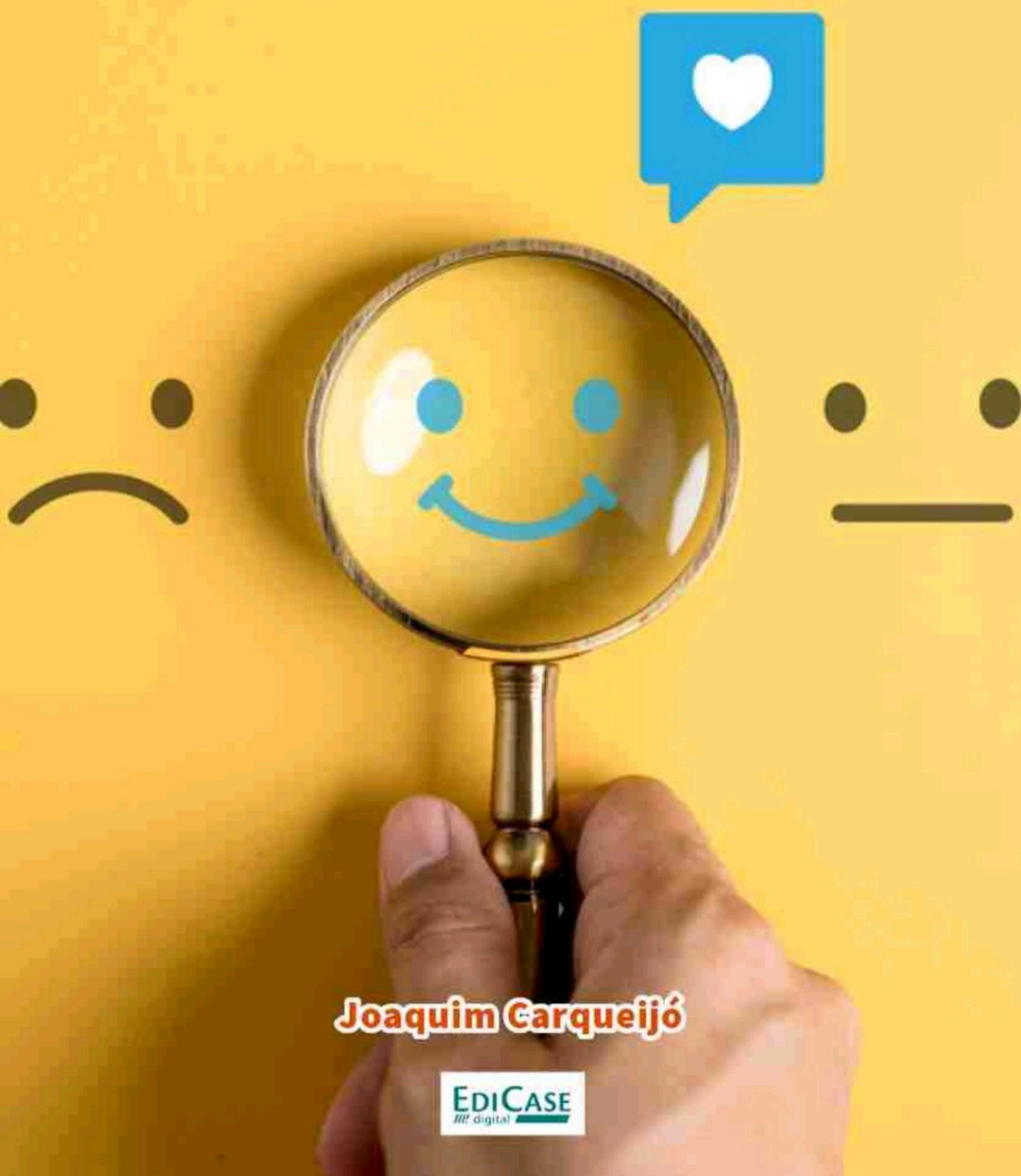


DEPRESSÃO

TIPOS • SINTOMAS • PREVENÇÃO •
CAUSAS • TRATAMENTOS



Joaquim Carqueijó

EDICASE
RR digital

EdiCase Publicações

Publisher

Joaquim Carqueijó

Redação

Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Laleska Diniz

Revisora

Gabriele Lisboa

Design

Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava

Edição de Áudio

