

Entenda por que a depressão é a doença do século

Você se sentiu triste algum dia dessa semana? A tristeza é um sentimento comum entre os seres humanos e não deve ser levado como uma anormalidade.

Geralmente este sintoma é causado por algum fato cotidiano, mas pode também não ter algum motivo aparente. É normal sentir-se desta forma algumas vezes, o problema pode estar na intensidade periodicidade do acontecimento. Em alguns casos, pode ser depressão, consideradas uma das principais [doenças do século XXI](#). Vamos entender um pouco mais sobre isso?

Sabe aquela frase que ouvimos quando estamos passando por momentos difíceis, “isso vai passar”? Se a tristeza que estamos sentindo for um sintoma de depressão, talvez demore bastante a se dissipar, ou então voltará com certa frequência. Esta doença apresenta sintomas, possíveis causas e tratamentos, como outro problema de saúde.

Mas deve levar especial atenção às especificidades de cada pessoa, tanto para o diagnóstico, quanto para o tratamento. Por isso, qualquer causa e sintoma abordado no artigo não pode ser considerado como regra. Um exame de um médico especialista é fundamental para realizar a correta avaliação.

Por que a depressão é a doença do século?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades no mundo são afetadas por essa doença. Só no Brasil, a estimativa é de 5,8% da população tenha depressão.

Mas os números não ficam somente por aí. De acordo com essa mesma Organização, é possível que a depressão seja, até 2030, a condição mais comum do mundo, mais ainda do que problemas cardíacos ou câncer.

A previsão preocupante nos faz questionar por quê os casos tendem a crescer tão bruscamente. Podemos entender um pouco esse cenário a partir de uma análise dos grupos de risco, ou seja, fatores que podem contribuir significativamente para a incidência desse problema:

Alguns fatores de risco podem ser:

- **Genética:** Sim, a genética é um fator de influência, mas não pode ser considerada a única causa. Um [estudo feito por 200 cientistas do mundo inteiro](#) identificaram 44 genes que estão relacionados com esse distúrbio.

- **Mulheres:** O número de pessoas do sexo feminino diagnosticadas com depressão é o dobro dos homens. Mas isso não necessariamente está relacionado com uma diferença biológica entre os sexos. Alguns estudiosos alegam que se trata de uma tendência maior das mulheres a procurarem ajuda e tratamento.
- **Outras doenças:** Algumas doenças podem transformar-se em um gatilho para o desenvolvimento de um transtorno depressivo. Esses casos ocorrem principalmente em problemas mais graves ou que submetem o paciente a tratamentos estressantes.
- **Uso de medicamentos:** Existem remédios com efeitos colaterais que podem contribuir na indução da depressão. Cerca de 200 medicamentos consumidos no mundo possuem esse tipo de efeito, segundo [uma reportagem recente do Estadão](#). Muitos desses são medicamentos amplamente utilizados como os beta-bloqueadores, consumidos em casos de hipertensão, corticoides e benzodiazepinas.
- **Abuso de álcool e outras drogas:** o uso de drogas pode oferecer uma gratificação imediata satisfatória. Mas logo que esse efeito passa, essas substâncias contribuem para a intensificação dos sintomas depressivos. Uma pessoa que já tenha a predisposição desta doença, pode encontrar no abuso de drogas e bebidas alcoólicas o gatilho para o desenvolvimento do transtorno.
- **Idosos:** o crescimento da população idosa e a falta de apoio e estrutura de muitos países para receber essas pessoas também constrói um cenário bastante propício para o desencadeamento da doença do século.

Tipos de depressão e como se manifestam:

Os sintomas da depressão, se separados do quadro sintomático, podem parecer problemas comuns do organismo. É muito provável que você já tenha experimentado momentos de “vazio”, falta de apetite ou desânimo. Quando eles se relacionam com sintomas físicos, como enjoos, tonturas e má digestão, pode ser um sinal de alerta. De qualquer forma, um médico deve fazer a correta avaliação e diagnóstico.

Os tipos de depressão são:

- Episódio depressivo;
- Transtorno depressivo maior;
- Depressão bipolar;
- Depressão bipolar;
- Distímia;
- Depressão Atípica;
- Depressão Sazonal;

- Depressão Pós parto;
- Depressão psicótica;
- Reativa.

Alguns dos sintomas podem ser:

Dependendo do tipo, a frequência desses sinais pode variar conforme intensidade e frequência. Pode ser um episódio depressivo ou um transtorno maior. Os casos mais comuns são:

- Ansiedade e angústia;
- Desinteresse nas atividades cotidianas ou que antes despertavam algum prazer;
- Sentimentos de insegurança, medo e desamparo;
- Interpretação distorcida da realidade: pessimismo exagerado;
- Dificuldade de concentração; raciocínio mais lento;
- Distorção do apetite (perda ou aumento);
- Perda de libido;
- Insônia;
- Dor no corpo e outros sintomas físicos aparentemente injustificáveis, como enjoo, azia, diarreia e etc.

Tratamentos

Os profissionais que podem diagnosticar a doença são os psicólogos, clínicos gerais e psiquiatras. Eles devem realizar uma análise de seus sintomas, além de observar como o paciente se apresenta na consulta, tanto fisicamente, quanto psicologicamente. Realizar uma avaliação do histórico de vida e familiar também é importante. Dependendo do tipo de depressão diagnosticada o tratamento pode variar.

Os métodos mais utilizados são a **psicoterapia** e o **tratamento via antidepressivos**. Ambos variam de acordo com o tipo de depressão, assim como a linha de tratamento do profissional. Não há uma regra, mas uma tendência de tratamento, que pode variar de acordo com o caso.

Outras atividades terapêuticas podem ser muito interessantes para combater ou então evitar a recorrência de episódios depressivos. A prática de esportes e arte terapia são exemplos desses exercícios.

Como podemos observar, a depressão é uma doença bastante ampla e depende muito das especificidades de cada paciente. Sua alta incidência, porém, já alertou profissionais e pesquisadores.

Muitos estudos estão sendo desenvolvidos para entender melhor as causas dessa condição e o tratamento mais apropriado. Mas não só os especialistas devem contribuir para o combate deste

problema. É importante ficar atento à nossa saúde e bem estar, assim como fornecer conforto e compreensão àqueles que passam pela doença.

O que achou desse artigo? Entre em [contato](#) e conheça nossa plataforma e nossas especialidades.