

# Depressão: o que você precisa saber

Se você acredita que tem depressão, ou conhece alguém que talvez sofra desse transtorno, leia este material.

## O que é a depressão?

- A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhadas da incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas.
- Além disso, pessoas com depressão normalmente apresentam vários dos seguintes sintomas: perda de energia; mudanças no apetite; aumento ou redução do sono; ansiedade; perda de concentração; indecisão; inquietude; sensação de que não valem nada, culpa ou desesperança; e pensamentos de suicídio ou de causar danos a si mesmas.
- A depressão pode afetar qualquer pessoa.
- Não é um sinal de fraqueza.
- É um transtorno tratável por meio de psicoterapia, medicamentos antidepressivos ou uma combinação de ambos.



**LEMBRE-SE:**  
A depressão tem  
tratamento. Se você  
acreditar que tem  
depressão, busque  
ajuda.

## O que você pode fazer se acreditar que está deprimido

- Converse sobre os seus sentimentos com uma pessoa de confiança. A maior parte das pessoas se sente melhor depois de conversar com alguém que se preocupa consigo.
- Busque ajuda especializada. Um profissional de saúde ou médico local é um bom começo.
- Lembre-se que, se receber cuidados adequados, você poderá melhorar.
- Continue a realizar as atividades das quais você gostava quando estava bem.
- Preserve as suas relações pessoais. Continue em contato com sua família e amigos.
- Faça exercício regularmente, mesmo que seja apenas uma caminhada curta.
- Procure comer e dormir regularmente.
- Aceite o fato de que você talvez tenha depressão e ajuste as suas expectativas. Você talvez não consiga realizar tanto quanto realizava anteriormente.
- Evite ou limite o consumo de álcool e abstenha-se de drogas ilícitas, pois podem piorar a depressão.
- Se tiver pensamentos suicidas, contate alguém imediatamente e peça ajuda.

# Vivendo com alguém que tem depressão?

Pode ser difícil viver com alguém que tenha depressão. Apresentamos aqui algumas dicas sobre o que você pode fazer para ajudar uma pessoa deprimida com quem você vive, enquanto continua a cuidar de si mesmo.

## O que você precisa saber

- A depressão é um transtorno mental e não uma falha de caráter.
- A depressão tem tratamento. O melhor tratamento e a duração da depressão dependem da gravidade do transtorno.
- O apoio de profissionais, amigos e familiares facilita a recuperação. É necessário ter paciência e perseverança, pois a recuperação pode levar algum tempo.
- O estresse pode piorar a depressão.

## O que você pode fazer por uma pessoa deprimida

- Deixe claro que você quer ajudar, escute a pessoa sem julgá-la e ofereça apoio.
- Obtenha mais informações sobre a depressão.
- Incentive a pessoa a buscar ajuda profissional quando disponível. Ofereça companhia nas consultas.



### LEMBRE-SE:

**Ao viver com uma pessoa deprimida, você pode ajudá-la a se recuperar, mas também tem que cuidar de si mesmo.**

- Estimule a pessoa a manter pensamentos positivos, e não negativos.
- Se forem prescritos medicamentos, ajude a pessoa a tomá-los da forma indicada. Seja paciente; a recuperação geralmente leva algumas semanas.
- Ajude a pessoa com as tarefas diárias e a comer e dormir regularmente.
- Incentive a pessoa a fazer exercício e a participar de atividades sociais.
- Se a pessoa estiver pensando em causar danos a si mesma, ou se já o tiver feito intencionalmente, não a deixe desacompanhada. Procure ajuda em um serviço de emergência ou com um profissional de saúde. Enquanto isso, mantenha coisas como medicamentos, objetos cortantes e armas de fogo fora do alcance da pessoa.
- Cuide também de si mesmo. Tente encontrar maneiras de relaxar e continue a fazer as coisas de que gosta.

# Você sente que a vida não vale a pena?

Se você às vezes pensa que a vida parece tão difícil que já não vale a pena, leia este material.

## O que você pode estar pensando ou sentindo

- A dor parece esmagadora e insuportável.
- Você se sente sem esperança, como se viver não fizesse sentido.
- Você é consumido por pensamentos negativos e perturbadores.
- Você não consegue imaginar uma solução para os seus problemas, exceto o suicídio.
- Você enxerga a morte como um alívio.
- Você acredita que todos estariam numa situação melhor sem você.
- Você sente que não vale nada.
- Você se sente muito solitário, embora tenha amigos e família.
- Você não compreende por que está se sentindo ou pensando desta maneira.