Antonio Pedro Magalhães

Imagens meramente ilustrativas

Créditos: Shutterstock e Adobestock

Título

Minibook Depressão

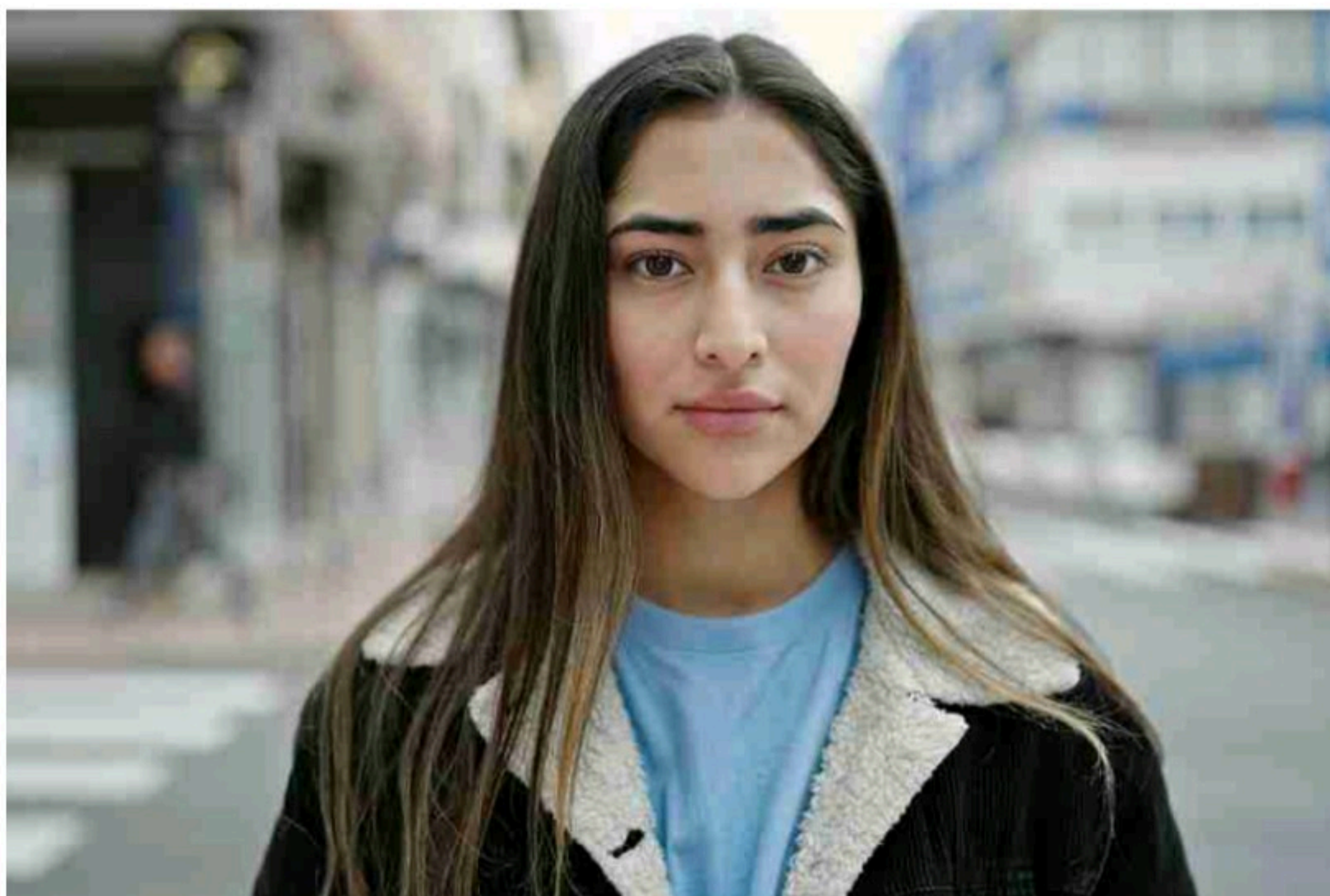
ISBN

978-65-5474-218-4

Assuntos

Saúde mental, depressão, ansiedade.

SAIBA COMO A DEPRESSÃO AFETA A VIDA DAS PESSOAS



Conheça os sintomas, os tipos e veja como o apoio da família e dos amigos é importante no tratamento

