Entendendo a Depressão

Autor/Fonte: Fonte: National Institute of Mental Health - USA

Pesquisas indicam que a depressão é um dos quatro distúrbios psiquiátricos mais freqüentes no Brasil. Saiba um pouco mais sobre este problema, seus sintomas, efeitos e tratamentos, através deste guia rápido.

» DEPRESSÃO
» O QUE É A DEPRESSÃO?
» TIPOS DE DEPRESSÃO
» SINTOMAS DE DEPRESSÃO E MANIA
» CAUSAS DE DEPRESSÃO
» AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA E TRATAMENTOS
» MEDICAMENTOS ANTI-DEPRESSIVOS
» EFEITOS COLATERAIS
» PSICOTERAPIAS
» AJUDANDO-SE A SI MESMO
» A FAMÍLIA E OS AMIGOS PODEM AJUDAR
» AJUDANDO AO DEPRIMIDO
» ONDE PROCURAR AJUDA

DEPRESSÃO

Pesquisas indicam que a depressão é um dos quatro distúrbios psiquiátricos mais freqüentes no Brasil. Se os valores em nosso país forem semelhantes aos observados nos Estados Unidos, a população adulta afetada deverá ser em torno de 6 milhões de pessoas. É fácil imaginar o impacto e a importância socioeconômica da depressão em nosso meio. Ela afeta o bem-estar e a felicidade dos pacientes e de seus familiares, reduz a capacidade de trabalho, e, em conseqüência, a produtividade do indivíduo na sociedade. A isto devem-se somar os custos com tratamento pelo paciente e família, e pelo serviço público.
Estima-se que 8% das pessoas adultas sofram de uma doença depressiva em algum período da vida. O custo do sofrimento humano não pode ser avaliado. Doenças depressivas freqüentemente interferem com o desempenho normal e causam sofrimento não somente àqueles que estão doentes, mas

também aos que os amam. A depressão grave pode destruir a vida familiar, assim como a do doente.
Provavelmente, o fato mais triste sobre a depressão é que muito deste sofrimento é desnecessário. A maioria das pessoas com depressão não procura tratamento, embora uma grande parte possa ser auxiliada, mesmo aquelas com distúrbios mais graves. Graças a anos de pesquisas produtivas, encontram-se disponíveis medicamentos e terapias psicossociais que aliviam a dor da depressão.
Infelizmente, grande parte das pessoas afetadas não reconhece que tem uma doença que pode ser tratada. Leia esta matéria e verifique se você é um destes deprimidos não-diagnosticados, ou se você conhece alguém que o seja. A informação, aqui apresentada resumidamente, pode ajudá-lo a tomar a iniciativa de salvar a sua própria vida ou a de uma outra pessoa.

O QUE É A DEPRESSÃO?

A depressão é uma doença "do corpo como um todo", que compromete seu corpo, humor e pensamento. Ela afeta a forma como você se alimenta e dorme, como se sente em relação a si próprio e como pensa sobre as coisas.
Uma doença depressiva não é uma "fossa" ou um "baixo astral' passageiro. Também não é sinal de fraqueza ou uma condição que possa ser superada pela vontade ou com esforço. As pessoas com doença depressiva não podem simplesmente recompor-se e melhorar por conta própria. Sem tratamento, os sintomas podem durar semanas, meses ou anos.
O tratamento adequado, entretanto, pode ajudar a maioria das pessoas que sofrem de depressão.

