



DEPRESSÃO NÃO É FRESCURA

Segundo a OMS, a depressão será a segunda causa de incapacitação até 2020. No Brasil, estima-se que a depressão incida em cerca de 14% da população, ou seja, temos cerca de 21 milhões de deprimidos. Pesquisa realizada pelo Ibope com 793 pessoas, na cidade de São Paulo, sob encomenda da Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos (Abrata), identificou um índice de 22% de paulistanos com sintomas da doença. Diferentemente do senso comum, os sintomas da depressão não se restringem a problemas subjetivos ou emocionais. Entre as 174 pessoas que afirmaram ter os sinais da doença, 81% atestaram que o cansaço e a falta de energia são os sintomas mais frequentes, 76% têm problemas de sono e 72% alterações de apetite. “Em geral, associamos a depressão com sintomas psicológicos, mas alterações fisiológicas e dores de cabeça e nas costas são alguns dos critérios para o diagnóstico por serem muito frequentes”, diz a professora de psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e presidente da Abrata, Helena Calil.



Fonte: O Estado de São Paulo, 2008

A Depressão é uma síndrome que traz grande sofrimento e prejuízos ao desempenho social de quem acometido por ela. Alguns sintomas recorrentes deste mal estarão sendo descritos abaixo:



Sintomas da depressão

- Geralmente mais facilmente expressa em nosso meio, através de queixas somáticas, como:
 - dores das mais variadas,
 - tontura, mal estares indefinidos,
 - formigamentos,
 - peso e vazio na cabeça ou no corpo, tremores, aperto no peito, arrepios, angústia e nervosismo.
 - Alteração do apetite (para mais ou para menos), perda ou ganho de peso; alteração do sono (para mais ou menos), diminuição da vontade sexual, agitação ou retardo psicomotor.
- Outras queixas são o cansaço, falta de energia e vontade, dificuldade de concentração, isolamento social, preocupação desagradável maior que o necessário, difícil de afastar da mente, tristeza e irritabilidade, desânimo, choro com facilidade, sentimentos de desvalorização, inferioridade, incompetência, culpa, dificuldade para tomar decisões, pensamentos frequentes sobre morrer e a falta de sentido para a vida.
- Este quadro acarreta uma queda no desempenho social e ocupacional.



Formas Clínicas da Depressão

- Depressão Maior

Pelo menos cinco dos seguintes sintomas devem estar presentes no intervalo de duas semanas:



Humor depressivo, diminuição acentuada do interesse ou do prazer, alteração do peso ou apetite, insônia ou hipersonia, agitação ou retardo psicomotor, cansaço ou falta de energia, sentir-se sem valor ou culpa excessiva, dificuldade para pensar ou se concentrar, pensamentos sobre morte ou ideação suicida.

■ Depressão Recorrente

Quadro que se apresenta mais vezes. Quanto maior o número de episódios, maior a chance de apresentá-la no futuro.

■ Depressão Crônica

Quadro de longa duração, podendo durar até anos. Tal situação pode ser oriunda de tratamentos incompletos ou planejados inadequadamente (medicação) por tempo curto demais, dosagem insuficiente para atingir nível terapêutico, ausência de psicoterapia) ou pela própria gravidade da síndrome ou sua história etiológica.

■

■ Depressão Melancólica ou endógena

Apresenta anedonia (ausência ou diminuição muito intensa da capacidade de sentir alegria ou prazer)
Flutuação de Humor (Piora no período da manhã e melhora no decorrer do dia), despertar precoce (a pessoa acorda uma ou duas horas antes do horário habitual com mal estar e não consegue mais adormecer), diminuição da libido e do apetite.



■ Depressão Atípica

Capacidade de sentir prazer está preservada

Reage positivamente diante de situações agradáveis, mas por pouco tempo;

Apresenta muita sonolência, dormindo mais que o normal;



O aumento fica aumentado com o conseqüente ganho de peso;
Hipersensibilidade às críticas e rejeição

■ Distimia

Forma leve de depressão, com alguns sintomas, porém é crônica.

Pelo menos dois sintomas tem que estar presentes: alteração do apetite, do sono, pouca energia ou cansaço, baixa auto-estima, dificuldade de concentração, sentimentos de desesperança.

É comum a irritação (etimologicamente, distimia significa mau humor).

TRATAMENTO

- Medicamentoso
- Psicoterapêutico

Caso haja mais dúvidas e interesse, marque um consulta com [os profissionais](#) do depto de psicologia do NDH

Referências Bibliográficas:

LOTUFO NETO, F; YACUBIAN,J; SCALCO, A.Z.; GONÇALVES,L. Terapia **comportamental Cognitiva dos transtornos afetivos**. In: RANGÉ, B (Org.) Psicoterapias Cognitivo Comportamentais: Um Diálogo com a Psiquiatria.Porto Alegre. Artmed, 2001