

ADEUS
ANSIEDADE
&
DEPRESSÃO



EDUARDO OLIVEIRA

Aviso Legal

Esse e-book (livro online) foi escrito exclusivamente para fins informativos. Todos os esforços foram realizados para torná-lo eficiente.

Portanto, deve ser usado como um guia - não como fonte final e tem como objetivo ajudar a educar.

O autor e o editor não garantem que as informações contidas nesse e-book (livro online) estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não terão responsabilidade nem obrigação perante qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer prejuízo ou dano causado ou supostamente causado direta ou indiretamente por este e-book (livro online).

SOBRE O AUTOR

Eduardo Oliveira é um empreendedor residente no Brasil, que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a depressão.

Eduardo é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além.

Palavras de Sabedoria de Eduardo Oliveira

"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Índice

Introdução	Erro! Indicador não definido.	Capítulo 1: Depressão e seus Sintomas!	10
O que é a Depressão			11
O que pode desencadear uma depressão			11
Quais os sintomas de uma depressão?	14	Capítulo 2: Quais os tipos de depressão existem?	14
recorrente		Erro! Indicador não definido. Transtorno depressivo	16
Transtorno afetivo bipolar			17
Transtorno depressivo maior ou depressão clássica			17
Transtorno afetivo sazonal			17
Depressão pós-parto			18
Desordem disfórica pré-menstrual (TDPM)			18
Depressão psicótica			19
Transtorno Disruptivo de Desregulação do Humor			19
Capítulo 3: A depressão sob o ponto de vista da idade, do sexo e outros fatores			
infância		Erro! Indicador não definido. Depressão na	21
Depressão na adolescência			21
Depressão na velhice			22
Depressão e o sexo			23
Depressão e associação a outras doenças			24
Capítulo 4: A internet e seus impactos na depressão		Erro! Indicador não	
definido. Impactos positivos da internet			26

Impactos negativos da internet	26
Capítulo 5: Tratamentos para a depressão	Erro! Indicador não
definido. Quadros leves	
29	
Quadros mais graves	30
Novos tratamentos em desenvolvimento	32
Período de tratamento para eliminar a doença	33
Capítulo 6: Descubra se você tem depressão	Erro! Indicador não
definido. Faça um teste	35
Aplicativo promete identificar se você tem depressão	36
Diagnóstico de depressão realizado por um especialista	36
Capítulo 7: Evite os fatores de risco que podem desencadear uma depressão e seja livre!	Erro! Indicador não
definido. Fatores de risco para desenvolvimento da depressão	39
Previna a depressão e seja feliz	39
Capítulo 8: Recomendações Gerais	Erro! Indicador não
definido. Cuidados com quem está enfrentando uma depressão	42
Algumas considerações a respeito da depressão	43
Conclusão	Erro! Indicador não definido.

INTRODUÇÃO

*Adeus
Depressão*



Leia este livro com carinho: ele te trará uma clareza sobre o tema depressão. Com os conhecimentos aqui compartilhados você saberá como cuidar de quem possui depressão e como se manter longe deste mal que acomete tantas pessoas.

Este e-book traz para você, no primeiro capítulo, o conceito do que é a depressão e como ela pode acontecer, qual o cenário e condições envolvidas ou os fatores que podem favorecer o seu surgimento (e não são poucos).

Dando continuidade, também aborda os níveis de intensidade e os seus principais sintomas, que podem surgir e se desenvolver em quem está depressivo. Geralmente os sintomas são variados, mas cada quadro depressivo geralmente tem cinco sintomas que mais podem se destacar.

Quais os sintomas mais comuns? Quais os tipos de depressão e suas características? No segundo capítulo, você verá que existem no mínimo 8 tipos de depressão mais recorrentes:

- **Transtorno depressivo recorrente.**
- **Transtorno afetivo bipolar.**
- **Transtorno depressivo maior ou depressão clássica.**
- **Transtorno afetivo sazonal.**
- **Depressão pós-parto.**
- **Desordem disfórica pré-menstrual (TDPM)**
- **Depressão psicótica.**
- **Transtorno Disruptivo de Desregulação do Humor.**

No terceiro capítulo é abordada a depressão nas diferentes fases da vida: infância, adolescência e velhice. Apresenta como se dá a depressão nessas fases, bem como o que pode agravar a situação. Também são discutidas as situações de depressão conforme o sexo da pessoa e outras doenças que podem culminar na depressão.

Geralmente as crianças desenvolvem depressão quando tem alguma perda ou trauma muito grande, como perda ou separação dos pais, além de relações sem estrutura e carinho. A ocorrência da depressão na fase infantil é mais difícil de ser diagnosticada.

Na adolescência, a depressão pode surgir como uma doença mal tratada ou uma recaída.

Pode se dar por conta de uso exagerado de redes sociais, que diminuem a autoestima e promovem sensação de inutilidade. Também pode surgir como resultado de exposição ao bullying, violências (sexual, doméstica ou emocional), abandono e outros possíveis motivos.

Os idosos, por sua vez, adoecem depressivos principalmente pela dificuldade em se relacionar, com a redução de seu papel social e tendência a solidão. Dores e falta de sono ou de apetite também são sintomas muito comuns entre os idosos com depressão.

Em todos os casos, com exceção da depressão que atinge crianças, a depressão pode ocorrer quando houve algum histórico de depressão na fase anterior, como no caso de uma doença mal tratada ou uma recaída.

No quarto capítulo são abordados os impactos positivos e negativos que a internet promove na vida de um indivíduo: como impactos positivos, há a troca rápida de informações nas redes sociais. No entanto, como impactos negativos, há a propagação da insegurança, da redução da autoestima, do isolamento e do baixo cultivo das relações humanas. Há os fatores que distorcem a realidade, tornando o meio ainda mais contaminado: Fake News, Cyberbullying e Hoax.

