**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**DEPRESSÃO (PARTE 2)**

**Avaliação Diagnóstica E Tratamento**

**O primeiro passo para se iniciar um tratamento apropriado são os exames físico e psicológico com os quais se pode determinar se você tem uma doença depressiva e de que tipo.**

**Certos medicamentos e algumas doenças podem causar sintomas de depressão, e o exame médico pode verificar estas possibilidades através da entrevista e dos exames físico e laboratorial.**

**Uma boa avaliação diagnóstica também deve incluir a história completa dos seus sintomas, como, por exemplo, quando começaram, há quanto tempo duram, qual a intensidade deles e se já ocorreram antes, e, neste caso, se você fez tratamento e de que tipo.**

**Por último, a avaliação diagnóstica deverá incluir um exame de seu estado mental para determinar se o seu padrão de pensamento ou discurso (conversa) e a memória estão afetados, como freqüentemente ocorre no caso de depressão ou distúrbio bipolar.**

**O tratamento de escolha dependerá do resultado da avaliação. Existe uma variedade de medicamentos antidepressivos e de psicoterapia que podem ser empregados para tratar distúrbios depressivos.**

**Ajudando-Se A Si Mesmo**

**Os distúrbios depressivos fazem você se sentir exausto, desvalorizado, desamparado e sem esperança. Estes pensamentos e sentimentos negativos fazem com que algumas pessoas queiram desistir de tudo. É importante compreender que a visão negativa faz parte da depressão e não reflete, de forma exata, sua condição. O pensamento negativo desaparece quando o tratamento começa a surtir efeito. Neste meio-tempo, recomenda-se algumas atitudes:**

* **Não se imponha metas difíceis e nem assuma demasiadas responsabilidades.**
* **Não espere demais de si mesmo; isto só aumentará sua sensação de fracasso.**
* **Procure ficar com outras pessoas; geralmente é melhor do que ficar sozinho.**
* **Participe de atividades que possam fazer você se sentir melhor.**
* **Você deve tentar praticar exercícios leves, ou participar de atividades sociais ou religiosas.**
* **Não exagere ou se preocupe se o seu humor não melhorar logo. Isso às vezes pode demorar um pouco.**
* **Não tome grandes decisões, tais como mudar de emprego, casar-se ou divorciar-se sem consultar pessoas que o conheçam bem e que possam ter uma visão mais objetiva de sua situação.**

**Onde Procurar Ajuda**

**Uma avaliação física e psicológica completa ajudará a se decidir sobre que tipo de tratamento pode ser melhor para você. A relação a seguir apresenta os profissionais e instituições que podem prestar serviços de atendimento e terapia:**

* **Médicos de família ou clínicos gerais**
* **Especialistas em saúde mental, como psiquiatras, psicólogos e assistentes sociais.**
* **Centros de saúde**
* **Centros comunitários de saúde mental**
* **Departamentos ou ambulatórios de psiquiatria de hospitais**
* **Programas universitários ou de escolas médicas**
* **Serviços ambulatoriais de hospitais públicos**
* **Agências de assistência social e familiar**
* **Clínicas e hospitais privados**
* **Programas de assistência médica e social a funcionários em empresas**
* **Sociedades psiquiátricas e/ou médicas locais**

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