



Como reconhecer
a depressão e
sua
sintomatologia?

Ficha catalográfica elaborada na Biblioteca Setorial do CCTA da Universidade Federal da Paraíba

C735 Como reconhecer a depressão e sua sintomatologia? [recurso eletrônico] / Organizadores: Aurilene Josefa Cartaxo Gomes de Arruda ... [et al.]. - João Pessoa: Editora do CCTA, 2020.

Recurso digital (3,14MB)

Formato: ePDF

Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader

ISBN: 978-65-5621-026-1

1. Depressão - Cartilha. 2. Depressão - Sintomas.
3. Depressão - Tratamentos. I. Arruda, Aurilene Josefa
Cartaxo Gomes de.

UFPB/BS-CCTA

CDU: 616.89-008.454(075.2)

C R E D E N C I A I S D O S O R G A N I Z A D O R E S

AURILENE JOSEFA CARTAXO GOMES DE ARRUDA

Enfermeira. Docente do Departamento de Enfermagem Clínica do Centro de Ciências da Saúde da UFPB. Doutora em Ciências da Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ/RJ. Mestre em Enfermagem Saúde Pública pela UFPB. Especializada em: Cuidados Intensivos - UFPB; Administração Hospitalar e Sanitária UNAERP-SP; Gerenciamento dos Serviços de Enfermagem pela SOBRAGEN. Bacharel em Direito pela FAP. Líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Críticas da UFPB.

CESAR CARTAXO CAVALCANTI

Professor Decano e Titular do Departamento de Enfermagem Clínica da Universidade Federal da Paraíba, do Centro de Ciências da Saúde. Doutor em Enfermagem – USP. Mestre em Enfermagem – UFRJ. Membro Pesquisador do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Críticas da UFPB.

C R E D E N C I A I S D O S O R G A N I Z A D O R E S

SÔNIA MARIA JOSINO DOS SANTOS

Enfermeira. Docente do Departamento de Enfermagem Clínica do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará UFC. Mestre em Enfermagem Saúde Pública pela UFPB. Especialista em Urgência e Emergência pela Faculdade de Enfermagem Nossa Senhora das Graças FENSG /UPE. Membro Pesquisadora do Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde da Pessoa em Condições Críticas da UFPB.

GERSON DA SILVA RIBEIRO

Enfermeiro. Licenciado em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Santa Emília de Rodat. Bacharel em Direito pelo Centro Universitário de João Pessoa. Licenciatura em Educação Física pelo Centro Universitário de João Pessoa. Mestre em Enfermagem em Saúde Pública pela Universidade Federal da Paraíba. Presidente do Conselho Regional de Enfermagem da Paraíba (Período 2009-2011). Atualmente é Professor Adjunto III da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Membro do Conselho Municipal de Saúde da cidade de João Pessoa-PB. Membro do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba. Com atuação docente nas áreas de História da Enfermagem, Ética, Bioética e Legislação de Enfermagem e Estágio Supervisionado em Prática de Ensino de Enfermagem.

AUTORES

AURILENE JOSEFA CARTAXO GOMES DE ARRUDA

CESAR CARTAXO CAVALCANTI

DAIANA BEATRIZ DE LIRA E SILVA

GERSON DA SILVA RIBEIRO

MONARA TOMAZ LEITE

RAYANE EMILLY NEVES VIANA

SÔNIA MARIA JOSINO DOS SANTOS

ZARQUEU MANOEL DA SILVA

CARTILHA VINCULADA AO GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA EM SAÚDE DA PESSOA EM CONDIÇÕES CRÍTICAS- UFPB.

CARO LEITOR (A)

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de repassar informações e procedimentos sobre o cuidado aos portadores de Depressão.

Está destinada a profissionais e leigos que se encontrem a serviço de pessoas ou grupo de pessoas com este tipo de problema.