O capítulo cinco promove os tipos de tratamentos existentes para a depressão. Pode ser prescrito o tratamento apenas com o terapeuta, quando o caso for mais leve. Quando for mais grave, são adotados

manipulados antidepressivo. Casos muito graves empregam ainda outros tipos de manipulados em conjunto com o antidepressivo.

Recentemente lançou no mercado um novo tipo de manipulado, chamado Esketamina (Spravato). Entre os principais benefícios estão o ganho de tempo com o efeito rápido que o manipulado proporciona. No entanto seu custo é muito alto.

No capítulo seis você terá acesso a um teste rápido para indicar se você tem tendência a adquirir depressão. No entanto, ressaltamos que esse teste é apenas um indicativo e não substitui a avaliação realizada por um especialista.

No capítulo sete são apresentados todos os fatores de risco que podem culminar numa depressão.

Também aborda as orientações para seguir de forma a evitar a depressão. Alimentação saudável, atividades físicas, desenvolvimento do hábito da leitura e de hobbies aumentam a qualidade de vida e auxiliam qualquer pessoa a se ver longe de uma depressão.

Por fim, no último capítulo do e-book, são abordadas as recomendações do que dizer e do que evitar dizer quando se comunicar com alguém que esteja enfrentando uma depressão, seja ele um amigo ou algum familiar.

Aproveite este e-book! Ele foi desenvolvido visando te auxiliar no entendimento, reconhecimento e na busca por um tratamento adequado da depressão.

CAPITULO

1

**Depressão
e seus
sintomas**

*Adeus
Depressão*



Conheça mais a respeito da doença acusada de ser o mal do século XXI

O que é a Depressão?

Classificada como uma doença crônica psiquiátrica (CID10), a depressão acomete sobretudo o lado emocional do indivíduo. Com quadros de intensidade leve, moderada e grave, as principais características dessa doença são uma profunda tristeza, além do sentimento de desilusão.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), denomina a depressão como o "Mal do Século". Atualmente a doença atinge cerca de 350 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo o Brasil o país latino-americano com a maior taxa de casos em sua população, 5,8%. Estima-se que a cada cinco pessoas, uma possui predisposição a desenvolver a doença.

Presente na literatura médica e científica de todo o mundo, essa doença gera a necessidade de acompanhamento médico com a finalidade de realizar um diagnóstico correto e direcionar a um tratamento adequado, específico para o caso em questão.

Quando não controlada, essa doença pode levar o indivíduo a doenças mais graves como infarto ou AVC até atos suicidas, uma vez que seu portador deixa de ter prazer em sua rotina.

O que pode desencadear uma depressão?

São vários os fatores que podem desencadear uma depressão. Estudos apontam alterações químicas no cérebro da pessoa com depressão.

Isso ocorre porque há alguns processos envolvidos nas células nervosas. Os neurotransmissores como serotonina, noradrenalina e dopamina, transmitem impulsos nervosos entre as células.

Estresse Crônico

O estresse crônico, tanto físico como psicológico, pode desencadear a depressão quando o indivíduo já tem alguma predisposição a essa doença.

Genética

A genética favorável a esta doença pode ser um ponto de partida para o surgimento dela. No entanto, há pessoas que mesmo com predisposição genética, conseguem driblá-la.

Variações Hormonais

A oscilação hormonal ocorrida no período fértil do sexo feminino promove a maior propensão a desencadear a doença, tornando as mulheres mais vulneráveis.

Outros fatores

Também são impactantes para o surgimento da depressão:

- **Traumas na infância;**
- **Pancadas na cabeça;**

- **Histórico familiar;**
- **Ansiedade crônica;**
- **Enxaqueca crônica;**
- **Problemas cardíacos;**
- **Perda grave, separação conjugal;**
- **Peso em excesso, sedentarismo, alimentação desbalanceada;**
- **Doenças sistêmicas como hipotireoidismo;**
- **Vícios como uso de drogas como álcool, cocaína, entre outros;**
- **Uso de manipulados como anfetaminas;**
- **Transtornos psiquiátricos;**
- **Dependência exagerada de redes sociais e internet.**

Quais os sintomas de uma depressão?

Entre os principais sintomas de uma depressão se destacam as alterações de humor, fácil irritabilidade da pessoa, sensação de angústia, de desamparo e vazio.

Outros sintomas, além dos mencionados, podem se manifestar sozinhos ou combinados entre si. Essas manifestações ocorrem com grande frequência sendo comum em vários casos a manifestação contínua do sintoma.

- **Sistema imune baixo, muito propenso à entrada de outras novas doenças;**
- **Desânimo, prostração, desinteresse, apatia;**
- **Incapacidade de sentir alegria e prazer;**
- **Cansaço, fadiga constante que provoca sensação de grande esforço para executar tarefas comuns;**
- **Falta de apetite (ou aumento do apetite);**
- **Perda de peso (ou aumento do peso);**
- **Falta de vontade, desmotivação, ansiedade;**
- **Tristeza profunda, sensação de infelicidade que não passa (crônica);**
- **Baixa autoestima;**

- **Perda da libido, alteração no desempenho sexual, falta de prazer sexual;**
- **Indecisão;**
- **Pessimismo;**
- **Sentimento permanente de culpa e inutilidade;**
- **Esquecimento, consequente da dificuldade de concentração e do raciocínio mais lento;**
- **Maior frequência de problemas inflamatórios e infecciosos;**
- **Problemas relacionados ao sono: insônia, sonolência excessiva recorrente, sono leve recorrente, acordar muitas vezes durante o sono, dormir mais tarde;**
- **Problemas psicomotores (agitação ou apatia psicomotora, quase todos os dias);**
- **Sensação de medo, desespero, insegurança;**
- **Interpretação geral de forma distorcida e negativa da realidade: sob ótica depressiva;**
- **O surgimento de dores ou outros sintomas não justificados como dores de barriga, diarreia ou constipação, má digestão, azia ou flatulência, dor de cabeça, entre outros;**
- **Pensamentos favoráveis ao suicídio ou morte.**

Além dos sintomas mencionados acima, há alterações fisiológicas no corpo do indivíduo e podem originar doenças mais graves como as cardiovasculares. Entre os exemplos mais comuns estão a hipertensão, os infartos e os episódios de AVC (acidente vascular cerebral).

