

DEPRESSÃO:

Conhecer para saber
lidar

AMOUNI M. MOURAD
ASSESSORA TÉCNICA – CRF-SP

O que é a Depressão?

A depressão é um transtorno mental frequente no mundo todo, é um sentimento de tristeza grave e persistente que leva à perda de interesse por atividades antes apreciadas.



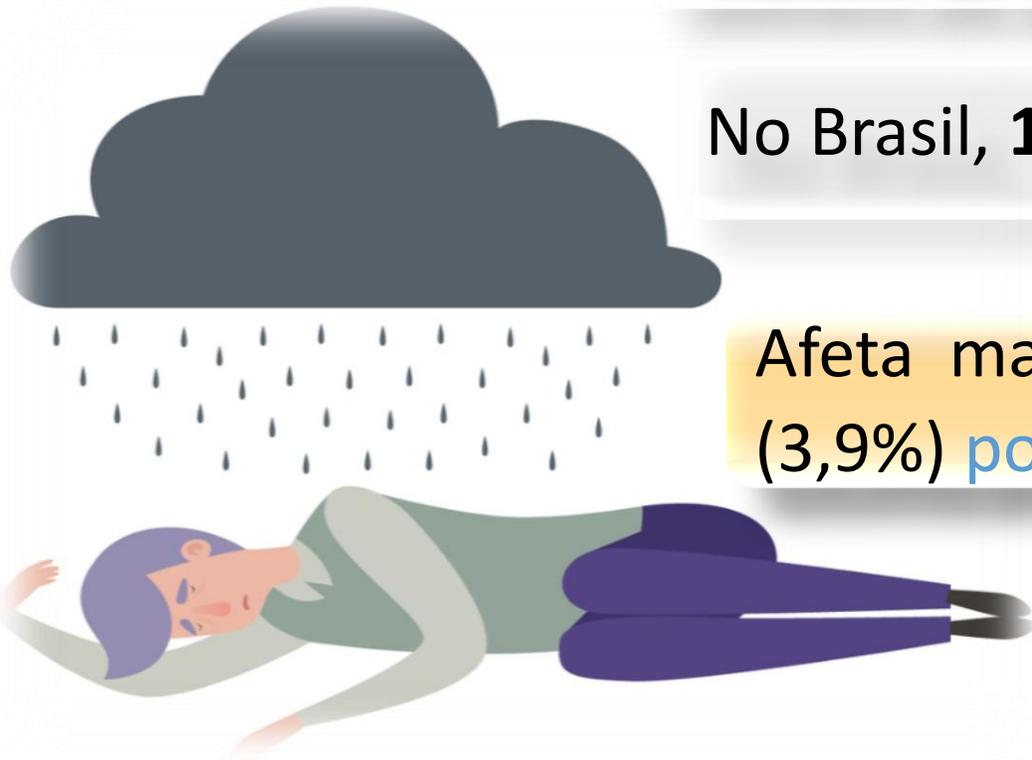
Dados

Depressão no Brasil é a **segunda** maior causa de incapacidade

No mundo, **320 milhões** de pessoas de todas as idades sofrem de depressão

No Brasil, **11,5 milhões** de pessoas sofrem de depressão

Afeta mais as mulheres (10,9%) do que os homens (3,9%) **porém**.....



Porém as mortes por suicídio são mais prevalentes **nos homens**, quatro vezes maior que a das mulheres, entre 2011 e 2015. São 8,7 suicídios de homens e 2,4 de mulheres por 100 mil habitantes.

As razões não estão claras, mas possíveis explicações incluem:



- * Homens são menos propensos a procurar ajuda quando estão angustiados.
- * Homens têm maior prevalência de abuso de álcool e drogas, o que leva a tendências suicidas.
- * Homens usam meios mais letais ao tentar suicídio.
- * O número de suicídios em homens inclui suicídios nas forças armadas e em veteranos que têm maior proporção de homens do que mulheres.