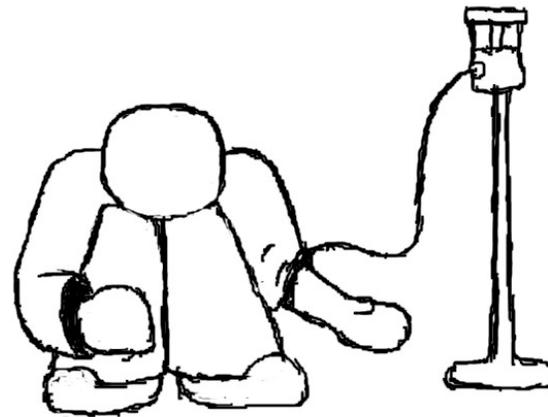
O conteúdo aqui exposto não pretende atingir a completude dos estudos sobre esta doença.



O QUE É A DEPRESSÃO?

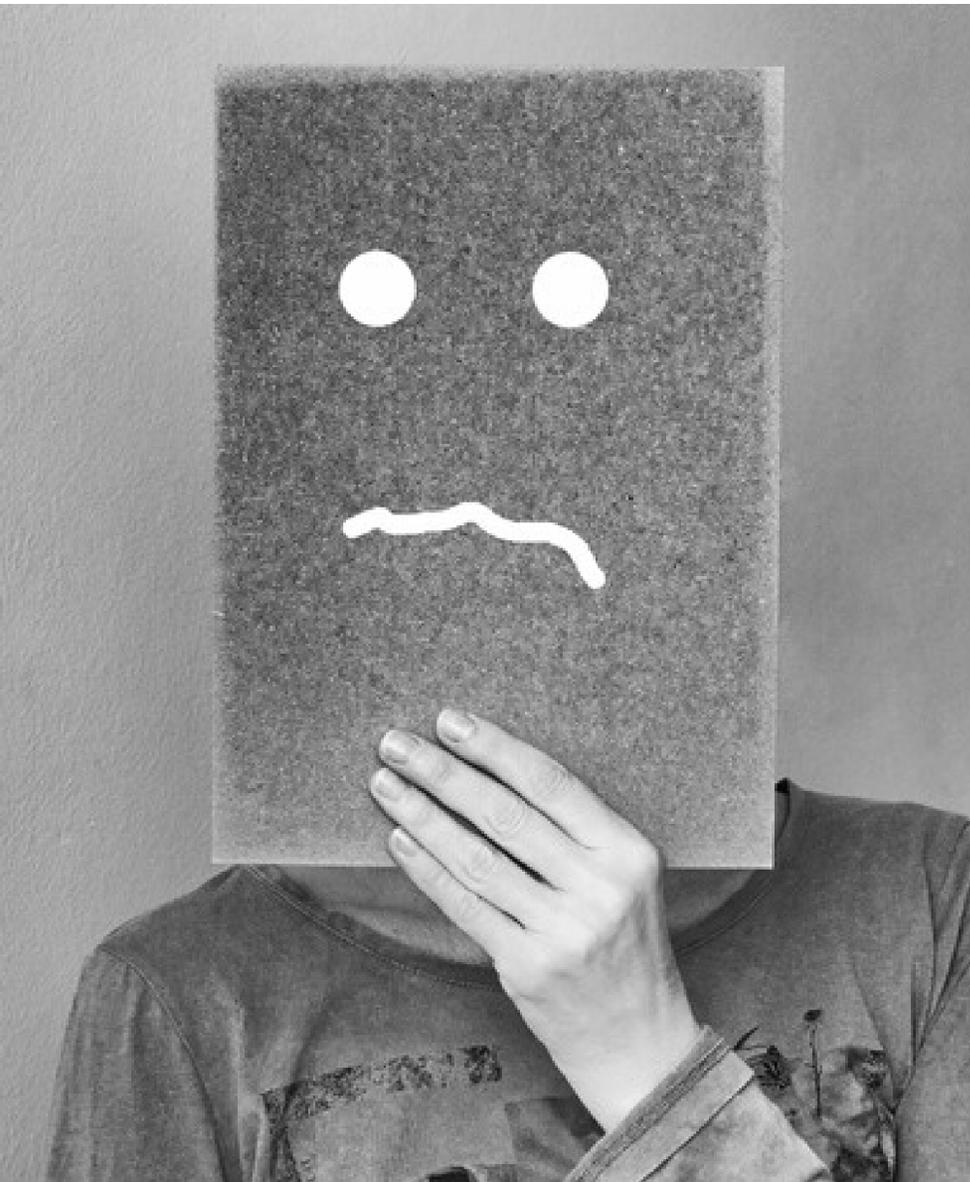


A depressão é um problema médico grave e altamente prevalente na população em geral.