CAPITULO 2

**Quais os tipos
de depressão
existem?**

*Adeus
Depressão*



Com intensidade que pode variar entre leve, moderada a intensa, a depressão pode ocorrer de várias formas, diferenciando conforme os sintomas que apresenta. Veja a seguir quais os principais tipos de depressão podem atingir uma pessoa.

De modo geral, a pessoa com depressão possui restrições para execução de alguns trabalhos simples ou então de participar de atividades sociais. Ainda assim, essas restrições representam pequeno dano em seu desempenho geral.

É necessário ter maior atenção quando a crise depressiva possui intensidade grave. Neste caso, geralmente a pessoa não consegue dar andamento em suas atividades sociais, ou até mesmo desempenhar algumas de suas atividades domésticas ou profissionais.

Quando a depressão não é tratada, ou seu tratamento não é eficiente, pode se tornar recorrente até que em algum momento ela atinge um estado crônico. Neste caso, é previsto que podem haver recaídas.

Por isso, se você ou alguém próximo a você tiver algum sintoma de depressão, procure assistência médica para um diagnóstico correto e completo, que é o primeiro passo para encontrar a recuperação deste mal.

Transtorno Depressivo Recorrente

Como o próprio nome já diz, esse tipo de depressão é caracterizado pelas ocorrências recorrentes de crises depressivas. Há então a manifestação do humor deprimido. O transtorno depressivo persistente é menos intenso do que a depressão clássica. No entanto, geralmente dura dois anos.

O indivíduo não tem interesse e prazer pelas atividades que realizava antes. Sua energia é reduzida, geralmente reduzindo também o seu envolvimento pelas atividades. Há baixa autoestima, falta de esperança e alterações no peso ou apetite.

Transtorno Afetivo Bipolar

O transtorno afetivo bipolar é caracterizado pela depressão que apresenta uma oscilação entre as ocorrências de crises depressivas com crises de humor exaltado, autoestima inflada e períodos de humor normal.

Neste tipo de depressão, há o excesso de atividades com pressão de fala. A pessoa sente menos sono, e apresenta certa aceleração do pensamento. Como resultado, tem-se uma pessoa com oscilação de humor extremo, irritável ou eufórico.

Transtorno Depressivo Maior Ou Depressão Clássica

Este tipo de depressão geralmente é caracterizado pelos sinais clássicos como humor deprimido em excesso, demonstrando tristeza, além de desânimo acompanhado dos pensamentos negativos. O indivíduo tem ainda pouco interesse nas atividades que desenvolvia, ainda que sejam aquelas que mais prazerosas.

Além dos sintomas mencionados, a pessoa tem dificuldades para dormir, muda seu apetite e peso (para mais ou para menos), além da sensação de não ter utilidade e haver falta de energia. Neste tipo de depressão é muito comum o indivíduo apresentar ideias de morte ou suicídio.

Transtorno Afetivo Sazonal

Neste tipo de depressão, há surgimento do transtorno à medida em que se aproxima as estações de outono e inverno. Nesta época há o encurtamento dos dias, e a conseqüente redução à luz do sol.

A pessoa apresenta mudanças de humor como conseqüência das alterações nos ritmos do corpo. Há também certa sensibilidade dos olhos à luz ou a diminuição do funcionamento do neurotransmissor serotonina e do hormônio melatonina.

Então se lembre de que pode se tratar de transtorno afetivo sazonal caso você se perceba melancólico, para baixo ou mais triste no outono ou inverno.

Depressão Pós-Parto

Muito conhecida principalmente no mundo materno, esta depressão ocorre entre as mulheres ou na gestação ou em até um ano após o nascimento do bebê. Estudos brasileiros tem levantado a prevalência de depressão pós-parto entre 12 e 19% das novas mães.

Poucos sabem, mas a depressão pós-parto pode ocorrer também entre os pais. Neste cenário, há a preocupação exagerada envolvendo a condição do pai em cuidar e educar o seu filho recém-nascido. Preocupações e ansiedade em fornecer uma vida completa ao filho com o aumento da responsabilidade e o apoio à mãe estão entre as causas da depressão.

No cenário materno, a principal causa da depressão pós-parto é o grande desequilíbrio de hormônios como conseqüência do término da gravidez. Ainda assim, a depressão pós-parto pode ser relacionada a fatores físicos, emocionais, de estilo e de qualidade de vida. Outro possível fator é o histórico de outros problemas e transtornos mentais a que a mãe possa ter tido.

A depressão pós-parto possui crises depressivas de intensidade variáveis. No entanto, seus efeitos podem ser considerados graves e afetar tanto a mãe e o pai, quanto o seu bebê e sua família.

Dependendo da intensidade, o vínculo entre mãe e bebê (sobretudo o vínculo afetivo), pode ser prejudicado. Em alguns casos pode direcionar a prejuízos no desenvolvimento social, afetivo e cognitivo da criança, podendo gerar também sequelas na infância e adolescência.

Desordem Disfórica Pré-Menstrual (TDPM)

Este tipo de depressão acomete muito as mulheres, devido à desregulação disfórica pré-menstrual. Esta depressão é conhecida também como uma condição grave de TPM.

Como principais sintomas relacionados no período pré-menstrual estão a irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração, distúrbios do sono e do apetite e retenção de líquidos.

Depressão Psicótica

Este tipo de depressão, é caracterizado pelas formas extremas de depressão. São apresentadas crises psicóticas, além de falsas crenças, ilusões, alucinações, delírios de culpa, pobreza ou de doença.

