

# DEPRESSÃO

O que você  
precisa saber



**“Eu admito que preciso de ajuda,  
pois sozinho não consigo...”  
(Grupo Fênix: Os 6 Passos para a Recuperação)**

1ª Edição  
São Paulo  
2010

# Missão da Fênix:

*Apoiar através dos grupos de auto-ajuda os portadores de transtornos mentais e seus familiares, no controle e na aceitação do transtorno, visando assim favorecer o seu convívio social, melhorar sua produtividade e qualidade de vida.*



# DEPRESSÃO

## ▶▶ DEPRESSÃO

Segundo estimativas internacionais, no ano de 2020, a depressão será uma das principais causas de incapacitação...



**A DEPRESSÃO É UM TRANSTORNO MENTAL,  
NÃO É ALGO QUE SE CURA SÓ  
COM “FORÇA DE VONTADE”.**



# DEPRESSÃO

## ▶▶ DEPRESSÃO

Pode atacar em qualquer idade, em qualquer país, pessoas de ambos os sexos, de qualquer raça...





# DEPRESSÃO

***Mas ainda é mal compreendida***





# CARACTERÍSTICAS

## ▶▶ CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS:

- ▶ Humor deprimido: tristeza profunda na maior parte do tempo;
- ▶ Sensação de vazio, aperto no peito;
- ▶ Perda de interesse ou do prazer em quase todas as atividades, que antes gostava;
- ▶ Alteração do sono (insônia ou excesso de sono);
- ▶ Alteração do apetite (aumento ou perda de peso, mesmo sem dieta);
- ▶ Sensação de inutilidade e de culpa;
- ▶ Dificuldade de concentração e indecisão;
- ▶ Sensação de desesperança, de desamparo, de falta de energia;
- ▶ Pensamentos de morte;







# DEPRESSÃO

## ▶▶ DEPRESSÃO

Se você tem tido alguns desses sintomas por tempo prolongado (semanas) é possível que esteja num quadro depressivo.

Para se ter um diagnóstico é preciso consultar um médico, pois depressão é doença.

Em casos mais difíceis convém procurar um especialista.

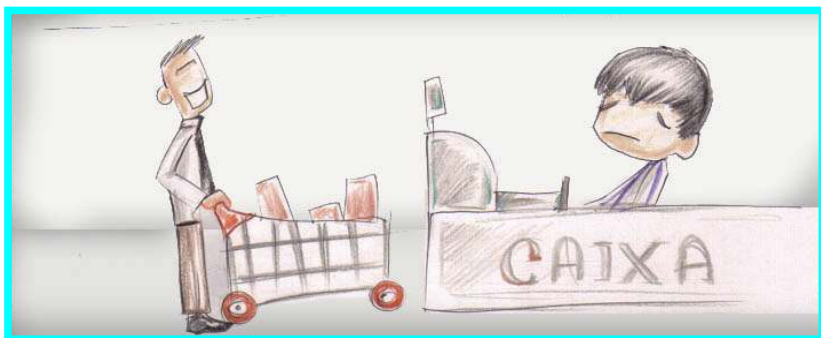
## ▶▶ A DEPRESSÃO TAMBÉM PODE SURTIR ASSOCIADA A ALGUMAS SITUAÇÕES, TAIS COMO:

- ▶ menopausa;
- ▶ gravidez e pós-parto;
- ▶ tratamento de doenças clínicas (alzheimer, câncer, problemas de fígado, insuficiência renal, cardiopatias e outras);
- ▶ dores crônicas

## ▶▶ PODE ARRUINAR A VIDA FAMILIAR, PROFISSIONAL E ATÉ AMEAÇAR A PRÓPRIA VIDA!

**A depressão prejudica o desempenho normal da pessoa, no âmbito da família, do trabalho e da vida social: traz enorme sofrimento ao portador e aos que convivem com ele.**







# DEPRESSÃO

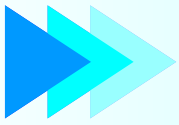
▶▶ Às vezes a depressão não vem sozinha

Eventualmente pode vir alternada com crises de euforia (mania, hipomania), provocando oscilações de humor muito complicadas, compondo diretamente o transtorno bipolar de humor.

