

## Depressão

### Introdução

A depressão é uma doença séria. Se estiver deprimido, pode ter sentimentos de tristeza extrema que duram longos períodos. Esses sentimentos são muitas vezes suficientemente severos para interferirem com a sua vida quotidiana, podendo durar não dias mas semanas ou até meses.

A depressão é uma doença comum. Cerca de 15% das pessoas terão uma depressão forte em algum período das suas vidas. A maioria dos 5.000 suicídios cometidos todos os anos no Reino Unido estão ligados à depressão.

A depressão é mais comum em mulheres do que em homens, mas isto poderá dever-se ao facto de ser mais provável as mulheres procurarem ajuda para os seus sintomas. Esta doença pode desenvolver-se em qualquer idade, até em crianças.

A depressão afecta pessoas de formas diferentes e pode causar vários sintomas físicos, psicológicos (mentais) e sociais.

### Sintomas

A pessoa com depressão pode ficar irritável e passar muito tempo a chorar. Poderá ter dificuldade em tomar decisões e poderá sentir-se inútil, culpada, desesperada e desamparada.

Poderá ainda perder o interesse nas coisas de que costumava gostar, e querer passar mais tempo sozinha, evitando estar com familiares e amigos. Também poderá ter sintomas físicos como cansaço e dificuldade em dormir.

A pessoa com depressão pode perder o apetite, embora algumas pessoas aumentem o peso porque comem para se confortarem. Também poderá perder o interesse em sexo. Em algumas mulheres, a depressão afecta as menstruações.

A depressão é diferente de sofrimento. O sofrimento é uma reacção normal a situações de perda e manifesta-se por vagas de tristeza. Normalmente, a pessoa ainda aprecia algumas coisas na vida e tem esperança para o futuro. Contudo, com depressão, a pessoa tem um sentimento constante de tristeza e não tem uma noção positiva do futuro.

### Causas

Raramente existe apenas uma causa para a depressão. Normalmente, são várias causas juntas de desencadeiam a doença. Por exemplo, pode sentir-se em baixo depois de uma doença e sofrer um acontecimento angustiante, como um falecimento, levando assim a uma depressão.

As pesquisas mostram haver uma ligação entre a depressão e um desequilíbrio nos químicos do cérebro, os neurotransmissores. Quando a pessoa está deprimida, os níveis de determinados tipos de neurotransmissores, como a serotonina, estão mais baixos do que em pessoas que não sofrem essa doença.

Ainda não se percebe completamente se o desequilíbrio químico do cérebro é um resultado ou a causa da depressão. Alguns genes parecem aumentar as probabilidades de depressão, genes esses que passam de pais para filhos. Assim, se tiver antecedentes familiares de depressão, terá mais probabilidades de a doença se desenvolver.

Outras causas para a depressão podem ser o abuso de álcool e droga, e tomar determinados medicamentos de receita médica.

## **Diagnóstico**

Se achar que tem depressão, consulte o seu médico de família. O seu médico de família poderá examiná-lo e fazer análises de sangue ou de urina para eliminar a possibilidade de outras doenças com sintomas semelhantes.

Não existem testes clínicos para a depressão, por isso usam-se habitualmente entrevistas detalhadas e questionários para se fazer o diagnóstico.

Existem dois sistemas de classificação principais para a doença mental. O primeiro é o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, desenvolvido pela Associação Psiquiátrica Americana (American Psychiatric Association - APA). O segundo é a Classificação Internacional de Doenças, desenvolvido pela Organização Internacional de Saúde.

Os dois sistemas funcionam através da listagem dos sintomas comuns associados à doença. O seu médico de família perguntará se tem determinados sintomas e, dependendo das suas respostas, utilizará um dos sistemas para identificar a doença.

## **Tratamento**

O tratamento que receber para a depressão dependerá da seriedade com que afecta a sua vida quotidiana.

Se tiver uma depressão ligeira, o médico de família irá avaliar o seu problema durante duas semanas. Pode ajudar praticar exercício e discutir as suas preocupações com a família.

Se a sua depressão for moderada, o médico de família poderá recomendar o “tratamento falado”, ou receitar antidepressivos como os inibidores selectivos de recaptção de serotonina.

Os tratamentos falados são uma forma de compreender as causas da depressão e de lidar com ela. Estes tratamentos incluem a terapia cognitivo-comportamental, que utiliza as competências de resolução de problemas para alterar a forma como a pessoa reage a eventos.

Os inibidores selectivos de recaptção de serotonina funcionam alterando os níveis dos químicos do cérebro. Alguns químicos, como a serotonina, elevam o seu estado de espírito, e estes inibidores encorajam a produção de serotonina.

