



# depressão

「 Tudo o que  
você precisa  
saber. 」



# ÍNDICE

Introdução .....	03
O que é depressão? .....	04
Sintomas e comportamentos depressivos .....	05
Principais causas da depressão .....	06
Prejuízos sociais causados pela depressão .....	08
Diagnóstico e Tratamento .....	09
Internação psiquiátrica .....	10
O que é uma crise depressiva e como lidar com ela?.....	11
A importância do apoio familiar .....	12
Conclusão .....	14
Referências .....	15



# INTRODUÇÃO

Segundo os dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), estima-se que cerca de 300 milhões de pessoas no mundo todo, de todas as idades, tenham depressão. Ainda de acordo com a OMS, trata-se da principal causa de incapacidade. A depressão é um transtorno mental que causa inúmeros prejuízos sociais, além de aparecer também associada a outras doenças.

A depressão atinge todas as faixas etárias e gêneros, sem distinção. A falta de tratamento adequado pode levar a pessoa a uma baixa qualidade de vida, vivenciar inúmeros prejuízos sociais causados em decorrência do transtorno e, nos casos mais graves, o risco de suicídio.



## O que é depressão?

A depressão é um transtorno mental que pode ser caracterizado, a grosso modo, como um sentimento de tristeza recorrente e persistente, aparentemente sem motivo algum. É comum escutarmos dos pacientes “tenho tudo, não me falta nada, mas mesmo assim me sinto triste”.

Uma queixa recorrente dos pacientes depressivos é a sensação de **um “vazio angustiante no peito que não cessa de doer”**, acompanhado, muitas vezes, por crises de choro e de isolamento. O sentimento de culpa e de desesperança também é algo muito característico da depressão.

Costumo falar que a depressão traz inúmeros impedimentos e devemos sempre lembrar deles e nunca subestimá-los. Devemos estar preparados para reconhecer e lidar com esses impedimentos. Se uma pessoa sem diagnóstico de depressão consegue fazer x, y e z, provavelmente, uma pessoa com diagnóstico de depressão não conseguirá fazer x, y e z. Às vezes, faz metade de um x. Só que ela não faz porque não quer, mas por conta dos impedimentos que a depressão traz.

A depressão atua no nível do pensamento, invadindo e se alimentando de pensamentos negativos. Em alguns casos, além do pensamento, invade também audição e visão, como nos casos mais graves com sintomas psicóticos.

## Sintomas e comportamentos depressivos

Para o diagnóstico da depressão é preciso avaliar o conjunto de sintomas e de comportamentos que se apresentam. Os mais comuns são: sentimento de tristeza recorrente e persistente, perda do interesse pelas coisas, descuido com a aparência e higiene pessoal, desejo de se isolar, sentimento de desesperança, pensamentos recorrentes de morte, baixa autoestima, sentimento de incapacidade, culpa, irritabilidade, vazio, insônia ou excesso de sono, perda ou excesso de apetite, queda considerável na produtividade, dentre outros.

Esses sintomas e comportamentos interferem diretamente na forma como a pessoa se posiciona na vida e nos seus relacionamentos sociais, causando prejuízos significativos.



## Principais causas da depressão

Segundo o Ministério da Saúde, existem três fatores que influenciam na depressão, são eles:

**Fatores Genéticos:** Devemos observar se há registros na família de diagnósticos de depressão. Um único ente querido diagnosticado poderá gerar uma dinâmica familiar patológica e “transmitir” essa dinâmica para as gerações seguintes, principalmente se não teve tratamento adequado. É comum que os pacientes pouco saibam do histórico de doenças mentais na família, pois antigamente havia pouca informação sobre a depressão, muitos não buscavam tratamento, além do preconceito e estigma que os transtornos mentais sempre carregaram. Procure saber se na sua família há casos de depressão, mesmo que não diagnosticados.



**Bioquímica cerebral:** Seria a deficiência de neurotransmissores, como a noradrenalina, Serotonina e Dopamina, responsáveis pela regulação do humor. Essa deficiência acaba produzindo um estado depressivo. Vale ressaltar que os antidepressivos agem exatamente na química cerebral.

**Eventos estressantes:** A exposição a um ambiente patológico e disfuncional, pode contribuir significativamente para o desencadeamento da depressão. Ambientes em que a prática do bullying é comum, também são potencializadores da depressão. Eventos traumáticos, perda de um ente querido, diagnóstico de uma doença grave, estresse relacionado ao trabalho, término de relacionamento, também podem desencadear um quadro depressivo.



## **Prejuízos sociais causados pela depressão**

Um transtorno com tantos sintomas e comportamentos, como aqueles ditos acima, já podemos deduzir que trará inúmeras consequências para a vida das pessoas com o diagnóstico. É certo que o ser humano é dotado de emoções e sentimentos e acabamos por oscilar entre eles inúmeras vezes durante o dia.

Sentimos tristeza, raiva, alegria, mas são emoções que não estão disfuncionais, ou seja, sentimos, porém não interfere significativamente nas nossas atividades diárias ou nos nossos relacionamentos.

Ao falar da depressão, estamos falando de uma tristeza patológica e persistente que interfere significativamente na vida das pessoas e nas suas relações sociais.

As pesquisas apontam que a depressão é uma das principais causas de afastamento do trabalho. Muitos desistem dos estudos, do trabalho, das relações e da vida.

