



DEPRESSÃO: O QUE É, PRINCIPAIS SINTOMAS, CAUSAS E TRATAMENTOS

Clara de Lima Fagundes



Depressão é um transtorno de saúde mental caracterizado pelo humor deprimido persistente e perda de interesse em atividades do cotidiano, que causam prejuízo significativo na vida de alguém. As causas incluem fatores biológicos, psicológicos e sociais, sendo que estes últimos podem estar relacionados a uma combinação de diferentes fontes de estresse e angústia.

É próprio do ser humano ter respostas adaptativas diante de experiências emocionais, logo, os sentimentos de tristeza e alegria fazem parte da vida. Esses sentimentos se misturam a outros e também com emoções que são vivenciadas ao longo da nossa existência. Diante de tudo isso, o cérebro é responsável pela organização das diferentes conexões entre o que está sendo vivido, pelo armazenamento na memória das vivências e por manter o equilíbrio do nosso sistema para que possamos nos restabelecer após passar por uma emoção intensa.

Quando uma pessoa está deprimida, há uma alteração química cerebral que afeta seus comportamentos, pensamentos e sentimentos, impactando diretamente no bem-estar, na produtividade e em suas relações.



DIFERENÇA ENTRE TRISTEZA E LUTO

Algumas situações como perda, derrota ou desapontamento, levam a uma resposta esperada de tristeza. Porém, a intensidade e prejuízo determinarão se esse percurso ocorrerá de maneira saudável ou não.

O luto é caracterizado por uma resposta profunda de tristeza, que pode se estender por até um ano. Mas neste caso, a pessoa preserva seus interesses e reage positivamente ao ambiente, quando estimulada. Sentimentos como o de culpa geralmente estão ligados apenas a não ter feito tudo o que poderia para ajudar, deixando claro que outras ideias de culpa não aparecem no percurso esperado do luto¹.

1 Del Porto, 99

SINTOMAS

Os sintomas que caracterizam a depressão também podem levar a outras manifestações comportamentais e físicas, como mudança no sono, apetite, concentração e baixa autoestima. Ainda que a principal característica seja a evidência dos sentimentos de tristeza e vazio, não são todas as pessoas que as relatam. Muitas vezes, a perda de interesse pelo ambiente, assim como a perda da capacidade de experimentar prazer nas atividades cotidianas podem se associar à sensação de cansaço ou fadiga. Em alguns casos, a depressão pode vir acompanhada de pensamentos suicidas.

DEPRESSÃO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

As crianças e os adolescentes não possuem maturidade emocional e intelectual para reconhecerem que estão deprimidos². Ao mesmo tempo, neles, a depressão se manifesta de forma diferente daquela vista em pessoas adultas, fazendo com que muitas vezes a família demore a perceber o que está acontecendo.



É bastante comum, por exemplo, as crianças ficarem “irritadas”, “ranzinhas” ou “incomodadas” por tudo e todos. Ao invés da tristeza, podemos encontrá-las negativas e argumentativas, transformando o ambiente em um lugar de brigas e explosões, que também acontecem por uma baixa tolerância à frustração. Essas são as formas pelas quais elas conseguem demonstrar seu sofrimento emocional³.

2 Bonin, 2021

3 Bonin, 2021

Em adolescentes, momentos de tristeza e irritabilidade são percebidos de forma mais espontânea, uma vez que tais manifestações emocionais costumam ocorrer neste período da vida. Ainda assim, esses comportamentos, quando fazem parte da “tristeza do adolescente normal”, têm causa facilmente identificável, duram pouco tempo, não trazem prejuízos e não costumam vir acompanhados de pensamentos de morte ou de riscos graves. Adolescentes, quando estão clinicamente deprimidos, tendem a apresentar mudanças maiores no padrão de sono e de apetite (seja aumentado ou diminuído), queixas de incômodos físicos, e maior sensibilidade a críticas e à rejeição⁴.



Tanto em crianças quanto adolescentes, a depressão interfere, muitas vezes, no bom desempenho escolar, no desenvolvimento de relacionamentos e pode ter repercussões duradouras, especialmente se passar despercebida. Além disso, é frequentemente acompanhada de problemas comportamentais, abuso de substâncias e outros transtornos mentais, como a ansiedade.