TIPOS DE DEPRESSÃO

As doenças depressivas manifestam-se de diversas maneiras, da mesma forma que outras doenças, como, por exemplo, as do coração. Esta matéria descreve, resumidamente, três dos tipos mais freqüentes de doenças depressivas. Entretanto, dentro deles, ocorrem variações quanto ao número, gravidade e duração dos sintomas.
A depressão maior caracteriza-se por uma combinação de sintomas (veja a relação) que interferem na capacidade de trabalhar, dormir, alimentar-se e desfrutar de atividades anteriormente consideradas agradáveis pela pessoa. Estes episódios depressivos incapacitantes podem ocorrer uma, duas ou várias vezes durante a vida.
Um tipo menos grave de depressão é a **distimia**, que envolve sintomas crônicos e prolongados, não tão incapacitantes, mas que impedem a sua plena capacidade de ação ou que você se sinta bem. Às vezes, pessoas com **distimia** apresentam, também, episódios de **depressão maior**.
Outro tipo é o **distúrbio bipolar**, antigamente denominado doença maníaco-depressiva. Não é tão freqüente quanto as outras formas de doenças depressivas. Caracteriza-se por ciclos de depressão e euforia ou mania.
Estas oscilações de humor, em geral, ocorrem gradualmente; porém, às vezes, são abruptas e acentuadas. Tanto no ciclo depressivo quanto no ciclo maníaco, você pode apresentar alguns ou todos os sintomas correspondentes a cada um desses ciclos, relacionados no tópico seguinte. A mania, em geral, afeta o pensamento, o julgamento (senso crítico) e o comportamento social, causando graves

problemas e constrangimentos. Por exemplo, uma pessoa em fase de mania pode tomar decisões profissionais ou financeiras insensatas. O distúrbio bipolar freqüentemente é uma condição crônica recorrente (ocorre repetidamente).

SINTOMAS DE DEPRESSÃO E MANIA

Nem todas as pessoas com depressão ou mania apresentam todos os sintomas relacionados a seguir. Algumas apresentam poucos, outras, muitos. A gravidade dos sintomas também varia de indivíduo para indivíduo.

Depressão:

- Tristeza persistente, ansiedade ou sensação de vazio;
- Sentimentos de desesperança, pessimismo
- Sentimentos de culpa, inutilidade, desamparo
- Perda do interesse ou prazer em passatempos e atividades que anteriormente causavam prazer, incluindo a atividade sexual
- Insônia, despertar matinal precoce ou sonolência excessiva
- Perda do apetite e/ou peso, ou excesso de apetite e ganho de peso
- Diminuição da energia; fadiga, sensação de desânimo
- Idéias de morte ou suicídio; tentativas de suicídio
- Inquietação, irritabilidade
- Dificuldade para concentrar-se, recordar e tomar decisões
- Sintomas físicos e persistentes que não respondem a tratamento; por exemplo: dor de cabeça, distúrbios digestivos e dor crônica.

Mania:

- Euforia inadequada
- Irritabilidade inadequada
- Insônia grave
- Idéias de grandeza
- Aumento do discurso (tagarelice)
- Pensamentos desconexos ou muito rápidos
- Aumento do interesse sexual
- Aumento acentuado da energia
- Redução do senso crítico
- Comportamento social inadequado

CAUSAS DE DEPRESSÃO

Certos tipos de depressão ocorrem repetidamente em algumas famílias, indicando que a vulnerabilidade biológica pode ser herdada. Parece ser o caso do distúrbio bipolar. Estudos de famílias,

nas quais membros de cada geração desenvolvem este distúrbio, mostraram que aqueles com a doença possuem constituição genética um tanto diferente dos que não adoecem. Entretanto, o reverso não é verdadeiro: nem todos com constituição genética que determina a vulnerabilidade ao distúrbio bipolar apresentam a doença.

Em algumas famílias, a depressão maior também parece ocorrer de geração em geração. Entretanto, pode igualmente manifestar-se em indivíduos que não possuem história familiar de depressão. Herdada ou não, a depressão maior está freqüentemente associada à redução ou ao excesso de certas substâncias neuroquímicas.

A constituição psicológica também desempenha papel na vulnerabilidade à depressão. Pessoas com baixa auto-estima, que se vêem sistematicamente a si mesmas e ao mundo com pessimismo, ou que se deixam facilmente abater pelo estresse, são predispostas à depressão.

Uma perda importante, uma doença crônica, conflitos de relacionamento, dificuldades financeiras ou qualquer alteração indesejada na vida também podem desencadear um episódio depressivo. Com freqüência, a combinação de fatores genéticos, psicológicos e ambientais está presente no desenvolvimento da doença depressiva.