▶▶ Às vezes sintomas depressivos podem surgir no curso de outros transtornos mentais como por exemplo, a esquizofrenia.

▶▶ Noutras um diagnóstico de depressão está associado ao diagnóstico de um outro transtorno psiquiátrico. A isso os médicos chamam comorbidade, por exemplo:

- ▶ Depressão e Transtorno Obsessivo Compulsivo - TOC,
- ▶ Depressão e Transtorno de Déficit de Atenção por Hiperatividade - TDAH



# DEPRESSÃO

## ▶▶ DEPRESSÃO

### ▶▶ Como combater a depressão?

- ▶ admitindo que precisa de ajuda;
- ▶ implementando hábitos saudáveis;
- ▶ buscando apoio familiar;
- ▶ procurando tratamento médico;
- ▶ e também tratamentos não farmacológicos como, por exemplo, psicoterapia cognitiva.





# DEPRESSÃO

## ▶▶ DEPRESSÃO

### A depressão pode acabar e depois voltar?

Sim, alguém pode ter um quadro depressivo, ficar bem por um longo tempo e depois voltar a ter outras crises. A auto-observação para ver quando deve novamente pedir socorro é importante para não deixar a crise se agravar. Muitas vezes o tratamento contínuo é necessário.





# DICAS

## ▶▶ ALGUMAS DICAS:

Agora que já tem algumas informações básicas, você pode fazer muito por si mesmo, monitorando a sua vida.

Aqui vão algumas dicas:

- ▶ Em quadros depressivos leves inicia-se o tratamento com psicoterapia cognitiva;
- ▶ Praticar atividades físicas, evitar álcool, estimulantes e tranqüilizantes;
- ▶ Fazer o tratamento médico correto. Se os remédios não surtirem o efeito esperado, volte ao médico e negocie com ele a reformulação ou mudança da receita;
- ▶ Mas não largue o tratamento, pois poderá piorar;
- ▶ Se puder fazer psicoterapia poderá superar questões pessoais que atrapalham sua vida.





# VIDA SAUDÁVEL

- ▶ Vida saudável: alimentação balanceada, horários para dormir e acordar, exercícios físicos matutinos provocam sensação de bem-estar e disposição, auxiliando na recuperação e prevenção de episódios depressivos.
- ▶ Lazer
- ▶ Cultivar uma arte
- ▶ Cultivar amizades





# BUSCAR GRUPO DE AUTO-AJUDA

- **Buscar GRUPO DE AUTO-AJUDA, como o FÊNIX**
- **Ali você verá que não está mais sozinho(a)...**
- **Encontrará pessoas que vão compreender como você se sente, pois já passaram por isso...**

