

DEPRESSÃO

Cerca de 10% dos brasileiros têm depressão. O transtorno depressivo interfere freqüentemente no funcionamento normal e causa dor e sofrimento, não apenas àqueles que o apresentam, mas também às pessoas ao seu redor. Uma depressão grave pode destruir a vida da família, assim como a vida da pessoa doente. Felizmente, a maior parte das pessoas que têm depressão, até mesmo aquelas cuja depressão é extremamente grave, pode ser ajudada. Graças a anos de pesquisas, já existem medicamentos, psicoterapias e outras formas de tratamento para depressão.

A depressão é uma doença que afeta o corpo, o humor e os pensamentos. A depressão pode alterar a capacidade da pessoa realizar atividades cotidianas (como comer, dormir, trabalhar, relacionar-se com outras pessoas) e também sua opinião sobre ela mesma e sobre tudo ao seu redor. A depressão não é a mesma coisa que uma tristeza eventual, também não é um sinal de fraqueza ou um estado que se atinge pela vontade (nem pode ser encerrado pela vontade). Pessoas com depressão não podem simplesmente acalmarse e melhorar. Sem tratamento, os sintomas podem durar semanas, meses ou anos. O tratamento adequado, entretanto, pode ajudar a maior parte das pessoas com depressão.





WWW.ABPCOMUNIDADE.ORG.BR

Textos elaborados por Antonio Leandro Nascimento. Solicitamos que, em caso de publicação do conteúdo, seja observado os créditos para evitar futuros transtornos.





TIPOS DE DEPRESSÃO

Os sintomas de depressão geralmente surgem mais freqüentemente entre os 15 e os 30 anos de idade, mas também podem aparecer em crianças e idosos. As três doenças que mais freqüentemente causam depressão são o *transtorno depressivo maior*, a *distimia* e o *transtorno bipolar do humor*.

O *transtorno depressivo maior* é uma manifestação dos sintomas de depressão (veja a lista a seguir) que interfere com a capacidade de trabalhar, estudar, dormir, comer e aproveitar atividades agradáveis. O episódio depressivo pode acontecer apenas uma vez, mas é comum que diversos episódios aconteçam ao longo da vida do portador. A depressão maior crônica pode levar à necessidade da pessoa a permanecer em tratamento indefinidamente.

Um tipo de depressão de menor gravidade, a *distimia*, envolve sintomas crônicos e de longa duração que não incapacitam, mas impedem o indivíduo de funcionar bem ou de se sentir bem. Muitas pessoas com distimia também têm episódios depressivos maiores em algum momento de sua vida.

Outro tipo de depressão é o *transtorno bipolar do humor* (anteriormente chamado de doença maníacodepressiva). Este transtorno, que não é tão frequente quanto outras formas de transtornos depressivos, se caracteriza por alterações cíclicas do humor: períodos de grande euforia (mania) e tristeza (depressão) se alternam, podendo ocorrer períodos sem alterações de humor entre estes episódios. Às vezes, as oscilações do humor são dramáticas e rápidas, porém são normalmente graduais. No ciclo depressivo, um indivíduo pode ter qualquer um ou todos os sintomas de um transtorno depressivo.

SINTOMAS DE DEPRESSÃO

Nem todas as pessoas com depressão apresentam todos os sintomas. O número e a gravidade dos sintomas pode variar entre as pessoas e em uma mesma pessoa ao longo do tempo. *Os sintomas de depressão incluem:*

- Humor persistentemente triste, ansioso ou "vazio"
- Sentimentos de desespero, pessimismo
- Sentimentos de culpa, desvalia, impotência
- Perda do interesse ou prazer em atividades que eram anteriormente apreciadas, incluindo sexo
- Energia diminuída, fadiga, ficar "devagar"
- Dificuldade de se concentrar, recordar, tomar decisões
- Insônia, despertar precoce ou dormir demais
- Perda de apetite e/ou peso ou comer demais e ganho de peso
- Pensamentos de morte ou suicídio; tentativas de suicídio
- Inquietação, irritabilidade
- Sintomas físicos persistentes que não respondem ao tratamento, como cefaléias, transtornos digestivos e dores crônicas

TRATAMENTO

Mais de 80% das pessoas com depressão podem melhorar se receberem o tratamento completo. O primeiro passo é procurar um médico, que realizará um exame adequado para excluir outras causas para os sintomas. Em seguida, o médico deverá conduzir uma avaliação diagnóstica para depressão ou encaminhar o paciente para um psiquiatra para esta avaliação.

A escolha do tratamento irá depender do diagnóstico do paciente, da gravidade dos sintomas. Uma ampla gama de tratamentos, que inclui medicamentos, psicoterapias (terapias pela fala) e outras formas de tratamento (como a eletroconvulsoterapia) são comprovadamente eficazes para depressão. Em geral, os episódios depressivos moderados ou graves, principalmente ou que são recorrentes, necessitarão de uma combinação destes tratamentos para um melhor resultado. O efeito terapêutico geralmente só é percebido após algumas semanas de tratamento. Uma vez que a pessoa apresente melhora, o tratamento deve ser mantido por mais alguns meses (ou, em alguns casos, indefinidamente) para prevenir uma recaída.



WWW.ABPCOMUNIDADE.ORG.BR



