

APRENDENDO SOBRE TRANSTORNOS MENTAIS

4 Depressão



O QUE É?

A depressão é caracterizada por um **grau de tristeza muito grave ou persistente**, que pode **interferir na vida diária da pessoa**, diminuindo o seu interesse ou prazer em suas atividades de rotina, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5).

Depois dos transtornos de ansiedade, a depressão é considerada o transtorno de saúde mental que ocorre com mais frequência. Episódios depressivos podem ser leves, moderados e graves. Aproximadamente 30% das pessoas que consultam um clínico geral têm sintomas de depressão, no entanto, menos de 10% dessas pessoas apresentam depressão grave.

A depressão geralmente surge na adolescência ou ao redor dos 20 ou 30 anos, embora possa iniciar em praticamente qualquer idade, incluindo a infância. Um episódio de depressão não tratado pode durar cerca de 6 meses ou pode prolongar-se por 2 anos ou mais. Os episódios tendem a se repetir diversas vezes ao longo da vida.



CAUSAS

A causa da depressão, assim como de qualquer transtorno mental, pode ser compreendida dentro do **modelo biopsicossocial**. Nessa concepção, compreende-se que somos seres influenciados por aspectos biológicos, psicológicos e sociais, e que esses eixos são interdependentes.

Aspectos biológicos:
genéticos, bioquímicos.

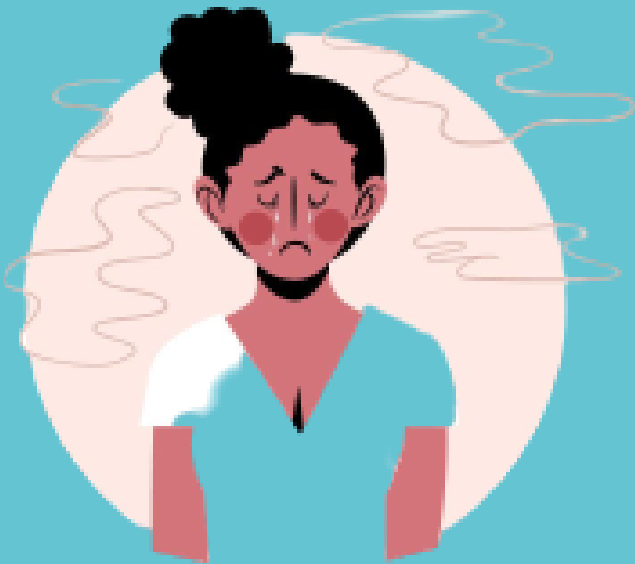
Aspectos psicológicos:
estado de humor,
de personalidade,
de comportamento.

Aspectos sociais:
status socioeconômico,
cultura, relações sociais.



DIFERENÇA ENTRE TRISTEZA E DEPRESSÃO

A palavra depressão é utilizada diversas vezes para fazer a descrição do humor para baixo ou desencorajado que é o resultado de alguma decepção - por exemplo: calamidade financeira, desastre natural, doença grave - ou perdas - por exemplo: a morte de uma pessoa querida. Todavia, há outros termos adequados a esse tipo de humor, porque tais sentimentos negativos de decepção e tristeza, ao contrário dos sentimentos de depressão, fazem o seguinte:



- Acontecem em ondas que normalmente estão vinculadas a pensamentos ou lembranças de algum evento que gerou esse gatilho.
- Desaparecem no momento em que essas circunstâncias ou os eventos melhoram.
- Não são acompanhados por sentimentos generalizados de inutilidade e autodepreciação.
- Assim, nesses casos, o humor para baixo normalmente dura alguns dias, diferente do que acontece com a depressão que dura de semanas a meses; e pensamentos de suicídio e perda funcional prolongada normalmente não acontecem.

TIPOS DE DEPRESSÃO

A depressão normalmente surge de forma gradual. Por isso, pode ser difícil perceber que algo está errado no início. Muitas pessoas tentam lidar com os sinais e sintomas, sem perceber que não é possível fazer isso sem ajuda. A doença pode ser classificada de acordo com a gravidade:

Depressão leve

Promove algum impacto em seu dia-a-dia.

Depressão moderada

Promove um impacto significativo em sua vida diária.

Depressão grave

Torna quase impossível enfrentar as atividades diárias, algumas pessoas com depressão grave podem apresentar sintomas psicóticos, como delírios e alucinações.