Entre os principais sintomas estão: alucinações, delírios, agitação e raiva, hipocondria, ideias recorrentes de suicídio, sono conturbado, apetite reduzido, irritabilidade e eliminação da vida social e profissional.

Seu tratamento envolve antidepressivos e terapias. Um tipo de terapia muito empregado no tratamento é a terapia cognitivo-comportamental (TCC), a terapia racional emotiva comportamental (TREC) e a psicoterapia de orientação analítica.

Transtorno Disruptivo de Desregulação do Humor

Caracterizada por explosões de temperamento mais severas e recorrentes, este tipo de depressão ocorre com crises cuja frequência varia de três ou mais vezes por semana, podendo durar um ano ou mais.

Este tipo de depressão atinge cerca de 2% das crianças e 5% dos adolescentes. Pode ser gerado tanto pela hereditariedade como por consequência de uma perda grande, como a morte de um dos pais, divórcio, mudança de um amigo, entre outros motivos.

CAPITULO 3

A depressão sob
o ponto de vista
da idade, do sexo
e outros fatores

*Adeus
Depressão*



Apesar de ter pontos em comum, a depressão pode ser originada por diferentes motivos, e apresentar sintomas diferentes, de acordo com a fase de vida do paciente.

Depressão Na Infância

Mais difícil de ser diagnosticada nesta fase de vida, a depressão infantil apresenta sintomas que são facilmente confundidos por birras e mau humor.

A intensidade, duração, frequência e alteração dos hábitos da criança são os fatores que podem auxiliar na detecção da depressão. Para um correto diagnóstico de depressão é essencial que os sintomas estejam presentes em pelo menos duas últimas semanas e que representem uma alteração considerável no dia a dia da criança.

Como sintomas, a criança apresenta irritabilidade, agitação motora, que comumente podem ser confundidas com transtorno de hiperatividade. Além desses sintomas, ter medo de dormir sozinha, não querer ir para escola, reduzir seu rendimento escolar, tristeza, cansaço, insônia, perda ou ganho de peso, além de apresentar dores de cabeça e abdominais são algumas pistas da depressão.

O auxílio médico ainda no início da doença e o tratamento adequado são essenciais para evitar que a depressão prejudique o desenvolvimento da criança, sem interferir em seu processo de desenvolvimento psicológico e social.

A depressão na infância pode ocorrer como consequência de relações desestruturadas entre os pais, cobranças exageradas e a falta de tempo para convivência. Por isso, reforço positivo sempre é indicado na educação das crianças. Tenha sempre a comunicação aberta com a criança, busque evitar dizer ao seu filho o que fazer. Ouça sempre com atenção, pois assim você descobrirá facilmente as causas do problema.

Depressão na adolescência

As redes sociais podem ser benéficas ou prejudiciais ao adolescente.

Isso porque pode haver certo acolhimento dele, como também o seu envolvimento com pessoas pejorativas, que colocam o adolescente para baixo e com o tempo podem levá-lo a uma depressão.

Exposição a violência doméstica, emocional ou sexual, bullying, assalto, abandono, contato com substâncias psicoativas são alguns dos fatores que podem promover a depressão na adolescência.

Como sintomas, o adolescente pode apresentar isolamento social, evitar interação com os pais ou com os amigos. Os pais precisam identificar quando este comportamento é resultado de sofrimento, que pode resultar em prejuízo social e emocional para o jovem.

Para evitar ou mudar a situação, é importante que o adolescente tenha com quem conversar. Também é importante ter uma pessoa próxima dele, que possa alertar a família caso perceba que o adolescente está diferente. Relacionamentos positivos com família, suporte na escola, boa alimentação e atividade física sempre são pontos positivos.

Os tratamentos aplicados em casos de depressão geralmente envolvem terapias e em alguns casos, adotam os antidepressivos. Além destas medidas, é necessário que todas as pessoas mais próximas se envolvam, deem carinho, apoio e atenção ao adolescente.

Depressão na velhice

A depressão tem sido identificada com a doença mental que mais afeta os idosos. A depressão chega a atingir 15% dos idosos que possuem uma vida social ativa, com a família e a comunidade. Entre os idosos que estão hospitalizados ou que enfrentam algum problema de saúde a depressão atinge até 50%.

Essa doença varia entre a população idosa: seus sintomas e duração são diferentes de um idoso para outro. Também há particularidades quando o idoso já teve depressão ao longo de sua vida, ou se está tendo depressão agora que entrou nesta fase de vida.

Geralmente, se a depressão apareceu somente quando o paciente entrou na fase idosa, os fatores que culminou a depressão está relacionado principalmente com a dificuldade de locomoção e perda do papel social tendendo à solidão. Quando o paciente já teve depressão em outras fases da vida, é possível que a doença tenha atingido um estado crônico.

Entre os principais sintomas, destacam-se as queixas de dores no corpo, falta de apetite, insônia, perda de energia, tendência ao isolamento e a apatia. Também são recorrentes a tristeza, angústia e crises de choro.

Assim como em qualquer outra fase da vida, o indivíduo idoso com depressão deve receber um tratamento apropriado. Também é necessário que todas as pessoas mais próximas se envolvam, deem carinho, apoio e atenção ao idoso.

Depressão e o sexo

Algumas previsões indicam que, em algum período de suas vidas, cerca de 5% a 9% das mulheres apresentam uma crise depressiva. Da

mesma forma, os homens apresentam um índice expressivamente menor: de 1% a 3%.

Além do maior risco de desenvolvimento de depressão, em comparação aos homens, as mulheres são mais propensas a desenvolver vários tipos de transtornos depressivos, como exemplo a distímia e o transtorno depressivo maior.

Apesar das diferenças mencionadas acima, a depressão não é rara em homens. Pelo contrário, já foi constatado que os meninos, na fase entre infância e a adolescência, apresentam maior risco de depressão do que as meninas da mesma idade.

Homens idosos também tem um risco maior de suicídio e, como as mulheres, apresentam risco de complicações de saúde devido à depressão.