Por Agnes Faria

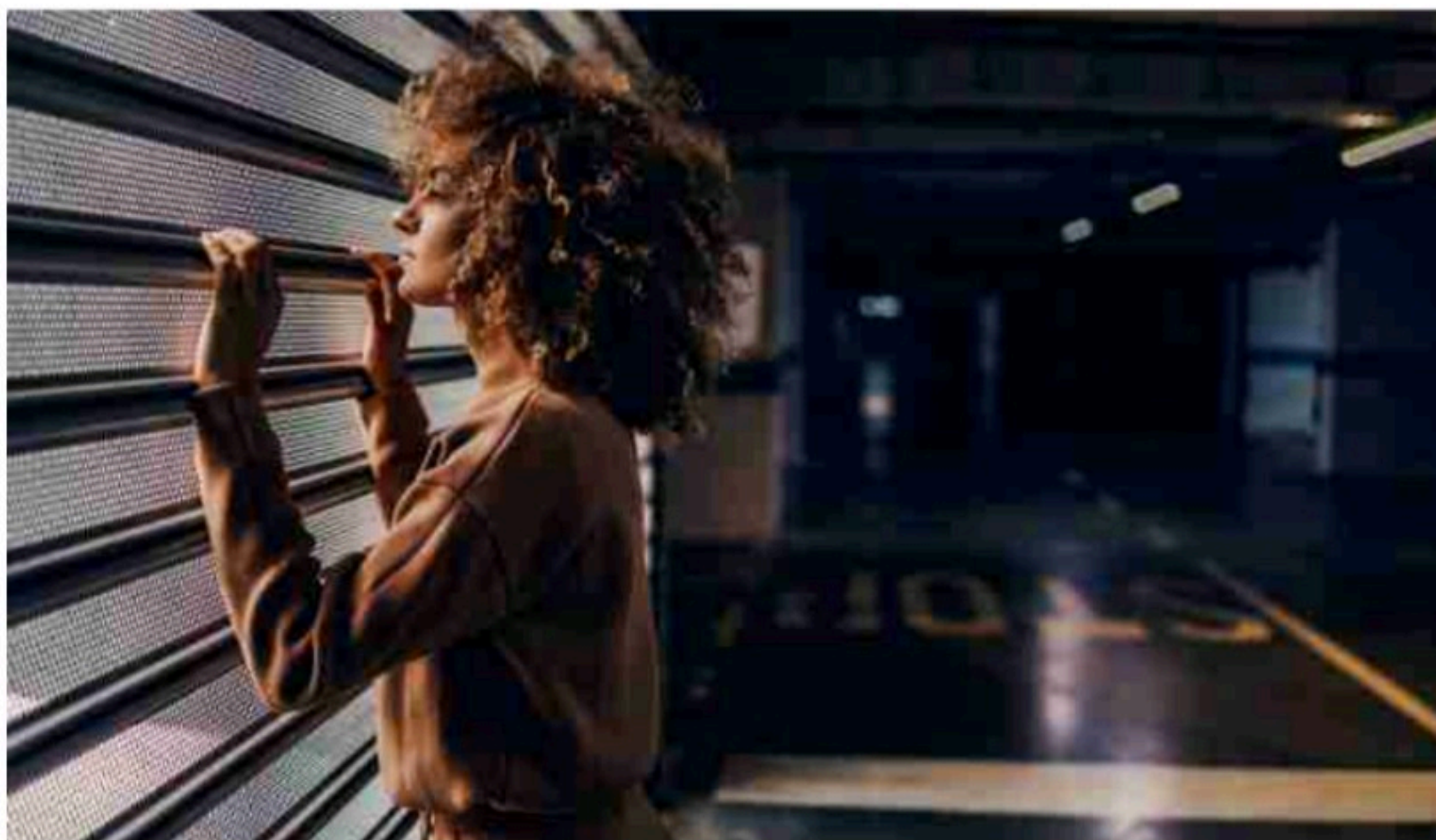
A depressão é um distúrbio psiquiátrico ocasionado por um desequilíbrio da serotonina e noradrenalina, neurotransmissores responsáveis por regular o humor, a sensação de prazer, o bem-estar e a disposição. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a doença atinge mais de 300 milhões de pessoas de diferentes idades em todo o mundo. No Brasil, a estimativa é de 11 milhões de casos.

“Trata-se de um transtorno com sintomas persistentes que podem durar por um período prolongado, com variações de intensidade e interferência nas atividades diárias”, explica Nathália de Paula, psicanalista clínica e educadora parental.

PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas da depressão podem variar de pessoa para pessoa. Contudo, eles geralmente envolvem uma combinação de alterações emocionais, cognitivas, físicas e comportamentais. A seguir, Nathália de Paula lista os principais sinais:

- Tristeza, desesperança e/ou sentimento de vazio;
- Perda de interesse e/ou prazer;
- Diminuição ou ausência de autocuidado;
- Distúrbios do sono;
- Dificuldades de concentração;
- Fadiga e/ou perda de energia;
- Sentimento de culpa e/ou inutilidade;
- Alterações no apetite e no peso;
- Retardo psicomotor ou agitação;
- Disfunções sexuais;
- Dores de cabeça, dores musculares e/ou distúrbios gastrointestinais;
- Pensamentos suicidas e/ou automutilação.



