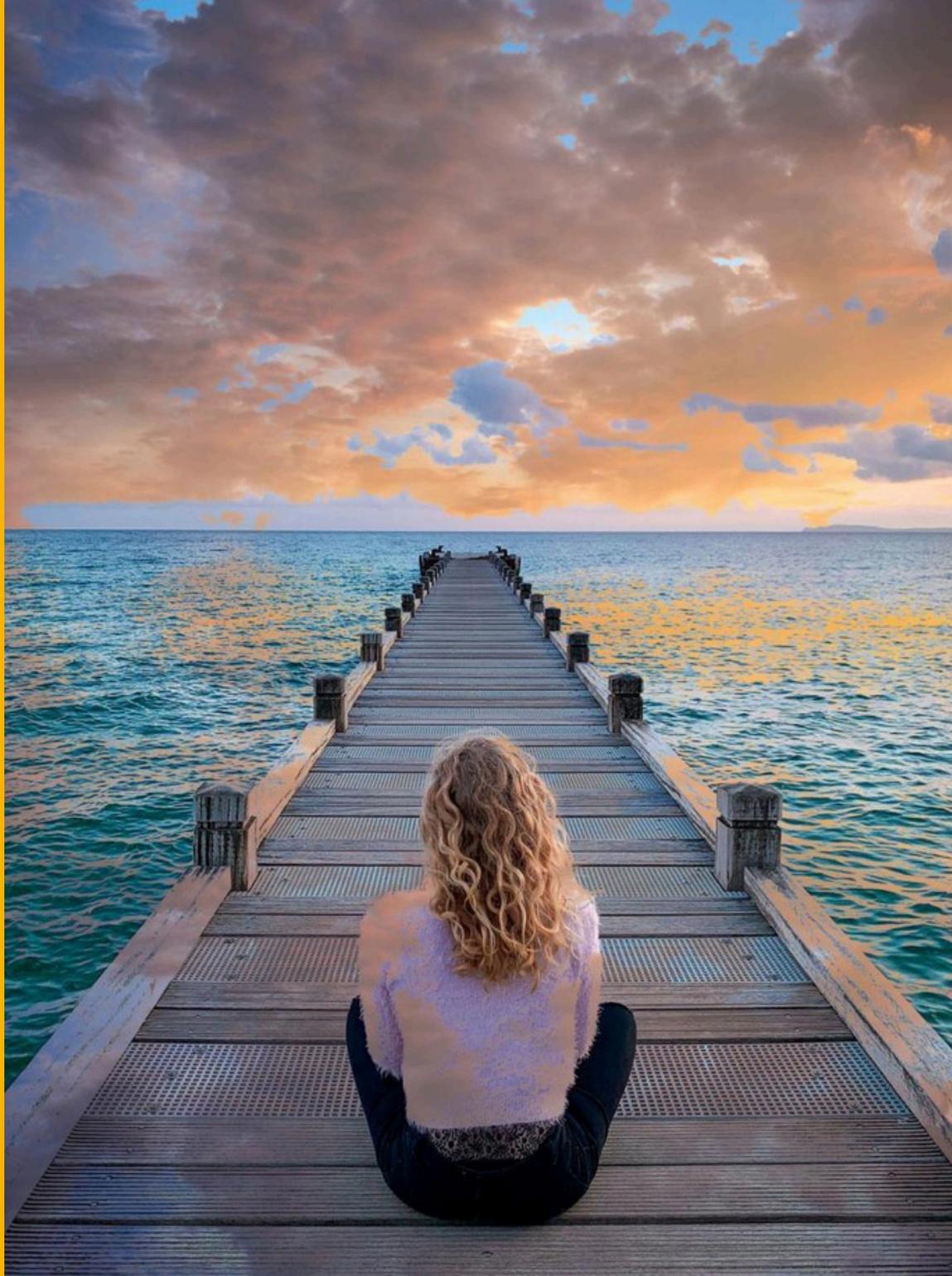
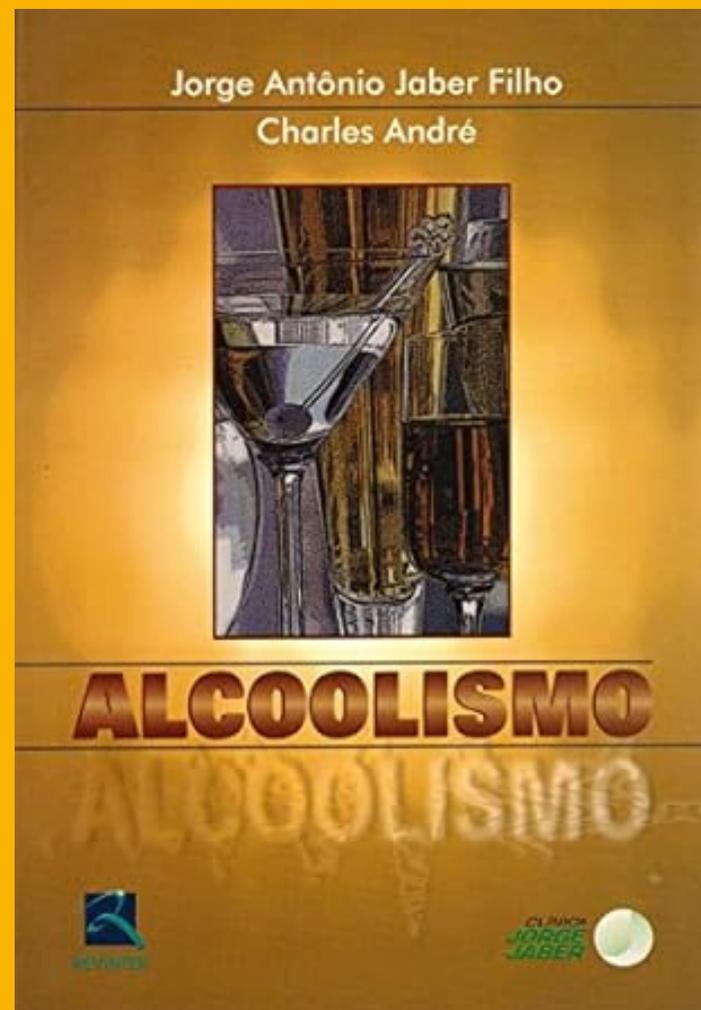


