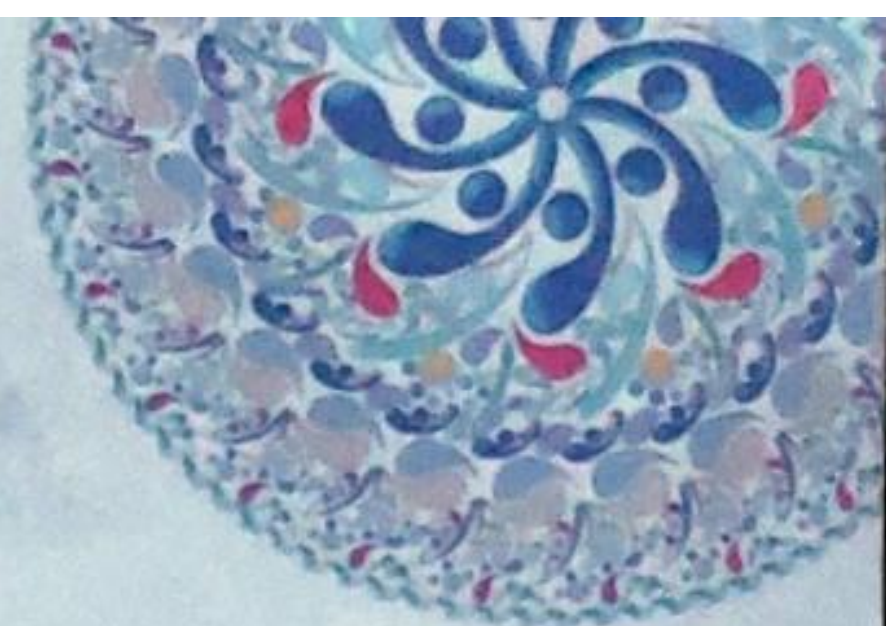


Depressão



O que é depressão?

Depressão é uma doença caracterizada por estado de ânimo sombrio (humor depressivo) e/ou falta de interesse, motivação, redução de energia mental e física, baixa autoestima, sentimento de inutilidade, ausência da capacidade de sentir prazer, alegria e felicidade (anedonia). Apresenta também alterações: psicomotoras (reflexos ou pensamentos lentos), do sono (insônia ou hipersônia), do apetite (diminuição ou aumento) e sexuais (falta de desejo). A pessoa deprimida tende a se isolar e tem dificuldades para expressar o que está sentindo.

Frequentemente, as pessoas têm a sensação de que a vida perde o sentido e, é comum, pensarem em suicídio. As pessoas que se sentem assim estão precisando de ajuda e devem ser levadas para uma avaliação médica.

O quadro depressivo varia bastante de pessoa para pessoa e é comum que ele oscile. É comum a pessoa sentir-se deprimida durante toda a manhã e, à tarde, sentir-se melhor. Isso faz com que a pessoa duvide do diagnóstico de depressão, o que dificulta a busca de ajuda médica, sendo necessária a intervenção de familiares para que isso aconteça.

A depressão pode constituir-se em um único episódio depressivo, mas é comum a recorrência de episódios depressivos ao longo do tempo. Algumas pessoas desenvolvem depressão crônica, um episódio depressivo de longa duração (anos e anos), acomodando-se ao humor depressivo como se fosse parte de seu jeito de ser: "Eu sou assim". A depressão compromete seriamente as relações afetivas, profissionais e o estado geral de saúde do indivíduo.

"A depressão compromete seriamente as relações afetivas, profissionais e o estado geral"...

Causas da depressão

O aumento constante do estresse típico da vida moderna é um dos fatores que causam depressão. Outras causas podem ser:

- **Fatores genéticos** – quem tem casos de depressão na família possui mais chances de ter o problema;

- **Acontecimentos externos** – morte de um ente querido, separação conjugal, perda do emprego, dificuldades financeiras e outras situações graves;
- Traumas psíquicos (p. ex., abuso sexual, violência) e situações estressantes vivenciadas na infância;
- Há casos em que a depressão ou é causada por uma doença (p. ex., hipotireoidismo), ou é induzida por medicamentos (alguns anti-hipertensivos, anorexígenos), ou por substâncias psicoativas (drogas ilícitas).

Como é feito o diagnóstico?

Embora pareça fácil perceber quando uma pessoa está deprimida, o diagnóstico é clínico e deve ser feito por um médico. Psicólogos ou outros profissionais de saúde podem identificar uma síndrome depressiva e encaminhar o paciente ao psiquiatra para confirmação diagnóstica. A dificuldade inicial é convencer o indivíduo a procurar ajuda médica.

Vários sintomas de depressão devem estar presentes durante um período de, pelo menos, duas semanas e devem representar uma alteração para pior na vida do indivíduo.

Os sintomas devem causar sofrimento ou prejuízo em áreas importantes da vida (relações afetivas, profissionais etc.). É necessário fazer uma detalhada investigação clínica para descartar a possibilidade de a depressão ser causada por outras doenças, medicações ou por abuso de álcool ou de drogas.

Qual é o tratamento?

Atualmente, temos recursos muito eficazes para tratar a depressão. Mesmo em suas formas mais leves, a depressão leva a uma grande incapacitação. Portanto é fundamental fazer um tratamento eficaz focado na melhora total. O tratamento da depressão é realizado com o uso de medicamentos associados à psicoterapia. A escolha da medicação antidepressiva é específica para cada caso e deve ser tomada rigorosamente.

No primeiro episódio, o tratamento dura de seis meses a um ano, e, nos casos de depressão recorrente, usa-se a medicação por períodos mais longos para prevenção de novos episódios.

O cultivo de hábitos de vida saudáveis é fundamental para pessoas com depressão e inclui um cuidado especial com: sono, alimentação, atividade física e restrição ao uso de álcool e de drogas.