

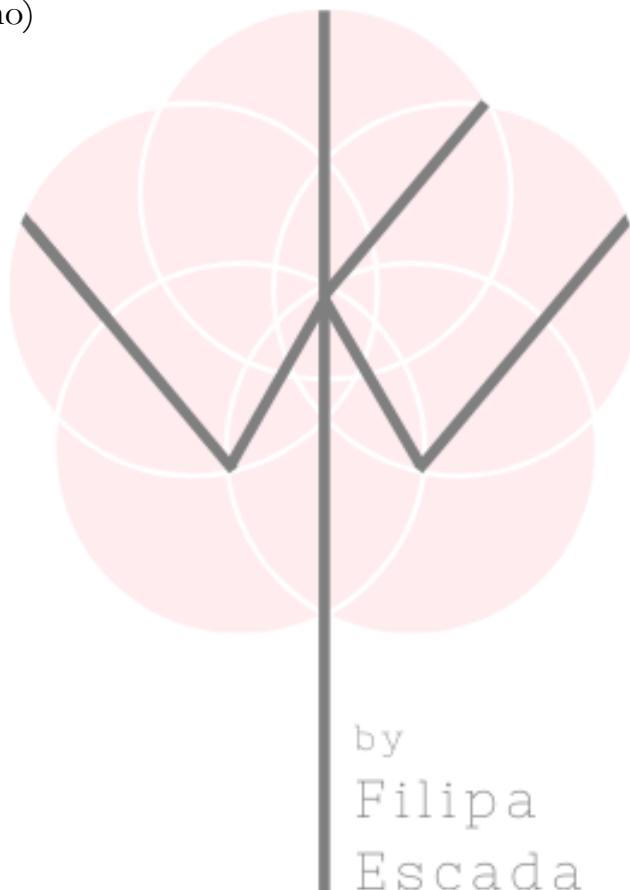
DEPRESSÃO

Autores:

Bruna Magalhães, Pedro Martins e Sara Rosa

No âmbito da disciplina de:

Biologia (12º ano)



Definição:

A **depressão** é um transtorno emocional caracterizado pela perda de felicidade, profunda tristeza, perda de interesse generalizado, falta de ânimo, de apetite, ausência de prazer e oscilações de humor que podem culminar em pensamentos suicidas.. A depressão é uma das doenças psiquiátricas mais comuns. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, é um dos principais problemas de saúde no mundo desenvolvido, estima-se que uma em cada quatro mulheres e um em cada dez homens possam ter crises de depressão em alguma fase da sua vida.

Causas:

Não há uma causa única da depressão. A depressão desenvolve-se por várias razões, pois tal como acontece com muitas doenças mentais, uma variedade de fatores podem estar envolvidos.

Segundo vários especialistas a depressão é causada por uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Em outras palavras, as suas escolhas de estilo de vida, relacionamentos e outras importa tanto, se não mais, do que a genética. No entanto, alguns fatores de risco podem torná-lo mais vulnerável à depressão.

1. **Genética:** Uma história familiar de depressão pode aumentar o risco. Pensa-se que a depressão é passada geneticamente para a geração seguinte. A forma exata como isto acontece, no entanto, não é conhecida.
2. **Desequilíbrios químicos do cérebro:** Acredita-se que a depressão é causada por um desequilíbrio nos neurotransmissores que estão envolvidos na regulação do humor. Os neurotransmissores são substâncias químicas que ajudam as diferentes áreas do cérebro a comunicarem uns com os outros. Quando certos neurotransmissores são escassos, pode levar a sintomas que reconhecemos como depressão.
3. **Dor e perda:** Embora o luto seja uma resposta normal à morte e à perda, o stress extremo associado a tristeza pode desencadear um episódio de depressão.
4. **Solidão:** Sentir a falta ou o apoio da família e amigos podem aumentar o risco de depressão.
5. **Personalidade:** Você pode ser mais vulnerável à depressão se você tiver certos traços de personalidade, como baixa auto-estima ou ser excessivamente auto-crítico. Isto pode ser devido aos genes que você herdou de seus pais, ou por causa de sua personalidade ou experiências de vida.
6. **Traumas ou abuso no passado:** Abuso físico, ou emocional pode causar depressão na vida adulta.
7. **Tensão financeira:** Problemas financeiros podem levar a depressão.
8. **Desemprego:** Aqueles que estão involuntariamente desempregados têm mais probabilidade de ser deprimidos do que aqueles que estão empregados.
9. **Doenças:** O stress de ter uma doença de longa data ou com risco de vida pode causar depressão.

10. Problemas conjugais ou relacionamentos: O fim de uma relação como o divórcio pode ser uma causa de depressão.

Sintomas:

A depressão é uma doença que envolve a mente e o corpo, afetando a forma como uma pessoa come, dorme, como se sente a si mesma, e como pensa sobre as coisas.

De entre os vários sintomas da depressão, destacam-se:

- 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.

Tratamento:

A depressão pode durar semanas ou mesmo anos, sendo que o tratamento é como as causas e sintomas da depressão, difere de pessoa para pessoa. **O que funciona melhor para uma pessoa pode não funcionar para outra.**

1. A chave para recuperar da depressão é começar por **pedir ajuda**. O apoio para a depressão pode vir de várias fontes, incluindo médicos, conselheiros de saúde mental, amigos e familiares.
2. Para além disso, parte do tratamento da depressão é feito também com **mudanças de estilo de vida saudáveis**, podendo ter um grande impacto sobre a depressão (**Exercício físico, Alimentação, Gerir o estresse do dia-a-dia, deixar o álcool e as drogas, passar mais tempo com a família e amigos...**)
3. Há uma variedade de tratamentos, **medicamentos antidepressivos** e psicoterapias que podem ser usados para tratar a depressão e a escolha do tratamento dependerá do resultado da avaliação.

Algumas pessoas com formas de depressão mais leves podem fazer apenas psicoterapia, enquanto que outras pessoas com depressão moderada a grave na maioria das vezes beneficiam mais se fizerem um tratamento combinado: medicação para alívio dos sintomas e psicoterapia para aprender maneiras mais eficazes de lidar com os problemas da vida.

Prevenção:

Apesar de não existir garantia de que seja possível prevenir completamente a depressão, existem muitos meios de diminuir as chances de desenvolver a doença ou de ter recaídas causadas pela depressão.

Em primeiro lugar, a depressão pode evitar-se adotando condutas positivas no dia-a-dia, quer seja no trabalho ou em casa, a maneira como olhamos para os pequenos sucessos e reconhecer de que se fez um bom trabalho faz com que a nossa autoestima seja elevada, passando para além disso essa sensação para aqueles que nos rodeiam, apelando a uma maior interação com os outros.

Em segundo lugar, manter uma alimentação saudável é essencial para cuidar tanto da parte física como mental. Algumas culturas têm taxas bem baixas de consumo de açúcar. E não é coincidência que os níveis de depressão desses lugares é显著mente mais baixo do que naquelas onde o consumo de açúcar é maior

A prática de exercício físico regular também é a chave para manter os níveis de ansiedade estáveis, sendo que é considerado um antidepressivo natural, que, junto de uma dieta saudável, afugenta o estresse e as preocupações do quotidiano.

Por fim, algo fulcral que por vezes rebaixamos em relação aos tópicos anteriores é ter descanço na quantidade certa. Além de ajudar seu corpo a funcionar melhor, o sono é um regulador de humor, que acalma a mente. As pessoas, especialmente os jovens, estão propensas à depressão e a outras doenças mentais quando frequentemente dormem pouco, sendo que o ideal são no mínimo 7 horas de sono por dia.