Depressão x
Uso de álcool e
outras
substâncias



Livro Alcoolismo

"...Entre outras formas de comprometimento da saúde mental, destaca-se o alcoolismo, como entidade patológica fortemente presente em nossa sociedade e, principalmente, em nossa própria clínica. Este livro, dedicado ao alcoólatra que ainda sofre, constitui mais um elemento de ação no sentido de ensinar, prevenir, registrar os achados científicos e melhorar o tratamento do alcoolismo, sendo, portanto, mais uma ferramenta no instrumental desenvolvido pela clínica Jaber..."





O que é Depressão?

- É um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente, perda de interesse em atividades prazerosas e incapacidade de realizar atividades diárias.





O que é Transtorno depressivo?

- É uma condição com impacto significativo no funcionamento social e ocupacional, que causa grande sofrimento para o portador.

Epidemiologia

- A depressão é um problema de saúde mental global, afetando pessoas em todo o mundo, independentemente de sua localização geográfica.



Epidemiologia

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que mais de 264 milhões de pessoas sofrem de depressão em todo o mundo.
- A depressão é a principal causa de incapacidade no mundo, segundo a OMS.





Depressão no Brasil

- O Brasil tem uma das maiores taxas de depressão na América Latina.
- De acordo com dados da OMS, a taxa de prevalência de depressão no Brasil é de aproximadamente 5,8% da população, o que representa milhões de pessoas afetadas.
- A depressão é mais comum em mulheres do que em homens no país.





Paula Fernandes

Cantora e compositora Sofreu de depressão em 2019

"Tratei três anos, fiz terapia e depois disso comecei a me reconhecer.

Hoje, sinto que estou mais leve, vivendo a vida de uma maneira mais madura, me aceitando do jeito que sou e acho que tudo começou lá trás quando tive depressão e venci."





DJ Alok

"Ao questionar a existência de Deus, encontrei respostas compreendendo que não foi ele que abandonou quem precisa, mas nós mesmos.

A partir do momento que vi a solidariedade como uma missão, me curei.

Me curei de uma depressão que me perseguiu a vida inteira e quanto maior o sucesso, maior era um vazio que foi preenchido com a solidariedade.

E a cada dia que passa outras pessoas ingressam nessa missão que não é só minha, mas de todos nós.