A depressão grave é tratada com tratamentos falados e medicação. Se tiver uma depressão grave que não responda a tratamento, poderá ser encaminhado para uma equipa especializada em saúde mental.

### **Efeitos secundários**

Os inibidores selectivos de recaptção de serotonina têm como efeitos secundários comuns náuseas, dores de cabeça, ansiedade e problemas em dormir.

Muitas vezes usam-se antidepressivos tricíclicos para tratar a depressão. Os efeitos secundários destes medicamentos incluem a boca seca, prisão de ventre, suores, visão pouco nítida, problemas ao urinar e sonolência.

Os efeitos secundários tanto dos inibidores selectivos de recaptção de serotonina como dos antidepressivos tricíclicos tendem a melhorar com o tempo.

Se tomar o antidepressivo conhecido como inibidor da monoamino oxidase, deve evitar alimentos ou bebidas que contenham o químico chamado tiramina. O seu médico de família deverá fornecer-lhe uma lista dos alimentos e bebidas que deve evitar. Também deve evitar ingerir álcool e não deve tomar outros medicamentos sem primeiro consultar o seu médico de família.

Em casos raros, estes antidepressivos podem causar um aumento da tensão arterial. Se sentir o pescoço rígido, dores de cabeça fortes, dores no peito, vômitos, náuseas ou um batimento cardíaco acelerado, deve procurar assistência médica imediata ligando para o 999.

### **Complicações**

Cerca de 50% das pessoas que têm o primeiro episódio de depressão terão outro no espaço de 10 anos.

As perturbações mentais, sobre tudo a depressão e abuso de substâncias, estão associadas a 90% de todos os casos de suicídio.

Os sinais de alerta para o suicídio incluem fazer planos finais como um testamento, falar da morte ou suicídio ou comportamentos que possam levar a pessoa a magoar-se.

Uma melhoria súbita do estado de espírito também pode ser um sinal de alerta, sinal de que a pessoa decidiu suicidar-se e sente-se melhor por ter tomado essa decisão.

Se estiver com receio que alguém que conhece possa cometer suicídio, deve procurar ajuda profissional. Se não conseguir contactar o médico de família dessa pessoa, um grupo de apoio como os Samaritans poderá oferecer aconselhamento (pode ligar para a linha de apoio 24 horas: 08457 90 90 90). Tente fazer com que a pessoa perceba que não está sozinha e ofereça apoio na procura de soluções para os problemas.

Se achar que existe um risco imediato, não deixe a pessoa sozinha. Retire da casa tudo o que possibilite o suicídio, como medicamentos, objectos afiados e substâncias químicas.

## **Prevenção**

Para evitar a depressão, um programa de exercício regular pode ajudar. O exercício provoca a libertação da serotonina, um químico cerebral que melhora o seu estado de espírito.

O seu bem-estar mental pode ser melhorado através da terapia cognitivo-comportamental, que ensina competências de resolução de problemas para situações de stress e ansiedade.

Aprender técnicas de relaxamento, como ioga e meditação, pode ajudar a reduzir a ansiedade.

Estudos recentes mostram que a alimentação é um factor de grande importância para a depressão. Evite alimentos e bebidas como o álcool, cafeína, açúcar, chocolate, bolachas, bolos, queijo e pão. Estes alimentos dão-lhe um surto de energia que não dura muito tempo. Em breve o nível de açúcar no sangue irá descer drasticamente, fazendo com que se sinta irritável e deprimido.

Um químico que se encontra no peixe, chamado ácido gordo ómega 3, já provou melhorar o estado de espírito. Este químico está presente no salmão, na sardinha e no carapau. Nas alternativas vegetarianas, está presente nas nozes e no tofu.

Os alimentos com alto teor de proteína, como carne, peixe, feijões e ovos, também podem melhorar o seu estado de espírito.

## **Serviço confidencial de tradução**

O NHS Direct pode fornecer intérpretes confidenciais em várias línguas e no espaço de minutos da sua chamada.

### **Basta seguir o nosso guia simples de 3 passos:**

Passo 1 - Ligue para o número do NHS Direct: 0845 4647.

Passo 2 - Quando atenderem a sua chamada, indique em inglês a língua que pretende utilizar. Espere na linha até estar ligado a um intérprete que irá ajudar o NHS Direct a dar-lhe a informação e o aconselhamento sobre saúde de que necessita.

Passo 3 - Em alternativa, pode pedir a um amigo ou familiar para ligar em seu nome. Espere até que o intérprete esteja em linha para explicar as razões da sua chamada.