



Depressão no século atual

O que é a **DEPRESSÃO**?

Depressão ou transtorno depressivo maior é uma doença comum e séria que afeta negativamente como você se sente, como pensa e como age. Contudo, felizmente também é tratável. A depressão provoca sentimentos de tristeza e/ou perda de interesse em atividades que em momentos anteriores traziam prazer.

Pode levar a uma variedade de problemas emocionais e físicos e pode diminuir a capacidade de uma pessoa manter suas atividades normais no trabalho e em casa.



Quais os SINTOMAS?

*Os sintomas de depressão podem variar de leves a graves e podem incluir:

*Tristeza ou com um humor deprimido;

*Perda de interesse ou prazer em atividades antes apreciadas;

*Alterações no apetite – perda de peso ou ganho não relacionado à dieta;

*Problemas para dormir (insônia) ou dormir demais;

*Perda de energia ou aumento da fadiga;

*Baixa autoestima e presença de sentimentos de culpa;

*Dificuldade para pensar, concentrar ou tomar decisões;

*Pensamentos de morte ou suicídio. Os sintomas devem durar pelo menos duas semanas para um diagnóstico de depressão. Além disso, condições médicas (por exemplo, problemas de tireoide, um tumor cerebral ou deficiência de vitamina) podem imitar sintomas de depressão, por isso é importante descartar causas médicas gerais.

O que pode desencadear a DEPRESSÃO?

- * Transtornos psiquiátricos correlatos;
- * Estresse e ansiedade crônicos;
- * Disfunções hormonais, problemas na tireóide;
- * Excesso de peso, sedentarismo e dieta desregrada;
- * Vícios (cigarro, álcool e drogas ilícitas);
- * Hiperconexão e excesso de estímulos, como o uso excessivo de internet e redes sociais;
- * Traumas físicos ou psicológicos, experiências de violência doméstica ou abuso;
- * Separação conjugal, perda de emprego, desemprego por tempo prolongado ou a perda de uma pessoa muito querida;
- * Fibromialgia e dores crônicas;
- * Fatores familiares;
- * Fatores escolares;
- * Fatores químicos;

Como a depressão é TRATADA?

A depressão está entre os mais tratáveis dos transtornos mentais. Entre 80% e 90% das pessoas com depressão acabam reagindo bem ao tratamento. Quase todos os pacientes ganham algum alívio de seus sintomas.

Antes de um diagnóstico ou tratamento, um psicólogo ou médico psiquiatra deve realizar uma avaliação diagnóstica completa, incluindo uma entrevista e, possivelmente, um exame físico.

Em alguns casos, um exame de sangue pode ser feito para garantir que a depressão não seja causada por uma condição médica como um problema de tireoide.

A avaliação é para identificar sintomas específicos, histórico médico e familiar, fatores culturais e fatores ambientais para chegar a um diagnóstico e planejar um curso de ação.

MEDICAÇÃO contra depressão.

A química do cérebro pode contribuir para a depressão de um indivíduo e pode influenciar seu tratamento. Por esse motivo, os antidepressivos podem ser prescritos para ajudar a modificar a química do cérebro.

Estes medicamentos não são sedativos, “superiores” ou tranquilizantes. Eles não são formadores de hábito. Geralmente, os medicamentos antidepressivos não têm efeito estimulante em pessoas que não sofrem de depressão. Os antidepressivos, como por exemplo o Rivotril ou Fluoxetina, podem produzir alguma melhora na primeira ou segunda semana de uso. Os benefícios completos podem não ser vistos por dois a três meses.

Se um paciente sentir pouca ou nenhuma melhora após várias semanas, seu psiquiatra pode alterar a dose da medicação ou adicionar ou substituir outro antidepressivo. Em algumas situações, outros medicamentos psicotrópicos podem ser úteis.

Depressão é diferente da TRISTEZA e do LUTO.

A morte de um ente querido, a perda de um emprego ou o fim de um relacionamento são experiências difíceis para uma pessoa suportar. Assim, é normal que sentimentos de tristeza ou de luto se desenvolvam em resposta a tais situações.

Desse modo, aqueles que experimentam perda, muitas vezes podem descrever-se como “deprimido”. Contudo ficar triste não é o mesmo que ter depressão. O processo de luto é natural e único para cada indivíduo e compartilha algumas das mesmas características da depressão. Ou seja, tanto o luto quanto a depressão podem envolver tristeza intensa e afastamento das atividades habituais.

Quando o luto e a depressão coexistem, o luto é mais grave e dura mais do que o luto sem depressão. Apesar de alguma sobreposição entre tristeza e depressão, elas são diferentes. A distinção entre elas pode ajudar as pessoas a obter ajuda, apoio ou tratamento de que precisam.

Depressão no BRASIL.

No Brasil, 5,8% da população sofre com a depressão. Ela afeta um total de 11,5 milhões de brasileiros. Ou seja, segundo os dados da Organização Mundial da Saúde (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 depressão é uma das doenças que mais afasta pessoas do mercado de trabalho. Em 2016, 75,3 mil trabalhadores brasileiros foram afastados de suas atividades por causa da depressão, com direito a recebimento de auxílio-doença em casos episódicos ou recorrentes.

Eles representaram 37,8% de todas as licenças em 2016 motivadas por transtornos mentais e comportamentais, que incluem não só a depressão, mas também o estresse, ansiedade, transtorno bipolar, esquizofrenia e transtornos mentais relacionados ao consumo de álcool e cocaína.

Como PREVINIR a depressão?

Recuperar-se da depressão é uma jornada longa e difícil. Infelizmente, 50% das pessoas que têm um episódio importante de depressão irão ter recaídas, e a probabilidade aumenta se você teve mais de um episódio. O risco de recaída pode variar, dependendo da gravidade dos sintomas e do histórico familiar.

Fique atento e se cuide, tente levar uma vida saudável e lembre-se, nunca julgue o outro sem saber pelo que ele está passando.