Preocupante!!!!!!!

Menos da metade dessas pessoas recebem o tratamento

Motivos:

Falta de profissionais capacitados e investimento público

Preconceito da sociedade em relação a transtornos mentais. As pessoas sentem medo ou vergonha de buscar ajuda



Como identificar?



Humor deprimido



Apatia/
perda de
interesse

Um destes é necessário



Alteração
de peso/
apetite



Distúrbios
do sono



Agitação
Ou
Retardo



Fadiga

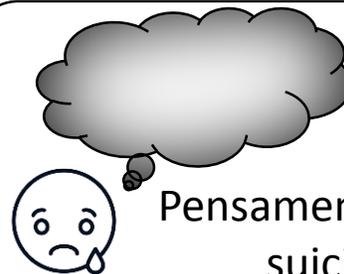
Quatro ou
mais destes
são
necessários



Culpa/
Inutilidade



Disfunção executiva



Pensamento
suicida

Formas de Depressão

LEVE: Presença de dois ou três sintomas, que causam sofrimento, mas será capaz de realizar a maior parte de suas atividades

MODERADA: Presença de quatro ou mais sintomas, e tem muita dificuldade para continuar a desempenhar suas atividades

GRAVE: Apresenta muitos sintomas que podem durar por vários meses, e a pessoa não consegue realizar suas atividades



Depressão X Suicídio

A depressão é a principal causa do suicídio, cerca de 800 mil pessoas cometem suicídio por ano

Suicídio é a segunda maior causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos

A cada 40 segundos, uma pessoa comete suicídio no mundo

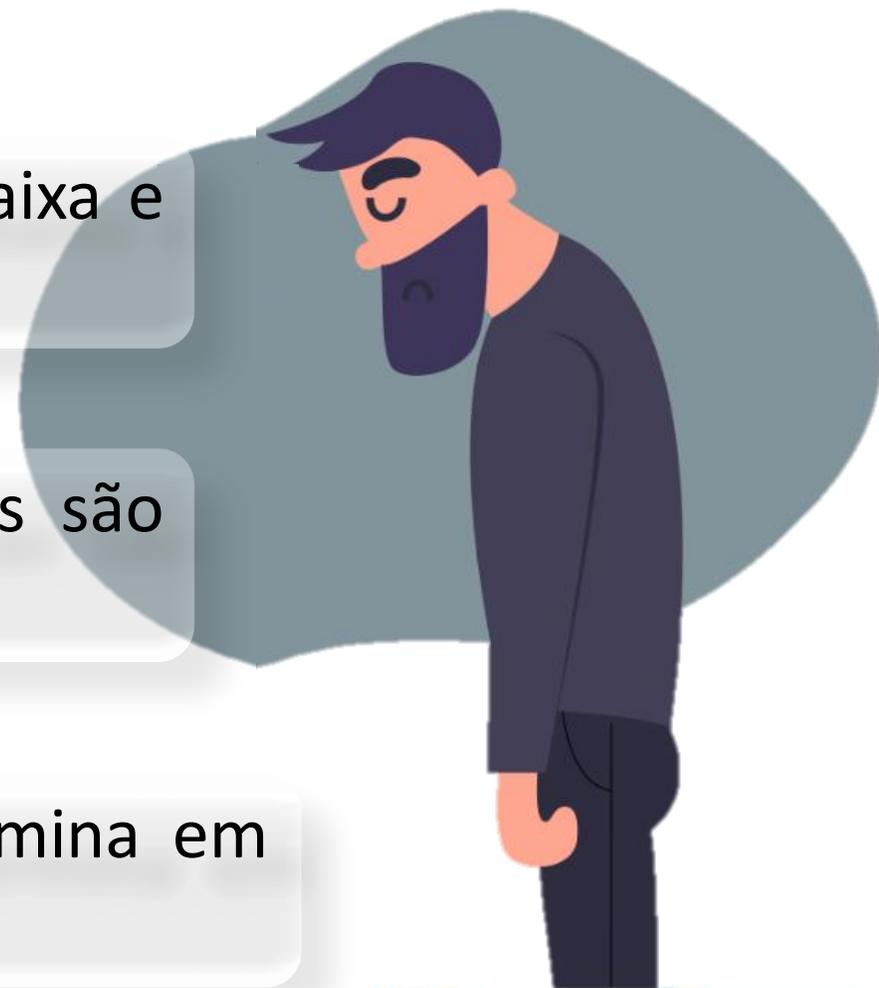


Depressão X Suicídio

75% dos suicídios ocorrem em países de renda baixa e média

Para cada morte por suicídio, 15 a 20 tentativas são realizadas

Em idosos, 1 a cada 4 tentativas de suicídio termina em morte



Porém, esses dados podem ser revertidos!

É importante identificar os primeiros sinais de um comportamento depressivo.

Se você acha que está em um estado depressivo, **procure ajuda!**

A depressão é uma doença como qualquer outra e tem saída!

Onde buscar ajuda para prevenir o suicídio?

CAPS e Unidades Básicas de Saúde

(Saúde da família, Postos e Centros de Saúde)

UPA 24H, SAMU 192, pronto-socorro, hospitais,

CVV – 188





Onde buscar ajuda?

CVV – Centro de Valorização da Vida

Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo.