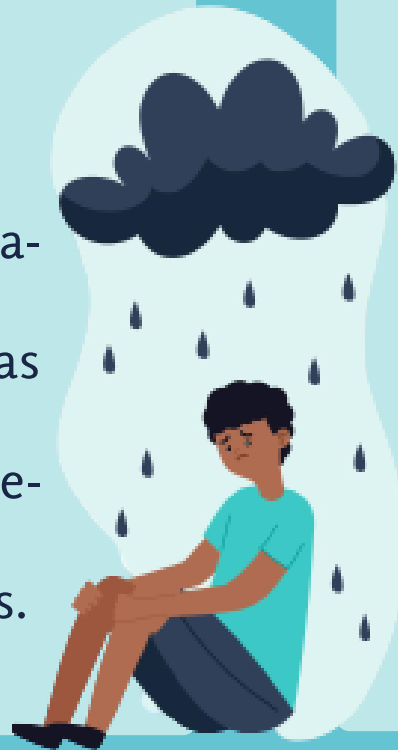
CARACTERÍSTICAS E SINTOMAS

- Sentir-se abatido a maior parte do tempo e quase todos os dias.
- Prazer diminuído em atividades que antes eram interessantes.
- Baixa autoestima.
- Alteração de apetite ou de peso não intencional.
- Ansiedade ou sensação de “vazio”.
- Falta de sono ou excesso de sonolência.
- Redução de energia ou fadiga anormal e frequente.
- Sentimento de culpa, inutilidade e desamparo.
- Falta de concentração, esquecimentos, perda de prazos.
- Dificuldade para tomar decisões.
- Perda acentuada e constante de produtividade no trabalho.
- Aumento de faltas ao trabalho e reclamações constantes.
- Pensamentos de suicídio ou morte.



FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA DEPRESSÃO

- Histórico familiar.
- Transtornos psiquiátricos correlatos, como ansiedade.
- Estresse crônico.
- Doenças crônicas.
- Disfunções hormonais.
- Excesso de peso.
- Sedentarismo e dieta desregulada.
- Vícios - cigarro, álcool e drogas ilícitas.
- Uso excessivo de internet e redes sociais.
- Traumas físicos e psicológicos.
- Problemas cardíacos.



- Perdas, como separação ou morte de pessoa próxima.
- Enxaqueca crônica.
- Fazer parte de uma minoria, como por exemplo, possuir orientação sexual/gênero e/ou raça fora do padrão homem branco cis/heteronormativo.
- Baixa renda.
- Falta de acesso à educação de qualidade, saneamento básico e cultura.
- Estrutura familiar precária.
- Baixa qualidade dos relacionamentos ou falta de vínculos significativos.
- Trabalho estressante, frustrante ou desestimulante.

TRATAMENTO

Para que o médico possa prescrever o tratamento para a depressão ele irá levar em consideração algumas variáveis que são: gravidade do quadro, fatores desencadeantes, tipos de sintomas presentes, recursos disponíveis no contexto de atendimento, preferências do paciente e familiaridade do profissional com o método.

- Antidepressivos prescritos por um especialista
- Atividade física - 3 ou mais vezes por semana por 45 a 60 minutos
- Psicoterapia



- Psicoeducação
- Apoio, compreensão e empatia dos familiares
- Caso seja necessário, higiene do sono e técnicas de controle de ansiedade



PREVENÇÃO



- Praticar exercícios físicos.
- Manter uma rotina com planejamento de atividades.
- Ter momentos para praticar atividades prazerosas.
- Realizar técnicas de relaxamento.
- Ter qualidade de sono.
- Alimentar-se de forma balanceada.

- Controlar o consumo de álcool.
- Manter as vacinas em dia.
- Hidratar-se (beba água!).
- Gerenciar o estresse.
- Evitar sobrecarga de trabalho.
- Dividir ou compartilhar as adversidades.
- Possuir uma rede de apoio - pessoas com quem contar nos bons e maus momentos.

DEPRESSÃO E AMBIENTE LABORAL

A **sobrecarga de trabalho** é um dos principais motivadores da depressão, ocupando o segundo lugar dentre as doenças que causam incapacidade no trabalho. Longas e exacerbadadas jornadas de trabalho, condições insalubres, assédio moral, ambiente extremamente competitivo são algumas das causas da depressão. A maneira como são pautadas as relações interpessoais podem gerar quadros depressivos no ambiente de trabalho. Deste modo, é primordial o empenho de todos para a construção de um ambiente saudável em todos os espaços - organizacional, familiar ou social - para que consigamos reduzir os casos de depressão.



COMO CRIAR UM AMBIENTE DE TRABALHO EMPÁTICO

O número de casos de transtornos de saúde mental vem crescendo muito, especialmente após a pandemia. Embora seja mais discutida atualmente em diferentes espaços, a saúde mental ainda é um tabu. Além de terem vergonha de procurar ajuda, muitas pessoas não ficam à vontade para, por exemplo, apresentar um atestado a fim de passar alguns dias afastadas por conta de transtornos de saúde mental.

