**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**DEPRESSÃO (PARTE 1)**

**Pesquisas indicam que a depressão é um dos quatro distúrbios psiquiátricos mais freqüentes no Brasil. É fácil imaginar o impacto e a importância socioeconômica da depressão em nosso meio. Ela afeta o bem-estar e a felicidade dos pacientes e de seus familiares, reduz a capacidade de trabalho, e, em conseqüência, a produtividade do indivíduo na sociedade.**

**Estima-se que 8% das pessoas adultas sofram de uma doença depressiva em algum período da vida. O custo do sofrimento humano não pode ser avaliado. Doenças depressivas freqüentemente interferem com o desempenho normal e causam sofrimento não somente àqueles que estão doentes, mas também aos que os amam. A depressão grave pode destruir a vida familiar, assim como a do doente.**

**O Que é a Depressão?**

**A depressão é uma doença “do corpo como um todo”, que compromete seu corpo, humor e pensamento. Ela afeta a forma como você se alimenta e dorme, como se sente em relação a si próprio e como pensa sobre as coisas.**

**Uma doença depressiva não é uma “fossa” ou um “baixo astral’ passageiro. Também não é sinal de fraqueza ou uma condição que possa ser superada pela vontade ou com esforço. As pessoas com doença depressiva não podem simplesmente recompor-se e melhorar por conta própria. Sem tratamento, os sintomas podem durar semanas, meses ou anos.**

**O tratamento adequado, entretanto, pode ajudar a maioria das pessoas que sofrem de depressão.**

**Sintomas da Depressão**

* **Tristeza persistente, ansiedade ou sensação de vazio;**
* **Sentimentos de desesperança, pessimismo;**
* **Sentimentos de culpa, inutilidade, desamparo;**
* **Perda do interesse ou prazer em passatempos e atividades que anteriormente causavam prazer, incluindo a atividade sexual;**
* **Insônia, despertar matinal precoce ou sonolência excessiva;**
* **Perda do apetite e/ou peso, ou excesso de apetite e ganho de peso;**
* **Diminuição da energia; fadiga, sensação de desânimo;**
* **Idéias de morte ou suicídio; tentativas de suicídio;**
* **Inquietação, irritabilidade;**
* **Dificuldade para concentrar-se, recordar e tomar decisões;**
* **Sintomas físicos e persistentes que não respondem a tratamento; por exemplo: dor de cabeça, distúrbios digestivos e dor crônica.**

**Causas De Depressão**

**Certos tipos de depressão ocorrem repetidamente em algumas famílias, indicando que a vulnerabilidade biológica pode ser herdada. Estudos de famílias, nas quais membros de cada geração desenvolvem este distúrbio, mostraram que aqueles com a doença possuem constituição genética um tanto diferente dos que não adoecem.**

**Em algumas famílias, a depressão maior também parece ocorrer de geração em geração. Entretanto, pode igualmente manifestar-se em indivíduos que não possuem história familiar de depressão. Herdada ou não, a depressão maior está freqüentemente associada à redução ou ao excesso de certas substâncias neuroquímicas.**

***[www.cavs.org.br](http://www.cavs.org.br)***