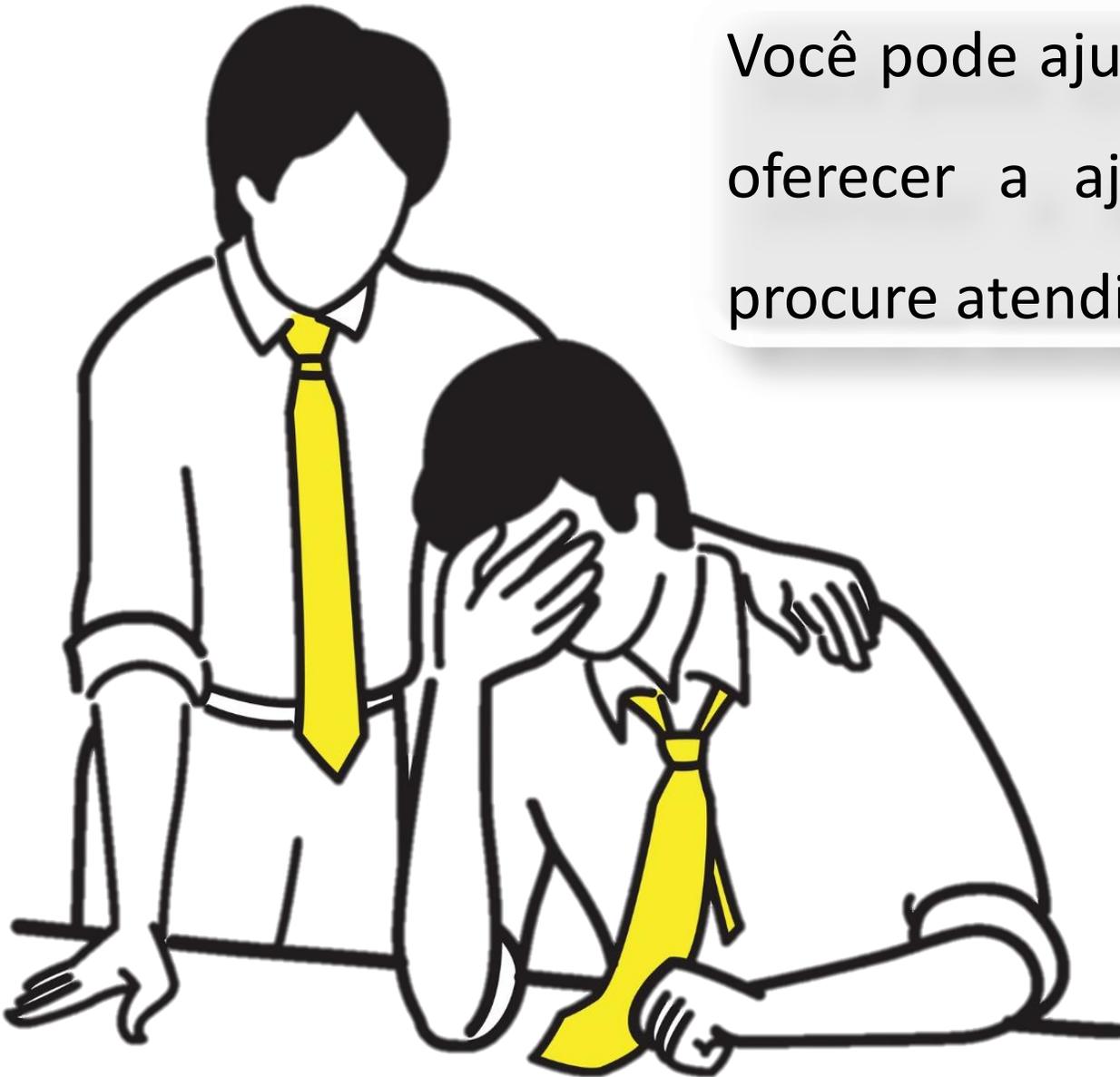


Onde buscar ajuda?

CVV – Centro de Valorização da Vida

A ligação para o CVV por meio do número **188**, são gratuitas a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular, e-mail, chat e voip 24 horas todos os dias. Também é possível acessar www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail.

Você pode ajudar a identificar casos de depressão e oferecer a ajuda necessária para que a pessoa procure atendimento profissional.



O que não dizer à pessoas com depressão



Há pessoas
que estão
muito piores
que você.

Você tem tudo
para ser feliz,
porque fica
assim?

Não devia tomar
todos esses
medicamentos.

Isso é coisa da
sua cabeça.

Frases de apoio à pessoas com depressão



Estou aqui, pode contar comigo!

Você é importante para mim, o que você sente é importante!

Sinto que está sofrendo muito. O que acha de procurarmos ajuda de profissionais?



Manter o vínculo com familiares e amigos



Ter refeições ricas em nutrientes e praticar atividades físicas



algun... em ser

Não existe uma prevenção ou medidas adotadas para diminuir as chances de que ela ocorra, ou diminuir a duração dos episódios depressivos, como:

Evitar drogas de abuso e bebidas alcoólicas



Dormir regularmente





Identificar e ressignificar suas emoções!!!



A DEPRESSÃO PODE ACONTECER POR UMA SÉRIE DE FATORES QUE INCLUEM:

Por isso é necessário identificar o tipo de depressão para o tratamento adequado



Tratamentos para a Depressão



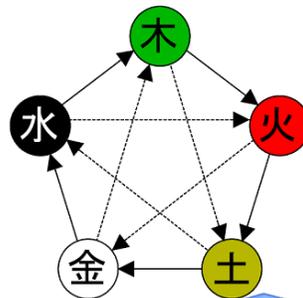
Medicamentos



Fitoterapia



Homeopatia



Medicina Tradicional Chinesa



Atividade Física



Psicoterapia

Efeitos adversos dos medicamentos

Tontura

Retenção
urinária

Ganho de peso

Tremores

Convulsões

Sonolência

Arritmias
cardíacas

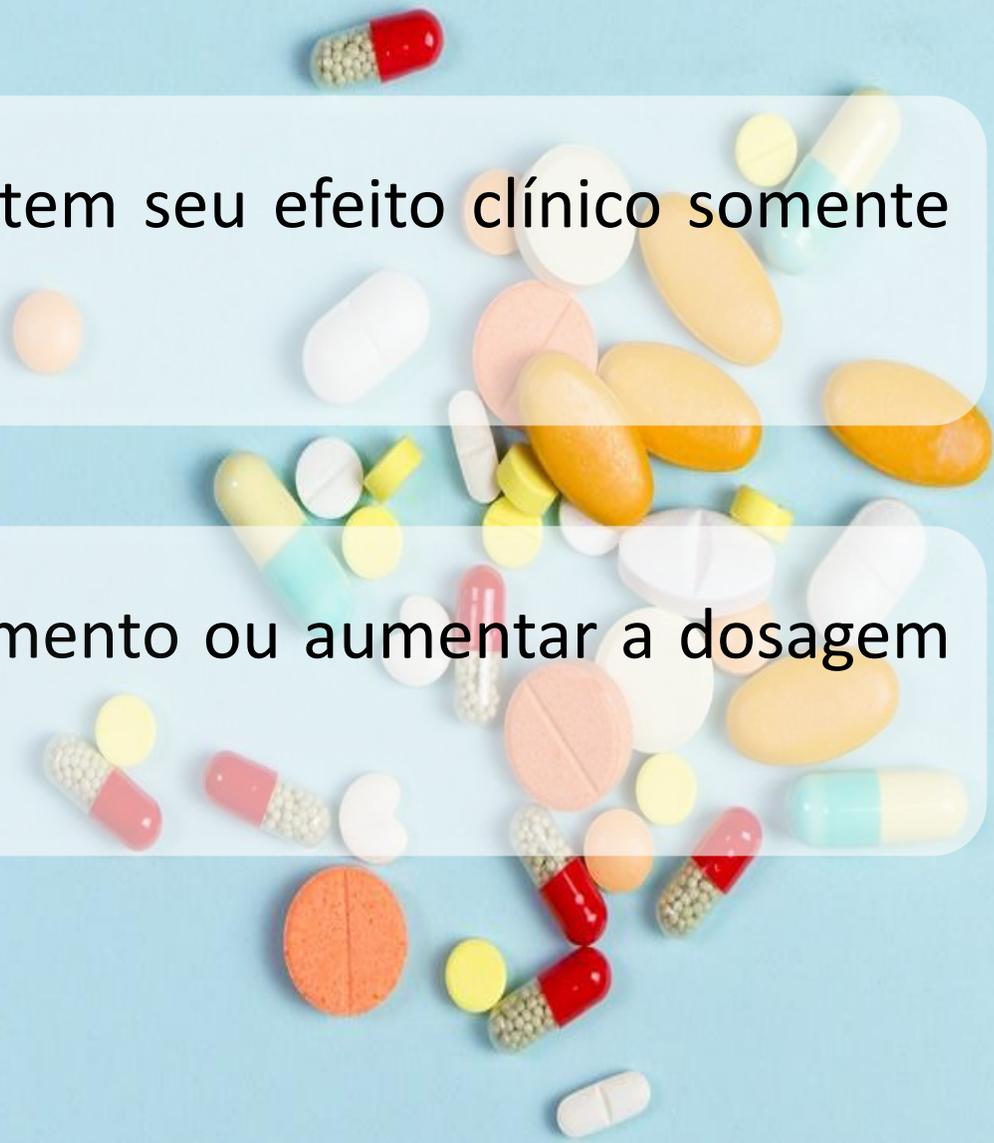
Obstipação

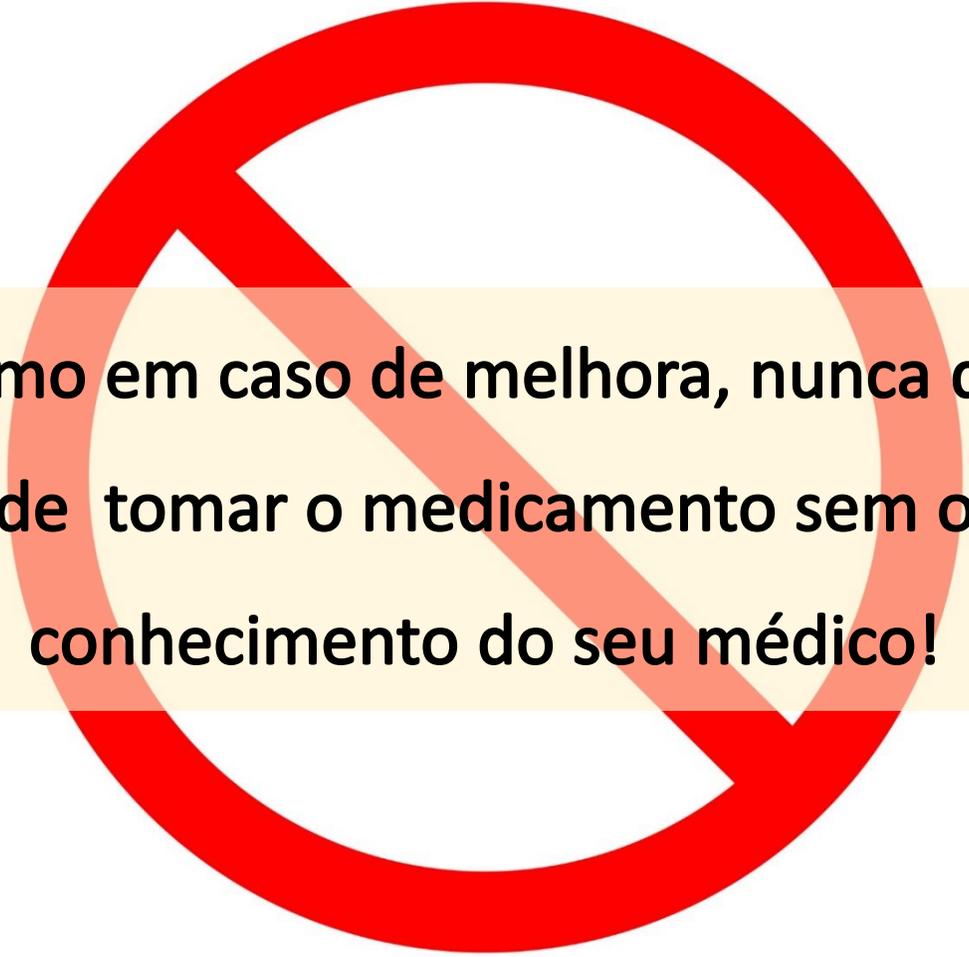
Em caso de persistência destes efeitos converse com o seu **médico** ou **farmacêutico**!



É normal que os **antidepressivos** apresentem seu efeito clínico somente após algumas **semanas** de tratamento

Por isso, não se deve interromper o tratamento ou aumentar a dosagem por conta própria





Mesmo em caso de melhora, nunca deixe
de tomar o medicamento sem o
conhecimento do seu médico!

Seguir o tratamento como prescrito, sem interrupções é essencial para uma
melhora **significativa e duradoura!**



**Pacientes que
necessitam de atenção
especial**

Crianças



O uso de medicamentos em crianças precisa de uma atenção especial, pois elas são mais sensíveis aos efeitos indesejados e a intoxicações

O tratamento com medicamentos deve ser realizado com prescrição médica e acompanhamento farmacêutico

Gestantes



As mulheres possuem mais chances de desenvolver depressão, principalmente durante a gestação, por isso um grande número de mulheres toma antidepressivos durante a gravidez

Alguns antidepressivos apresentam risco para o feto, por isso é necessária uma avaliação médica e acompanhamento farmacêutico em caso de prescrição