Além disso, muitas vezes, os profissionais com depressão enfrentam **estigmatização** - o que causa fragilização da autoestima -, sentem-se um fardo para todos à sua volta, além de apresentarem dificuldade de concentração e de realização das tarefas cotidianas, o que afeta suas relações profissionais.

Apesar das adversidades enfrentadas, uma vez que a pessoa com depressão tenha **assistência médica e psicológica**, o ambiente de trabalho pode e deve ser um ponto de apoio, com estrutura para dar o suporte que ela precisa.

O tratamento da depressão é um processo longo e potencialmente cheio de altos e baixos. **Trabalhar pode dar à pessoa um senso de propósito e uma rotina**, o que é benéfico para sua recuperação. Portanto, colegas, chefias imediatas e superiores têm um papel importante no sucesso do tratamento. Um ambiente de compreensão, tolerância, abertura e paciência contribui muito para a recuperação de um trabalhador afetado pela depressão.

COMO CADA UM PODE CRIAR ESSE AMBIENTE?

Conhecer*

Quando as pessoas sabem como a depressão age, quais são seus sintomas e o que ela causa, compreendem melhor os comportamentos e as emoções de colegas com a doença. Sinais que podem ser vistos equivocadamente como preguiça, falta de força de vontade e desleixo ganham contexto, evitando-se mal-entendidos, ressentimentos e cobranças ineficazes.

Ouvir

Mostrar ao colega com depressão que ele está em um espaço de escuta, onde pode compartilhar o que está sentindo, como está se sentindo. Muitas vezes, essa pessoa pensa ser um fardo para os outros e não procura ajuda; dar-lhe abertura a incentiva a se expressar e a ajuda a perceber que, caso necessário, terá o apoio de seus pares. É importante dizer que ouvir não significa necessariamente tentar resolver os problemas de alguém. Trata-se de escutar com empatia e criar a possibilidade para que a pessoa se expresse.

*Acompanhar as campanhas de saúde mental promovidas pela Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST) e Divisão de Perícias (DP) pode ser um primeiro passo.

Compreender

Quando uma pessoa com depressão percebe que pode contar com quem está à sua volta, sente-se mais segura. Isso pode ajudar e fortalecer o tratamento. Por isso, é essencial que colegas de trabalho ofereçam apoio. Caso esteja tomando remédios, é preciso compreender que pode haver efeitos colaterais, como sono-lência, oscilações do humor, alteração do sono, mudança de peso, entre outros. Com o apoio e a compreensão de colegas, a pessoa em tratamento pode encarar esses efeitos de maneira natural. Haverá dias melhores e piores ao longo do tratamento, e é preciso compreender isso.

Levar a sério sinais de ideação suicida

Declarações a respeito do desejo de morrer, de sumir e de "acabar com tudo" ou até mesmo algumas mais sutis, como o desejo de não acordar, não devem ser descartadas ou encaradas como "exagero" ou "drama", especialmente quando a pessoa demonstra outros sinais de que está em sofrimento. Nesses casos, fique alerta, e se precisar de ajuda para conduzir a situação, peça o suporte do serviço de psicologia da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas da Unipampa.



TODOS JUNTOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL!

Os seres humanos são seres integrais, não importa onde estejam atuando. Isso quer dizer que, mesmo em um ambiente prático e objetivo como o profissional, não é recomendável desconsiderar o que colegas sentem. Em qualquer ambiente, seja em casa ou no trabalho, as palavras importam e podem fazer a diferença. É preciso considerar a saúde mental tanto quanto a física, respeitando o momento de cada um e contribuindo para o bem-estar de todos. Podemos ajudar a reduzir o estigma sobre a depressão e outros transtornos mentais, conversando sobre o assunto com colegas de maneira natural e respeitosa.



O simples ato de dizer "*conte comigo*" pode dar coragem a quem precisa de ajuda, mas tem medo de pedir. Acolher é abrir as portas para que todos sejam como são, sem medo de julgamento. Se cada um fizer sua parte, podemos transformar o ambiente de trabalho em um lugar mais produtivo e positivo, não só para o cumprimento de tarefas, mas também para os indivíduos que fazem parte da instituição e para toda a sociedade.

Transtornos mentais não são brincadeira. São doenças que devem ser levadas a sério, qualquer um de nós pode desencadeá-las em algum momento da vida.



Não minimize, não duvide, não questione. Você pode ser alguém muito importante para uma pessoa que possui algum transtorno mental. Aja como você gostaria que agissem com você!

DIGA NÃO À PSICOFOBIA!