TRATAMENTO

Sendo um dos transtornos que mais acometem crianças e adolescentes, é natural que quando conhecemos alguém que foi diagnosticado com depressão, nos preocupemos tanto em entender as implicações do tratamento. Lembramos das histórias sobre automutilação, abuso de substâncias e suicídio. Questionamos até a necessidade da medicação. Mas lembre-se que a depressão pode ser tratada de forma segura e eficaz. O tratamento psicológico, combinado com a terapia medicamentosa (se necessária) e outras medidas, auxilia na preservação das relações sociais, do desenvolvimento escolar, no bem-estar e na autoconfiança⁵.

4 Estanislau e Bressan, 2014

5 Bonin, 2021

Pediatras podem diagnosticar e tratar a depressão em crianças e adolescentes e geralmente atuam em conjunto com psiquiatras, psicólogos e assistentes sociais. Esse trabalho em equipe envolve uma avaliação cuidadosa dos sentimentos, pensamentos e comportamentos. Por isso, ele pode e deve incluir a escola como parceira na identificação precoce de jovens com depressão⁶. Nesse ambiente, os profissionais da área da educação têm a oportunidade de perceber o comportamento dos estudantes nas interações sociais, trazendo uma percepção mais sensível e importante dos primeiros sinais do transtorno.



Esse processo será mais bem sucedido se pais e responsáveis se envolverem e estiverem dispostos a aprender sobre o diagnóstico. A educação familiar é importante, porque pode auxiliar na construção de um caminho de decisões adequadas para o melhor tratamento. Entender como a depressão afeta o humor, os pensamentos, o comportamento e sentimentos da criança ou adolescente, ajuda tanto o paciente quanto a família.

PREVENÇÃO PRECOCE

Ao mesmo tempo em que o tratamento e o acompanhamento médico e psicológico de crianças e jovens com depressão são importantes, também é preciso reforçar os trabalhos de prevenção que abordam conhecimento e autocuidado.

6 Estanislau e Bressan, 2014

A necessidade de desenvolver programas de promoção de saúde e prevenção desde a primeira infância foi discutida e reforçada na medida em que se constatou que os transtornos mentais acontecem de forma gradual e têm início precoce⁷.

Com a educação sobre o tema, a adesão ao tratamento aumenta, assim como esses jovens e seus familiares conseguem entender que a depressão é um transtorno mental, reduzindo seu estigma, afastando sentimentos de vergonha e trazendo alívio. Um programa de prevenção ajuda esse grupo a identificar e manejar seus próprios sintomas. Além disso, cria apoio social, estimula a mudança de hábitos, envolvimento em atividades que proporcionam momentos agradáveis e treina as habilidades socioemocionais como estratégia de enfrentamento⁸.

Sendo assim, reforçamos a seriedade do tema e a importância dos tratamentos eficazes que podem aliviar os sintomas do quadro. Somado a isso, ao falarmos abertamente sobre o assunto, estaremos diminuindo o preconceito e abrindo caminho para uma sociedade mais atenta para a sua saúde mental.

EDUCAÇÃO, PROMOÇÃO DE SAÚDE E PREVENÇÃO ABORDAM

- Sinais e sintomas de depressão usando linguagem apropriada para o nível de compreensão do jovem. Conhecer as características clínicas da depressão pode ajudar pacientes e familiares a reconhecerem a recaída no início de seu curso;
- Impacto da depressão nas relações familiares e de amizades, frequência escolar e funcionamento acadêmico;
- Utilização e desmistificação de medicamentos e quando necessário utilizá-los;
- Uso da psicoterapia;
- Papel de pais, responsáveis e professores no tratamento e prevenção;
- Estratégias de enfrentamento e habilidades socioemocionais;
- Segurança do paciente e planos para limitar o acesso a meios de automutilação (por exemplo, armas e medicamentos perigosos), particularmente, **quando há preocupações sobre ideação suicida.**

Bonin, 2021

7 Kessler, 2005

8 Bonin, 2021

COMO SABER SE ESTOU DEPRIMIDO?

É importante conhecer os principais sintomas da depressão. Entretanto, o diagnóstico do quadro e o acompanhamento adequado devem ser feitos por um profissional de saúde.