## Lembre-se do seguinte:

- Você não está só. Muitas outras pessoas já passaram pelo que você está passando e estão vivas.
- Não há nada de errado em conversar sobre o suicídio. Pode fazer com que você se sinta melhor.



### LEMBRE-SE:

**Se você sente que a vida não vale a pena, busque ajuda. Você não está só. É possível encontrar ajuda.**

- Causar danos a si mesmo ou ter pensamentos ou planos suicidas é um sinal de sofrimento emocional grave (talvez em decorrência da perda de um ente querido, perda de emprego, o fim de uma relação ou experiências com violência ou abuso). A culpa não é sua e isso pode acontecer com qualquer pessoa.
- Você pode melhorar.
- Há pessoas que podem lhe ajudar.

## O que você pode fazer

- Converse com um parente, amigo ou colega de confiança sobre o que está sentindo.
- Se você pensar que está em risco imediato de causar danos a si mesmo, entre em contato com um serviço de emergência ou um serviço de apoio telefônico, ou vá pessoalmente.
- Converse com um profissional, como um médico, profissional de saúde mental ou assistente social.
- Se você pratica uma religião, converse com uma pessoa de confiança da sua comunidade religiosa.
- Participe de um grupo de apoio ou de autoajuda para pessoas que viveram a experiência de causar danos a si mesmas. Vocês podem se ajudar mutuamente.

# Você conhece alguém que talvez esteja pensando em se suicidar?

A cada 40 segundos, em algum lugar do mundo, alguém se suicida. Para pessoas com depressão grave, não é raro pensar em suicídio.

## O que você precisa saber se estiver preocupado com alguém

- O suicídio tem prevenção.
- Não há nada de errado em conversar sobre o suicídio.
- Perguntar sobre o suicídio não leva a pessoa a se suicidar. Muitas vezes reduz a ansiedade e ajuda a pessoa a se sentir compreendida.

## Sinais de alerta de que alguém talvez esteja pensando seriamente em suicídio

- A pessoa ameaça tirar a própria vida.
- Diz coisas do tipo, “Ninguém vai sentir minha falta quando eu não estiver mais aqui”.
- Procura maneiras de se suicidar; por exemplo, tenta ter acesso a venenos, armas de fogo ou medicamentos, ou faz buscas na internet sobre formas de tirar a própria vida.
- Despede-se de familiares e amigos próximos, distribui bens valiosos ou escreve um testamento.

## Quem está em risco de cometer suicídio?

- Pessoas que já tentaram tirar a própria vida anteriormente.
- Pessoas com depressão ou que tenham problemas com álcool ou drogas.



### LEMBRE-SE:

**Se você conhece uma pessoa que talvez esteja pensando em se suicidar, converse com ela sobre o assunto. Escute-a com abertura e ofereça apoio.**

- Pessoas com sofrimento emocional grave; por exemplo, pela perda de um ente querido ou o fim de uma relação.
- Pessoas com dor ou doenças crônicas.
- Pessoas que vivenciaram a guerra, violência, traumas, abuso ou discriminação.
- Pessoas socialmente isoladas.

## O que você pode fazer

- Encontre um momento adequado e um lugar tranquilo para conversar sobre o suicídio com a pessoa com quem você está preocupado. Deixe claro que você está aberto a escutá-la.
- Incentive-a a buscar ajuda com um profissional, como um médico, profissional de saúde mental ou assistente social. Ofereça companhia nas consultas.
- Se você acreditar que a pessoa está em risco imediato, não a deixe desacompanhada. Busque ajuda profissional em um serviço de emergência, um serviço de apoio telefônico ou um profissional de saúde, ou converse com os familiares.
- Se a pessoa com a qual você está preocupado vive com você, assegure-se de que ela não tenha acesso a coisas que lhe permitam causar danos a si mesma (por exemplo, venenos, armas de fogo ou medicamentos).
- Mantenha contato para verificar como a pessoa tem estado.