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA E TRATAMENTO

O primeiro passo para se iniciar um tratamento apropriado são os exames físico e psicológico com os quais se pode determinar se você tem uma doença depressiva e de que tipo.

Certos medicamentos e algumas doenças podem causar sintomas de depressão, e o exame médico pode verificar estas possibilidades através da entrevista e dos exames físico e laboratorial.

Uma boa avaliação diagnóstica também deve incluir a história completa dos seus sintomas, como, por exemplo, quando começaram, há quanto tempo duram, qual a intensidade deles e se já ocorreram antes, e, neste caso, se você fez tratamento e de que tipo. Seu médico deve perguntar sobre o uso de álcool e drogas, e se você pensa em morte ou suicídio. Além disso, a avaliação deve incluir perguntas sobre a ocorrência da doença depressiva em seus familiares, e eventuais tratamentos que eles possam ter recebido para depressão e qual sua eficácia.

Por último, a avaliação diagnóstica deverá incluir um exame de seu estado mental para determinar se o seu padrão de pensamento ou discurso (conversa) e a memória estão afetados, como freqüentemente ocorre no caso de depressão ou distúrbio bipolar.

O tratamento de escolha dependerá do resultado da avaliação. Existe uma variedade de medicamentos antidepressivos e de psicoterapia que podem ser empregados para tratar distúrbios depressivos. Algumas pessoas se dão bem com psicoterapia e outros com antidepressivos. Há os que reagem melhor com a combinação dos dois tratamentos: medicamento para obter alívio relativamente rápido dos sintomas e psicoterapia para aprender maneiras mais eficazes de lidar com os problemas diários. Dependendo do diagnóstico e da gravidade de seus sintomas, você poderá receber medicamentos e/ou ser tratado com uma das formas de psicoterapia reconhecidamente eficazes no tratamento da depressão.

MEDICAMENTOS ANTI-DEPRESSIVOS

Três grupos de medicamentos antidepressivos têm sido mais freqüentemente utilizados para tratar as doenças depressivas: os tricíclicos, os inibidores da monoaminoxidase (IMAO) e o lítio. O lítio é o tratamento de escolha no distúrbio bipolar e em algumas formas de depressão maior recorrente (que volta a ocorrer após haver desaparecido). Algumas vezes seu médico poderá tentar uma variedade de antidepressivos antes de encontrar o medicamento ou a combinação de medicamentos mais eficaz para seu caso. Ás vezes a dose deve ser aumentada para se atingir a eficácia desejada. Novos tipos de antidepressivos estão sendo desenvolvidos e um destes poderá ser o melhor para você.

Freqüentemente, os pacientes sentem-se tentados a interromper precocemente o tratamento. É importante continuar a tomar o medicamento até que seu médico lhe diga para parar, mesmo que você já se sinta bem.

Alguns antidepressivos precisam ser retirados gradativamente para que seu organismo tenha um período de adaptação. Em indivíduos com distúrbio bipolar ou depressão maior crônica, pode ser necessário o uso contínuo de medicamentos, para se evitar sintomas incapacitantes.

Os antidepressivos não causam dependência (não viciam), portanto você não precisa se preocupar com isto. Entretanto, como no caso de qualquer medicamento prescrito por mais de alguns dias, é necessário reavaliar periodicamente o tratamento para verificar se a dose que você está tomando continua adequada. Seu médico avaliará regularmente a dose e a eficácia do antidepressivo.

Se você estiver tomando inibidores da monoaminoxidase (IMAO), deverá evitar certos alimentos, como queijos, vinhos e conservas. Peça a seu médico a lista completa dos alimentos que você não deve consumir e leve esta lista sempre consigo. Outros tipos de antidepressivos não requerem restrições alimentares.