- Sente-se infeliz a maior parte do tempo por pelo menos 2 semanas;
- Não gosta mais ou não se preocupa em fazer as coisas que gostava de fazer;
- Sente-se triste, sem esperança ou irritado a maior parte do dia, quase todos os dias.

A depressão também pode fazer você:

- Perder ou ganhar peso;
- Dormir muito ou muito pouco;
- Sentir-se cansado ou como se não tivesse energia;
- Sentir-se culpado ou como se não tivesse valor;
- Esquecer as coisas ou sentir-se confuso;
- Mover-se ou falar mais devagar do que o normal;
- Ficar inquieto ou ter problemas para ficar parado;
- Pensar em se ferir, em morte ou suicídio.

Se achar que pode estar em depressão, peça ajuda (Bonin, 2021).

Acesse mapasaudemental.com.br



O QUE FAZER CASO ESTIVER SE SENTINDO DEPRIMIDO?

- Converse com alguém de sua confiança sobre seus sentimentos;
- Permaneça em conexão. Mantenha contato com familiares e amigos;
- Faça exercícios regularmente, mesmo que seja apenas uma caminhada curta;
- Mantenha hábitos alimentares e de sono regulares;
- Evite ou restrinja a ingestão de álcool e abstenha-se de usar substâncias ilícitas, que podem piorar a depressão;
- Continue fazendo coisas que você gosta, mesmo quando não está com vontade;
- Procure ajuda. Um bom caminho para começar é ter o apoio e o acompanhamento de um profissional de saúde;
- Esteja atento aos pensamentos negativos persistentes e à autocrítica, e tente substituí-los por pensamentos positivos. Parabenize-se por suas conquistas.

(OPAS – OMS)



Referências Bibliográficas

BONIN, Liza., Patient education: Depression in children and adolescents (Beyond the Basics), UptoDate 2021. Disponível em www.uptodate.com/online.

BONIN, Liza., Patient education: Depression treatment options for children and adolescents (Beyond the Basics). UptoDate 2021. Disponível em www.uptodate.com/online.

BONIN, Liza.; MORELAND, C Scott. Overview of prevention and treatment for pediatric depression. UptoDate 2021. Disponível em www.uptodate.com/online.

DEL PORTO, José Alberto. Conceito e diagnóstico. Rev. Bras. Psiquiatr. [online]. 1999, vol.21, suppl.1, pp. 06-11. ISSN 1516-4446.

ESTANISLAU, G.M.; BRESSAN, R. A. (orgs). Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014. Cap. 10.

Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry. 2005 Jun;62(6):593-602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593. Erratum in: Arch Gen Psychiatry. 2005 Jul;62(7):768. Merikangas, Kathleen R [added]. PMID: 15939837.

Referências Bibliográficas

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. OMS: mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo. 2017. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2017/02/1578281-oms-mais-de-300-milhoes-de-pessoas-sofrem-de-depressao-no-mundo>>. Acesso em: 10 jul. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da saúde em atenção primária. Genebra: [s.n], 22p.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS) / ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). “Depressão”, agosto de 2021. Disponível em: [Depressão - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](#).

Créditos

Autora:

Clara de Lima Fagundes

Psicóloga, especialista em atendimento de grupo e família pelo Instituto Sedes Sapientiae. Especialista em Psicologia da Infância pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Formação em avaliação Neuropsicológica pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (HCFMUSP).

Supervisão de conteúdo:

Ana Carolina C. D'Agostini

Psicóloga e pedagoga formada pela PUC-SP, especialista em Psicologia nos Cuidados da Saúde da Mulher pela Unifesp e mestre em Psicologia da Educação pela Columbia University. Autora do livro didático “Se Liga na Vida” (Editora Moderna, PNLD 2021), gerente editorial no Programa Semente e formadora e coordenadora de formações do Instituto Ame Sua Mente.

Imagens:

Capa

Cottonbro via pexels.com

Página 2

Sofia Alejandra via pexels.com

Página 3

Mohamed Abdelghaffar via pexels.com

Página 4

Kindel Media via pexels.com

Página 5

PNW Production via pexels.com

Página 7

Artes cedidas pelo artista plástico André Gola.

Realização

AME #
SUA #
MENTE



Apoio



instituto

UMCINE

Parceiros



1933