Sintomas Psíquicos

- Humor deprimido
- Anedonia
- Fadiga ou perda de energia
- Dificuldade de concentração
- Pensamentos suicidas
- Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva:





Sintomas Físicos

- Distúrbios do sono
- Alteração no apetite e no peso
- Redução no interesse sexual
- Dores e sintomas físicos difusos



Diferença entre tristeza e depressão

Tristeza = emoção do ser vivo normal e comum

Depressão = condição médica complexa e séria que vai além da tristeza comum.

É um transtorno mental que afeta o humor, o pensamento e o comportamento da pessoa de forma persistente e duradoura.





Tristeza

É temporária e tende a diminuir ao longo do tempo, à medida que a pessoa se adapta à situação ou encontra formas de lidar com ela.

A tristeza não causa uma mudança significativa na autoestima da pessoa, e ela ainda pode sentir prazer em algumas atividades.



Depressão

O humor permanece deprimido praticamente o tempo todo, por dias seguidos e interfere significativamente na vida diária da pessoa.

A pessoa não tem perspectiva de que algo possa ser feito para que seu quadro melhore e pode levar a uma sensação generalizada de desesperança.



Causas

A depressão é uma condição de saúde mental complexa e multifatorial, o que significa que não existe uma única causa que possa explicar completamente seu desenvolvimento.

A depressão geralmente surge de uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais.



Fatores de risco

- Fatores biológicos
- Estresse e eventos traumáticos
- Condições médicas
- Uso de substâncias
- Fatores psicossociais
- Fatores hormonais
- Histórico de transtornos mentais



O diagnóstico da depressão CID 10

Apresentar 2 sintomas fundamentais associados a pelo menos 2 sintomas acessórios.

<u>Sintomas fundamentais</u>	<u>Sintomas acessórios</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Humor deprimido • Perda de interesse • Energia reduzida com fadigabilidade aumentada e atividade diminuída 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentração e atenção reduzidas • Autoestima e autoconfiança reduzidas • Ideias de culpa e inutilidade • Visões desoladas e pessimistas do futuro • Ideias ou atos auto lesivos ou suicídio • Sono perturbado • Appetite diminuído

Episódios depressivos (F32):

F32.0: Episódio depressivo leve

F32.1: Episódio depressivo moderado

F32.2: Episódio depressivo grave sem sintomas
psicóticos

F32.3: Episódio depressivo grave com sintomas

psicóticos F32.8: Outros episódios depressivos
especificados

F32.9: Episódio depressivo não especificado



Transtornos depressivos recorrentes (F33):

F33.0: Transtorno depressivo recorrente, episódios leves

F33.1: Transtorno depressivo recorrente, episódios moderados

F33.2: Transtorno depressivo recorrente, episódios graves sem sintomas

psicóticos F33.3: Transtorno depressivo recorrente, episódios graves com

sintomas psicóticos F33.8: Outros transtornos depressivos recorrentes

especificados

F33.9: Transtorno depressivo recorrente não especificado



O diagnóstico da depressão

DSM-V

O termo depressão é utilizado com frequência para se referir a qualquer um dos vários transtornos depressivos.

- Transtorno depressivo maior
- Transtorno depressivo persistente
- Outro transtorno depressivo específico ou inespecífico
- Transtorno disfórico menstrual
- Transtorno por luto prolongado





Transtorno depressivo maior

Para o diagnóstico da depressão maior:

5 ou mais dos seguintes devem estar presentes quase todos os dias durante o mesmo período **de 2 semanas, e um deles deve ser humor deprimido ou perda de interesse ou prazer**

- Humor deprimido durante a maior parte do dia
- Diminuição acentuada do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades durante a maior parte do dia
- Ganho ou perda ponderal significativo (> 5%) ou diminuição ou aumento do apetite
- Insônia (muitas vezes insônia de manutenção do sono) ou hipersonia
- Agitação ou atraso psicomotor observado por outros (não autorrelatado)
- Fadiga ou perda de energia
- Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada
- Capacidade diminuída de pensar, concentrar-se ou indecisão
- Pensamentos recorrentes de morte ou suicídio, tentativa de suicídio ou um plano específico



Transtorno depressivo persistente

Para o diagnóstico da transtorno depressivo persistente:

- Insônia ou hipersonia
- Baixa energia ou fadiga
- Baixa autoestima
- Falta de concentração ou dificuldade em tomar decisões



Outros transtornos depressivos

Depressão maior e transtorno depressivo persistente podem incluir:

um ou mais especificadores que descrevem manifestações adicionais durante um episódio depressivo:

- Sofrimento ansioso
- Características mistas
- Melancólico
- Atípico
- Psicótico
- Catatônico



Transtorno disfórico pré menstrual

Para o diagnóstico, as pacientes devem ter

5 ou mais sintomas na semana antes da menstruação.