Nunca misture medicamentos de qualquer tipo – prescritos por médicos, comprados sem receita ou indicados por conhecidos – sem consultar seu médico. Não esqueça de mencionar a outro médico que consultar, ou a seu dentista, que você está tomando antidepressivo. Alguns medicamentos são inofensivos quando tomados sozinhos, mas podem causar efeitos colaterais graves e perigosos se ingeridos associados. Algumas drogas, como o álcool, reduzem a eficácia dos antidepressivos, devendo ser evitadas. Isto se aplica a vinho, cerveja e destilados.

Medicamentos ansiolíticos não são antidepressivos. Ás vezes são prescritos juntamente com os antidepressivos. Entretanto nunca devem ser tomados como um único tratamento para a doença depressiva. Medicamentos para dormir ou estimulantes, como a anfetamina, também não constituem tratamento adequado para a depressão.

Consulte sempre seu médico em caso de dúvida acerca de qualquer medicamento ou se estiver sentindo algum problema que acredite estar relacionado com o uso do medicamento.

EFEITOS COLATERAIS

Os antidepressivos podem causar efeitos colaterais discretos e, geralmente, transitórios em algumas pessoas. Costumam ser incômodos, porém não são graves. Entretanto, efeitos colaterais incomuns ou

que interfiram no seu desempenho devem ser relatados a seu médico. Os mais freqüentes e a maneira de lidar com eles são:
Boca seca: beba bastante água; mastigue goma de mascar sem açúcar; escove os dentes várias vezes ao dia.
Constipação: coma cereais integrais (com fibras), ameixas, frutas e verduras.
Problemas vesicais: pode ocorrer dificuldade para urinar e o jato urinário pode ficar mais fraco; entre em contato com seu médico se sentir dor.
Problemas sexuais: o desempenho sexual pode alterar-se; se esta situação o incomodar, discuta-a com seu médico.
Visão embaçada: este efeito passará logo; não adquira óculos novos por isso.
Tontura: levante-se (da posição deitada ou sentada) devagar.
Sonolência: este efeito passará logo; não dirija ou trabalhe com equipamentos pesados se você se sentir sonolento ou sedado.

PSICOTERAPIAS

Há vários tipos de psicoterapias que podem ser eficazes para ajudar pessoas com depressão, entre elas, as psicoterapias breves (duração de 10 a 20 semanas). Terapias "verbais" ajudam o paciente a se conscientizar de seus problemas e a encontrar soluções para elas através da interação verbal com o terapeuta. Terapias comportamentais auxiliam o paciente a aprender como obter mais satisfação e gratificação através de suas próprias ações e a desaprender padrões de comportamento que contribuem para a sua depressão.
Duas das psicoterapia breves, que as pesquisas demonstraram ser úteis em determinadas formas de depressão, são a terapia interpessoal e a terapia cognitivo-comportamental. Os profissionais que empregam a terapia interpessoal concentram-se em distúrbios de relacionamento pessoal do paciente, que tanto causam como pioram a depressão. Os terapeutas cognitivo-comportamentais ajudam o paciente a mudar os estilos negativos de pensamento e comportamento, geralmente associados à depressão.
Terapias psicodinâmicas, algumas vezes usadas para tratar depressão, procuram resolver conflitos psicológicos internos, que se consideram ser originados na infância. Em geral, as doenças depressivas graves, particularmente as recorrentes (que se repetem), necessitam de medicamentos (ou ECT em certas condições especiais) em associação com psicoterapias, para se obter melhor resultado.

AJUDANDO-SE A SI MESMO

Os distúrbios depressivos fazem você se sentir exausto, desvalorizado, desamparado e sem esperança. Estes pensamentos e sentimentos negativos fazem com que algumas pessoas queiram desistir de tudo. É importante compreender que a visão negativa faz parte da depressão e não reflete, de forma exata, sua condição. O pensamento negativo desaparece quando o tratamento começa a surtir efeito. Neste meio-tempo, recomenda-se algumas atitudes:

- Não se imponha metas difíceis e nem assuma demasiadas responsabilidades.

