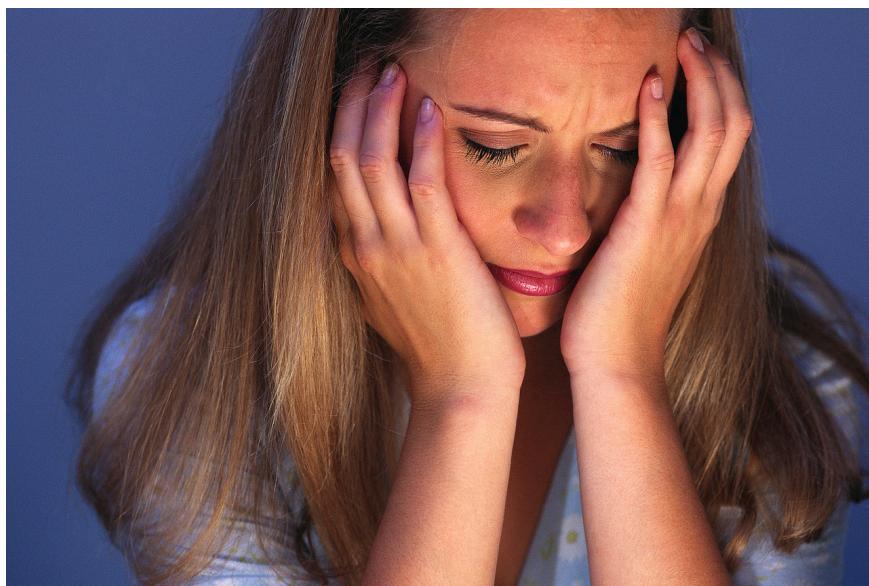


Depressão

Depression



Informação para pacientes e seus familiares

Leia esta brochura para aprender:

- o que é a depressão?
- quais são as suas causas?
- os sinais ou sintomas da depressão
- que tratamentos podem ajudar?



Patient Education



Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

O que é a depressão?

A depressão é mais do que sentir-se triste ou infeliz. A depressão **grave** ou **clínica** é quando se sente triste ou sem esperança durante muito tempo. Existem diferentes tipos de depressão e a causa nem sempre é conhecida. Isso pode afetar a sua vida diária. A maioria das pessoas que sofre de depressão grave necessita de ajuda profissional para melhorar.

Quem pode ficar deprimido?

A depressão é comum. Pode acontecer em qualquer idade. No Canadá, 1 em cada 10 pessoas sofrerá de depressão em qualquer altura da sua vida. Não é invulgar ficar deprimido mais tarde na vida.

Quais são as causas?

Existem muitas razões pelas quais as pessoas ficam deprimidas. Geralmente, é preciso mais do que apenas uma destas razões para se ficar deprimido.

Estas razões incluem:

- **Alterações nos químicos do cérebro**

São frequentemente detetadas alterações nos níveis de alguns químicos do cérebro, nas pessoas que se encontram deprimidas.

- **Um historial de depressão na família**

A depressão pode ser hereditária. Se os membros da sua família sofreram de depressão, você tem uma probabilidade maior de ficar deprimido.

- **Acontecimentos da vida**

Alguns acontecimentos podem causar depressão nalgumas pessoas, incluindo:

- a perda de um ente querido
- problemas financeiros
- problemas de relacionamento
- abuso ou trauma
- outros eventos stressantes da vida

- **A sua personalidade**

Ter pensamentos negativos com frequência ou sentir que não é suficientemente bom (baixa auto-estima) pode aumentar a probabilidade de se sentir deprimido.

- **Doença física**

Não se sentir bem pode provocar depressão ou aumentar a probabilidade de se sentir deprimido. É importante fazer exames médicos com frequência.

Lembre-se – a depressão:

- não é um sinal de que é fraco
- não é fácil combatê-la sozinho
- pode ser tratada em qualquer idade

Quais são os sinais de que posso estar deprimido?

Existem muitos sinais ou sintomas de depressão. Os profissionais de saúde podem ajudá-lo a descobrir se está deprimido.

Eles far-lhe-ão perguntas sobre estes sintomas e como estão a afetar a sua vida:

- sentir-se triste, vazio ou sem esperança
- perda de interesse ou prazer nas atividades de que desfrutava
- perda ou ganho de peso
- dormir pouco ou dormir demasiado
- falta de energia ou sentir-se cansado
- sentir que não vale nada e/ou sentir-se culpado
- dificuldade em concentrar-se ou em tomar decisões
- pensar na morte ou no suicídio

Deve procurar ajuda se sentir 5 ou mais destes sintomas durante 2 semanas ou mais.

Que tratamentos ajudarão?

Existem diferentes tipos de tratamento para a depressão. Podem ser usados isoladamente ou combinados. Os tratamentos para a depressão incluem:

- **Medicamentos anti-depressivos**

Alguns medicamentos podem ajudar a equilibrar os níveis de químicos no seu cérebro. Estes medicamentos podem levar várias semanas até começarem a fazer efeito.

- **Psicoterapia (terapia narrativa)**

A psicoterapia consiste em conversar com um profissional sobre a sua depressão. Eles podem ensinar-lhe algumas técnicas para lidar com ela.

Os dois tipos de psicoterapia que são usados para tratar a depressão são:

- Terapia Cognitivo-comportamental (CBT)
- Terapia Interpessoal (IPT)

- **Neuro-estimulação**

A estimulação das áreas do seu cérebro com uma corrente elétrica ou um campo magnético pode ajudar. Este pode ser um tratamento a ter em conta quando outros tratamentos (como os medicamentos ou a terapia) não resultaram.

Os tratamentos por neuro-estimulação incluem:

- Eletroconvulsoterapia (ECT)
- Estimulação Magnética Transcraniana repetitiva (rTMS)
- Estimulação Cerebral Profunda (DBS)

Um estilo de vida saudável (alimentar-se bem e fazer exercício) também pode ajudar. Também é importante ter apoios sociais que o ajudem a recuperar.

Por favor, fale com o seu profissional de saúde se tiver dúvidas sobre os diferentes tratamentos.

Que recursos existem na minha comunidade?

A **Mood Disorder Association of Ontario (MDAO)** pode ajudar as pessoas que sofrem de depressão, ansiedade ou transtorno bipolar, na região de Ontário e oferece programas de apoio e recuperação grátis.

Nº de Telefone: 416 486 8046

Website: www.mooddisorders.ca

Big White Wall

Website: <https://togetherall.com/en-ca/>

Sempre que pensar em ferir-se, por favor telefone para o Distress Centre Helpline 416 408 HELP (4357) ou visite o departamento de urgências mais próximo.

Para mais informação, visite www.uhnpatienteducation.ca. Para dar a sua opinião ou solicitar esta brochura em formato diferente (eletrónico ou em carateres de grande formato), comunique com: pfp@uhn.ca.

© 2020 University Health Network. Todos os direitos reservados. A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.