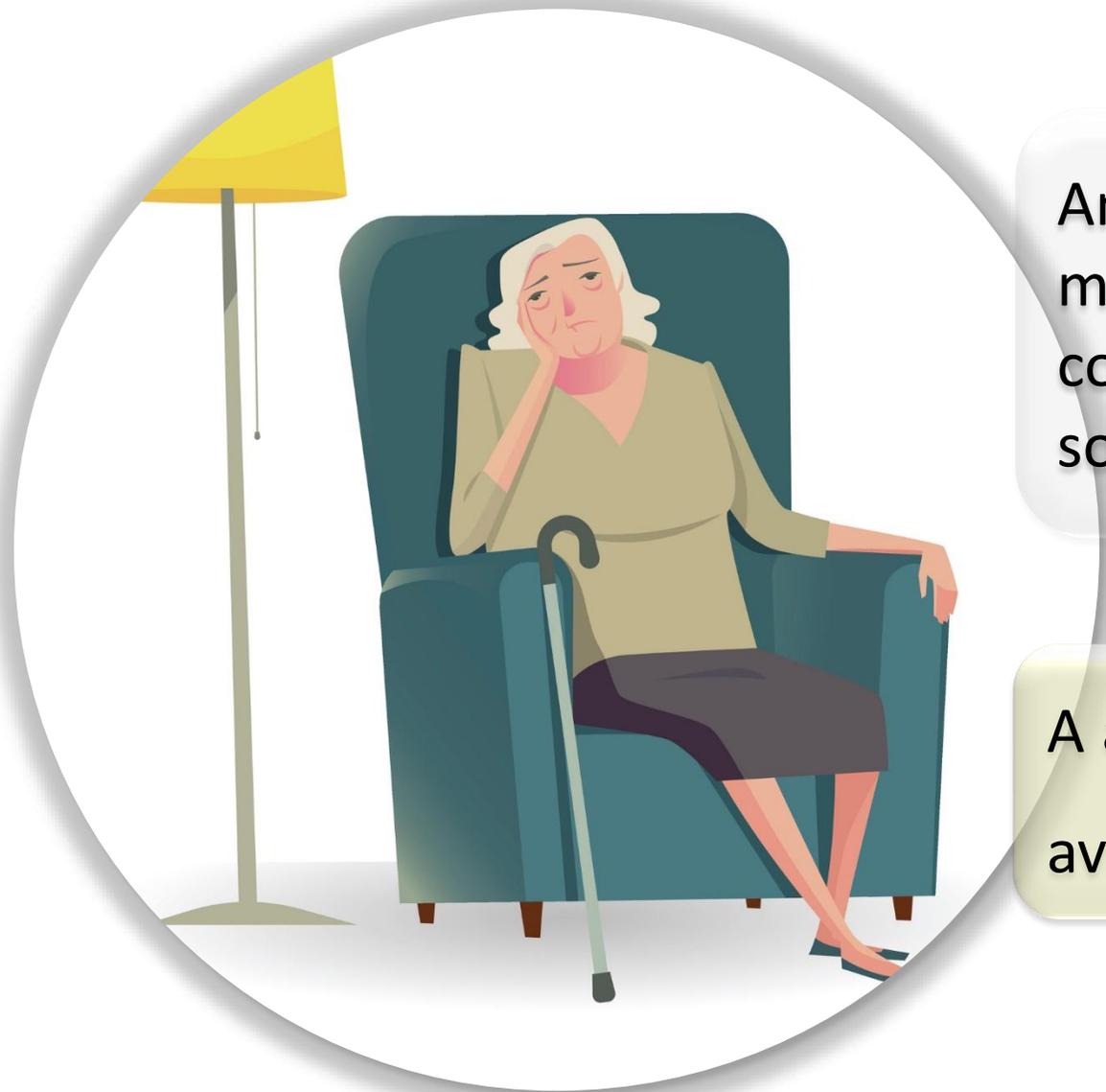
Depressão Pós-parto e Amamentação



O tratamento da depressão pós-parto é necessário tanto para mãe quanto para o bebê e alguns medicamentos não apresentam riscos para o bebê ao amamentar

O tratamento da depressão pós-parto com uso de medicamentos deve ser feita com prescrição médica e orientação farmacêutica

Idosos



Ansiedade e transtornos depressivos são muito prevalentes nos idosos, sendo considerados as maiores causas de sofrimento emocional

A atenção especial é necessária mesmo com o avanço da idade

**É IMPORTANTE IDENTIFICAR OS SINTOMAS
DEPRESSIVOS E PROCURAR ATENDIMENTO, OU
ENCAMINHAR A PESSOA AOS PROFISSIONAIS
QUALIFICADOS!**





Com a Intervenção adequada...