# Preocupado com o futuro? Prevenção de depressão em adolescentes e jovens

A adolescência e a juventude trazem muitas oportunidades – conhecer pessoas novas, visitar novos lugares e encontrar um rumo na vida. Esses anos também podem ser momentos de estresse. Se esses desafios fazem você se sentir oprimido, em vez de entusiasmado, leia este material.

## O que você precisa saber

- A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhadas da incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas.
- Além disso, pessoas com depressão normalmente apresentam vários dos seguintes sintomas: perda de energia; mudanças no apetite; aumento ou redução do sono; ansiedade; perda de concentração; indecisão; inquietude; sensação de que não valem nada, culpa ou desesperança; e pensamentos de suicídio ou de causar danos a si mesmas.
- Existem várias formas de prevenir e tratar a depressão.



### LEMBRE-SE:

**Existem muitas coisas que você pode fazer para se manter mentalmente forte. Se você sentir que talvez esteja entrando em um estado depressivo, converse com alguém de confiança ou busque ajuda profissional.**

## O que você pode fazer se estiver se sentindo “para baixo” ou pensar que talvez esteja deprimido

- Converse sobre os seus sentimentos com uma pessoa de confiança.
- Busque ajuda especializada. Um profissional de saúde ou médico local é um bom começo.
- Preserve as suas relações pessoais. Continue em contato com sua família e amigos.
- Faça exercício regularmente, mesmo que seja apenas uma caminhada curta.
- Procure comer e dormir regularmente.
- Evite ou limite o consumo de álcool e abstenha-se de drogas ilícitas, pois podem piorar a depressão.
- Continue a fazer as coisas de que sempre gostou, mesmo que não sinta vontade.
- Esteja ciente de pensamentos negativos e autocríticas persistentes e tente substituí-los por pensamentos positivos. Felicite-se pelas suas conquistas.



# Por que o meu novo bebê não me faz feliz?

Ter um filho é um grande evento na vida e pode causar preocupação, cansaço e tristeza. Esses sentimentos geralmente não duram muito tempo, mas se persistirem, é possível que você sofra de depressão. Para mais informações, leia este material.

## O que você precisa saber

- A depressão após o parto é bastante comum: ela afeta uma em cada seis mulheres que deram à luz. A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhadas da incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas.
- Além disso, pessoas com depressão normalmente apresentam vários dos seguintes sintomas: perda de energia; mudanças no apetite; aumento ou redução do sono; ansiedade; perda de concentração; indecisão; inquietude; sensação de que não valem nada, culpa ou desesperança; e pensamentos de suicídio ou de causar danos a si mesmas.
- Os sintomas de depressão após o parto também incluem: sensação de estar oprimida, choro persistente sem nenhuma razão aparente, falta de conexão com o bebê e dúvidas sobre a capacidade de cuidar de si mesma e do bebê.
- A depressão após o parto pode ser tratada com ajuda profissional. Psicoterapia e medicamentos podem ajudar. Alguns medicamentos podem ser tomados com segurança durante a amamentação.
- Se não for tratada, a depressão após o parto pode durar meses ou até anos. Pode afetar a sua saúde e o desenvolvimento do bebê.



### LEMBRE-SE:

**A depressão após o parto é muito comum. Se você pensar que talvez esteja sofrendo do problema, busque ajuda.**

## O que você pode fazer se pensar que tem depressão

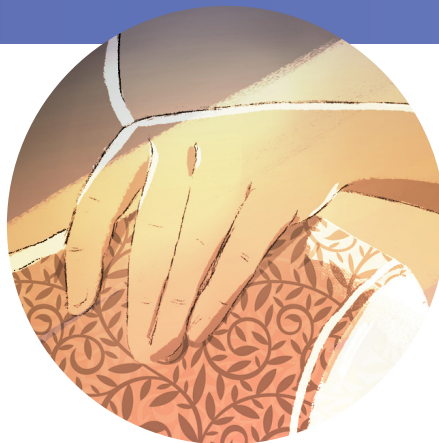
- Converse sobre os seus sentimentos com pessoas próximas e peça apoio. Elas talvez possam ajudar a cuidar do bebê quando você precisar de repouso ou de algum tempo para si mesma.
- Preserve as suas relações pessoais, passando tempo com a família e amigos.
- Saia ao ar livre quando puder. Em ambientes sem risco, levar o bebê para um passeio pode ser bom para vocês dois.
- Converse com outras mães que possam lhe dar conselhos ou compartilhar experiências.
- Converse com um profissional de saúde. Ele poderá ajudá-la a encontrar o tratamento mais apropriado para a sua situação.
- Se estiver pensando em causar danos a si mesma ou ao bebê, busque ajuda imediatamente.