Os sintomas devem começar a diminuir

em alguns dias após o início da

menstruação e tornam-se mínimos ou

inexistentes na semana após a

menstruação.

- Oscilações de humor acentuadas
- Irritabilidade ou raiva acentuada ou conflitos interpessoais intensificados
- Depressão acentuada, sensação de desesperança ou pensamentos de

Além disso, 1 ou mais dos seguintes sintomas

deve estar presente:

- Interesse diminuído em atividades habituais
- Dificuldade de concentração
- Baixa energia ou fadiga
- Alteração significativa no apetite
- Hipersonia ou insônia
- Sensação de opressão ou de falta de controle
- Sintomas físicos como dor à palpação
- Sensação de estar empanturrado e ganho

Transtorno por luto prolongado

Para o diagnóstico, as pacientes devem ter

Considera-se que o luto prolongado está presente quando a resposta ao luto dura um ano ou mais e é persistente, generalizado e excede as normas culturais.

Também deve ser acompanhado por 3 ou mais dos seguintes sintomas no último mês, em um grau que causa sofrimento ou inaptidão:

- Descrença
- Dor emocional intensa
- Sensação de confusão de identidade
- Evitar coisas que o fazem lembrar da perda
- Sensações de entorpecimento
- Solidão intensa
- Sensações de falta de importância
- Dificuldade de se envolver em aspectos da vida diária





Depressão e Suicídio

Suicídio

pode ser definido como um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente, intencional, mesmo que ambivalente, usando um meio que ele acredita ser letal.



Depressão e Suicídio

Embora nem todas as pessoas com depressão considerem o suicídio, estudos mostram que a depressão é um fator de risco significativo para o comportamento suicida.

Algumas pessoas podem chegar a um ponto em que sentem que a vida não tem sentido ou que estão tão sobrecarregadas pelo sofrimento emocional que consideram o suicídio como uma saída.





Setembro Amarelo

Dedicado à conscientização e prevenção do suicídio, buscando promover discussões abertas sobre saúde mental, identificar sinais de alerta e fornecer apoio para aqueles que estão lutando contra pensamentos suicidas.



Como ajudar?

Algumas orientações para ajudar a apoiar uma pessoa que está enfrentando o suicídio:

- Leve a sério
- Escute atentamente
- Não prometa confidencialidade absoluta
- Encoraje a busca por ajuda profissional
- Não deixe a pessoa sozinha
- Ajude a criar um plano de segurança
- Conecte-se a recursos de prevenção ao suicídio
- Busque apoio para você





Prevenção

Estratégias para reduzir o risco de desenvolver depressão

- Estabelecer uma rotina saudável
- Praticar atividade física regularmente
- Cuidar da alimentação
- Gerenciar o estresse
- Estabelecer conexões sociais
- Buscar apoio social
- Evitar o uso excessivo de álcool e drogas
- Identificar e tratar transtornos mentais e comorbidades



O tratamento

O tratamento da depressão é personalizado para cada pessoa e pode incluir uma combinação de abordagens terapêuticas.

O objetivo é aliviar os sintomas da depressão, melhorar o bem-estar emocional e ajudar o indivíduo a retomar uma vida saudável e funcional.



Tratamento medicamentoso

Atualmente existem medicamentos para o tratamento da depressão em diferentes estágios. Os antidepressivos atuam nos neurotransmissores do cérebro, auxiliando o sistema nervoso central a restabelecer o equilíbrio químico normal.

Apenas o psiquiatra pode receitar
medicamentos para depressão



Terapia Cognitivo Comportamental (TCC)

É uma abordagem de tratamento baseada em evidências que visa ajudar os pacientes a identificar e corrigir padrões de pensamentos negativos, distorcidos ou irracionais que contribuem para seus estados de humor e comportamentos disfuncionais.





A TCC

Durante a TCC realizamos:

- Identificação de pensamentos disfuncionais
- Avaliação de crenças
- Reestruturação cognitiva
- Mudança de comportamento
- Técnicas de enfrentamento





Duração do tratamento com a TCC

Pode variar de paciente para paciente, dependendo da gravidade dos sintomas, do histórico médico do paciente e da resposta individual ao tratamento.