Estudos apontam que os homens, buscam disfarçar sua depressão fazendo uso de bebidas alcoólicas, o que pode ser responsável pela menor taxa relatada de depressão em homens.

Os seguintes pontos identificam a condição de homens com depressão:

- **Pouca paciência com relação ao estresse;**
- **Comportamento impulsivo;**
- **Histórico de alcoolismo ou de uso de outras substâncias;**
- **Histórico de depressão na família, alcoolismo ou suicídio.**

Depressão e associação a outras doenças

A depressão pode surgir em decorrência de outras doenças graves ou crônicas, que estejam associadas a um risco de morte ou que não esteja sob o controle do indivíduo portador da doença:

- **Doença da tireoide: apesar de não serem detectadas na maioria das vezes, as doenças da tireoide também podem causar depressão;**
- **Dores de cabeça: estudos sugerem uma forte associação entre as dores de cabeça e a depressão;**
- **Acidente vascular encefálico (o popular derrame): também aumenta o risco de depressão.**

CAPITULO

4

**A internet
e seus
impactos na
depressão**

*Adeus
Depressão*



A internet tanto pode ser benéfica como também pode ser prejudicial ao indivíduo

Impactos positivos da internet

São vários os impactos positivos na utilização das redes sociais. Um exemplo é o intercâmbio de informações e a atualização em tempo real do que acontece em todos os setores (acadêmicos comerciais e empresariais).

Com o Facebook, por exemplo, muitos amigos, familiares e colegas da fase de criança se reencontram. É através desta rede social que as pessoas se interagem curtindo, comentando, postando e se divertindo com as piadas, vídeos, além de outras formas de comunicação.

O Skype por sua vez, consegue encurtar distâncias desde as relações familiares até os ambientes corporativos, sendo amplamente utilizados nas empresas na seleção de pessoas.

O WhatsApp é hoje a maior comunidade com postagem de fotos, vídeos e mensagens instantâneas. Consegue juntar muitas pessoas ao mesmo tempo, na palma da mão.

Impactos negativos da internet

Apesar de todos os pontos positivos a que a internet promove, aproximando as pessoas, a mesma ainda tem os seus pontos negativos.

O uso excessivo da internet, juntamente com as redes sociais, pode trazer resultados negativos nas relações pessoais, na comunicação com o ambiente externo, além do mau desempenho profissional.

Um estudo recente realizado em uma universidade do Canadá apontou que as Redes sociais podem piorar depressão em jovens. O estudo contou com a participação de cerca de 4 mil adolescentes canadenses. Estes jovens tiveram seus hábitos sendo estudados: uso de redes sociais, TV, jogos eletrônicos e computador.

Depois de quatro anos estudando estes comportamentos, os cientistas chegaram à conclusão que algumas dessas atividades podem aumentar os sintomas de depressão.

Em outro estudo, a privação do sono ocasionada pelo amplo uso de eletrônicos, foi apontada como a causa pelo aumento da depressão entre crianças e adolescentes.

Diferentemente dos jovens que passam muito tempo jogando, estudos diversos apontaram que os jovens com mais tempo em redes sociais apresentaram o sentimento de inutilidade, sintomas de depressão, mau humor e ideias de suicídio. Esse comportamento ocorre provavelmente pelo sentimento de comparação com outros indivíduos usuários, culminando na redução da autoestima e promoção da insegurança.

As pessoas quando utilizam a internet com identidade oculta, tendem a ser mais antissociais, agindo de forma mesquinha quando anonimamente. Esse tipo de comportamento também é prejudicial à saúde mental do indivíduo.

As tecnologias que a internet envolve, além de gerar plena dependência, afasta as pessoas da natureza e do cultivo das relações humanas.

Além dos pontos citados, há ainda os fake News, cyberbully, hoax, brigas, discussões, distorção da realidade, distração:

- **Fake News: são falsas informações muitas vezes espalhadas em redes sociais como sendo notícias reais;**
- **Cyberbully: é o bullying praticado nas redes sociais;**

- **Hoax: em português significa embuste ou farsa, inventado para enganar as pessoas (no sentido de pegadinhas).**

A dependência da internet pode gerar depressão, monofobia, entre outros transtornos possíveis.

A internet tem auxiliado as tendências no avanço contínuo e rápido. No entanto, os profissionais cada vez mais se veem obrigados a lidar com situações desfavoráveis, tendo que se utilizar de habilidades antes não requeridas.

CAPITULO

5

**Tratamentos
para a
depressão**

*Adeus
Depressão*



São vários os tratamentos disponíveis para a depressão, que são indicados conforme o tipo de depressão o paciente possui.

Independente do tipo de depressão, o apoio da família e dos amigos é sempre fundamental. Além disso, são pontos importantes que geram muitos resultados positivos:

- **Desenvolver uma rotina que empregue o estilo de vida saudável;**
- **Consumir dietas equilibradas;**
- **Manter o peso adequado com a prática regular de atividades físicas.**

Atividades ao ar livre costumam gerar alívio rápido, mesmo que temporário, pois de imediato já promovem o esquecimento da doença ao indivíduo. Piquenique no parque, passeio de bicicleta, uma volta no bairro são um bom começo. Isso porque essas atividades prazerosas contribuem liberando os hormônios conhecidos pelo sentimento de prazer (endorfina e dopamina).

Meditação, pilates, dança, música, esportes ou yoga são algumas opções que podem promover alguns períodos de calma e leveza.

Apesar destas atividades, o tratamento apropriado é necessário. Em alguns casos, um terapeuta é recomendado. Em outros, além do terapeuta, o tratamento é realizado, envolvendo auxílio médico profissional, e o uso de medicamentos. De toda forma, a depressão é uma doença que exigirá acompanhamento médico sistemático.