SUBTIPOS E NÍVEIS DE DEPRESSÃO

A depressão apresenta alguns subtipos, conforme descreve Nathália de Paula:

- **Transtorno depressivo maior:** um dos subtipos mais comuns de depressão. Envolve uma combinação de sintomas, como tristeza, perda de interesse, alterações no apetite e no peso, fadiga, sentimento de culpa, dificuldades de concentração e pensamentos suicidas;
- **Transtorno distímico (ou distímia):** os sintomas deste subtipo são menos intensos, porém mais persistentes. Eles incluem tristeza, perda de energia, dificuldades de concentração e alterações no apetite e no peso;

- **Depressão pós-parto:** como o próprio nome diz, é uma condição que afeta as mulheres logo após o parto. Os sintomas incluem choro frequente, tristeza, alterações no sono e falta de vínculo com o bebê;

- **Transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM):** é uma forma específica de depressão que ocorre em mulheres durante o período pré-menstrual. Os sintomas incluem irritabilidade, alterações no sono, dores de cabeça, dores musculares e cólicas menstruais;

- **Transtorno depressivo induzido por substâncias:** é um subtipo que pode ser desencadeado pelo uso ou pela retirada de determinada substância, como álcool, drogas ou medicamentos. Na maior parte dos casos, os sintomas incluem tristeza, sentimento de culpa, alterações no sono, agitação ou atrasos no movimento e pensamentos suicidas.

Em relação aos níveis de depressão, a Dra. Eveny Machado, psiquiatra e graduanda em Psicanálise, relata que eles são divididos em leve, moderado e grave. “O que vai diferenciá-los são a intensidade dos sintomas e os prejuízos causados por eles”, complementa.

CAUSAS DA DEPRESSÃO

A depressão é um transtorno multifatorial, isto é, pode apresentar diversas causas, como “genéticas (familiares de primeiro grau com o diagnóstico), psicológicas (falta de afetividade) e ambientais (experiências adversas na infância, uso de álcool ou outras drogas e falta de fatores de proteção)”, detalha Luciana Garcia, neuropsicóloga e psicopedagoga.

A psicanalista Nathália de Paula acrescenta que cada paciente pode ter uma combinação única de fatores que contribuem para o surgimento da depressão. Desse modo, o diagnóstico e o tratamento adequado variam de pessoa para pessoa.

GRUPOS DE RISCOS

Qualquer pessoa está sujeita a desenvolver depressão, todavia existem os chamados grupos de riscos. Segundo a psicanalista Nathália de Paula, devido a questões biológicas, sociais e psicológicas, esses conjuntos de pessoas incluem mulheres, adolescentes, jovens adultos e idosos. Dentre eles, há pessoas com histórico familiar de depressão, com histórico de traumas, com problemas de saúde mental coexistentes e com orientações sexuais e identidades de gêneros minoritárias.

TRATAMENTOS RECOMENDADOS

Os tratamentos para o transtorno incluem a prática terapêutica e o uso de medicamentos. Em relação à parte medicamentosa, a Dra. Eveny Machado comenta que ela é realizada inicialmente com o uso de Inibidores Seletivos de Recaptação de Serotonina (ISRS), antidepressivos que aumentam a concentração de serotonina no corpo e no cérebro.

“As doses desses medicamentos são variadas e podem ser combinadas com antipsicóticos (caracterizados por efeitos sedativos e psicomotores) e estabilizadores de humor, a depender do quadro de cada paciente”, acrescenta a profissional. Importante ressaltar que só o médico psiquiatra pode receitar os medicamentos.