Em geral, o tratamento com TCC para depressão é considerado de curto prazo e pode durar de algumas semanas a alguns meses, com sessões semanais ou quinzenais.



Atividade Física

A atividade física pode desempenhar um papel significativo na redução dos sintomas da depressão e na melhoria do bem-estar emocional.

Várias pesquisas e estudos têm demonstrado os benefícios da prática regular de exercícios físicos para pessoas que enfrentam a depressão



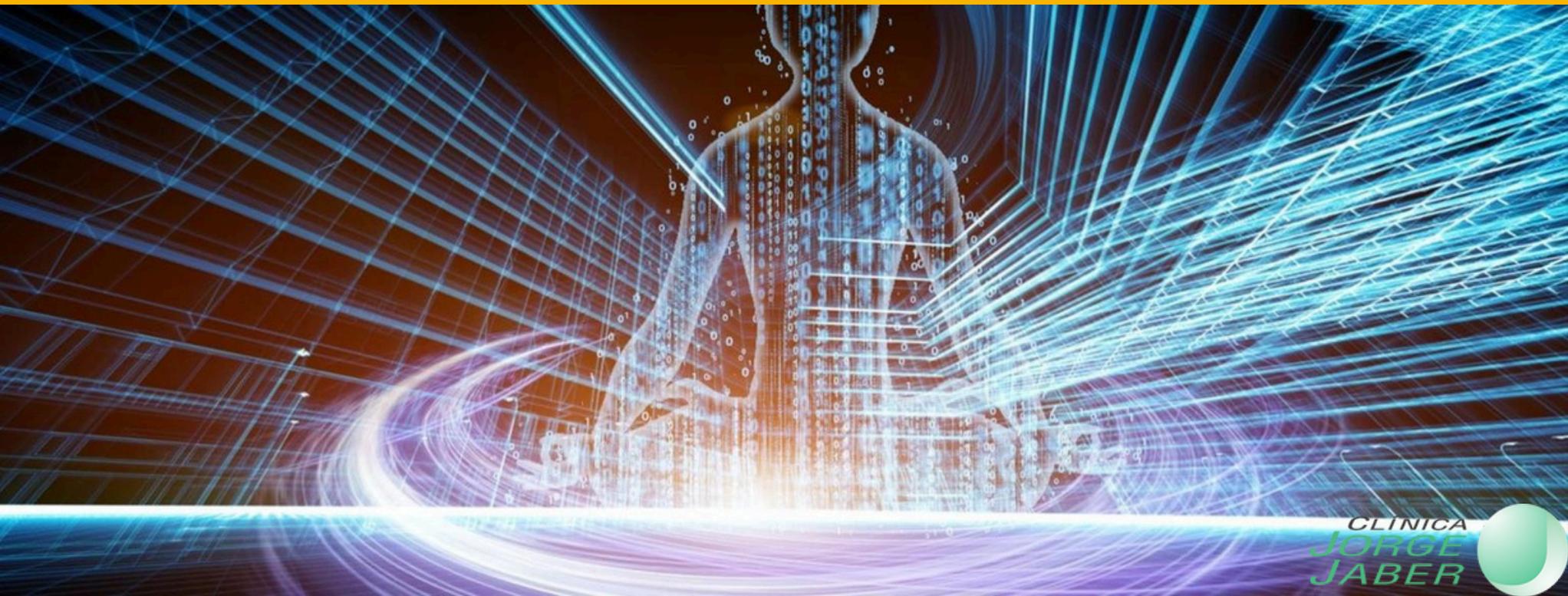
Os benefícios da atividade física

- Redução do estresse
- Melhoria do sono
- Aumento da autoestima
- Distração positiva
- Interação social
- Mudança de ambiente



Espiritualidade

A espiritualidade pode fornecer um senso de propósito e significado na vida, bem como uma fonte de conforto e esperança durante períodos de dificuldade emocional.. Algumas formas de espiritualidade, como a prática religiosa ou a conexão com uma força maior ou com a natureza, podem oferecer suporte emocional e ajudar a lidar com o estresse e as emoções negativas.





Alcoolismo

O uso excessivo e crônico de álcool pode ter efeitos significativos no estado mental e emocional, muitas vezes resultando em sintomas semelhantes aos da depressão.

Além disso, o álcool também pode mascarar os sintomas reais da depressão,

dificultando o diagnóstico preciso.





