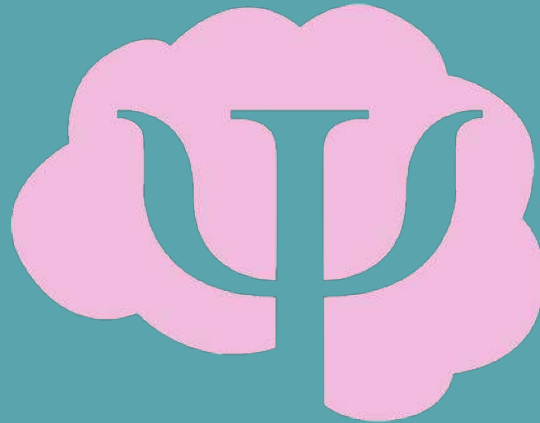


DEPRESSÃO

Algumas informações úteis



Sumário

| | |
|---------------------------------------|----|
| 1 Tristeza e Depressão..... | 3 |
| 2 Sinais..... | 8 |
| 3 Cuidados..... | 12 |
| 4 Diagnóstico..... | 18 |
| 5 Tratamento | 23 |
| 6 Psicoterapia..... | 28 |
| 7 Alguns Fatos Sobre a Depressão..... | 32 |

Capítulo 1

Tristeza e Depressão

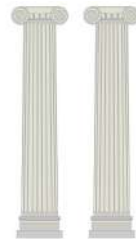


Psicólogos em São Paulo

Capítulo 1 - Tristeza e Depressão

Os gregos, já na antiguidade, valorizavam a ideia de uma mente sã num corpo sã, e partilhavam a ideia moderna de que uma mente pouco sã reflete um corpo pouco sã, que toda doença da mente está conectada de algum modo à disfunção corporal.

A tristeza, por exemplo, pode nos deixar indispostos e menos ativos. Até que a causa da tristeza, tenha passado, e a situação, como dizem, tenha sido "digerida", podemos andar por aí cabisbaixos. Ao contrário da alegria, que nos põe dispostos e às vezes até muito agitados diante de uma notícia que aguardávamos, por exemplo, ou de uma surpresa agradável como um jantar oferecido por uma pessoa querida.





E temos a depressão que toma a tristeza e a eleva num nível insuportável. Podem ser instantes passageiros pelo dia e podem ser períodos maiores. Como se a nossa sombra, na qual reparamos num dia de sol, ficasse pesada demais quase a ponto de nos derrubar ao chão para que nos uníssemos a ela. A depressão pode ter uma provocação do ambiente, externa, ou não. Assim, a perda de entes queridos, fim de um relacionamento, pobreza, desemprego, doença física, alcoolismo, e outras situações traumáticas, como violência e guerra podem desencadear o transtorno depressivo.

Na tristeza ainda mantemos ânimo suficiente para desempenhar as atividades cotidianas, com algumas exceções. Mas a depressão promove uma mudança na qualidade de nossas relações e em nossa disposição para "estar no mundo" de modo que podemos dizer que é como se fôssemos desaparecendo da existência pouco a pouco.

Fonte - SOLOMON, Andrew. **Demônio Do Meio-dia – Uma anatomia da depressão**. Editora Objetiva, 2001

Capítulo 2

Sinais e Sintomas



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 2 - Sinais

A detecção precoce dos sintomas é fundamental para evitar que a depressão se torne numa doença crônica. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a depressão como uma doença caracterizada pela tristeza persistente, a perda de interesse e capacidade de realizar as tarefas do dia a dia durante mais de duas semanas. A doença está associada ao sentimento de culpa ou autoestima baixa, perturbações do sono ou do apetite, cansaço e falta de concentração.

A adolescência e os anos subsequentes podem ser especialmente difíceis. Algumas pessoas podem se sentir sobrecarregadas por conta das mudanças e desafios que a vida contemporânea impõem sobre nossas vidas.



Alguns sinais podem chamar nossa atenção como **indicadores** de um possível quadro depressivo:

Diminuição da concentração

Indecisão

Inquietação

Sentimentos de inutilidade

Culpa

Pensamentos de automutilação ou suicídio



Caso você note esses sinais em si mesmo ou em uma pessoa próxima, procure conversar sobre essas questões. O apoio de um amigo, familiar ou outra pessoa mais próxima é essencial para o desenvolvimento de alternativas saudáveis para quem está sofrendo. O **envolvimento de um profissional** também pode ser preciso dependendo da gravidade do caso.

Fonte - www.who.int/depression/en



Capítulo 3

Cuidados



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 3 - Cuidados



A depressão afeta 322 milhões de pessoas no mundo, segundo dados divulgados, em fevereiro deste ano, pela Organização Mundial da Saúde (OMS) referentes a 2015. Em 10 anos, de 2005 a 2015, esse número cresceu 18,4%. Ela afeta um total de 11,5 milhões de brasileiros. Segundo os dados da OMS, o Brasil é o país com maior prevalência de depressão da América Latina e o segundo com maior prevalência nas Américas, ficando atrás somente dos Estados Unidos, que têm 5,9% de depressivos.

