

Cuidando da
**SAÚDE
MENTAL**



Depressão



AUTORES

**Eduardo Falcão, Eduarda Gusmão, Paulo Gomes,
Nielky Nóbrega, Willane Souza, Teuman Fonseca,
Andréa Echeverria, Leopoldo Barbosa, Gilliatt Falbo,
Isabelle Diniz, Juliana Monteiro Costa, Mônica Melo**

REVISORES

**Anna Carvalheira Chaves,
Clarissa Barros, Rossana Rameh,
Waleska Medeiros, Thalita Menezes**

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143d Faculdade Pernambucana de Saúde

Depressão. / Eduardo Falcão, Eduarda Gusmão, Paulo Gomes, Nielke Nóbrega, Willane Souza, Teuman Fonseca, Andréa Echeverria, Leopoldo Barbosa, Gilliatt Falbo, Isabelle Diniz, Juliana Monteiro Costa, Mônica Melo; Revisores: Anna Carvalheira Chaves, Clarissa Barros, Rossana Rameh, Waleska Medeiros, Thalita Menezes. – Recife: Do Autor, 2020.

12 f.il.

Cuidando da Saúde mental (Série)
Material didático e instrucional, 2020.
ISBN: 978-65-87018-58-4

1. Depressão. 2. Saúde mental. I. Faculdade Pernambucana de Saúde. II. Título.

CDU 159.9

Cuidando da
**SAÚDE
MENTAL**

Depressão

Apresentação

Olá! Este material tem como objetivo ajudar a identificar, a entender e lidar com alguns dos efeitos da depressão no dia a dia. Aqui você encontrará informações sobre o que é a depressão, alguns sintomas e exemplos que irão ajudar a indentificar situações semelhantes que podem ter ocorrido com você ou com alguma pessoa conhecida do seu convívio.

Esperamos que você possa aproveitar o que está escrito e que também possa compartilhar com outras pessoas que estejam precisando receber estas informações. Aqui serão expostas algumas técnicas que poderão de alguma forma ajudar a identificar e entender melhor a diferença entre tristeza e a depressão.

Para a elaboração deste material tivemos a contribuição de profissionais da psicologia e estudantes do mestrado profissional em psicologia da saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde. Ressaltamos a importância do apoio especializado de um psicólogo, de um psiquiatra ou de algum outro profissional de saúde no caso de você identificar essas situações, pois eles são os mais indicados para ajudar você.

O que é a Depressão?

Antes de conceituar a depressão, faz-se importante diferenciar esse conceito da tristeza, a fim de se ter uma melhor compreensão sobre a temática.

A tristeza é entendida como uma emoção natural e passageira, que na maioria dos casos, está associada a alguma consequência de um fato adverso da vida, como a perda de um ente querido, desapontamentos, a lembrança de algo ruim ou até mesmo de algum pensamento que seja desencadeante dessa emoção (Costa, 2019).

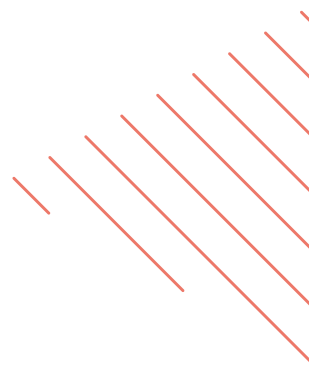
A tristeza produz também uma importante tarefa em nosso cérebro. Ela nos faz refletir sobre nossos comportamentos, nossas escolhas... Enfim, sobre a maneira como estamos nos comportando e conduzindo as nossas vidas. Uma boa dose de tristeza nos ajuda a fazer escolhas melhores e modificar atitudes que muitas vezes não nos ajudam. No entanto, com doses elevadas a tristeza pode conduzir à depressão e paralisar nosso comportamento, comprometer nossa maneira de pensar e de ver o mundo (Caminha & Caminha, 2018).

Diferentemente da tristeza, a depressão configura-se como um transtorno mental de quadro complexo, envolvendo uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. Ela impacta significativamente a capacidade de funcionamento das pessoas nas suas atividades do dia a dia. Em todo o mundo muitas pessoas sofrem com essa doença que precisa de cuidado e atenção especializada.