**O tratamento tem objetivo diminuir as crises, os prejuízos sociais, estabilizar o humor e devolver, na medida do possível, a qualidade de vida aos pacientes.**



## Diagnóstico e Tratamento

O diagnóstico é realizado pelo psicólogo ou psiquiatra através da análise dos sintomas e comportamentos do quadro depressivo. Essa análise é feita por meio da escuta clínica, levantamento de dados e da observação. Quando se faz o levantamento da hipótese diagnóstica de depressão, cabe ao psicólogo ou ao psiquiatra realizar os devidos encaminhamentos para que o paciente tenha um tratamento adequado.

Cabe ao psiquiatra o tratamento com medicamentos e ao psicólogo o tratamento psicoterapêutico. **Os dois tratamentos precisam caminhar juntos.** Em alguns casos, a internação psiquiátrica se faz necessária ao tratamento.

É importante que o paciente se comprometa com o tratamento psiquiátrico e psicológico. Na minha prática clínica, os pacientes que aderiram aos dois tratamentos simultaneamente, diminuíram o número de crises depressivas, conseguiram retornar às suas atividades cotidianas, recuperando assim a qualidade de vida.

Do contrário, pacientes que não realizam o tratamento adequadamente, ou abandonam, tendem a vivenciar crises depressivas recorrentes, prejuízos sociais e aumento no número de internações psiquiátricas.



## Internação psiquiátrica

A internação psiquiátrica é um recurso utilizado quando o paciente está num momento de crise depressiva intensa quando nem o medicamento e nem a psicoterapia estão sendo suficientes para conter a crise.

Entendam, isso não é um sinal de fraqueza ou que o tratamento não está dando certo. Ensino aos meus pacientes que a internação psiquiátrica deve ser vista como mais um recurso colaborativo no tratamento. Se for necessário e quando necessário, utilize esse recurso! Você não precisa dar conta sozinho! Precisamos desfazer a visão de que a internação psiquiátrica é o “fim da linha”.



## **O que é uma crise depressiva e como lidar com ela?**

A crise depressiva é o momento em que a depressão atinge o seu ápice. Vamos imaginar que a depressão seja uma montanha-russa. Você sente que ela está ali se movimentando, sente que por alguns momentos ela fica mais intensa, outros menos, até que chega no ponto mais alto da montanha.

A sensação descrita pelos pacientes é a de que nada tem solução, a angústia explode e junto vem o choro, a culpa e o sentimento de vazio. Nesse momento, costumo dizer que a depressão conseguiu “abraçar o paciente”.

Muitos pacientes buscam o tratamento nesse momento, quando estão em crise, porém, muitos desistem do tratamento quando ela passa. Preciso te dizer uma coisa: a crise vai passar. Só que não se engane, sem tratamento ela vai voltar, cada vez mais frequente e intensa.

O paciente em tratamento tem a oportunidade de “dissipar” a crise. Ele aprende a compreendê-la, a lidar com ela e a esperá-la. O paciente passa a entender que romantizar a ausência da crise ou a sua cura absoluta é ilusório. Vale ressaltar que nos casos mais graves, a internação psiquiátrica é imprescindível.

Já presenciei pacientes que utilizaram o recurso da internação psiquiátrica nos momentos de crise e que foram extremamente importantes e benéficas para o curso do seu tratamento.

## A importância do apoio familiar

O apoio familiar é extremamente importante! Quem não gosta de se sentir compreendido e acolhido nas suas angústias e dores? A depressão já traz tantos impedimentos e prejuízos sociais, imagina ter que lidar com uma família que não apoia o tratamento e desqualifica as suas dores? A caminhada se torna mais difícil.

Além do acolhimento, os familiares podem realizar diversos tipos de apoios, tais como:

Observar se houve mudanças no comportamento e no humor: como o paciente estava há uma semana atrás e como ele está hoje? Teve alguma mudança considerável?

Observar se teve alguma piora no quadro depressivo: observe se o paciente tem se isolado com frequência, se ausentado das reuniões familiares, se tem deixado o autocuidado de lado;

Observar se está tomando os medicamentos corretamente, frequentando a psicoterapia e os retornos ao psiquiatra;

Se for necessário, agendar os retornos ao psiquiatra e às sessões de psicoterapia e se possível, acompanhar;

Incentivar a prática de exercícios físicos;

Jamais fazer julgamentos;

Jamais desqualificar o sofrimento;

Não subestimar a depressão.



Esses são alguns exemplos de como os familiares, cônjuges e amigos podem oferecer apoio àqueles que sofrem da depressão.

É importante que tenhamos uma rede de apoio entre o paciente e o familiar, nem que seja uma única pessoa da família, em quem o paciente confie.

Na minha prática clínica, presencio os dois lados: os pacientes que têm apoio familiar e aqueles que não têm. São nítidos os benefícios ao tratamento de quem tem apoio. Os que não têm apoio, se não se fortalecerem durante o processo, podem acabar desistindo do tratamento, de si e, nos casos mais graves, da vida.



## CONCLUSÃO

Não devemos subestimar a depressão. Devemos desconstruir a visão de que a depressão é frescura ou apenas uma tristeza passageira. Ela causa danos psicológicos e inúmeros prejuízos sociais. É uma “doença do cérebro”, assim como existem as doenças do coração, dos rins e do estômago. O cérebro também adoece.

A depressão tem tratamento e todos têm o direito a desfrutar da vida com qualidade e com saúde mental.



## Referências:

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

Ministério da Saúde. Disponível em: < <https://www.gov.br/saude/pt-br>>.

Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822)>.

Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>.

Esse e-book é protegido pela Lei dos Direitos Autorais n. 9.610/1998. Por favor, ao realizar qualquer citação, faça com os devidos créditos.

E-book desenvolvido pela psicóloga  
Gislaine Aiza Baggio CRP 14/07035-4.

Projeto gráfico: [dgwdesign](#)



[gislainebaggio.com](http://gislainebaggio.com)