A doença afeta pessoas de todas as idades, e em todos os lugares, independente de gênero e classe social, apesar de pessoas em situação de pobreza estarem mais expostas a causas ambientais, externas, que podem provocar ou agravar um quadro depressivo.



O estigma e o receio do isolamento social são obstáculos à procura de ajuda. Existe uma necessidade premente de prevenir e tratar as pessoas afetadas por este grave e complexo problema de saúde.

O simples fato de se falar sobre a depressão pode ajudar a preveni-la, através da eliminação do estigma. Procurar ajuda falando com pessoas de confiança pode ser um primeiro passo para a recuperação.

Caso você esteja se sentindo triste, ou acredite estar depressivo você pode:

Falar com alguém em quem confia sobre seus sentimentos;

procurar ajuda profissional. Um médico ou outro **profissional de saúde** no local de atendimento acessível pode ajudar;

Ficar em **contato** com amigos e família;



Se **exercitar regularmente**, mesmo que seja uma pequena caminhada;

Manter **hábitos de alimentação** e sono; evitar o uso de álcool e outras drogas que perturbam o humor e podem piorar a depressão;

Ficar atento a pensamentos negativos persistentes e autocrítica, e tente trocá-los por **pensamentos** mais **positivos**.

Reconheça seus feitos e se parabenize por eles.

Fonte - www.who.int/depression/en



Capítulo 4

Diagnóstico



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 4 - Diagnóstico

O diagnóstico é tão complexo quanto a doença. Os pacientes costumam indagar os médicos se o que eles sentem é depressão. Mas a resposta não é tão simples quanto ler o resultado de um exame de sangue.

A “bíblia da psiquiatria” — o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais da Associação de Psiquiatria dos EUA (DSM-V) — define a depressão como a presença de cinco ou mais sintomas, numa lista de nove. A arbitrariedade da definição do manual tem sido apontada por diversos autores. Além disso, especula-se que a elaboração dos critérios de diagnóstico tenha sofrido influência da indústria farmacêutica¹.



¹ HENRIQUES, Rogério Paes. *A Psiquiatria do DSM : pilulas para que te quero*. São Cristóvão : Ed. UFS, 2015.



A depressão também pode se apresentar como transtorno afetivo bipolar: esse tipo de depressão consiste tipicamente de episódios maníacos e depressivos separados por períodos de "humor normal". Episódios maníacos envolvem humor elevado ou irritável, excesso de atividade, pressão de fala, auto-estima inflada e uma menor necessidade de sono.

Dependendo do número e gravidade dos sintomas, um episódio depressivo pode ser categorizado como leve, moderado ou grave. Uma distinção fundamental é feita também entre a depressão em pessoas que têm ou não têm uma história de episódios maníacos. Ambos os tipos de depressão podem ser crônicos - isto é, durante um período prolongado de tempo) com recaídas, especialmente se não forem tratadas.



Uma maneira de se chegar a resposta é escutar e observar a si mesma (o), examinar seus sentimentos e pensar sobre eles. Caso alguém se sinta mal sem nenhum motivo aparente durante a maior parte do tempo, pode estar deprimido. E caso se sinta mal a maior parte do tempo com motivo, também pode estar deprimido. E se tal situação é incapacitante, retirando da rotina atividades e afastando a pessoa do convívio social, então é grave. Se é apenas levemente perturbadora, não é grave.

Além de entrevista, há questionários, testes e outros instrumentos que psicólogas (os) podem utilizar para auxiliar no diagnóstico dependendo do método de cada especialista.

Fonte - SOLOMON, Andrew. **Demônio Do Meio-dia – Uma anatomia da depressão**. Editora Objetiva, 2001.

Capítulo 5

Tratamento



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 5 - Tratamento

O passo crucial rumo à saúde, ao bem estar, além da identificação, do diagnóstico, do problema, é aceitar que se está vivendo um momento de doença. O preconceito com sua própria fragilidade e com a cultura que vê a saúde mental como habitação de “loucos” é uma barreira a ser ultrapassada.

De modo geral há duas modalidades principais de tratamento para a depressão: psicoterapias, e terapias de intervenção física, que incluem os cuidados farmacológicos. Muitas vezes os profissionais também podem optar pelas duas abordagens em conjunto num contexto chamado interdisciplinar, por envolver diferentes especialistas e técnicas que dialogam para encontrar o melhor tratamento.





