



MEDICINA  
PREVENTIVA



# Depressão

Um distúrbio que tem solução.



NotreDame  
Intermédica

# DEPRESSÃO

Depressão é um transtorno psiquiátrico sem causa definida. Afeta o humor, levando à perda de interesse e de prazer por quase todas as atividades do dia a dia. O indivíduo fica triste, angustiado e irritado, sem energia para desenvolver seus afazeres diários. A depressão pode afetar pessoas de todas as idades e é mais comum nas mulheres do que nos homens.

## FATORES DE RISCO

Não existe uma causa isolada, pois a combinação de alguns fatores está presente no desencadeamento da depressão. São eles:

### FÍSICOS

- Hereditariedade
- Doenças – maior vulnerabilidade após diagnósticos de doenças infecciosas, câncer, AIDS, AVC etc.

### EMOCIONAIS/PSICOSSOCIAIS

- Personalidade
- Baixa autoestima
- Uso de drogas, álcool e de alguns medicamentos (sem a devida orientação e acompanhamento)
- Melancolia
- Estresse
- Eventos traumáticos/conflitos





## SINTOMAS

É importante perceber os sinais de depressão e buscar a ajuda de um profissional para a realização do diagnóstico.

Entre os mais comuns, constam:

- Perda do interesse ou prazer por quase todas as atividades
- Tristeza, sensação de vazio ou melancolia
- Insônia ou sono excessivo
- Fadiga ou cansaço
- Inquietação, irritabilidade
- Perda ou aumento do apetite
- Perda ou aumento excessivo de peso sem causa aparente
- Sensação de inutilidade, culpa
- Dificuldade de concentração e atenção
- Dificuldade para tomar decisões
- Perda da motivação, baixa autoestima
- Pensamentos recorrentes sobre morte ou suicídio
- Isolamento, perda do interesse por atividades sociais

## TRATAMENTO

A medicação antidepressiva é o meio mais rápido e eficaz para restaurar a saúde mental. A partir da terceira semana de uso, os remédios começam a fazer efeito e o médico acompanhará o tratamento. Na maioria das situações, a combinação psicofarmacológica com a psicoterapia é a melhor opção.

## QUANDO PROCURAR UM PRONTO-SOCORRO

No agravamento dos sintomas ou pensamentos frequentes sobre morte ou suicídio, você poderá sentir a necessidade de um atendimento de urgência e, assim, poderá procurar um pronto-socorro. Se sentir os sintomas de depressão por mais de 15 dias, em quase todos os dias, causando prejuízos significativos, deverá marcar consulta com:

**PSIQUIATRA:** especialista que estabelecerá a melhor conduta para o caso (medicamentos, hospitalização e psicoterápico).

**PSICÓLOGO:** profissional que avaliará globalmente o indivíduo, identificando a necessidade de complemento com psicoterapia.



## AUTOUIDADOS

Além das indicações médicas e de outros profissionais, existem também algumas ações que poderão ajudá-lo a controlar sua depressão. Por exemplo:

- Dividir seus sentimentos com a família ou amigos próximos
- Evitar medicamentos que não foram prescritos
- Evitar bebidas alcoólicas
- Estabelecer metas; evitar grandes decisões ou sobrecarga de atividades
- Evitar o isolamento
- Afastar os pensamentos negativos; buscar atividades regulares, tais como relaxamento, leitura etc.
- Não se esquecer de tomar a medicação nos horários recomendados, sem interrupção do tratamento médico
- Praticar atividades físicas e ter uma alimentação saudável



### PREVINA-SE

Refleta, afaste os pensamentos negativos, não fique sobrecarregado, relaxe o corpo e a mente.





## PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida. A NotreDame Intermédica está a sua disposição. Conte com a gente!

### Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior

CRM 50275

**Cargo: Diretor médico**

ANS nº359017

**Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.  
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas  
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.**

Para mais informações sobre nossos programas,  
acesse: [www.gndi.com.br](http://www.gndi.com.br)

## CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740

São Paulo (11) 3660-1020

Campinas (19) 3741-2211

Jundiaí (11) 4527-6205

Santos (13) 3229-1580

Sorocaba (15) 3212-9370

Rio de Janeiro (21) 2528-8210