SABE-SE QUE, QUANTO MAIS RÁPIDO FOR O DIAGNÓSTICO DA DEPRESSÃO, MELHORES SÃO AS CHANCES DA RESPOSTA AO TRATAMENTO SER POSITIVA E MAIOR A PROBABILIDADE DE CURA





A depressão é uma doença mental de elevada prevalência e a mais associada ao suicídio, tende a ser crônica e recorrente, principalmente quando não é tratada.

TRISTEZA

Diante das adversidades, as pessoas sem a doença sofrem, ficam tristes, mas encontram uma forma de superá-las.



DEPRESSÃO

Nos quadros de depressão, a tristeza não dá tréguas, mesmo que não haja uma causa aparente.

O humor permanece deprimido praticamente o tempo todo, por dias e dias seguidos.



**E QUAIS SERIAM OS SINTOMAS MAIS COMUNS
DESSA DOENÇA?**

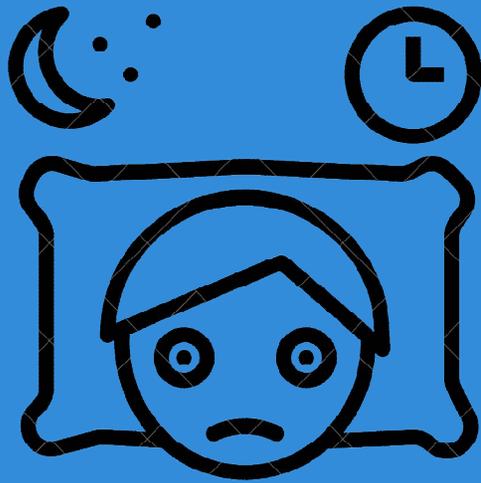




HUMOR DEPRESSIVO, SENSAÇÃO DE TRISTEZA, AUTODESVALORIZAÇÃO E SENTIMENTO DE CULPA;

FALTA DE ENERGIA, PREGUIÇA OU CANSAÇO EXCESSIVO, FALTA DE CONCENTRAÇÃO, QUEIXAS DE FALTA DE MEMÓRIA, DE VONTADE E DE INICIATIVA;



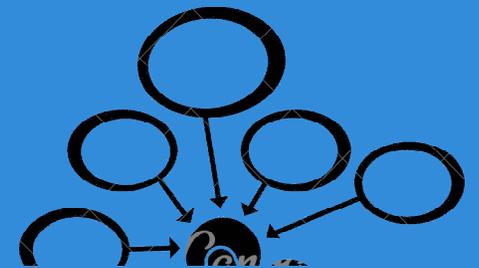


INSÔNIA OU SONOLENCIA;

APETITE GERALMENTE DIMINUÍDO,
PODENDO OCORRER EM ALGUMAS
FORMAS DE DEPRESSÃO AUMENTO
DO APETITE.



**QUAIS FATORES DE RISCO
QUE PODEM CONTRIBUIR
PARA O DESENVOLVIMENTO
DA DEPRESSÃO?**



A DEPRESSÃO É CONSIDERADA UM TRANSTORNO MULTIFATORIAL.