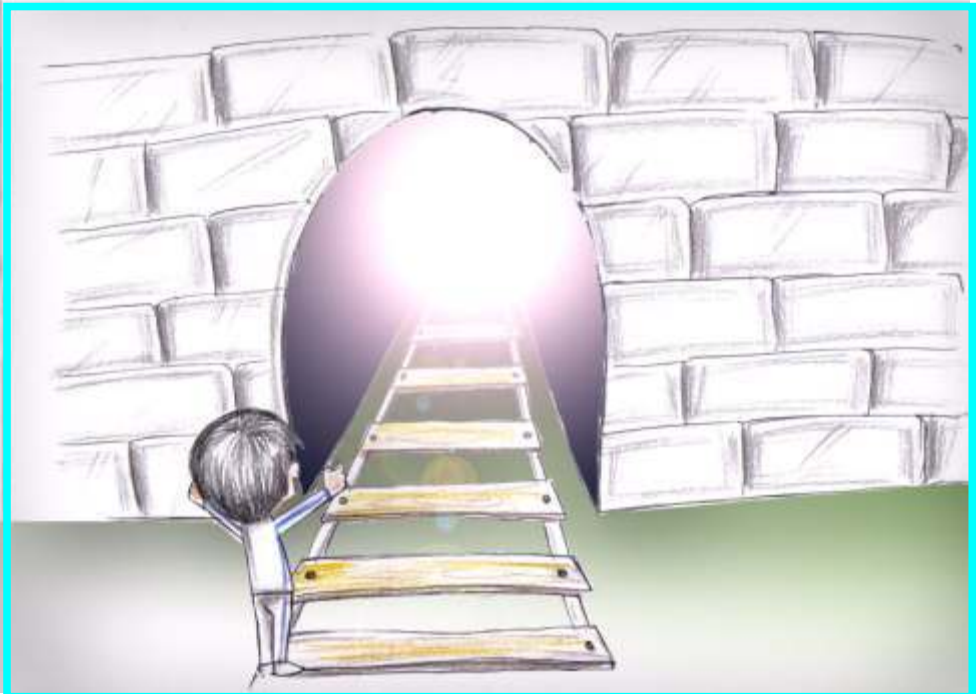






# LUZ NO FIM DO TÚNEL!

**ESCOLHENDO TRATAR-SE DA DEPRESSÃO,  
COM PERSISTÊNCIA, VOCÊ VERÁ A LUZ  
NO FIM DO TÚNEL:  
PODERÁ FICAR BEM E RETOMAR  
SEUS AFAZERES E PROJETOS DE VIDA!**



**ACREDITE:  
VOCÊ É MAIOR DO QUE A DEPRESSÃO  
E VAI VENCÊ-LA!**

## Onde procurar ajuda

UBS - Unidades Básicas de Saúde (postos de saúde)

CAPS - Centros de Atendimento Psicossocial

Hospitais-Escolas (ex. Hospitais de Universidades onde há cursos de medicina)

Convênios Médicos

ONGs de Saúde Mental

Grupo Fênix de sua região

[www.fenix.org.br](http://www.fenix.org.br)

***“Jamais se desespere em meio às mais sombrias aflições de sua vida pois das nuvens mais negras cai água límpida e fecunda”***

***(Provérbio chinês)***

**A Fênix – Associação Pró Saúde Mental** é uma organização sem fins lucrativos que tem por finalidade estimular e coordenar a formação de grupos de auto-ajuda para portadores de transtornos mentais ou seus parentes.

Os grupos formados pela Fênix acolhem portadores de esquizofrenia, transtorno bipolar, transtorno obsessivo-compulsivo, depressão e outras disfunções de ordem psiquiátrica.

A participação neles é gratuita. Não há vinculação com religião nem partido político, e é garantido o anonimato dos integrantes.

Há dois tipos de grupos – os destinados a portadores e os destinados a seus pais, cônjuges, irmãos ou responsáveis. Num caso como no outro, a base é o compartilhamento de problemas, de experiências e de soluções, e o amparo mútuo que disso possa advir. O que se oferece é uma atividade complementar – nunca substituta – do tratamento psiquiátrico ou psicológico.

Profissionais atestam que a participação nos grupos ajuda os pacientes a aderir ao tratamento, a entender melhor o efeito dos medicamentos, a lidar melhor com os estigmas ligados aos transtornos e a fortalecer os recursos emocionais necessários para enfrentar os desafios impostos pela vida.

## Publicações da Fênix - Associação Pró-Saúde Mental

Série: O que você precisa saber

- TOC - Transtorno Obsessivo Compulsivo
- Transtorno Bipolar
- Depressão
- Esquizofrenia



fenix.org.br

**Realização: Equipe da Fênix Associação Pró-Saúde Mental**

**Apoio:**

**Projeto Gráfico: Cassia Vilas Boas**

**Ilustrações: Stênio Danilo Campoio**

Fênix  
Associação Pró-Saúde Mental  
Tel. (11) 3208-1225  
São Paulo - SP  
[www.fenix.org.br](http://www.fenix.org.br)  
[fenix@fenix.org.br](mailto:fenix@fenix.org.br)

Brasil - 2010