A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA E DOS AMIGOS

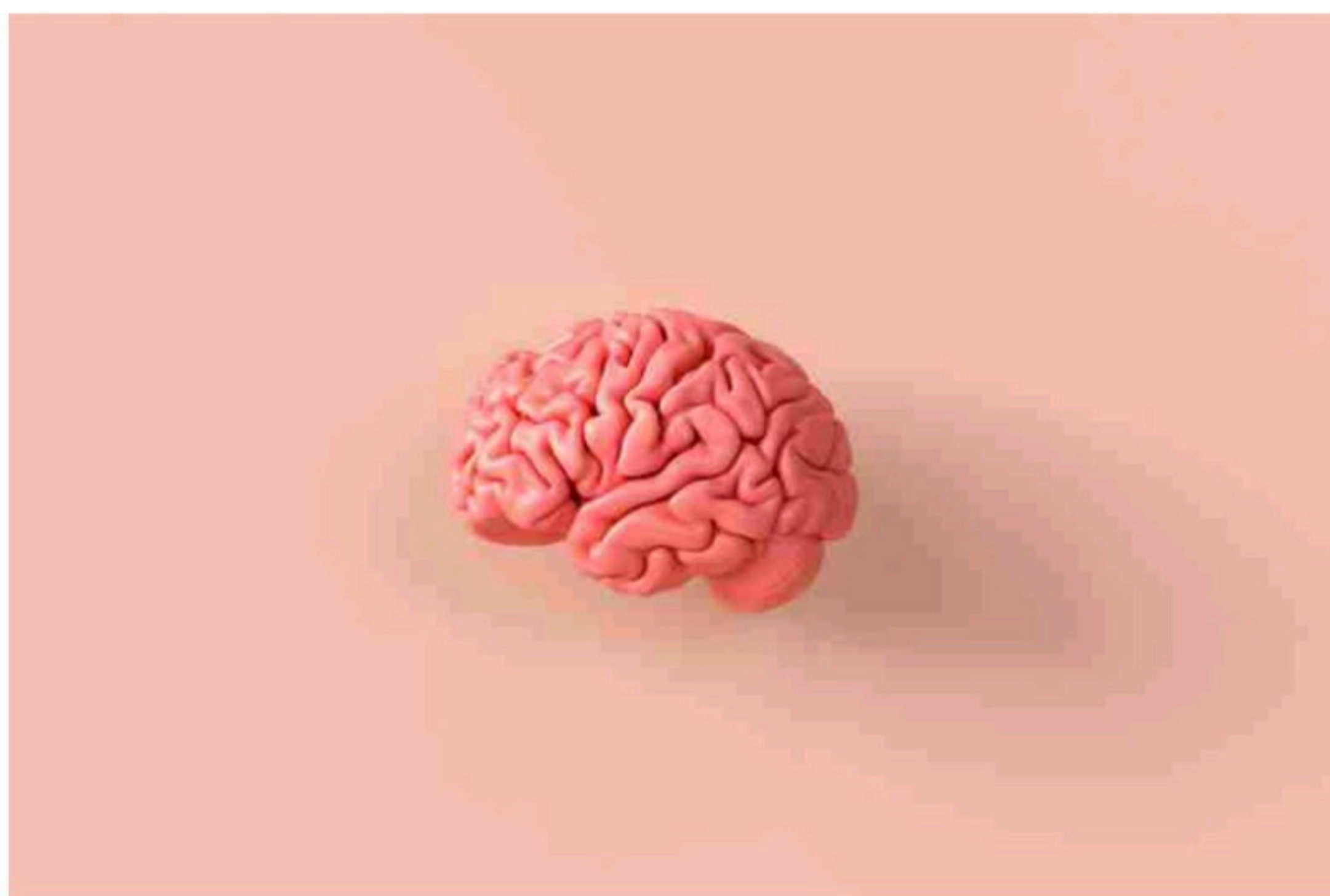
Ter uma rede de apoio é fundamental durante o tratamento de diversos transtornos, inclusive da depressão. Portanto, para um auxílio efetivo ao paciente, a psicanalista Nathália de Paula recomenda que amigos e familiares mostrem empatia e compreensão, ofereçam suporte emocional, ajudem nas tarefas diárias, estimulem a prática de atividades positivas, evitem julgamentos e estigmas, fiquem atentos aos sinais de piora e cuidem da própria saúde mental.



HÁBITOS SAUDÁVEIS COMO GRANDES ALIADOS

Adotar hábitos de vida saudáveis é essencial tanto para prevenir a depressão quanto para ajudar no tratamento. Logo, o Dr. José Luis Oliveira, psiquiatra da rede Kora Saúde e integrante da diretoria da APES (Associação Psiquiátrica do Espírito Santo), aconselha que todas as pessoas, com ou sem transtornos mentais, combatam o sedentarismo, desenvolvam uma alimentação saudável e evitem o uso de álcool e outras drogas. Ainda, é preciso controlar o estresse, garantir noites de sono de qualidade e nutrir bons relacionamentos afetivos.

