



DEPRESSÃO

A **Depressão** é uma condição de saúde mental séria que causa prejuízo na forma como nosso cérebro funciona, mudando a maneira como nos sentimos e como nos comportamos no dia a dia. Depressão não é apenas se sentir "triste" por alguns dias; é mais intenso e persistente. São sintomas de depressão:

- Humor deprimido (sentir-se triste, vazio, sem esperança)
- Forte redução do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades
- Redução ou aumento significativo do apetite ou de peso sem estar de dieta
- Insônia (dificuldade para dormir, manter o sono ou voltar a dormir) ou aumento do sono
- Agitação/inquietação ou retardo psicomotor (estar lentificado)
- Fadiga ou perda de energia
- Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada
- Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão
- Pensamentos recorrentes de morte, ideação suicida, tentativa de suicídio ou plano para cometer suicídio

Como sei se estou com depressão?

Quando você tem no mínimo cinco sintomas, durante pelo menos 14 dias consecutivos, na maior parte do tempo, quase todos os dias.

DEPRESSÃO NÃO É

... apenas tristeza ... uma escolha ... fraqueza ... preguiça

Só acontece comigo?

Não, é esperado que 8 em cada 100 pessoas apresentem depressão.

Qual a origem da depressão?

Uma combinação de fatores leva à depressão. Algumas pessoas podem ter maior risco de apresentar depressão pela genética (pai e/ou mãe com depressão, avós...). Além disso, ter enfrentado experiências difíceis ao longo da vida (perdas importantes, maus tratos, ambientes agressivos), especialmente até os 12 anos, faz com que algumas pessoas sejam mais sensíveis à alterações emocionais e comportamentais. Problemas de atenção, memória e compreensão durante o desenvolvimento também são fatores de risco para depressão. Tudo isso atrapalha o funcionamento fisiológico do nosso cérebro ao longo do desenvolvimento (desregulações de serotonina, dopamina, noradrenalina e glutamato) fazendo com que nosso cérebro aprenda a reagir de forma disfuncional, gerando os sintomas da depressão. Assim, socialmente e psicologicamente algumas pessoas são mais vulneráveis para desenvolver a depressão.

O transtorno depressivo tem tratamento?

A terapia cognitivo comportamental é eficaz para a redução de sintomas depressivos e melhora no funcionamento geral. O tratamento medicamentoso também é eficaz para tratar os sintomas da depressão, desde que prescrito e orientado por um médico. Em alguns casos pode ser necessário o tratamento combinado de medicação e psicoterapia.