Há vários tipos de psicoterapia. Desde aquelas focadas no discurso, na fala, até aquelas mais pragmáticas, focadas na mudança de atos, de comportamentos, pontuais. Pode-se fazer uso de testes psicológicos ou não. Enfim, na miríade de psicoterapias possíveis é o(a) psicólogo(a) que decidirá qual a melhor abordagem para cada caso.

Quanto a abordagem farmacológica, responsabilidade de um (a) médico(a) psiquiatra, é pertinente mencionar que o uso de antidepressivos, e outras substâncias, em geral, não deveriam ser usadas mais que alguns meses. Por outro lado, as pesquisas mostram que a maioria das pessoas acaba fazendo uso permanente e crônico de tais drogas, na maioria das vezes com sucessivas mudanças de medicações. Portanto, o seu uso deveria ser mais ponderado, e não como se dá atualmente, em que as pessoas muitas vezes iniciam o consumo de imediato e por tempo indeterminado, sem qualquer outra opção¹.

¹ PIRES, C. L. **A depressão e o seu tratamento psicológico: guia de auto-ajuda**. Leiria: Editorial Diferença, 2004.

Algumas pesquisas afirmam, ainda, que a resposta terapêutica aos fármacos não corresponde aos efeitos terapêuticos, ou seja, o fato de uma pessoa melhorar não quer dizer que seja devido a algo intrínseco ao próprio fármaco (por exemplo, a melhoria se deve à resolução de problemas que a perturbavam)².

Fonte - SOLOMON, Andrew. **Demônio Do Meio-dia – Uma anatomia da depressão**. Editora Objetiva, 2001



² PIRES, C. L. **A depressão não é uma doença: saiba por que a depressão não é uma doença nem existem antidepressivos (4ªed.)**. Leiria: Editorial Diferença, 2003.

Capítulo 6

Psicoterapia



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 6 - Psicoterapia



Como a sensação de carregar o peso do mundo nos ombros a depressão pode ser incapacitante. Caso família e amigos não consigam dar conta de ajudar a pessoa querida- e muitas vezes podem se sentir arrastados para o redemoinho de tristeza que a depressão irradia- um(a) especialista deve ser chamada (o) para intervir.

Vencer o preconceito com relação a doença e a ajuda profissional que um (a) psicólogo(a) pode oferecer pode ser o primeiro passo corajoso rumo a melhora.

Quando se busca psicoterapia deve-se buscar um bom profissional. Há muitas técnicas e teorias no mercado. A mais adequada é sempre aquela oferecida por um profissional competente, que saberá dizer qual a melhor terapia para aquele caso atendido.

Geralmente se faz uso da psicoterapia individual no tratamento da depressão. A psicoterapia em grupo também pode ser utilizada pelo profissional se for adequada para o caso- pode ser indicada para caso menos graves e para pessoas que apresentam alguns sintomas de transtorno depressivo¹. Há também alguns grupos de apoio mútuo, onde aqueles que sofrem depressão ajudam outras (os) que também passam por questões semelhantes.



¹ Laube, J. & Treftz, S. (2004). **Group therapy using a narrative theory framework: application to treatment of depression.** *Journal of Systemic Therapies*, 13(1), 29-37.

Numa revisão bibliográfica sistemática realizada por pesquisadores em 2007, se constatou que das várias abordagens teóricas psicoterápicas que trabalham com depressão, as mais citadas são a cognitiva, interpessoal, psicanalítica e a comportamental. Todas parecem ser eficazes tanto para redução, remissão e prevenção dos sintomas depressivos, quanto para aderência de outras terapêuticas².

² BAPTISTA, Makilim Nunes; BERBERIAN, Arthur de Almeida; MARIN RUEDA, Fabián Javier e MATTOS, Rosângela Maria de Carli Bueri. **Eficácia de intervenções psicoterápicas no tratamento de depressão**. *Psic [online]*. 2007, vol.8, n.1, pp. 77-88. ISSN 1676-7314.

Capítulo 7

Alguns Fatos sobre Depressão



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 7 - Alguns Fatos sobre a Depressão

A depressão é um transtorno mental **comum**.

Globalmente, mais de **300 milhões** de pessoas de todas as idades sofrem de depressão.

A depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e é um dos principais contribuintes para o fardo global da doença.

Mais mulheres são afetadas pela depressão do que os homens.

No pior dos casos, a depressão pode levar ao suicídio.

Existem **tratamentos eficazes** para a depressão.

Fonte - Organização Mundial de Saúde (OMS) [HYPERLINK "http://www.who.int/"http://www.who.int](http://www.who.int/)

Assista nossos vídeos!





Quanto custa a psicoterapia



Consulta com psicólogo



Escolha aqui seu psicólogo



Agende sua consulta aqui



Psicólogos em São Paulo

Siga nossas redes sociais



visite nosso site:

www.marisapsicologa.com.br

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 (Paulista)

Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 (Consolação)

Telefone (11) 3262-0621 - Envie Whatsapp (11) 99787-451