DESCUBRA A RELAÇÃO ENTRE A DEPRESSÃO E O DESEMPENHO CEREBRAL



**O transtorno depressivo
pode prejudicar a capacidade
de atenção e o uso da
memória de modo geral**

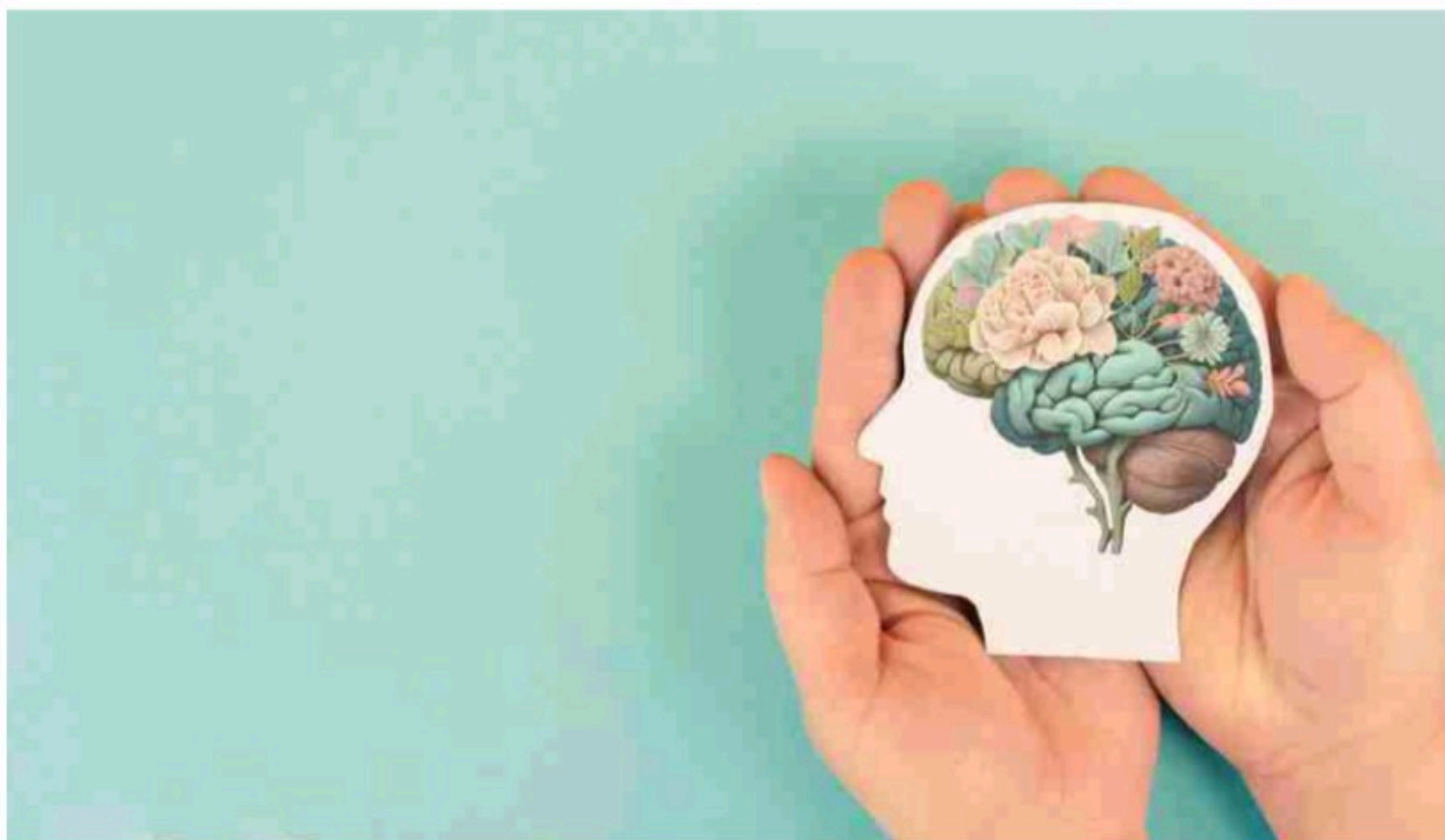
Existem momentos em que você se encontra totalmente fora de controle e não sabe como enfrentar determinada situação. Nessas ocasiões, é como se o cérebro parasse de funcionar, acarretando, com isso, algumas falhas momentâneas na memória.

“Pessoas sobrecarregadas emocionalmente, que precisam lidar com catástrofes, mudanças significativas na vida ou situações muito complicadas, como doenças e dificuldades financeiras, podem viver frequentemente em estado de excitação, o que poderá causar prejuízos para a capacidade atenta e de uso da memória”, explica Anna Carolina Barbosa, psicóloga e professora de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul.

Depressão e o uso da memória

A depressão é um dos fatores que mais prejudicam a execução de determinadas funções cerebrais. “Na depressão, um dos sintomas mais comuns é a perda da capacidade de atenção. Quando isso ocorre, o indivíduo deixa de perceber informações importantes enviadas pelo ambiente, o que compromete a capacidade e a qualidade de armazenamento da informação”, alerta Anna Caroline Barbosa.

Com isso, a pessoa pode adquirir uma visão negativa com relação à vida, ao futuro e a si mesma. “Esse negativismo pode distorcer a realidade, o que novamente prejudica o uso da memória”, acrescenta a psicóloga.