Quadros leves

Os quadros mais leves costumam responder bem ao tratamento psicoterápico junto a um terapeuta. A psicoterapia contribui para a melhora do paciente, mas nos casos mais graves ela sozinha não

previne novos episódios e nem promove a solução para depressão. Apesar disso, a terapia reestrutura o psicológico do paciente.

Quadros mais graves

De modo geral, nos quadros mais graves com impactos negativos em diferentes âmbitos da vida do paciente (familiar, profissional e em sociedade), é indicado o uso de manipulados do tipo antidepressivos para remover a pessoa da crise.

Boa parte desses manipulados não causam dependência. Um dos pontos negativos, está no tempo considerável até iniciar a produção do efeito (entre duas a quatro semanas). Outro ponto negativo envolvido são os efeitos colaterais que podem surgir. No entanto, o manipulado deve ser mantido por tempo considerável, algumas vezes até por toda a vida, para evitar retrocesso no tratamento (recaídas).

Em alguns casos mais específicos, os manipulados classificados ansiolíticos e os antipsicóticos, são associados aos antidepressivos em busca de melhores efeitos.

Atualmente há cerca de 30 manipulados antidepressivos, que são empregados nos tratamentos da depressão. Seu uso é simples e não entorpece o paciente.

Os antidepressivos agem sobre alguns neurotransmissores (que são as substâncias que fazem o transporte da informação de um neurônio a outro). Atualmente estão distribuídos em diversas classificações e mecanismos de ação:

- **Tricíclicos ou ADTs, representados pelos compostos amitriptilina, imipramina e a clomipramina;**
- **Inibidores da monoaminoxidase (ou IMAOs, como a tranilcipromina): nesta classe estão os manipulados mais antigos para a depressão;**
- **Inibidores que selecionam a recaptação de serotonina (ou ISRSs, como a fluoxetina, a sertralina, a paroxetina e o escitalopráam);**
- **Inibidores duais, que estão relacionados também a noradrenalina (a venlafaxina e a duloxetina), a dopamina (bupropiona) ou a melatonina (agomelatina);**
- **Outros manipulados, que envolvem mecanismos diferentes (como a mirtazapina) ou agem em vários receptores (como a vortioxetina e a vilazodona, mais novos e ainda pouco usados em nosso país).**

É importante ressaltar que cada indivíduo reage de uma forma, e é por isso que é difícil afirmar que um manipulado é melhor que o outro. De forma geral, os antidepressivos levam de uma a quatro semanas para mostrar os primeiros resultados. Adicionalmente, 33% dos pacientes não apresenta resposta ao tratamento inicial. Por isso é essencial um acompanhamento próximo do indivíduo com depressão nessa fase inicial.

Atualmente são encontrados testes genéticos que guiam a classe médica na escolha dos fármacos que serão mais bem metabolizados pelos pacientes. Esses testes geram economia nas tentativas e nos erros. Apesar da rapidez pela informação diferenciada, estes são exames de custos altos, geralmente inacessíveis para a maioria das pessoas e nem sempre guiam a uma escolha certa no tratamento.

Como efeitos colaterais dos antidepressivos são observadas constipação, boca seca, problemas sexuais, ganho de peso, sonolência ou insônia, entre outros. Estes podem ser utilizados com ajustes na dose, algumas trocas ou associações. Dependendo dos sintomas apresentados ou do tipo de depressão identificada, o psiquiatra ainda pode (ou deve) receitar outros manipulados para associação, como ansiolíticos (contra ansiedade), indutores do sono, antipsicóticos ou estabilizadores de humor.

Estudos apontam evidências de que a atividade física em geral, quando praticada junto de tratamentos farmacológicos e psicoterápicos, pode representar uma ótima aliada para eliminar o quadro de depressão.

Novos tratamentos em desenvolvimento

Tratamento com estímulos elétricos

Estudos recentes descobriram que existe uma região no cérebro, chamada córtex orbitofrontal, que quando é eletricamente despertada, pode aumentar a sensação de bem-estar das pessoas portadoras de depressão.

Quando aplicado, o estímulo elétrico simula o estado de bem-estar, criando condições de bom humor em áreas relacionadas ao córtex orbitofrontal.

A Esketamina (Spravato)

A Food and Drug Administration (FDA) aprovou a Esketamina, um dos primeiros novos tipos de antidepressivos em 30 anos.

O tratamento aplicado com a Esketamina apresentou significativa recuperação nos sintomas de depressão, além de melhora conservada dos sintomas.

A Esketamina foi avaliada na forma de um spray nasal, indicada para uso em pacientes com depressão por resistência ao tratamento. Essa condição é importante, visto que há uma rejeição à terapia convencional para um em cada três pacientes com depressão.

Além dos pontos positivos mencionados, o tratamento com Esketamina apresentou considerável efetividade rapidez na ação em poucos dias, em contrapartida ao tratamento comum que demora de um mês a dois para ver efeitos.

Para fazer o efeito observado, a Esketamina foi aplicada junto a um antidepressivo. A aprovação da Esketamina pela Food and Drug Administration (FDA) se deu amparada à recomendação de uso em um centro de tratamento certificado sob a orientação de um especialista, com monitoramento após a aplicação da dose.

Entre os efeitos colaterais observados, estão sedação, falta de atenção e raciocínio, náuseas, vertigens, ansiedade e aumento da pressão arterial.

Apesar de todas as vantagens que o manipulado pode proporcionar ao paciente, seu custo é relativamente alto: a aplicação de Esketamina sairá nos Estados Unidos (EUA) pelos valores entre US\$ 590 e US\$ 885 por tratamento, cerca de R\$2.207,00 a R\$ 3310,00. Caso o recomendado seja duas doses semanais, o custo pode chegar a mais de R\$13 mil mensais.

Período de tratamento para eliminar a doença

De forma geral, quando a depressão está em seu primeiro episódio, o período de tratamento pode durar cerca de um a dois anos até a sua eliminação.

No entanto, recaídas podem ocorrer e com elas será necessário reiniciar o tratamento.