De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, a característica essencial do transtorno depressivo maior é um período de duas semanas, com a presença de humor deprimido ou perda de interesse/prazer, acompanhados de, pelo menos, quatro dos seguintes sintomas: sentimentos de inutilidade ou culpa, dificuldade de concentração ou de tomar decisões, fadiga ou baixa energia, insônia ou hipersonia (sono aumentado), perda de apetite, ganho ou perda de peso, agitação ou retardo psicomotor, e pensamentos de morte ou de suicídio (APA, 2014).

Quais as consequências da Depressão?



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e contribui de forma significativa para a carga global de doenças. É muito onerosa e apresenta inúmeras consequências.

No contexto laboral a depressão lidera elevadas taxas de faltas ao trabalho, produtividade mais baixa e taxas mais altas de incapacidade. Cerca de 80% das pessoas deprimidas apresentam prejuízos em seu funcionamento diário, podendo perder em média 5 a 6 horas de trabalho em cada semana. Pessoas deprimidas têm maior probabilidade de ter estilos de vida pouco saudáveis, o que inclui fumar, não fazer atividades físicas e ter uma dieta deficiente. Para algumas pessoas com depressão, esse estilo de vida pouco saudável leva a um risco maior de doença cardiovascular, desenvolver

doença de Alzheimer, Acidente Vascular Cerebral (AVC)) e ainda afeta os resultados de outras doenças oportunistas. Além disso, pessoas idosas que estão deprimidas têm maior probabilidade de outras complicações na saúde (Leahy, 2015).

Por se tratar de um transtorno mental frequente e incapacitante, que afeta pessoas de todas as idades, gêneros e classes socioeconômicas, a Organização das Nações Unidas no Brasil – ONUBR (2017) menciona sobre o alerta da OMS para a utilização de modelos de intervenção em saúde mental que atendam a urgência desse caso. Em cenários mais comprometidos, a depressão pode inclusive agravar situações de risco à vida.

O que fazer quando estiver me sentindo triste ou deprimido?

Fazemos questão de reforçar a necessidade de uma avaliação especializada de um profissional de saúde mental (psicólogo e/ou psiquiatra). É importante pois esses profissionais têm formação adequada para orientar você e o seu familiar sobre essa realidade. Porém, apresentaremos aqui algumas técnicas descritas na literatura que podem auxiliar na identificação e no manejo de alguns pensamentos, emoções e comportamentos desagradáveis.



Psicoeducação:

A psicoeducação consiste no ensinamento de uma série de princípios e conhecimentos psicológicos relevantes para o indivíduo. Essa transmissão pode ser realizada por diferentes meios e formas (Dobson & Dobson, 2010; Carvalho, Malagris & Rangé 2019). Com essa técnica, a pessoa vai poder conhecer mais sobre os sintomas da depressão, como os pensamentos, as emoções e os comportamentos são afetados. Identificar as nossas emoções e como nós reagimos a elas é vital para a nossa regulação emocional.

Resolução de Problemas:

Essa técnica compreende a busca da pessoa para encontrar possibilidades para resolução eficaz a situações percebidas como negativas. A pessoa com depressão, na maioria das vezes, compromete sua capacidade de atenção na resolução de problemas. Com isso, é proposto que a pessoa possa avaliar os problemas de modo objetivo, direcionando o foco para possíveis soluções para o problema levantado (Cordioli, 2019).

Algumas perguntas que podem ajudar: Você já experimentou sentimentos com esta intensidade? Como você fez para lidar com eles? Você já havia experimentado um problema assim antes? Quais estratégias você utilizou para resolver? Caso não tenha experimentado um problema assim antes, você conhece alguém que viveu algo parecido? E como esta pessoa lidou com o problema?



Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD):

Esse automonitoramento é feito por meio dos registros de pensamentos, com o objetivo de ajudar as pessoas a modificarem pensamentos disfuncionais. Comumente, esse registro pode ser utilizado quando se identificam os pensamentos que incomodam.

Ele é utilizado como tarefa de casa, com o objetivo de colher material importante para discussões em terapia, bem como de estimular o desenvolvimento de alternativas e um estilo mais racional de pensamentos (Wright, Brown, Thase & Basco, 2019).



Ativação Comportamental:

Pessoas com quadro depressivo, em sua grande maioria, apresentam-se desmotivadas e inativas, permanecendo grande quantidade de tempo deitadas e incapazes de realizar atividades anteriormente identificadas como prazerosas. Sendo assim, a ativação comportamental contribui para o fortalecimento do autocontrole, auxiliando também na redução de cognições negativas e na melhora do estado de humor (Cordioli, 2019).