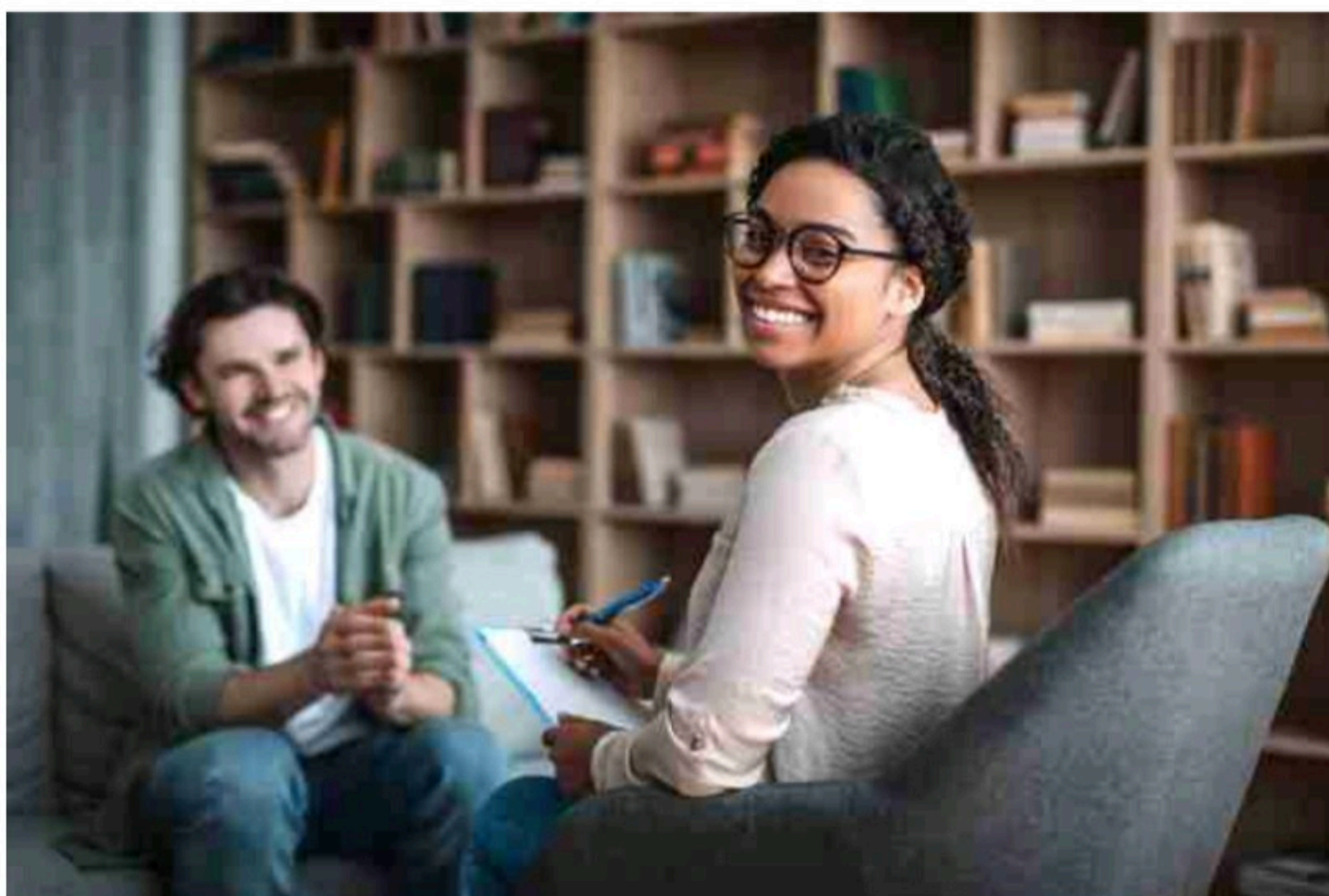


A psicoterapia como uma grande aliada

Se a pessoa perceber que esses sintomas são recorrentes, o mais indicado é que ela procure ajuda de um profissional da psicologia. Quanto antes iniciar o tratamento, melhores serão os resultados.

De acordo com a psicóloga, a fim de minimizar possíveis efeitos da perda de atenção, aumentando, assim, a capacidade de memória, um profissional de saúde mental também pode trabalhar com o uso de técnicas de organização e planejamento.

3 PSICOTERAPIAS PARA O TRATAMENTO DA DEPRESSÃO



Confira as abordagens de tratamento para esse transtorno mental

De forma geral, a psicoterapia, mediada por um profissional especializado, tem diversos objetivos, principalmente aqueles que visam alcançar o bem-estar e o equilíbrio psicológico do paciente.

“Existem muitas formas de psicoterapia, assim como existem muitas linhas na psicologia. A eficácia de cada uma delas varia conforme a necessidade do paciente”, explica o psicólogo César Barello. Veja abaixo as psicoterapias eficazes no tratamento da depressão, segundo a Associação Americana de Psiquiatria (APA).

TERAPIA DE GRUPO

É baseada em encontros semanais de pessoas que apresentam o mesmo problema. Esse método conta com a presença de um psicólogo para intermediar os debates. O interessante de tal formato de terapia é a possibilidade de compreender que existem outras pessoas na mesma situação e, com isso, realizar uma troca de experiências.