HISTÓRICO
FAMILIAR



ESTRESSE CRÔNICO



DEPENDÊNCIA DE
ÁLCOOL E DROGAS
ILÍCITAS





TRAUMAS
PSICOLÓGICOS



DOENÇAS CARDIOVASCULARES,
EDOCRINOLÓGICAS

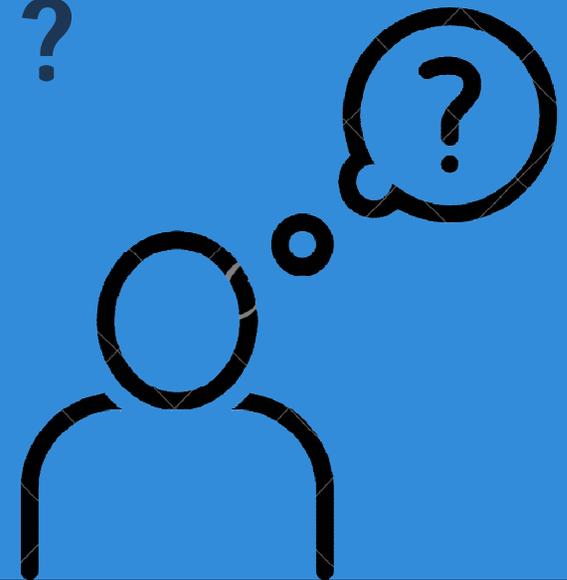


MUDANÇA BRUSCA
DE CONDIÇÕES
FINANCEIRAS E
DESEMPREGO.





COMO A DEPRESSÃO É TRATADA?





A DEPRESSÃO ESTÁ ENTRE OS MAIS TRATÁVEIS DOS TRANSTORNOS MENTAIS

O TRATAMENTO É MEDICAMENTOSO E PSICOTERÁPTICO;

É DE FUNDAMENTAL IMPORTÂNCIA A ADESÃO AO TRATAMENTO;

O TRATAMENTO PODE SER REALIZADO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA, NOS CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS) E NOS AMBULATÓRIOS ESPECIALIZADOS.



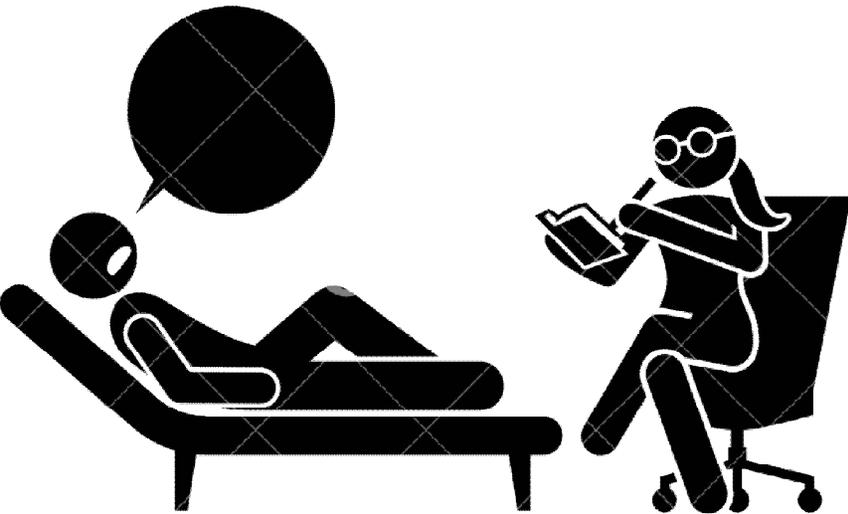
**ANTES DE UM DIAGNÓSTICO
OU TRATAMENTO,
UM PSICÓLOGO OU MÉDICO
PSIQUIATRA DEVE REALIZAR
UMA AVALIAÇÃO
DIAGNÓSTICA COMPLETA,
INCLUINDO UMA
ENTREVISTA E,
POSSIVELMENTE, UM EXAME
FÍSICO.**

PSICOTERAPIA

Psicoterapia as vezes é usada sozinha para o tratamento da depressão.

A Terapia Cognitivo Comportamental é uma forma de terapia focada no presente e na resolução de problemas.

A TCC ajuda a pessoa a reconhecer o pensamento distorcido e depois a mudar comportamentos e pensamentos.





