

DEPRESSÃO

- O que é depressão?

A depressão é definida pela medicina como um transtorno do humor. Isto significa uma diminuição do humor que é acompanhado por um conjunto de sintomas variados: ansiedade, agitação, lentidão do funcionamento mental, falta de energia e de vontade, idéias de desvalia, disfunções fisiológicas (por exemplo: insônia ou excesso de sono), idéias suicidas e queixas diversas.

- Como diferenciar a tristeza e a depressão?

É normal que uma pessoa experimente sentimentos de tristeza frente a determinadas circunstâncias da vida (por exemplo: morte de uma pessoa querida, divórcio, perda de trabalho, perda de saúde, mudança, etc.).

A depressão é uma alteração muito mais grave do humor e pode causar danos enormes à pessoa acometida.

As relações interpessoais ficam muito comprometidas e podem levar a separações conjugais, perdas de relacionamentos com pessoas significativas em ligações de amizade ou profissionais. A capacidade de produzir fica também muito afetada.

Neste folheto, sempre que falarmos de depressão estaremos nos referindo à depressão clínica e não aos sentimentos de tristeza que mencionamos antes.

- Como podemos saber se uma pessoa tem uma depressão clínica?

As pessoas experimentam a depressão clínica de maneiras muito diferentes. Os sintomas variam de pessoa para pessoa. Se alguém apresenta, por um período maior que duas semanas cinco ou mais dos sintomas da lista abaixo ou se os sintomas são tão severos que interferem em sua vida diária, afirmamos que ela apresenta uma depressão clínica.

Sintomas de depressão clínica:

- Tristeza prolongada, "sensação de vazio" e ataques de choro sem explicação.
- Dormir muito pouco ou dormir demasiado.
- Perda de apetite e de peso ou aumento de apetite e de peso.
- Perda de interesse ou prazer em atividades que antes eram prazerosas.
- Inquietação ou irritabilidade.
- Sintomas físicos persistentes que não respondem ao tratamento (como dor de cabeça, dor crônica, prisão-de-ventre e outras alterações digestivas).
- Dificuldades para concentrar-se, recordar ou tomar decisões.
- Fadiga ou perda de energia.
- Sentimento de culpa, de desesperança ou inutilidade.
- Pensamentos recorrentes sobre a morte ou suicídio.

- Qual o primeiro passo para ajudar uma pessoa que consideramos estar padecendo de uma depressão clínica?

O primeiro passo na jornada da recuperação de uma pessoa que apresenta os sintomas de depressão clínica é entrar em contato com um profissional de saúde mental. Somente um

profissional com treinamento poderá estabelecer um diagnóstico, diferenciar outras condições que podem estar determinando a depressão, como o uso de alguns medicamentos, doenças clínicas, etc., e indicar as melhores opções de tratamento na comunidade.

Devemos lembrar que quanto antes isto for feito, melhor. A depressão traz um risco de suicídio muito elevado. É uma condição que necessita de um tratamento vigoroso.

- Quais são as causas da depressão?

Muitas causas podem contribuir para que uma pessoa tenha uma depressão clínica. Em algumas pessoas um só fator parece estar envolvido. Outras ficam deprimidas sem nenhuma causa aparente. Independente da causa ou causas da depressão clínica, ela precisa ser diagnosticada e tratada.

Os fatores mais comumente implicados são:

. Biológicos - As pessoas com depressão clínica podem ter excesso ou falta de algumas substâncias no cérebro, os chamados "neurotransmissores". As mudanças nestas substâncias podem causar ou contribuir para a depressão.

. Cognitivos - Pessoas que tem um padrão negativo de pensamento - pessoas que são pessimistas, que se preocupam excessivamente, que tem uma auto-estima baixa ou sentem que tem pouco controle sobre os acontecimentos da vida - são mais passíveis de desenvolver uma depressão.

