



# DEPRESSÃO

PERGUNTAS E RESPOSTAS

**Márcia Farsura de Oliveira**

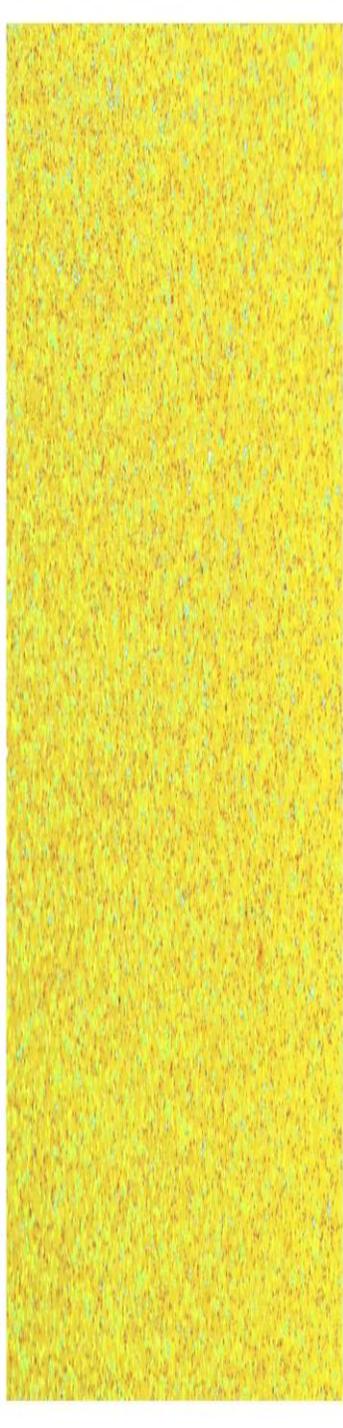
**Pollyanna Álvaro Ferreira Spósito**

Organização

**60 exemplares**

Tiragem

Ponte Nova, fevereiro de 2019



## Sumário de perguntas

O que é depressão?.....	4
Tristeza é sinônimo de depressão?.....	5
Quais são as causas da depressão?.....	6
Quais os sintomas da depressão?.....	7
Existe risco de suicídio na depressão?.....	8
Qual profissional de saúde devo procurar, se observar os sintomas da depressão?....	9
A depressão tem cura?.....	10
Conclusão.....	11
Referência bibliográfica.....	12

# Apresentação

Esta cartilha é uma conversa sobre questões básicas que dizem respeito à condição clínica depressão.

Conhecer os sinais e sintomas de um problema de saúde comum é questão de grande importância para todo mundo. Só assim poderemos evitar consequências desagradáveis, nos manter saudáveis e/ou ajudar alguém a quem amamos.

Na nossa conversa, responderemos perguntas comumente feitas em relação ao assunto depressão.

Convidamos você a fazer a leitura deste material.

Seja bem-vindo(a)!

As autoras.

# O que é depressão?

A depressão é uma doença que sensibiliza o corpo e os pensamentos e expõe sintomas emocionais (ansiedade, angústia, tristeza e medo) e físicos (dores abdominais, mudanças do hábito intestinal, dor de cabeça e perda de apetite). Pode causar interferência na disposição para trabalhar, aprender, alimentar-se, dormir e apreciar ações antes prazerosas.



# Tristeza é sinônimo de depressão?

Não.

A tristeza é um sentimento que pode ocorrer com todos, da mesma forma que a alegria. Mas a pessoa depressiva é aquela que, constantemente, se mostra com tristeza.



# Quais são as causas da depressão?



Ainda não se conhece bem sobre as causas de depressão. Mas, os estudos demonstram que a redução de elementos que contribuem para o equilíbrio do humor no sistema nervoso central são os desencadeadores do surgimento tanto das manifestações emocionais, quanto físicas da depressão.

# Quais os sintomas da depressão?

Os sintomas da depressão podem ser físicos ou emocionais.

O principal sintoma é a perda da capacidade de sentir prazer nas atividades em geral e a redução do interesse pelo ambiente. Mas tristeza, ansiedade, diminuição ou aumento do sono e alterações ou tendências suicidas são comuns.



# Existe risco de suicídio na depressão?

O risco de suicídio existe, principalmente, nas pessoas que têm depressão. Por isso, é importante estarmos atentos às pessoas a nossa volta para percebermos o sofrimento do outro, que muitas vezes, precisa de alguém com esse olhar diferenciado e que o ajude a buscar auxílio profissional.



# Qual profissional de saúde devo procurar, se observar os sintomas da depressão?

Ao constatar ou suspeitar de um evento depressivo, é preciso conversar com um médico ou outro profissional de saúde, como psicólogo, no posto de saúde mais próximo de sua casa. Eles são os profissionais mais indicados para identificarem, diagnosticarem e indicarem a terapêutica mais adequada para a depressão.



# A depressão tem cura?

A intenção principal da terapêutica do quadro clínico depressivo é a melhora integral dos sinais e sintomas depressivos. E se for feito o tratamento adequado, a pessoa leva a vida normalmente. Mas, quase sempre, a depressão é uma enfermidade permanente, conforme diabetes e hipertensão, sendo necessário fazer acompanhamento médico ou psicológico ou psicoterapêutico por um período maior de tempo.





## Conclusão

A depressão é um problema de saúde que acomete pessoas de todas as idades, que se apresentam com tristeza, perda de interesse nas atividades habituais, com redução ou aumento de sono e, às vezes, pensamentos suicidas. Assim que identificados esses sintomas, a pessoa deve consultar-se com o médico do posto de saúde de seu bairro, para que seja feito o tratamento adequado e volte a levar uma vida normal.

# Referência bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde Mental. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. *Cadernos de Atenção Básica*, n.34. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 176 p.