

DEPRESSÃO

O que você
precisa saber



**“Eu admito que preciso de ajuda,
pois sozinho não consigo...”
(Grupo Fênix: Os 6 Passos para a Recuperação)**

1ª Edição
São Paulo
2010

Missão da Fênix:

Apoiar através dos grupos de auto-ajuda os portadores de transtornos mentais e seus familiares, no controle e na aceitação do transtorno, visando assim favorecer o seu convívio social, melhorar sua produtividade e qualidade de vida.



DEPRESSÃO

▶▶ DEPRESSÃO

Segundo estimativas internacionais, no ano de 2020, a depressão será uma das principais causas de incapacitação...



**A DEPRESSÃO É UM TRANSTORNO MENTAL,
NÃO É ALGO QUE SE CURA SÓ
COM “FORÇA DE VONTADE”.**



DEPRESSÃO

▶▶ DEPRESSÃO

Pode atacar em qualquer idade, em qualquer país, pessoas de ambos os sexos, de qualquer raça...





DEPRESSÃO

Mas ainda é mal compreendida





CARACTERÍSTICAS

▶▶ CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS:

- ▶ Humor deprimido: tristeza profunda na maior parte do tempo;
- ▶ Sensação de vazio, aperto no peito;
- ▶ Perda de interesse ou do prazer em quase todas as atividades, que antes gostava;
- ▶ Alteração do sono (insônia ou excesso de sono);
- ▶ Alteração do apetite (aumento ou perda de peso, mesmo sem dieta);
- ▶ Sensação de inutilidade e de culpa;
- ▶ Dificuldade de concentração e indecisão;
- ▶ Sensação de desesperança, de desamparo, de falta de energia;
- ▶ Pensamentos de morte;





DEPRESSÃO

▶▶ DEPRESSÃO

Se você tem tido alguns desses sintomas por tempo prolongado (semanas) é possível que esteja num quadro depressivo.

Para se ter um diagnóstico é preciso consultar um médico, pois depressão é doença.

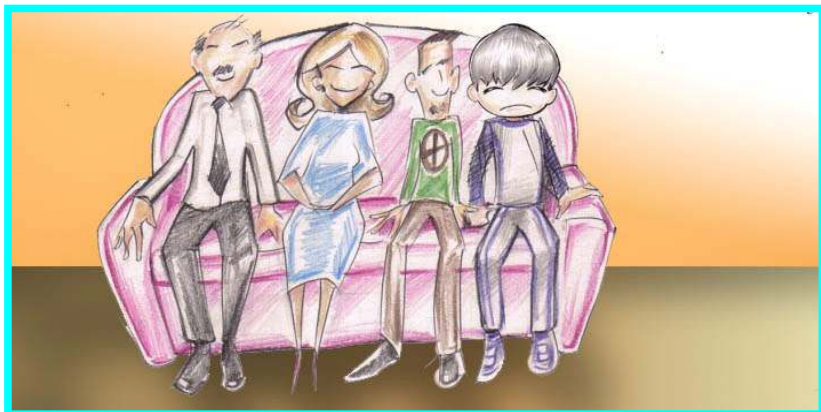
Em casos mais difíceis convém procurar um especialista.

▶▶ A DEPRESSÃO TAMBÉM PODE SURTIR ASSOCIADA A ALGUMAS SITUAÇÕES, TAIS COMO:

- ▶ menopausa;
- ▶ gravidez e pós-parto;
- ▶ tratamento de doenças clínicas (alzheimer, câncer, problemas de fígado, insuficiência renal, cardiopatias e outras);
- ▶ dores crônicas

▶▶ PODE ARRUINAR A VIDA FAMILIAR, PROFISSIONAL E ATÉ AMEAÇAR A PRÓPRIA VIDA!

A depressão prejudica o desempenho normal da pessoa, no âmbito da família, do trabalho e da vida social: traz enorme sofrimento ao portador e aos que convivem com ele.