A ativação também contribui para o engajamento em atividades associadas a experiências de prazer, diminui o envolvimento em atividades que mantêm a depressão ou aumentam o risco de depressão, bem como ajuda a resolver problemas que limitam o acesso à recompensa ou que perpetuam ou aumentam o controle aversivo (Wenzel, 2018).

Recomendamos que a ativação comportamental seja iniciada com tarefas simples e que possam ajudar a au-

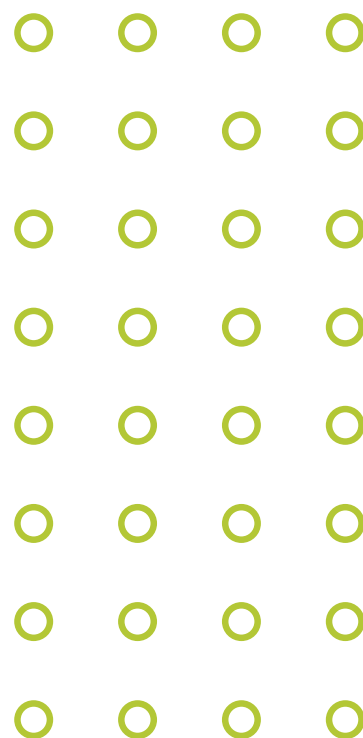


mentar a autoconfiança das pessoas em relação ao alcance de objetivos. Querer fazer coisas muito complexas quando não se sente bem pode contribuir para diminuir a autoestima e o pensamento distorcido de que não se consegue fazer coisas importantes.

Treinamento de Habilidades Sociais (THS):

É bem comum que na tristeza e na depressão, as pessoas fiquem mais quietas ou queiram ficar isoladas, ou mais tempo na cama, ou sem responder a mensagens de colegas, entre outras situações por falta de energia.

Com a finalidade de ampliar o seu círculo social, normalmente comprometido devido à depressão, o THS envolve recursos para oportunizar e usufruir das relações interpessoais nos diversos contextos aos quais a pessoa está inserida. O treino de assertividade para lidar com situações, empatia, habilidades de comunicação, entre outras, (Del Prette & Del Prette, 2014) pode auxiliar para a resolução de conflitos interpessoais e facilitar na recuperação da depressão (Greenberger & Padesky, 2017).



Conclusão

Agora você já sabe as diferenças entre tristeza e depressão. Todos nós devemos ter atenção aos nossos sentimentos e, diante de um sinal de que algo não está bem, **devemos procurar ajuda especializada de um psicólogo e/ou de um psiquiatra.**

Cuidar da nossa saúde mental é prioridade! Se sentir triste ou deprimido não é sinal de fraqueza, esses são sinais de alerta de auto-cuidado para que possamos avaliar as situações e desenvolver estratégias de manejo diante dos desafios que são constantes na nossa vida.



Referências

American Psychiatric Association. DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5. Ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.

Bahls, S., & Botega, N. J. (2007). Epidemiologia das tentativas de suicídio e dos suicídios. In: M. F. Mello, A. A. F. Mello, & R. Kohn. Epidemiologia da saúde mental no Brasil (pp.. 151-171). Porto Alegre: Artmed.

Caminha, R. M.; Caminha, M. G. (2018). Emocionário: dicionário das emoções. Novo Hamburgo: Sinopsys.

Carvalho, M. R. de, Malagris, L. E. N., & Rangé, B. P. (2019). Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental. Sinopsys.

Cordioli, A. V., & Grevet, E. H. (2019). Psicoterapias: abordagens atuais (4ªed). Artmed.

Dobson, D., & Dobson, K. S. (2010). A Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Evidências.

Leahy, R. L. (2015). Vença a Depressão antes que ela vença você. Porto Alegre: Artmed.

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2017). A mente vencendo o humor: como você se sente, mudando o modo como você pensa. Porto Alegre: Artmed.

Nações Unidas do Brasil – ONURB (2016). Depressão é tema de campanha da OMS para Dia Mundial da Saúde de 2017. Web site. Acessado em dezembro 19, 2020, em <https://nacoesunidas.org/depressao-e-tema-de-campanha-da-oms-para-dia-mundial-da-saude-de-2017/>

Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E. & Basco, M. R. (2019). Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado. Artmed.

Cuidando da
**SAÚDE
MENTAL**