Alcoolismo

Estar abstinente aumenta a chance de sucesso terapêutico para o tratamento da depressão.

Tabagismo

Vários estudos têm sugerido uma relação entre o tabagismo e a depressão, e acredita-se que existam fatores genéticos que podem contribuir para essa associação. Embora a relação entre esses dois fenômenos seja complexa e multifacetada



Tabagismo

Tanto a depressão quanto o tabagismo têm impactos no sistema nervoso e nas vias neurobiológicas.

Mecanismos de recompensa, regulação do humor e neurotransmissores, como a dopamina, estão envolvidos em ambos os fenômenos. Isso pode explicar, em parte, por que algumas pessoas com predisposição genética para a depressão também podem ser mais suscetíveis ao tabagismo.



Cocaína e Crack

Cocaína e crack são estimulantes poderosos.

O uso dessas substâncias está frequentemente associado a sintomas depressivos.

Os efeitos dessas substâncias no Sistema Nervoso

Central podem complicar ainda mais a relação entre o uso dessas drogas e a depressão.





Cocaína e Crack

Quando ocorre a síndrome de abstinência, os níveis desses neurotransmissores podem diminuir drasticamente, levando a uma série de sintomas desagradáveis, que podem incluir:

- Fadiga extrema
- Humor deprimido
- Ansiedade intensa
- Dificuldade de concentração
- Aumento do apetite
- Falta de prazer nas atividades anteriormente

A collection of medical supplies is arranged on a white surface. On the left is a glass vial containing a clear liquid. In the upper center is a syringe with a needle, marked with numbers 10, 15, 20, and 25. To the right of the syringe is a single white, oval-shaped pill. The word "PIOIDS" is printed in large, bold, black letters across the middle of the image. The letter 'O' is replaced by a circular icon containing a black silhouette of a globe showing the Americas.

PIOIDS

Opióides

O uso de opioides, como a heroína e outros analgésicos opiáceos, pode estar associado a sintomas depressivos e também pode exacerbar sintomas depressivos preexistentes.

Os opioides são substâncias depressoras do sistema nervoso central, o que significa que podem reduzir a atividade cerebral e causar uma sensação de relaxamento e tranquilidade.





Opióides

No entanto, o uso crônico e o abuso de opioides também podem levar a alterações neuroquímicas e hormonais que podem contribuir para sintomas depressivos.

A retirada dessas substâncias também pode causar sintomas de abstinência, que podem incluir tristeza, ansiedade e irritabilidade.

Referências bibliográficas

- [Associação Psiquiátrica Americana. \(2013\). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais \(5ª ed\) . Arlington, VA: . American Psychiatric.](#)
- [BECK, A.T. e colaboradores. Terapia cognitiva dos Transtornos da personalidade. 2ª edição. Porto Alegre. Editora Artmed, 2005.](#)
- [Jaber Filho J A; Charles A. Alcoolismo. Livraria e Editora Revinter, 2002.](#)
- [Depressão - Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/> Acesso em 05/08/2023.](#)
- [Depressão. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao> Acesso em 05/08/2023](#)
- [BRASIL, Ministério da Saúde. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Disponível em: <<http://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>> Acesso em: 05/08/2023.](#)
- [Transtornos Depressivos. Disponível em: \[https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psiqui%C3%A1tricos/transtornos-do-humor/transtornos-depressivos#v1028065_pt\]\(https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psiqui%C3%A1tricos/transtornos-do-humor/transtornos-depressivos#v1028065_pt\). Acesso em 05/08/2023.](#)
- [Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – décima revisão – CID 10. Coord. Organização Mundial de Saúde. Edição 2003.](#)
- [Critérios diagnósticos de episódio depressivo pela CID-10. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/depressao/criterios-diagnosticos-de-episodio-depressivo-pela-cid-10/> Acesso 05/08/2023.](#)
- [Entenda como a depressão surgiu na vida de Paula Fernandes. Disponível em: \[https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/entenda-como-a-depressao-surgiu-na-vida-de-paula-fernandes,76e0001e1bce669b44196da3b6e98100j6hjwao3.html?utm_source=clipboard\]\(https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/entenda-como-a-depressao-surgiu-na-vida-de-paula-fernandes,76e0001e1bce669b44196da3b6e98100j6hjwao3.html?utm_source=clipboard\) Acesso em 06/08/2023.](#)



Obrigada!

www.clinicajorgejaber.com.br