# Será que meu filho está deprimido?

A infância é cheia de desafios e oportunidades—começar e mudar de escola, fazer novos amigos, passar pela puberdade e se preparar para provas... Algumas crianças se acostumam facilmente às mudanças. Para outras, a adaptação é mais difícil, causando estresse e até depressão. Se você está preocupado, pensando que um de seus filhos pode estar deprimido, leia este material.

## O que você precisa saber

- A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhadas da incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas.
- Outros sinais e sintomas de depressão durante a infância incluem isolamento, irritabilidade, choro excessivo, dificuldade de se concentrar na escola, mudanças no apetite ou aumento/redução do sono.
- Crianças mais novas podem se desinteressar por brincadeiras. Crianças mais velhas podem correr riscos que normalmente não correriam.
- A depressão pode ser prevenida e tratada.



### LEMBRE-SE:

**Se você acredita que o seu filho talvez esteja deprimido, converse com ele sobre quaisquer problemas ou preocupações e, se necessário, busque ajuda profissional.**

## O que você pode fazer se acha que seu filho está deprimido

- Converse com a criança sobre o que está acontecendo em casa, na escola e fora da escola. Tente descobrir se alguma coisa a está incomodando.
- Converse com pessoas de confiança que conheçam o seu filho.
- Busque apoio com um profissional de saúde.
- Proteja a criança de estresse excessivo, maus tratos e violência.
- Dê atenção especial ao bem-estar da criança durante fases de mudança, como entrar para uma nova escola ou passar pela puberdade.
- Ajude a criança a dormir bem, comer regularmente, fazer exercício físico e outras atividades de que ela goste.
- Passe tempo com seu filho.
- Se a criança estiver pensando em causar danos a si mesma, ou se já o tiver feito, procure ajuda imediatamente com um profissional capacitado.

# Como manter-se positivo e prevenir a depressão ao ficar mais velho

As mudanças que vêm com envelhecimento podem levar à depressão. Para aprender mais sobre como prevenir e tratar a depressão na idade mais avançada, leia este material.

## O que você precisa saber

- A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhadas da incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas.
- Além disso, pessoas com depressão normalmente apresentam vários dos seguintes sintomas: perda de energia; mudanças no apetite; aumento ou redução do sono; ansiedade; perda de concentração; indecisão; inquietude; sensação de que não valem nada, culpa ou desesperança; e pensamentos de suicídio ou de causar danos a si mesmas.
- A depressão é comum em idosos, mas muitas vezes passa despercebida e não é tratada.
- A depressão em idosos muitas vezes está associada a doenças físicas, como cardiopatia, hipertensão, diabetes ou dor crônica; eventos difíceis, como a perda de um cônjuge; e a uma menor capacidade de fazer aquilo que a pessoa fazia quando era mais nova.
- Pessoas idosas têm um alto risco de suicídio.
- A depressão pode ser tratada por meio de psicoterapia, medicamentos antidepressivos ou uma combinação de ambos.



**LEMBRE-SE:**  
Muitas coisas  
podem ser feitas  
para prevenir e  
tratar a depressão  
na idade mais  
avançada.

## O que você pode fazer se estiver se sentindo “para baixo” ou pensar que talvez esteja deprimido

- Converse sobre os seus sentimentos com uma pessoa de confiança.
- Se pensar que está deprimido, busque ajuda especializada. Um profissional de saúde ou médico local é um bom começo.
- Continue a realizar as atividades de que sempre gostou, ou encontre alternativas caso já não possa realizá-las.
- Preserve as suas relações pessoais. Continue em contato com sua família e amigos.
- Coma em intervalos regulares e procure dormir o suficiente.
- Se puder, faça exercício regularmente, mesmo que seja apenas uma caminhada curta.
- Evite ou limite o consumo de álcool e só tome medicamentos da forma como foram prescritos pelo seu profissional de saúde.