



ULTRACOMUNICACAO.COM.BR

7 de abril: Dia Mundial da Saúde
"Vamos conversar sobre depressão..."



Comissão organizadora:

Cristiano José da Silva
Ana Paula Teixeira Daher
Claudia do Amaral Trindade
Euzamar Ribeiro de Oliveira
Fabrício Cardoso da Silva
Lorena Cristina Brito Moraes
Luzia Mara Pires Guasco



VAMOS CONVERSAR SOBRE DEPRESSÃO...

A depressão não é apenas uma sensação de tristeza, fraqueza ou “baixo astral”, mas sim uma **doença** que atinge o corpo como um todo, que afeta o humor, os pensamentos, a saúde e o comportamento. Normalmente o indivíduo se vê em uma situação sem saída, e então desiste de “lutar”, se paralisa frente a uma dificuldade ou adversidade. É uma doença multicausal; a combinação de fatores genéticos, psicológicos e ambientais está presente em seu quadro.

Visão geral

- A depressão é uma doença comum em todo o mundo, com uma estimativa de 350 milhões de pessoas afetadas.
- É a principal causa de incapacidade em todo o mundo e contribui de forma muito importante para a carga global de doenças.
- Mais mulheres são afetadas pela depressão que os homens. No pior dos casos, a depressão pode levar ao suicídio.
- Pode ser caracterizada conforme a duração/intensidade dos sintomas e prejuízos à pessoa em: leve, moderada e grave.
- Há relação entre a depressão e a saúde física; por exemplo, doenças cardiovasculares podem levar à depressão e vice e versa.

Sintomas

Os sintomas presentes no quadro de episódio depressivo e transtorno depressivo maior são:

- Humor deprimido
- Perda de interesse e prazer,
- Alteração importante no apetite
- Alteração nas atividades psicomotoras
- Perturbação do sono
- Fatigabilidade aumentada e atividade diminuída
- Sentimento de culpa e inutilidade
- Prejuízo na capacidade de pensar
- Atenção e concentração reduzidas
- Dificuldade para tomar decisões
- Perda de memória
- Pensamentos recorrentes de morte ou suicídio.

Algumas formas de Tratamento (dependem de cada caso):

- Psicoterapia
- Intervenção medicamentosa
- Buscar hábitos saudáveis de vida.
- Atividade física regular.

Fonte: <https://nacoesunidas.org/depressao-e-tema-de-campanha-da-oms-para-dia-mundial-da-saude-de-2017/> em 20/03/2017.