

Depressão — mais do que apenas “o blues”



A depressão é uma das doenças mentais mais comuns no mundo. As pesquisas demonstraram que muitas pessoas sofrem de depressão em algum momento das suas vidas.¹

A depressão pode afetar todos os aspectos da sua vida — emoções, saúde física e relacionamentos — e pode prejudicar a sua qualidade de vida. Também pode afetar o desempenho do seu trabalho. Pode ausentar-se do trabalho com mais frequência e, quando está presente, a sua produtividade pode diminuir. Na verdade, as pessoas deprimidas têm maior probabilidade de ficar desempregadas do que as pessoas que não estão deprimidas.

A depressão é grave e diferente do stresse ou ansiedade normais. Veja como a depressão se encaixa num continuum de sentimentos na tabela abaixo.

Um continuum of sentimentos*

	O que sente	Descrição
Positivo	Excitação <ul style="list-style-type: none">DesafianteMotivadoInspiradoProdutivoCriativo	A excitação é um sentimento principalmente positivo. É a forma como responde a um desafio. Quando é confrontado com uma situação para a qual está bem preparado, fica excitado quando pensa acerca de uma boa experiência. As suas sensações de excitação podem até alternar com sensações de nervosismo.
Negativo	Stress <ul style="list-style-type: none">IncomodadoApressadoDuvidosoIncentivadoPressionado	Stress é a sensação de estar sobrecarregado. Quando confrontado com um desafio, pode ter a confiança para lidar com a situação se apenas tiver mais tempo para se preparar. Pode começar a sentir-se pressionado para trabalhar mais, fazer melhor e ser perfeito. Sente-se tenso e irritável porque lhe dói a cabeça e sente um nó no estômago.
Negativo	Ansiedade <ul style="list-style-type: none">PreocupadoDesamparadoTensoRetraído	A ansiedade é o ponto em que se apercebe que pode acontecer algo negativo ou mau e não acredita que pode fazer algo em relação a isso. Começa a preocupar-se com isso e cada vez mais porque não consegue esquecer-se da cabeça.
Negativo	Depressão <ul style="list-style-type: none">AmeaçadoDesesperadoFisicamente doenteSuicídio	Depressão profunda é quando sente constantemente a vida como assustadora e perigosa, mesmo quando não há ameaças. Começa a perder toda a esperança sobre como controlar estas ameaças. Pode ficar letárgico e sentir que nunca será capaz de mudar nada. Desistede tentar suportar e sente-se inútil.

Diagnosticar a depressão¹

Se achar que pode estar a sofrer de depressão, é importante consultar um médico ou um prestador de cuidados de saúde para um diagnóstico adequado. Além de rever o seu histórico médico, o seu médico irá perguntar-lhe quais são os seus sintomas. Muito provavelmente está com uma depressão se:

- Teve pelo menos cinco dos sintomas na tabela abaixo quase todos os dias durante o mesmo período de duas semanas (incluindo pelo menos um dos dois marcados a negrito)
- Estes sintomas representam uma mudança no seu comportamento habitual

Autoavaliação: Está a sentir sintomas de depressão²

Marque qualquer um dos sintomas que teve quase todos os dias durante o mesmo período de duas semanas. Dê a frequência específica e o período de tempo para cada sintoma que marcar.

	Sintomas de depressão	Frequência/período de duração dos sintomas
<input type="checkbox"/>	Humor deprimido na maior parte do dia	
<input type="checkbox"/>	Interesse ou prazer visivelmente mais baixos em quase todas as atividades na maior parte do dia	
<input type="checkbox"/>	Perda de peso significativa (quando não está a tentar perder peso) ou ganho de peso significativo – uma alteração de mais de cinco por cento do seu peso corporal num mês – ou diminuição ou aumento do apetite	
<input type="checkbox"/>	Dificuldade para dormir ou dormir demais	
<input type="checkbox"/>	Incapacidade para ficar parado ou tendência a mover-se muito lentamente (observável por outras pessoas)	
<input type="checkbox"/>	Fadiga ou perda de energia	
<input type="checkbox"/>	Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada	
<input type="checkbox"/>	Dificuldade em pensar, concentrar-se ou em tomar decisões	
<input type="checkbox"/>	Pensamentos recorrentes sobre morte ou suicídio	

O que pode fazer?

Aos primeiros sinais de stresse, deve tomar medidas para evitar sentimentos negativos. Se começar a sentir ansiedade ou depressão, procure imediatamente ajuda profissional.

Suicídio

Na pior das hipóteses, a depressão leva ao suicídio. Cerca de 800.000 pessoas morrem por suicídio todos os anos em todo o mundo. Para cada suicídio, há muito mais pessoas que tentam o suicídio todos os anos.² Na população em geral, uma tentativa anterior de suicídio é o fator de risco mais importante para o suicídio.

O suicídio é um problema de saúde pública grave e evitável que pode ter efeitos nocivos duradouros individualmente, nas famílias e nas comunidades. Embora as causas do suicídio variem, as estratégias de prevenção do suicídio têm dois objetivos principais: reduzir os fatores que aumentam o risco e aumentar os fatores que promovam a resiliência e a sobrevivência.

Os esforços para prevenir o suicídio requerem coordenação e colaboração entre os vários setores da sociedade, incluindo a saúde, educação, negócios e trabalho, aplicação da lei e justiça, os media e outros. Estas medidas podem ajudar:²

- À identificação precoce, tratamento e cuidado de pessoas com transtornos mentais e de uso de substâncias, dor crónica e stresse emocional agudo
- Acesso reduzido aos meios de suicídio entre pessoas em risco (por exemplo, pesticidas, armas de fogo, certos medicamentos)
- Intervenções baseadas na escola, incluindo as competências parentais e programas de relacionamento familiar
- Políticas de álcool para reduzir o uso nocivo de álcool (o abuso de álcool é um importante fator de risco para o suicídio)
- Relatórios e mensagens seguras sobre o suicídio
- Cuidados de acompanhamento e apoio comunitário para pessoas que tentaram o suicídio



Fontes:

1. World Health Organization. Fact Sheets: Depression, 2020.
2. World Health Organization. Fact Sheets: Suicide, 2019.

Tabelas, listas, perguntas interativas, gráficos e outros conteúdos marcados com um asterisco (*) são usados com autorização da INTERVENT International, LLC, que detém os direitos de autor do conteúdo.

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o "Conteúdo") destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.