DEPRESSÃO

➤ ➤ Às vezes a depressão não vem sozinha

Eventualmente pode vir alternada com crises de euforia (mania, hipomania), provocando oscilações de humor muito complicadas, compondo diretamente o transtorno bipolar de humor.

➤ ➤ Às vezes sintomas depressivos podem surgir no curso de outros transtornos mentais como por exemplo, a esquizofrenia.

➤ ➤ Noutras um diagnóstico de depressão está associado ao diagnóstico de um outro transtorno psiquiátrico. A isso os médicos chamam comorbidade, por exemplo:

- ▶ Depressão e Transtorno Obsessivo Compulsivo - TOC,
- ▶ Depressão e Transtorno de Déficit de Atenção por Hiperatividade - TDAH



DEPRESSÃO

▶▶ DEPRESSÃO

▶▶ Como combater a depressão?

- ▶ admitindo que precisa de ajuda;
- ▶ implementando hábitos saudáveis;
- ▶ buscando apoio familiar;
- ▶ procurando tratamento médico;
- ▶ e também tratamentos não farmacológicos como, por exemplo, psicoterapia cognitiva.





DEPRESSÃO

▶▶ DEPRESSÃO

A depressão pode acabar e depois voltar?

Sim, alguém pode ter um quadro depressivo, ficar bem por um longo tempo e depois voltar a ter outras crises. A auto-observação para ver quando deve novamente pedir socorro é importante para não deixar a crise se agravar. Muitas vezes o tratamento contínuo é necessário.





DICAS

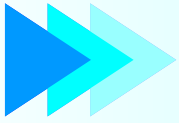
▶▶ ALGUMAS DICAS:

Agora que já tem algumas informações básicas, você pode fazer muito por si mesmo, monitorando a sua vida.

Aqui vão algumas dicas:

- ▶ Em quadros depressivos leves inicia-se o tratamento com psicoterapia cognitiva;
- ▶ Praticar atividades físicas, evitar álcool, estimulantes e tranqüilizantes;
- ▶ Fazer o tratamento médico correto. Se os remédios não surtirem o efeito esperado, volte ao médico e negocie com ele a reformulação ou mudança da receita;
- ▶ Mas não largue o tratamento, pois poderá piorar;
- ▶ Se puder fazer psicoterapia poderá superar questões pessoais que atrapalham sua vida.





VIDA SAUDÁVEL

- ▶ Vida saudável: alimentação balanceada, horários para dormir e acordar, exercícios físicos matutinos provocam sensação de bem-estar e disposição, auxiliando na recuperação e prevenção de episódios depressivos.
- ▶ Lazer
- ▶ Cultivar uma arte
- ▶ Cultivar amizades





BUSCAR GRUPO DE AUTO-AJUDA

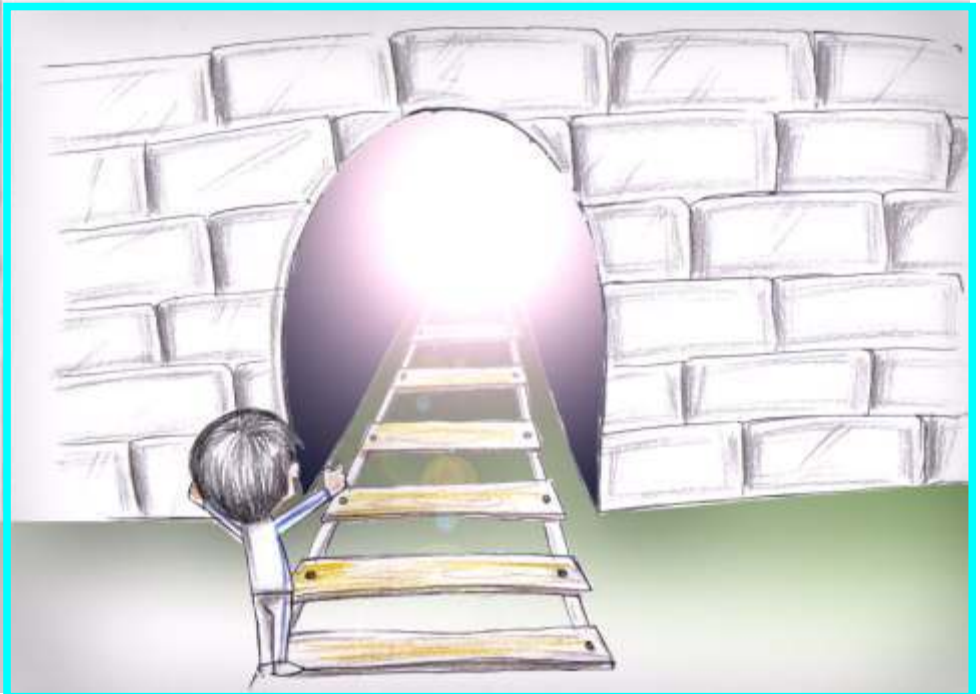
- **Buscar GRUPO DE AUTO-AJUDA, como o FÊNIX**
- **Ali você verá que não está mais sozinho(a)...**
- **Encontrará pessoas que vão compreender como você se sente, pois já passaram por isso...**





