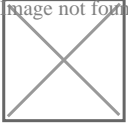


image not found or type unknown



Depressão

O que é a depressão?

A depressão é uma perturbação afetiva caracterizada por:

tristeza

compromisso da motivação

[ansiedade](#)

fadiga

alterações do sono

irritabilidade fácil

dificuldades intelectuais, bem como diminuição do campo de interesses, nomeadamente pela família, pelo trabalho e pelo envolvimento social

A depressão é uma doença?

A depressão é uma doença que está presente na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial de Saúde.

Quais são os sintomas da depressão?

Para ser considerada uma perturbação e não uma reação normal, estes sintomas devem persistir durante pelo menos duas semanas e ser, geralmente, acompanhados por:

tristeza

alterações no apetite e nos padrões de sono

fadiga

dificuldades de concentração

dificuldade em tomar decisões

perda do apego pela vida, ideias de morte ou pensamentos suicidas

sentimentos de inutilidade

desvalorização

desespero

A tristeza é um estado emocional que faz parte da vida psíquica. É uma reação normal a situações de perda ou impotência, mas geralmente limitada no tempo. Uma depressão é um estado clínico que tem um impacto relevante na vida da pessoa. Causa sofrimento tanto para o próprio como para os seus familiares e amigos. Trata-se de uma perturbação que pode ser grave não sendo sinal de fraqueza. A depressão pode manifestar-se de várias formas. Os sinais podem ser físicos, emocionais e comportamentais, e, como podem surgir “mascarados”. Ou seja, sintomas físicos inespecíficos, dificultando o seu reconhecimento e associação à depressão.

Qual é a gravidade da doença?

A quantidade e a intensidade dos sintomas de depressão variam de pessoa para pessoa. Por isso, os episódios depressivos não são sempre iguais e podem ser classificados como:

ligeiros

moderados

graves

Existem diferentes tipos de

depressão?

Sim. A depressão pode ser dividida em:

“Minor”

“Major”

Qual a diferença entre os dois tipos?

Trata-se de uma diferença quantitativa e qualitativa em que os sintomas da depressão “Major” surgem em maior quantidade e intensidade.

A depressão sazonal existe ou é um mito?

A depressão sazonal é uma forma de depressão que surge periodicamente relacionada com as estações do ano.

Quais as situações que podem desencadear uma depressão?

Diferentes situações podem desencadear ou precipitar episódios depressivos, tais como:

acontecimentos de vida desfavoráveis (morte de entes queridos, desemprego, divórcio, doença, abandono, maus-tratos)
doenças médicas

Embora a depressão possa afetar ambos os sexos e pessoas de todas as idades e estratos sociais, o risco aumenta com contextos socioeconómicos mais frágeis, como a pobreza ou o desemprego, bem como devido a acontecimentos de vida que são sinónimo de muito stresse. Exemplo disso é a morte de um ente querido, a rutura de um

relacionamento, doenças graves e problemas causados pelo excesso do consumo de [álcool](#) ou de drogas aditivas.

Quais as pessoas mais suscetíveis de desenvolver depressão?

A maior vulnerabilidade para a depressão está associada a fatores genéticos, aprendizagem, doenças médicas e à exposição a acontecimentos de vida adversos. Enquanto alguns genes aumentam a resiliência – a capacidade de recuperar de situações adversas – e protegem contra a depressão, outros genes aumentam esse risco, como por exemplo:

- traumas ou abusos durante a infância
- stress durante a idade adulta podem aumentar o risco
- fatores ambientais (ambiente familiar e relações sociais)

No entanto, as mesmas situações de stress e perda podem desencadear a depressão numa pessoa e não na outra.

Como se faz o diagnóstico da depressão?

Muitas vezes a depressão pode passar despercebida e não ser diagnosticada, o que se deve a duas razões principais:

- falta de reconhecimento da depressão como doença
- estigma associado à doença
- falsa atribuição dos sintomas a outras causas, por exemplo doenças físicas, stress, entre outras

Habitualmente, para ser estabelecido o diagnóstico de depressão os sintomas têm de estar presentes durante um período mínimo de 2

semanas.