TERAPIA COGNITIVO- -COMPORTAMENTAL

Esse formato de psicoterapia trabalha com o conceito de que os pensamentos possuem influência direta sobre as emoções e os transtornos mentais. Nela, o terapeuta ajuda o paciente a identificar as causas da depressão, além de fornecer mecanismos e técnicas para que ele consiga controlar as crises e os sintomas depressivos sozinho.

PSICOTERAPIA BREVE

Nas terapias convencionais, o paciente leva para a análise sentimentos e pensamentos que ele quiser. Por sua vez, a psicoterapia breve tem foco predeterminado em eventos traumáticos (divórcio, luto etc.) que possivelmente levaram a um quadro depressivo. Esse tipo de tratamento costuma ser um pouco mais “agressivo” que os demais.

10 ALIMENTOS RICOS EM ÔMEGA 3 QUE AJUDAM A EVITAR A DEPRESSÃO



Veja como adicionar esse importante nutriente na sua alimentação

Por Manoella Bittencourt

O ômega 3 é um ácido graxo essencial para o bom funcionamento do nosso organismo. Ele exerce um papel fundamental no bem-estar cerebral, na redução da inflamação, na saúde da pele, dos olhos e das articulações.

“Além disso, o ômega 3 ajuda na regulação da pressão dos vasos sanguíneos, uma vez que aumenta a fluidez sanguínea, evitando, assim, o aumento da pressão arterial”, afirma a nutricionista Roseli Rossi.

A seguir, veja 10 opções saudáveis e deliciosas para você adicionar ao seu cardápio!

1. SALMÃO

O salmão é um peixe conhecido por ser uma excelente fonte de ômega 3. Ademais, ele é rico em proteínas de alta qualidade e contém outros nutrientes essenciais, como a vitamina D.

2. NOZES

Para vegetarianos e veganos, as nozes são uma excelente fonte de ômega 3 ricas em gorduras saudáveis, proteínas, fibras e outros nutrientes. Adicionar esse alimento à sua salada ou ao iogurte pode ajudar a aumentar a ingestão do nutriente.

3. SARDINHA

Outro peixe rico em ômega 3 é a sardinha. Também fornece cálcio, vitamina D e vitamina B12. O alimento pode ser consumido em conserva ou grelhado, sendo uma ótima escolha para refeições rápidas e saudáveis.

4. CHIA

As sementes de chia são pequenas, mas potentes em termos de valor nutricional. Elas contêm uma quantidade significativa de ômega 3, além de fibras, proteínas e antioxidantes.

“O ômega 3 é um importante ácido graxo anti-inflamatório. Ele auxilia no processo de recuperação de diversas células do organismo, por fazer parte da estrutura delas”, explica Ricardo Zanuto, nutricionista e mestre e doutor em Fisiologia Humana e Biofísica.

5. ATUM

Um peixe versátil e saboroso, também é fonte de ômega 3. Ele pode ser consumido fresco, grelhado ou em conserva. Certifique-se de escolher opções com baixo teor de sódio quando optar pelo atum enlatado.

6. LINHAÇA

Ela é uma das fontes vegetais mais ricas nesse ácido graxo, merecendo destaque. Para obter o máximo de benefícios, é recomendado moer as sementes antes do consumo, pois isso facilita a absorção dos nutrientes. Os benefícios da linhaça também podem ser encontrados na versão em óleo.

Segundo a nutricionista Jamilla Saygli, além de ajudar a evitar o transtorno depressivo, a linhaça também contribui para uma pele mais sadia e auxilia na regulação intestinal.



7. SOJA

Trata-se de uma leguminosa que oferece diversas vantagens nutricionais, incluindo a presença de ômega 3. “A soja é considerada um alimento funcional, pois traz muitos benefícios à saúde por ser rica em vitamina A, complexo B, C, D, E, ácidos graxos, como ômega 3 e 6, e minerais, como ferro, enxofre, magnésio, cobre, fósforo, potássio, manganês”, enumera Sandra da Silva Maria, nutricionista funcional.

8. ESPINAFRE

Verdura rica em ômega 3, contém outros nutrientes essenciais, como ferro e vitaminas A e C. Adicionar espinafre a saladas, sopas, sucos ou refogados é uma maneira saudável de consumir esse nutriente e obter outros benefícios para a saúde.

9. OVOS ENRIQUECIDOS

Alguns ovos são enriquecidos com ômega 3, sendo uma opção interessante para quem busca aumentar a ingestão desse nutriente.

10. ANCHOVAS

São ricas em ômega 3, que, além de evitarem a depressão, oferecem benefícios poderosos ao coração. Estudos mostram que elas podem reduzir os níveis de triglicerídeos (gorduras presentes no sangue), retardar o acúmulo de placas nas artérias e diminuir a pressão arterial.