LUZ NO FIM DO TÚNEL!

**ESCOLHENDO TRATAR-SE DA DEPRESSÃO,
COM PERSISTÊNCIA, VOCÊ VERÁ A LUZ
NO FIM DO TÚNEL:
PODERÁ FICAR BEM E RETOMAR
SEUS AFAZERES E PROJETOS DE VIDA!**



**ACREDITE:
VOCÊ É MAIOR DO QUE A DEPRESSÃO
E VAI VENCÊ-LA!**

Onde procurar ajuda

UBS - Unidades Básicas de Saúde (postos de saúde)

CAPS - Centros de Atendimento Psicossocial

Hospitais-Escolas (ex. Hospitais de Universidades onde há cursos de medicina)

Convênios Médicos

ONGs de Saúde Mental

Grupo Fênix de sua região

www.fenix.org.br

“Jamais se desespere em meio às mais sombrias aflições de sua vida pois das nuvens mais negras cai água límpida e fecunda”

(Provérbio chinês)

A Fênix – Associação Pró Saúde Mental é uma organização sem fins lucrativos que tem por finalidade estimular e coordenar a formação de grupos de auto-ajuda para portadores de transtornos mentais ou seus parentes.

Os grupos formados pela Fênix acolhem portadores de esquizofrenia, transtorno bipolar, transtorno obsessivo-compulsivo, depressão e outras disfunções de ordem psiquiátrica.

A participação neles é gratuita. Não há vinculação com religião nem partido político, e é garantido o anonimato dos integrantes.

Há dois tipos de grupos – os destinados a portadores e os destinados a seus pais, cônjuges, irmãos ou responsáveis. Num caso como no outro, a base é o compartilhamento de problemas, de experiências e de soluções, e o amparo mútuo que disso possa advir. O que se oferece é uma atividade complementar – nunca substituta – do tratamento psiquiátrico ou psicológico.

Profissionais atestam que a participação nos grupos ajuda os pacientes a aderir ao tratamento, a entender melhor o efeito dos medicamentos, a lidar melhor com os estigmas ligados aos transtornos e a fortalecer os recursos emocionais necessários para enfrentar os desafios impostos pela vida.

Publicações da Fênix - Associação Pró-Saúde Mental

Série: O que você precisa saber

- TOC - Transtorno Obsessivo Compulsivo
- Transtorno Bipolar
- Depressão
- Esquizofrenia



fenix.org.br

Realização: Equipe da Fênix Associação Pró-Saúde Mental

Apoio:

Projeto Gráfico: Cassia Vilas Boas

Ilustrações: Stênio Danilo Campoio

Fênix
Associação Pró-Saúde Mental
Tel. (11) 3208-1225
São Paulo - SP
www.fenix.org.br
fenix@fenix.org.br

Brasil - 2010