

## SAÚDE COMPORTAMENTAL

### Depressão

Para mais informações e referências para tratamento, aceda a [tuftshealthplan.com](http://tuftshealthplan.com) ou ligue para o Departamento de Saúde Comportamental pelo número 800.208.9565

#### O que é a Depressão?

Toda a gente se sente triste ou mais em baixo às vezes. As sensações de tristeza podem desaparecer ao longo do tempo, mas quando estes sentimentos perduram e interferem com as suas atividades diárias, pode ter de considerar se está a sofrer de depressão.

#### O que Causa a Depressão?

A depressão pode ser causada por muitas coisas, incluindo:

- Genética
- Outras doenças médicas genéricas
- Determinados medicamentos
- Drogas ou álcool
- Outras condições psiquiátricas
- Eventos de vida stressantes
- Perdas recentes significativas

A depressão não é algo de que se envergonhe, nem é culpa sua. Não é uma fraqueza de personalidade ou falha de carácter. É uma doença médica. Não pode "esquecer isso" da mesma forma que não pode "esquecer" uma doença médica, mas há coisas que pode fazer para tomar controlo.

#### A depressão pode ser tratada

Para o manter saudável, o seu prestador de cuidados de saúde confia na informação que lhe fornece. Não precisa de se sentir apressado ou embaraçado quando falar com o seu prestador de serviços de saúde sobre o facto de se sentir deprimido. O seu prestador está aqui para o ajudar. O seu prestador de cuidados de saúde irá determinar se existe uma causa física para a sua depressão.

Quanto mais cedo receber tratamento para a sua depressão, mais cedo começará a sentir-se melhor. Como com outras doenças médicas, quanto mais tempo tiver a depressão antes de procurar tratamento, mais difícil será de tratar.

#### QUAIS SÃO ALGUNS DOS SINTOMAS DA DEPRESSÃO?

- Perda de interesse em coisas que costumavam dar-lhe prazer
- Problemas de concentração, em pensar, de memória ou na tomada de decisões
- Sentir-se triste ou em baixo
- Sentir-se inútil ou culpado
- Dificuldade em dormir ou dormir demasiado
- Aumento ou diminuição no apetite ou peso
- Perda de energia ou sentir-se sempre cansado
- Pensamentos de morte ou suicídio
- Irritabilidade

Com qualquer depressão, existem frequentemente outros sintomas físicos ou psicológicos, tais como dores de cabeça, outras dores, problemas digestivos, problemas sexuais, e estar ansioso ou preocupado. A depressão pode também exprimir-se por meio de acessos de raiva ou comportamento de risco.

Em algumas situações, as pessoas podem nem se aperceber que estão deprimidas. Elas são capazes de trabalhar e de gerir as suas vidas, mas sentem-se irritadas e stressadas.

## Como Sei se Estou Deprimido?

Se achar que pode estar deprimido, coloque-se estas duas questões:

- Ao longo das últimas duas semanas, sentiu-se em baixo, muito triste ou desesperado?
- Ao longo das últimas duas semanas, sentiu menos interesse em fazer as suas coisas?

Se respondeu que sim a qualquer uma ou ambas destas questões, deve agendar uma consulta com o seu prestador de cuidados de saúde para discutir a possibilidade de ter uma depressão. O seu prestador de cuidados de saúde pode ajudá-lo a determinar os passos seguintes que deve tomar para se sentir melhor. (adaptado do Questionário de Saúde do Paciente-2, PHQ-2)

## Tratamento para a Depressão

A depressão pode ser tratada de uma série de maneiras:

**Psicoterapia (terapia de conversa):** Esta é uma parte importante do tratamento. Um bom terapeuta pode ajudá-lo a lidar com os sentimentos que está a ter e a mudar os padrões que contribuem para a sua depressão.

**Medicamentos Antidepressivos:** Estes funcionam para aliviar os sintomas que está a sentir. Algumas pessoas podem sentir efeitos secundários destes medicamentos, mas estes são normalmente temporários. Fale com o seu médico se isso acontecer consigo

**Medicamentos antidepressivos combinados com psicoterapia:** Para algumas pessoas, nem os medicamentos nem a psicoterapia são suficientes; para outros, uma combinação dos dois tratamentos é o mais eficaz.

**Mudanças de estilo de vida:** Para muitas pessoas, alimentarem-se de forma saudável, o exercício, técnicas de relaxamento e outras atividades de bem-estar também podem contribuir para melhorar o seu humor.

## Quando Estiver a Tomar Medicação Antidepressiva

Já que a nova medicação pode demorar várias semanas a funcionar, recomenda-se que tenha, pelo menos, três consultas de seguimento com o seu médico nos primeiros três meses. Isto irá garantir que o seu médico selecionou a medicação correta para si e poderá ajustar a dosagem e ajudar a gerir quaisquer efeitos secundários que possa ter. Pode ter de experimentar alguns medicamentos diferentes para encontrar o que funciona consigo.

Caso essas consultas não forem agendadas, deve contactar o seu profissional de cuidados de saúde que prescreve a sua medicação para fazer consultas de seguimento.

É importante que vá às consultas de seguimento e tome a sua medicação conforme prescrito. Um erro de compreensão comum é que se começar a sentir-se melhor, já não precisa de tomar a sua medicação antidepressiva. No entanto, se parar de tomar a medicação demasiado cedo, pode começar a sentir os mesmos sintomas outra vez. A sua medicação é chave para a sua recuperação. É muito importante que fale com o seu médico antes de interromper ou alterar qualquer medicação antidepressiva.

## A depressão é normalmente tratada em dois passos.

**Tratamento agudo:** O objetivo do tratamento agudo é remover os sintomas da depressão até que se sintam bem.

**Tratamento de continuação:** Continuar o tratamento por algum tempo depois de se sentir bem é importante já que evita que o episódio de depressão regresse.

## Recursos Úteis

### Aliança de Apoio à Depressão e ao Distúrbio Bipolar

800.826.3632 | [dbsalliance.org](http://dbsalliance.org)

Por meio desta organização e do seu website, pode obter informações sobre a depressão e o distúrbio bipolar e aceder a um diretório de grupos de apoio e testes de triagem confidenciais.

### Aliança Nacional para os Doentes Mentais (NAMI)

800.950.NAMI (6264) | [nami.org](http://nami.org)

Esta é uma organização de auto-ajuda, de apoio e promoção para consumidores, famílias e amigos de pessoas com doença mental grave.

### Instituto Nacional de Saúde Mental

866.615.6464 | [nimh.nih.gov](http://nimh.nih.gov)

Esta organização fornece informações sobre os sintomas, diagnóstico e tratamento de doenças mentais, incluindo brochuras e fichas informativas, relatórios, comunicados de imprensa, fichas de factos e outras informações educativas.

### Administração para o Abuso de Substâncias e Serviços de Saúde Mental

#### Centro de Informação Nacional para a Saúde Mental

800.789.2647 | [samhsa.gov](http://samhsa.gov)

Esta organização fornece informações sobre organizações federais, estaduais e locais dedicadas ao tratamento e prevenção da doença mental.

Para mais informações e referências para tratamento, acesse [tuftshealthplan.com](http://tuftshealthplan.com) ou ligue para os Serviços a Membros pelo número no seu Cartão de Identificação de Membro do seu Plano de Saúde Tufts.

O seu prestador de cuidados primário também pode ser um recurso útil.

THP-BH-DEPRESSION-02/20