



SAÚDE EMOCIONAL



O QUE É

DEPRESSÃO?



Cuidar
para
transformar





A depressão é comum no mundo inteiro e estima-se que **350 milhões de pessoas** de todas as idades sofram com esse distúrbio, que pode causar à pessoa afetada **sofrimento significativo** e disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE TRISTEZA E DEPRESSÃO?

A **tristeza** é uma emoção, se manifesta espontaneamente, do mesmo modo que o medo e a raiva. Em geral, aparece como uma reação esperada às situações dolorosas ou frustrantes.

.....

A **depressão**, no entanto, é uma doença crônica, psiquiátrica, que envolve corpo, humor e pensamentos, em que o indivíduo se sente triste a maior parte do dia. Para caracterizar a doença, esse estado deve persistir por um período de, pelo menos, duas semanas.



A BOA NOTÍCIA É QUE DEPRESSÃO TEM TRATAMENTO E NÃO HÁ NECESSIDADE DE TOLERAR OS INCÔMODOS QUE A DOENÇA PODE PROVOCAR.

sintomas

tratamento

causas

Quais são os sintomas?



- humor deprimido;
- perda de interesse e prazer em atividades antes agradáveis;
- falta de energia para atividades habituais (cansaço constante);
- falta de esperança, astral “para baixo”;
- alteração do padrão de sono e apetite (pode aumentar ou diminuir);
- dificuldade de se concentrar;
- ansiedade, mau humor, insatisfação generalizada;
- tendência ao isolamento social;
- sentimentos de medo, culpa, insegurança, vazio, pessimismo;
- sintomas físicos não justificados por outras doenças, como dores ou sintomas gastrointestinais;
- nos casos mais graves, ideias de morte e suicídio.



Esses indícios variam de intensidade e podem ser crônicos.

voltar

Como é o tratamento?

- o diagnóstico é clínico, baseado nos sintomas; não existe exame que confirme depressão. Em algumas situações, testes são solicitados para afastar o risco de outras enfermidades que apresentam sintomas semelhantes.
- quando prescritos, os cuidados podem ser medicamentosos e/ou psicológicos (terapias feitas por psicólogo ou psiquiatra). Em determinadas ocorrências (em geral, mais graves) recomenda-se hospitalização e tratamentos específicos. A atividade física também pode ajudar na recuperação.
- antidepressivos, normalmente, começam a fazer efeito depois de duas a três semanas, porém, há ocasiões em que é necessário mais tempo para chegar à dose que controla os sintomas. Aproximadamente 50% das pessoas se recuperam em três meses. Nos tratamentos psicológicos, é comum os pacientes se sentirem melhores em algumas semanas, mas, para a maioria, os benefícios são percebidos no período entre oito a dez semanas. A fim de evitar recaídas, é fundamental manter o tratamento e o acompanhamento médico por período prolongado.

[voltar](#)



O QUE CAUSA A **DEPRESSÃO**?

Há várias teorias sobre o assunto, que incluem:

- predisposição genética: ter parentes próximos com doenças psiquiátricas aumenta o risco;
- alterações bioquímicas cerebrais: o principal parece ser o nível reduzido de serotonina (um mediador químico cerebral);
- disfunções endócrinas e neurofisiológicas, agentes psicológicos e/ou sociais, moléstias crônicas.

[voltar](#)



Cuidar
para
transformar

Unimed Seguros Saúde S.A.

CNPJ/MF 04.487.255/0001-81

Alameda Ministro Rocha Azevedo, 366 - Cerqueira César - CEP: 01410-901 - São Paulo - SP | Atendimento

Nacional: 0800 016 6633 | Atendimento ao

Deficiente Auditivo: 0800 770 3611 | Ouvidoria: www.segurosunimed.com.br/ouvidoria ou ligue 0800 001

2565 | Telefones Contingenciais: Atendimento Nacional:

(0xxDDD) 4000-1633 | Atendimento ao Deficiente Auditivo: (0xxDDD) 4000-1611 | Ouvidoria: (0xxDDD)

4000-1285 | [DDD da capital do estado do segurado]

www.segurosunimed.com.br