Da mesma forma, há casos de pessoas que necessitam realizar seus tratamentos por toda a vida. Esta última condição, por sua vez, não deve ser entendida como uma evidência de fraqueza, uma vez que a depressão deve ser sempre entendida e tratada assim como qualquer outra doença.

CAPITULO

6

**Descubra se
você tem
depressão**

*Adeus
Depressão*



Caso você desconfie que você ou alguém próximo possa estar sofrendo de depressão, veja a seguir como identificar e procure por orientação médica.

Faça um teste

A seguir, você terá algumas perguntas que te auxiliarão na investigação se você possui depressão. Mas atenção, trata-se de um indicativo, portanto, não substitui o diagnóstico realizado por um médico especializado.

Para realizar o teste, você precisará ser franco, respondendo as perguntas de 1 a 10 com alguma das opções abaixo, que mais se enquadram na sua situação:

- **Nenhuma vez**
- **Dois ou três dias**
- **Mais da metade dos dias**
- **Praticamente todos os dias**

Nas últimas duas semanas, com que frequência você se sentiu mal por alguns destes problemas?

- 1. Você possui pouco interesse ou prazer em fazer as coisas?**
- 2. Você tem ficado para baixo, depressivo ou sem esperança?**
- 3. Você tem dificuldades para pegar no sono, insônia ou dormir demais?**
- 4. Você tem tido muito cansaço ou falta de energia?**
- 5. Você possui um apetite reduzido ou exagerado?**
- 6. Você se sente mal, se considera fracassado ou acha que desapontou os seus familiares e amigos?**
- 7. Você tem problemas de concentração para realizar suas tarefas, ler notícias ou ver televisão?**
- 8. Você anda ou fala muito devagar, a ponto de outras pessoas perceberem?**

- 9. Você já pensou que seria melhor morrer, ou já teve vontade de se machucar?**
- 10. Em algum momento de problemas ou dificuldades, foi muito difícil superá-lo?**

Avalie o resultado do seu teste

Se em mais de quatro perguntas você respondeu “mais da metade dos dias” ou “praticamente todos os dias”, ou se você concorda com a pergunta 9, consulte um psiquiatra para uma melhor avaliação.

Aplicativo promete identificar se você tem depressão

Recentemente, um aplicativo foi desenvolvido em uma Universidade do Canadá, com o objetivo de reconhecer se seu usuário tem depressão. Essa inteligência artificial utiliza a análise do timbre de voz do usuário.

Este aplicativo funciona coletando amostras de voz enquanto as pessoas falam naturalmente. Após as coletas, ele reconhece e rastreia os indicadores de humor, como depressão, ao longo do tempo.

O governo canadense se pronunciou a respeito, afirmando que a ferramenta pode desempenhar um papel essencial na vida dos habitantes do país. A depressão atinge cerca de 11% dos homens e 16% das mulheres no decorrer da vida.

Apesar das opções de teste disponíveis e do aplicativo desenvolvido, é importante ressaltar que o diagnóstico da depressão é clínico, envolve avaliação dos sintomas apresentados e a história de vida do paciente.

Diagnóstico de depressão realizado por um especialista

O diagnóstico médico é realizado como um exame que levanta todas as características relacionadas à suspeita da doença. Adicionalmente, são questionados os sintomas, quando começaram, qual a duração e intensidade deles. O histórico (se houve e como foi) também é levantado.

O histórico familiar também é importante, bem como eventos de uso de drogas e álcool.

Se não estiver relacionado a uma doença física, o paciente é encaminhado a um psicólogo ou psiquiatra. São eles que determinam qual é o melhor tratamento: psicoterapia, medicamentos ou a combinação de ambos.

CAPITULO 7

**Evite os fatores
de risco que
podem desencadear
uma depressão e
seja livre!**

*Adeus
Depressão*



Se você deseja uma vida feliz e saudável, longe da depressão, atente-se aos pontos abordados a seguir e pratique-os.

Fatores de risco para desenvolvimento da depressão

Transtorno psiquiátrico que acomete milhares de pessoas em qualquer idade, sexo, e condição social, a depressão gera desânimo e outros sintomas promovidos por desequilíbrios cerebrais.

Esses desequilíbrios cerebrais geralmente são gerados com a diminuição de neurotransmissores como a serotonina, mais conhecida como o hormônio do prazer e bem-estar.

A seguir, leia os principais fatores de risco que podem culminar no desenvolvimento da depressão:

- **Estresse crônico;**
- **Excesso de peso;**
- **Ansiedade crônica;**
- **Histórico familiar;**
- **Sedentarismo e dieta desregrada;**
- **Transtornos psiquiátricos;**
- **Disfunções hormonais;**
- **Problemas de coração;**
- **Vícios em geral (cigarro, álcool e drogas ilícitas);**
- **Vício ou dependência de internet e redes sociais;**
- **Traumas físicos ou psicológicos;**
- **Pancadas na cabeça;**
- **Separação conjugal;**
- **Enxaqueca crônica.**

Previna a depressão e seja feliz

Quando você cuida da sua mente e do seu corpo, você está auxiliando a manutenção dele distante da depressão.

Adote uma alimentação saudável para ter a ingestão diária adequada dos nutrientes que seu corpo precisa.

Uma alimentação rica em azeite de oliva, peixes, frutas, verduras e oleaginosas, como nozes, castanhas e outros, são o ideal para evitar a depressão. Isso é possível porque esses produtos possuem muitos nutrientes que protegem e conversam com a rede de neurônios.

Pratique as atividades físicas regulares, sinta-se feliz consigo mesmo. A ciência provou que quando o indivíduo se preocupa com seu corpo, há um reflexo em sua saúde mental, que ocorre benéficamente. As atividades físicas liberam hormônios e outras substâncias importantes para manutenção do humor.

