

DEPRESSÃO

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica e recorrente que produz alteração de humor caracterizada por tristeza profunda e forte sentimento de desesperança. Pode afetar qualquer pessoa, até mesmo aquela que parece viver em circunstâncias relativamente ideais e é capaz de atingir mente e corpo, produzindo um grau elevado de incapacitação. Portanto, é essencial que a família, amigos e/ou pessoas dos círculos relacionais possam identificar os sintomas e procurar ajuda médica e terapêutica para aquele que esteja vivenciando esse quadro.

É considerada uma doença comum, mas com sérias consequências pessoais e familiares, além de alta morbidade e mortalidade e que pode ser controlada através de terapia e uso de psicofármacos.

A depressão diminui a atenção do sujeito e altera a sua memória, levando-o a mudança comportamental e emocional depressivos, oriundos de uma percepção negativa de si próprio e do ambiente, gerando assim, um “*círculo vicioso*” composto por fatores neurológicos, neuropsicológicos e cognitivos na permanência da depressão.

O diagnóstico é clínico, realizado pelo médico, após uma coleta minuciosa de dados da história de vida do paciente, pois não há exames laboratoriais específicos.

Quais são os principais sintomas:

- Alterações de humor;
- Angustia;
- Irritabilidade;
- Desânimo;
- Cansaço excessivo;
- Falta de motivação;
- Medo, ansiedade
- Ideação suicida;
- Sensação de fracasso, apatia;
- Insônia ou sonolência;
- Perda de interesse ou prazer;
- Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva;
- Capacidade diminuída de pensar;

- Baixo apetite ou comer em excesso;
- Baixa autoestima.

Causas:

Existem alguns fatores de riscos que levam ao desenvolvimento da depressão, são eles:

- Alterações químicas no cérebro (neurotransmissores, serotonina e dopamina);
- Transtornos psiquiátricos;
- Estresse crônico;
- Uso excessivo de internet e redes sociais;
- Histórico familiar;
- Vícios (cigarro, álcool e drogas em geral);
- Ansiedade crônica;
- Traumas físicos ou psicológicos;
- Sedentarismo e dieta desregrada.

Tratamento:

O tratamento pode ser realizado com auxílio de um profissional médico, por meio de medicamentos e com psicoterapia. Quanto em nível leve, geralmente só a terapia já consegue controlar.

Há estudos científicos que relatam a eficácia da associação da terapia com o uso farmacológico no tratamento a pacientes com depressão, onde ensaios clínicos foram bem-sucedidos, porém, o apoio familiar e de amigos é fundamental.

Esses estudos analisados ainda demonstraram que, em relação a recaídas, ou seja, reaparecimento dos sintomas depressivos, nos pacientes que estão no tratamento de manutenção com antidepressivos é comum e ocorre em cerca de 9 a 57%.

Referência:

LIMA, Maurício Silva de; et al. Depressão. In: KNAPP, Paulo e Colaboradores: **Terapia Cognitivo – Comportamental na Prática Psiquiátrica**: Porto Alegre: Artmed, 2004.