

UM POUCO SOBRE: DEPRESSÃO

A depressão é uma doença que envolve o corpo, o humor e os pensamentos da pessoa. Quando uma emoção ou sentimento persiste durante dias, ela pode vir a tornar-se um 'estado de humor', o que é diferente das emoções por terem durações breves. Os estados de humor como em um quadro depressivo duram dias, meses, e até mesmo anos. Afeta o indivíduo em sua vida diária e em qualquer outra atividade. Altera o sono, a atenção e concentração, a alimentação, como também, afeta sua relação no meio familiar e social. Entretanto, a depressão é um estado de humor que se diferencia da tristeza que é uma emoção. Diante disso, entende-se que na depressão a pessoa não consegue apenas se acalmar e então melhorar, ela precisa de ajuda para reverter o quadro depressivo (MYERS, 1942/2006).

A depressão hoje aparece em qualquer idade. Vem aumentando a cada dia e se manifesta cada vez mais cedo, desde o período da infância em pré-escolares até a idade adulta com sintomas típicos de: sensação de vazio, irritabilidade, perda de interesses no que seria prazeroso, baixa autoestima, energia corporal reduzida, fadiga, manifestações somáticas com dores e alterações cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo (DSM-5, 2014).

Alguns dos sintomas podem vir a ser associados com sentimentos de inutilidade, tendência a culpar a si mesmo por situações ou perdas e isolamento, o que contribui para ressaltar a depressão já instalada, isso quando não seguem com interesses mais destrutivos e com temas ligados ao suicídio (CORDÁS, MORENO, 2008).

Entretanto, a Organização Pan-Americana da Saúde (2018) ressalta a depressão como sendo,

"a principal causa de incapacidade em todo o mundo e contribui de forma importante para a carga global de doenças. Embora existam tratamentos eficazes conhecidos para depressão, menos da metade das pessoas afetadas no mundo (em muitos países, menos de 10%) recebe tais tratamentos. Podendo ser categorizado como leve, moderado ou grave, a depender da intensidade dos sintomas, a depressão [...] é resultado de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. (OPAS/OMS BRASIL, 2018)."

Para a recuperação do indivíduo em casos crônicos do transtorno é importante que procure acompanhamento de profissionais especializados como médicos psiquiatras, acompanhamento psicoterapêutico, como também, exercícios físicos diários.

É DEPRESSÃO OU ANSIEDADE?

Algo que geralmente percebo confusão na clínica está relacionado às *semelhanças e diferenças* entre **depressão e ansiedade**, então fiz este texto com o objetivo de que você possa perceber tais diferenças.

Antes de falarmos sobre esses dois transtornos, preciso chamar a sua atenção para algumas estatísticas mais recentes da Organização Mundial da Saúde.

Atualmente cerca de 300 milhões de pessoas foram diagnosticadas (e ainda existe um problema de subnotificação), com depressão no mundo inteiro, só aqui no nosso país são 11,5 milhões de pessoas deprimidas. São quase 6% da população, e não, não é pouca gente!

O Brasil é o país mais deprimido da América Latina! Estima-se que até o ano que vem esta será a 2ª causa que mais interfere na qualidade de vida do ser humano. Como se não bastasse a depressão, nós brasileiros também andamos muito ansiosos. Os dados mais recentes da OMS sobre ansiedade dizem que aqui em 2017, 18,6 milhões de pessoas sofriam de algum transtorno de ansiedade, ou seja, aproximadamente 10% dos brasileiros. Bom, nós já estamos em 2019, é muito provável que esses números tenham aumentado, visto que o censo é de 2017.

Tomamos aqui a **depressão clássica** (transtorno depressivo maior), em comparação à classe dos transtornos de ansiedade (*Transtorno de ansiedade generalizada, Transtorno de pânico, Transtorno de ansiedade social e Transtorno de estresse pós-traumático*). Conforme mostrado na imagem acima, a ansiedade e depressão, apesar de ter algumas especificidades em comum, são transtornos distintos.

Vamos às semelhanças: ambos trazem prejuízos nas áreas do sono, concentração e fadiga. Na depressão e ansiedade existem alterações psicomotoras, no caso da ansiedade levando a agitação.

De acordo com Stahl (2014), o núcleo dos transtornos de ansiedade é a presença da ansiedade e da preocupação. Enquanto na depressão maior, o elemento central seria a perda de interesse e humor deprimido.

As demais diferenças podem ser vistas analisando a imagem. Percebe-se a presença de sentimento de culpa/inutilidade, alterações no apetite e tendência suicida na depressão, enquanto nos transtornos de ansiedade (dependendo do transtorno em questão) pode-se encontrar: pânico, esquiva/fuga, compulsões, tensão muscular e instabilidade emocional.

Depressão e ansiedade não são frescura, falta do que fazer ou qualquer outra coisa das que vemos por aí, elas são transtornos, que trazem prejuízos a vida de qualquer pessoa, mas que são solucionadas com o tratamento adequado! Não negligencie sua saúde mental! Cuide-se!

E se você conhecer alguém que passa por isso no dia a dia, compartilhe, demonstre o quanto você se importa!

REFERÊNCIAS

CLASSIFICAÇÃO DOS TRANSTORNOS MENTAIS E DE COMPORTAMENTO DA CÍD-10: Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas - Coord, Organiz. Mund. da Saúde; trad. Dorgival Caetano. - Porto Alegre: Artmed, 1993.

CORDÁS, T. A.; MORENO, R. A. (Orgs.). *Conduitas em psiquiatria: consulta rápida*. Porto Alegre: Artmed, 2008. 372p.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS/OMS BRASIL). *Depressão*. In: Organização Pan-Americana da saúde – OPAS/OMS BRASIL. 2018. [Online]. Disponível em: > Acesso em: 19/09/2018

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: DSM-5 / [American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli... [et al.]. – 5. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

MYERS, David G. [1942]. *Transtornos psicológicos*. In: *Psicologia*. 7 ed. Rio de Janeiro: LTC, 2006. Cap. 16. p. 450-478.