



Depressão

Trabalho feito por: Pedro Martins, Bruna Magalhães, Sara Rosa

“Depressão é criar uma situação e acreditar não poder sair dela.”

WESLEY D'AMICO

Números da depressão

Portugal é o país da Europa com a taxa de depressão mais elevada e o segundo no mundo

400 000

portugueses entre os 18 e os 65 anos sofrem de depressão (por ano)



70-80%

de taxa de sucesso para o tratamento da depressão

Fonte: Eutimia

Doentes em tratamento

35,3%

pessoas com qualquer tipo de **Perturbação de Humor** tiveram consulta no ano do começo da doença

ANOS DE ATRASO*

5

37,8%

pessoas com **Depressões Major** tiveram contacto para tratamento no ano do início da doença

4

27,1%

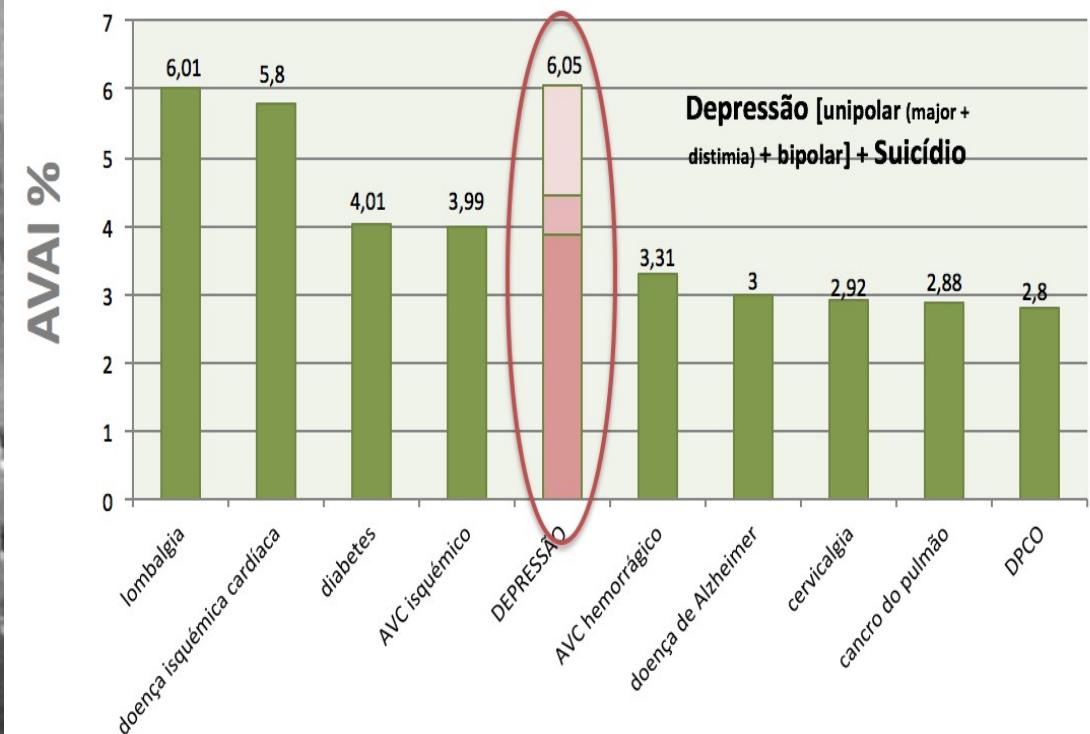
pessoas com **Perturbação Bipolar** acederam a tratamento no ano do início da doença

6

* média

Fonte: Saúde Mental em Números 2015, Direção-Geral da Saúde

10 causas principais de AVAIs em Portugal, ambos os sexos, todas as idades, 2010 (%)



Fonte: <http://eulutocontraadepressao.eutimia.pt/para-todos/funcao-cerebral-na-depressao/>

Fonte: <https://www.dn.pt/sociedade/interior/crise-levou-as-urgencias-mais-jovens-com-depressao-5777789.html>

DEPRESSÃO X TRISTEZA

Os antidepressivos são medicamentos usados para tratar condições crônicas, e não situações de tristeza, que podem acontecer a qualquer pessoa em qualquer momento da vida. Saiba as diferenças entre tristeza e depressão:

Tristeza

- A tristeza sempre tem motivo. A pessoa sabe por que está triste.
 - A pessoa triste pode ter sintomas no corpo: sentir um aperto no peito, ter taquicardia, chorar.
 - Quem está triste costuma ter pensamentos repetitivos sobre a razão da tristeza.

Depressão

- A depressão é uma tristeza profunda e sem conteúdo. Mesmo se algo maravilhoso acontecer, como ganhar na loteria ou passar no vestibular, a pessoa continuará triste.
 - A profundidade da tristeza também é importante. Pensamentos suicidas podem indicar depressão.
 - Quando deprimida, a pessoa sente, pelo menos, duas semanas de uma tristeza profunda e contínua.





Principais causas

- A depressão é causada por uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais
- A depressão desenvolve-se por várias razões, pois tal como acontece com muitas doenças mentais, uma variedade de fatores podem estar envolvidos.
 1. Genética
 2. Desequilíbrios químicos do cérebro
 3. Dor e perda
 4. Solidão
 5. Personalidade
 6. Traumas ou abuso no passado
 7. Tensão financeira
 8. Desemprego
 9. Doenças
 10. Problemas conjugais ou relacionamentos

“A preocupação deveria levar-nos à ação e não à depressão.”

Karen Horney



Sintomas:

- Humor persistentemente triste
- Perda de interesse em atividades que antes eram desejadas e agradáveis.
- Perda de apetite com perda de peso ou comer demasiado com ganho de peso.
- Dificuldade de concentração.
- Dores de cabeça; Tonturas.
- Pensamentos sobre a morte, ideias de suicídio...

“Nunca despreze as pessoas deprimidas. A depressão é o último estágio da dor humana.”

Augusto Cury



"Tudo que criamos para nós, de que não temos necessidade, se transforma em angústia, em depressão..."-Chico Xavier

Consequências

- As consequências de uma depressão não tratada pode fazer que se torne numa doença grave e pode causar danos adicionais, se deixada sem tratamento.
- As consequências da depressão não tratada tem como aumento da probabilidade de comportamentos de risco como problemas de saúde, drogas, álcool e outros.

Pensamentos de
suicídio

Problemas físicos

Agravamento de condições
médicas

Isolamento social



Tratamento

- O tratamento é como as causas e sintomas da depressão, difere de pessoa para pessoa.
- A chave para recuperar da depressão é começar por pedir ajuda.
- Mudanças do estilo de vida (Exercício físico, Alimentação, Gerir o stresse do dia-a-dia, deixar o álcool e as drogas, passar mais tempo com a família e amigos...)
- Terapia, ou medicação + terapia

“Dificuldades preparam pessoas ordinárias para um destino extraordinário.” – Lewis

Prevenção



https://www.google.pt/search?rlz=1C1GGRV_enPT748PT748&biw=1366&bih=662&tbo=isch&sa=1&ei=-



https://www.google.pt/search?rlz=1C1GGRV_enPT748PT748&biw=1366&bih=662&tbo=isch&sa=1&ei=-

- Adotar condutas positivas
- Alimentação
- Exercício físico
- Descanso

“Se você puder passar pela vida sem experimentar dor, provavelmente ainda não nasceu.” – Neil Simon