80% das pessoas apresentam melhoras!

**Não existe medicamento sem risco.
Não tome medicamento por conta
própria.**

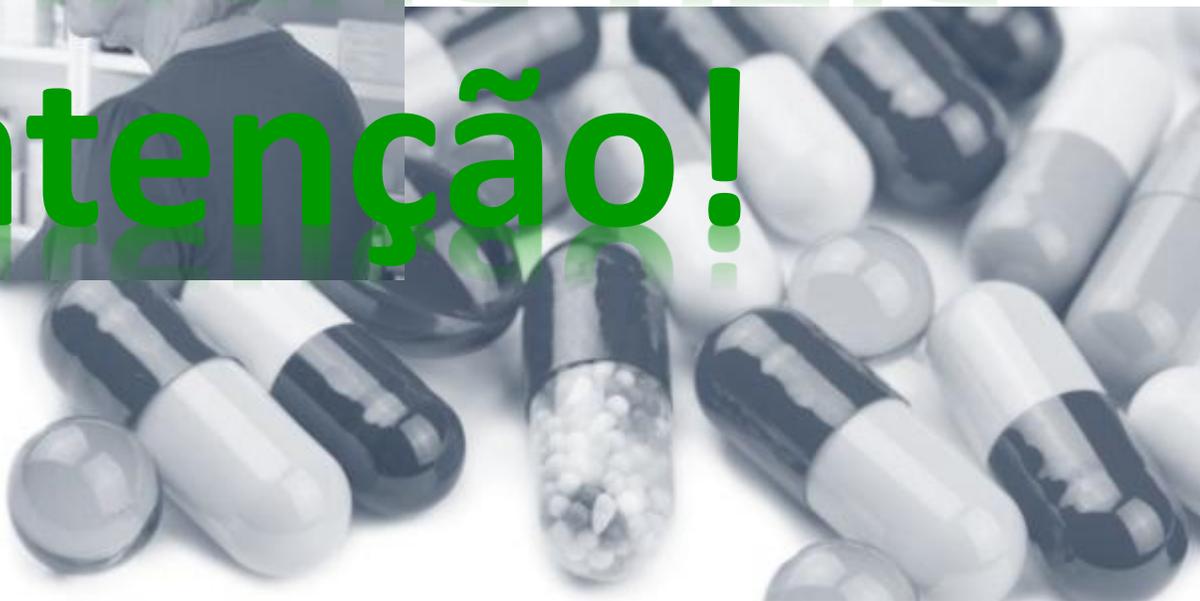
**Quando for realizar qualquer tratamento
com medicamentos, oriente-se com seu
farmacêutico.**

Referências

- ONU Brasil em 2017,
link: <https://nacoesunidas.org/oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de-pessoas/>
- Ministério da Saúde em 2017,
link: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/materias-especiais/52516-mais-de-onze-milhoes-de-brasileiros-tem-depressao>
- Agência Brasil em 2017,
link: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-09/cerca-de-11-mil-pessoas-tiram-propria-vida-todos-os-anos-no-brasil>
- Ministério da Saúde em 2018,
link: <http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/44404-novos-dados-reforcam-a-importancia-da-prevencao-do-suicidio>
- Manual MSD em 2015,
link: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psi%C3%A1tricos/comportamento-suicida-e-autoles%C3%A3o/comportamento-suicida>
- OPAS Brasil - Organização Pan-Americana de Saúde 2018,
link: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095



**Obrigada pela
atenção!**



amouni@crfsp.org.br