. Fatores ligados ao sexo - as mulheres têm o dobro de possibilidade de desenvolver uma depressão que os homens. Isto pode estar ligado tanto aos fatores biológicos (hormonais) quanto aos culturais (o papel da mulher na nossa sociedade).

. Medicamentos - Alguns medicamentos podem causar depressão e este é um fator muito importante no nosso país onde a auto-medicação é uma prática rotineira.

. Genética - Os componentes genéticos da depressão ficam visíveis em famílias onde a depressão ocorre com uma frequência elevada.

. Situacionais - Dificuldades na vida, incluindo problemas financeiros, divórcio, morte de pessoas amadas, mudanças ou qualquer perda significativa pode contribuir para a depressão clínica.

. Co-ocorrência - A depressão clínica frequentemente ocorre junto com certas doenças como derrame, doença cardíaca, câncer, doença de Parkinson, doença de Alzheimer, diabetes e transtornos hormonais. Esta depressão é chamada de co-ocorrente e é importante que ela seja tratada ao mesmo tempo que a doença física.

- A depressão clínica pode "co-ocorrer" em pessoas com outros transtornos mentais tais como transtornos alimentares, transtornos de ansiedade incluindo a síndrome do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo e síndrome de estresse-pós-traumático.

- No esforço para tentar lidar com a dor emocional ocasionada pela depressão clínica algumas pessoas tentam se "auto-medicar" com o abuso de bebidas alcoólicas e drogas ilegais. Portanto, a

depressão clínica pode “co-ocorrer” com o abuso de drogas ilegais e de bebidas alcoólicas.

- A depressão clínica é tratável?

Sim. É uma condição que quando corretamente diagnosticada e tratada apresenta melhora significativa em 80% dos casos. Porém, como a depressão clínica depende de vários fatores, ela não é “curada”. A depressão clínica, como outras alterações de saúde, como diabetes por exemplo, são controladas pelo tratamento, permitindo que a pessoa leve uma vida normal.

- Como são os tratamentos da depressão clínica?

Em geral, os tratamentos da depressão são feitos com o uso de medicamentos antidepressivos e psicoterapia. Como as pessoas experimentam a depressão clínica de maneiras diferentes, somente o profissional de saúde mental poderá fazer a melhor indicação dos recursos de tratamento a serem usados.

- Os medicamentos antidepressivos causam dependência ou prejuízos à saúde de quem os usa?

Não. Quando o tratamento é feito por orientação de um profissional preparado, eles não causam nenhum prejuízo à saúde. Não tornam a pessoa dependente e os efeitos indesejáveis, os chamados efeitos colaterais dos medicamentos podem ser superados com ajustes de dosagem e outras medidas. É muito importante que a pessoa que está tomando antidepressivos não pare a medicação, não altere as doses e não inicie o uso de outros medicamentos sem autorização de seu médico.

- Como os amigos e familiares podem ajudar a pessoa deprimida?

Com incentivo à continuidade do tratamento e conversando bastante com a pessoa deprimida, ajudando a entender que este momento tão sofrido não é para sempre.

É muito importante a ajuda de amigos e familiares porque há muito preconceito em relação aos transtornos mentais e a pessoa deprimida sente-se fracassada, como se tratasse de uma falha moral, de uma fraqueza de caráter. É muito importante ajudar o deprimido a aceitar e encarar de uma forma realística a sua condição, evitando tomar decisões importantes, como separação conjugal, mudanças de emprego, venda de propriedade, etc. durante o período agudo da depressão.

A família e amigos devem evitar exigências de que a pessoa faça aquilo que no momento não é possível para ela. É importante estimular mas não exigir. Devem ser evitadas frases como “você não tem nada”, “se quiser é capaz de trabalhar e estudar”.

Quem nunca teve uma depressão pode ter dificuldade de entender o profundo sofrimento de uma pessoa deprimida.

Fonte: Artigo publicado pelo INEF - www.inef.com.br