A depressão pode ser confundida com estados de tristeza?

Sim. Embora a tristeza seja um dos sintomas da depressão, os dois estados não devem ser confundidos. Geralmente, a tristeza surge como reação a um determinado acontecimento e é temporária, enquanto a depressão persiste se não houver tratamento, causando sofrimento e interferindo nas atividades diárias, no rendimento profissional e na esfera familiar.

A depressão pode ser hereditária?

A depressão ocorre com maior frequência em pessoas que têm antecedentes familiares de depressão.

Qual o tratamento da depressão?

Atualmente existem diversas estratégias terapêuticas para o tratamento da depressão que permitem, na maioria dos doentes compensar os sintomas durante as crises e ajudar a evitar as recorrências. A depressão, mesmo nos casos mais graves, pode ser tratada e quanto mais cedo o tratamento é iniciado, mais eficiente é. A maioria dos doentes apresentam melhorias dos seus sintomas quando tratados com antidepressivos, psicoterapia ou uma combinação de ambos. Contudo, a escolha do tratamento deverá atender à:

gravidade do quadro clínico
preferência do doente
presença ou não de outras doenças

Quais as consequências de um diagnóstico tardio ou de uma depressão não tratada?

Em primeiro lugar, vai dificultar o controlo da doença, pois há uma relação direta entre a deteção precoce e um maior sucesso dos tratamentos, sendo, por isso, mais difícil reverter estados crónicos. Além disso, a depressão tem efeitos tóxicos para todo o organismo, interfere diretamente no sistema imunitário, enfraquecendo-o e tornando-o vulnerável a, por exemplo, problemas cardiovasculares, [infeções](#), reumatismo ou [diabetes](#). A evolução da própria doença pode ser também sinónimo de outros problemas:

- dormir mal prejudica a atividade cognitiva e logo a capacidade de decisão

- estados prolongados de ansiedade e tensão podem propiciar o aumento do consumo de [álcool](#), tabaco ou ansiolíticos, assim como elevar a incapacidade produtiva, cuja maior consequência e impacto são a abstinência laboral

- a irritabilidade compromete o relacionamento com os outros
- os sintomas “mascarados” podem levar à realização de exames complementares, com perda de tempo e dinheiro

Por último a depressão não tratada irá aumentar o risco de suicídio.

A depressão tem cura?

A depressão tem tratamento e decorrente do tratamento é frequente obter remissões completas. Cerca de metade das pessoas têm um episódio

isolado de depressão. No entanto, depois de três episódios, o risco de reincidência aproxima-se dos 100% se não existir tratamento de prevenção.

É possível prevenir a depressão?

Sim. Os episódios depressivos ocorrem geralmente quando se verifica uma vulnerabilidade genética e a exposição a acontecimentos de vida adversos.

É possível diminuir intervindo nos fatores de risco para a depressão nomeadamente:

- promovendo estilos de vida saudável

- reduzir o consumo de [álcool](#)

- evitar o uso de substâncias de abuso

- tratar doenças tais como as doenças [cardíacas](#), [oncológicas](#) a [diabetes](#) e a epilepsia

É importante também que exista um conhecimento melhor da doença e que o estigma seja diminuído pois tal irá facilitar a deteção precoce da doença. É necessário que os doentes com episódios depressivos recorrentes sejam instruídos a manter o acompanhamento médico e o respetivo plano de tratamento pois tal irá diminuir a probabilidade de ressurgimento da depressão.

Qual a incidência da depressão na União Europeia e em Portugal?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a depressão é o problema de saúde mais prevalente na União Europeia, afetando cerca de 50 milhões de pessoas. As estatísticas revelam ainda que 11% da população irá sofrer um episódio depressivo ao longo da vida e que essa é a segunda maior causa de incapacidade. Portugal ocupa a 5ª posição entre

os países com mais casos – cerca de 8% dos portugueses estão diagnosticados com essa perturbação. - Fonte: Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental ([SPPSM](#))

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/depressao/>