**RECOMENDAÇÕES PARA
QUEM TEM DEPRESSÃO E
PARA FAMILIARES**

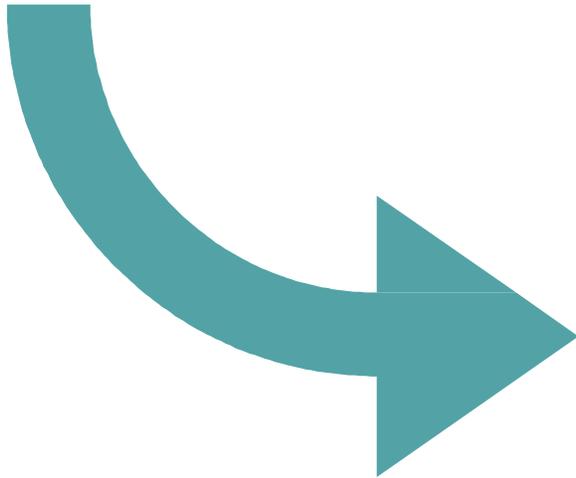


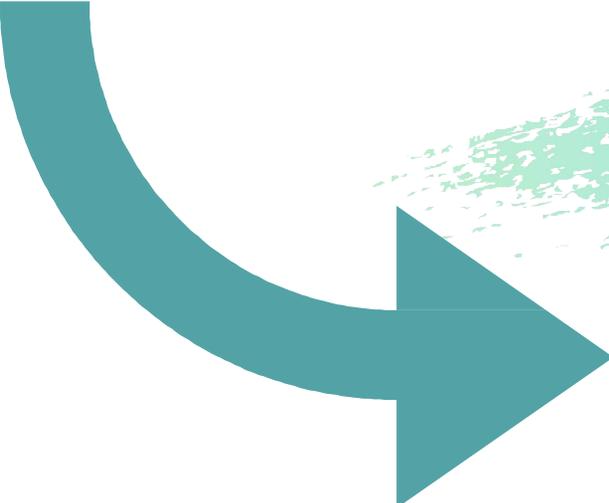
A DEPRESSÃO É UMA DOENÇA REAL E A AJUDA ESTÁ DISPONÍVEL

Não é sinal de loucura, nem de preguiça e nem de irresponsabilidade;

A família dos portadores de depressão precisa manter-se informada sobre a doença, suas características, sintomas e riscos;

Obter um sono de qualidade regularmente, manter uma dieta saudável e evitar o álcool (um depressivo) também pode ajudar a reduzir os sintomas da depressão.



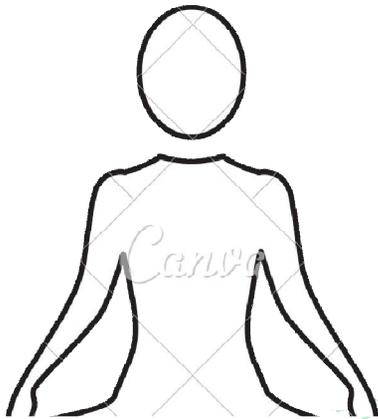


Combater o estresse concedendo tempo na agenda para atividades prazerosas;

Não interromper tratamento sem orientação médica;

Diminuir as doses diárias de cafeína;

Praticar atividade física regularmente.





"Nunca despreze as pessoas deprimidas. A depressão é o último estágio da dor humana."

Augusto Cury

REFERÊNCIAS

LEÃO, Andreia Mendes. Et al. **Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil**. Revista Brasileira de Educação Médica, 42 (4) : 55-65; 2018. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbem/v42n4/1981-5271-rbem-42-4-0055.pdf>> Acesso em: 25. Jan.2020.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo. Et al. **Depression and health behaviors in Brazilian adults – PNS 2013**. Revista de Saúde Pública, 51 Suppl 1:8s, 2017. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/rsp/2017.v51suppl1/8s/pt/#>> Acesso em: 25. Jan. 2020.

BRASIL. **Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção**. Ministério da Saúde. Disponível em: <<http://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>> Acesso em: 25. Jan. 2020.