Ler, aprender coisas novas, ter hobbies, viajar e se divertir ajudam a manter distância da depressão. Isso é possível porque essas atividades mantêm a cabeça ocupada e ativa, com pensamentos positivos.

Contornar situações estressantes e dividir os problemas com amigos ou familiares é outra opção, que pode ser aliada à qualquer prática de atividade complementar.

CAPITULO 8

Recomendações gerais

*Adeus
Depressão*



Neste capítulo apresentamos como você pode se comunicar com alguém que esteja com depressão e o que deve evitar para que não interfira em seu estado de saúde

A depressão é uma doença e, como qualquer outra doença, deve ser tratada corretamente até a sua eliminação. No entanto, devido à influência que esta doença exerce sobre o estado mental e emocional do indivíduo, tornando-o mais sensível e com baixa autoestima, é importante que o mesmo receba estímulos de carinho e força para mudar este cenário.

Cuidados com quem está enfrentando uma depressão

Nunca diga as frases que critiquem ou que diminuam o que a pessoa está sentindo, como os exemplos a seguir:

- **Você está criando um exagero, não é tal ruim dessa forma quanto fala;**
- **Todos nós possuímos problemas, reaja;**
- **Sei o que você está passando, já me senti assim também;**
- **Tome o controle da situação, busque a melhoria de uma vez por todas;**
- **Queira melhorar, isso só depende de você. Basta querer;**
- **Reaja! Mude, porque a vida não para;**
- **Você pode estar sendo egoísta.**

Dê apoio, ampare, seja o porto seguro da pessoa com depressão. Diga de forma calma e amigável a quem está com uma depressão:

- **Saiba que eu estou aqui para o que precisar;**
- **Você não está sozinho (a) eu estou aqui;**
- **Eu sei que não é culpa sua estar assim;**
- **Me diga, o que eu posso fazer por você?**

- **Está precisando de algo?**
- **Podemos conversar?**
- **O que se passa em sua cabeça? Em que você está pensando?**
- **Eu te amo;**

Da mesma forma que demonstrar o apoio é essencial, praticar o silêncio também é fundamental.

Além do silêncio, pode ser necessário um abraço, um acolhimento da pessoa. Dar colo, fazer um cafuné e promover um momento de aproximação e carinho. Tenha em mente que um abraço apertado pode ter um grande significado, valendo mais do que várias palavras.

Também é importante deixar a pessoa respirar, se reestabelecer.

Seja sempre presente na vida e na rotina da pessoa com depressão e jamais cobre ou critique nada a respeito da pessoa. Esse comportamento impacta de forma positiva no tratamento dela.

Algumas considerações a respeito da depressão

- A depressão é uma doença e está cada vez mais comum no mundo de hoje. Não é frescura, não é má vontade, ou falta de responsabilidade. Se você está triste, desanimado, e não encontra mais graça em nada na vida, procure um médico para tratamento. Lembre-se, esta é uma doença como qualquer outra. E, portanto, realizar um diagnóstico cedo é a melhor forma para retomar à vida de antes, com a qualidade de vida de antes;

- A depressão pode surgir em qualquer momento, em qualquer etapa da vida: na infância, na adolescência, na maturidade ou na melhor idade;
- Os sintomas da depressão variam de um caso para outro. Em crianças, a depressão muitas vezes pode ser erroneamente atribuída a características da personalidade. Já nos idosos, por sua vez, a depressão pode ser confundida com o desgaste próprio dos anos vividos;
- Ter uma pessoa com depressão na família é uma situação que requer muita atenção e comprometimento. Os familiares devem buscar se informar sobre a doença que atingiu o seu familiar. Compreender as principais características, quais os sintomas que a doença demonstra e quais os riscos que ela envolve fazem a diferença para lidar com ela e talvez amenizá-los, contribuindo com algum conforto ao deprimido.
- É importante que a família ofereça apoio e reforço positivo para o deprimido, através da manutenção de certos hábitos, como a importância da alimentação equilibrada e da higiene pessoal. Também é muito importante ressaltar ao deprimido o quanto é benéfico seu relacionamento com outras pessoas, estimulando tanto quanto possível seu contato social e a busca por desenvolvimento de hobbies que tragam tranquilidade e alegria. Conforme já abordamos em outro capítulo, estes pontos geram melhor qualidade de vida e contribuem diretamente para o sucesso do tratamento.

CONCLUSÃO

*Adeus
Depressão*



Neste e-book você pode se aprofundar a respeito do mal do século XXI, a doença que tem atingido cerca de 350 milhões de pessoas ao redor do mundo.

Apreendeu o que é a depressão, quais os principais sintomas e características, as tendências a que indivíduo com depressão pratica.

Apreendeu também como a pessoa pode ser levada até a condição de depressão. Através de condições hereditárias, grandes traumas ou perdas e a condição de estresse crônico a pessoa pode ser levada até uma condição de depressão.

A depressão não é opção, não é uma escolha. Ela acontece, atinge a pessoa que se torna cada vez mais deprimida, mais isolada, mais sensível e ausente do convívio social.

A melhora da depressão é lenta, mas não é impossível. É necessário se dedicar aos tratamentos prescritos por um médico ou especialista com condição de um diagnóstico preciso e correto. Junto das atividades que geram conforto, alimentação adequada e bons hábitos, a pessoa depressiva pode ter seu tratamento mais acelerado. Hoje existe um manipulado que acelera ainda mais o tratamento, mas junto dele há um custo consideravelmente alto.

Apoio da família e amigos é essencialmente benéfico. Promover auxílio, segurança e sentimento de ter alguém para contar traz resultados muito positivos que somados ao tratamento geram avanços consideráveis. A família e amigos deve inventivar o convívio social da pessoa com depressão.

Leia com calma avalie sua situação ou daquele próximo que você percebeu que ultimamente tem estado mais distante. Faça sua contribuição, a diferença na vida dele. Atente-se aos sinais, pode ser que ele não se distanciou para te ignorar. Ele pode estar precisando muito de você.