- Divida as grandes tarefas em tarefas menores, estabeleça algumas prioridades e faça apenas o que puder e do modo que puder.
- Não espere demais de si mesmo; isto só aumentará sua sensação de fracasso.
- Procure ficar com outras pessoas; geralmente é melhor do que ficar sozinho.
- Participe de atividades que possam fazer você se sentir melhor.
- Você deve tentar praticar exercícios leves, ou participar de atividades sociais ou religiosas.
- Não exagere ou se preocupe se o seu humor não melhorar logo. Isso às vezes pode demorar um pouco.
- Não tome grandes decisões, tais como mudar de emprego, casar-se ou divorciar-se sem consultar pessoas que o conheçam bem e que possam ter uma visão mais objetiva de sua situação. Resumindo, é aconselhável adiar decisões importantes até que sua depressão tenha desaparecido.
- Não espere que sua depressão passa de um momento para outro, pois isso raramente ocorre. Ajude-se o quanto puder e não se culpe por não estar "cem por cento".

  Lembre-se: não aceite seus pensamentos negativos. Eles são parte da depressão e desaparecerão à medida que sua depressão responder ao tratamento.

A FAMÍLIA E OS AMIGOS PODEM AJUDAR

Como a depressão pode fazer com que você se sinta exausto e desamparado, você desejará e provavelmente necessitará de ajuda de outras pessoas. Entretanto, quem nunca sofreu um distúrbio depressivo pode não compreender completamente seus efeitos.

As pessoas não têm a intenção de magoá-lo, mas poderão dizer e fazer coisas que magoam. É interessante que as pessoas que lhe são mais próximas leiam esta matéria para que possam compreende-lo melhor e ajuda-lo.

AJUDANDO AO DEPRIMIDO

A coisa mais importante que alguém pode fazer por uma pessoa deprimida é ajuda-la a se submeter a um diagnóstico e a um tratamento adequados. É importante encorajá-la a continuar se tratando até que os sintomas desapareçam (após várias semanas), ou a procurar tratamento diferente, se não ocorrer melhora. Às vezes, pode ser necessário marcar uma consulta e acompanha-la até o médico, bem como verificar se ela está tomando a medicação corretamente.

A segunda coisa mais importante é oferecer-lhe apoio emocional. Isto envolve compreensão, paciência e encorajamento. Procure conversar com a pessoa deprimida e escute-a com atenção. Não menospreze os sentimentos expressos, porém chame a atenção para a realidade e ofereça esperança. Referências a suicídio são importantes. Devem sempre ser relatadas ao médico.

Convide a pessoa deprimida para caminhadas, passeios e outras atividades. Insista delicadamente se seu convite for recusado. Encoraje a participação em atividades que anteriormente lhe proporcionavam prazer, como passatempos, esportes, atividades culturais ou religiosas, porém não a force a assumir rapidamente muita responsabilidade de uma vez. O deprimido necessita de distração e companhia, porém cobrar demais dele pode piorar-lhe a sensação de fracasso.

Não acuse o deprimido de se fingir de doente ou de ser preguiçoso, nem espere que ele melhora de

uma hora para outra. Com o tempo e tratamento adequado, a maioria das pessoas com depressão melhora. Tenha isto em mente e procure reafirmar à pessoa deprimida que, com o tempo e ajuda, ela se sentirá melhor.

ONDE PROCURAR AJUDA

Uma avaliação física e psicológica completa ajudará a se decidir sobre que tipo de tratamento pode ser melhor para você. A relação a seguir apresenta os profissionais e instituições que podem prestar serviços de atendimento e terapia:

- Médicos de família ou clínicos gerais
- Especialistas em saúde mental, como psiquiatras, psicólogos e assistentes sociais
- Centros de saúde
- Centros comunitários de saúde mental
- Departamentos ou ambulatórios de psiquiatria de hospitais
- Programas universitários ou de escolas médicas
- Serviços ambulatoriais de hospitais públicos
- Agências de assistência social e familiar
- Clínicas e hospitais privados
- Programas de assistência médica e social a funcionários em empresas

- Sociedades psiquiátricas e/ou médicas locais.

***