



NotreDame
Intermédica

DEPRESSÃO

Um distúrbio que tem solução.





DEPRESSÃO

Depressão é um transtorno psiquiátrico sem causa definida. Afeta o humor, levando à perda de interesse e de prazer por quase todas as atividades do dia a dia.

O indivíduo fica triste, angustiado e irritado, sem energia para desenvolver seus afazeres diários. A depressão pode afetar pessoas de todas as idades e é mais comum nas mulheres do que nos homens.



FATORES DE RISCO

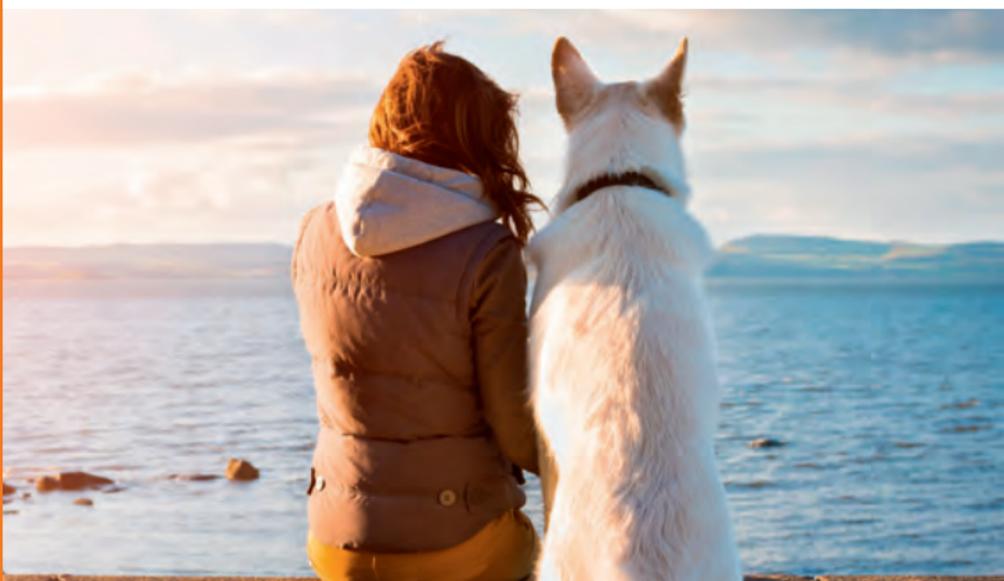
Não existe uma causa isolada, pois a combinação de alguns fatores está presente no desencadeamento da depressão. São eles:

FÍSICOS

- Hereditariedade
- Doenças – maior vulnerabilidade após diagnósticos de doenças infecciosas, câncer, AIDS, AVC etc.

EMOCIONAIS/PSICOSSOCIAIS

- Personalidade
- Baixa autoestima
- Uso de drogas, álcool e de alguns medicamentos (sem a devida orientação e acompanhamento)
- Melancolia
- Estresse
- Eventos traumáticos/conflitos





SINTOMAS

É importante perceber os sinais de depressão e buscar a ajuda de um profissional para a realização do diagnóstico. Entre os mais comuns, constam:

- Perda do interesse ou prazer por quase todas as atividades
- Tristeza, sensação de vazio ou melancolia
- Insônia ou sono excessivo
- Fadiga ou cansaço
- Inquietação, irritabilidade
- Perda ou aumento do apetite
- Perda ou aumento excessivo de peso sem causa aparente
- Sensação de inutilidade, culpa
- Dificuldade de concentração e atenção
- Dificuldade para tomar decisões
- Perda da motivação, baixa autoestima
- Pensamentos recorrentes sobre morte ou suicídio
- Isolamento, perda do interesse por atividades sociais



TRATAMENTO

A medicação antidepressiva é o meio mais rápido e eficaz para restaurar a saúde mental. A partir da terceira semana de uso, os remédios começam a fazer efeito e o médico acompanhará o tratamento. Na maioria das situações, a combinação psicofarmacológica com a psicoterapia é a melhor opção.



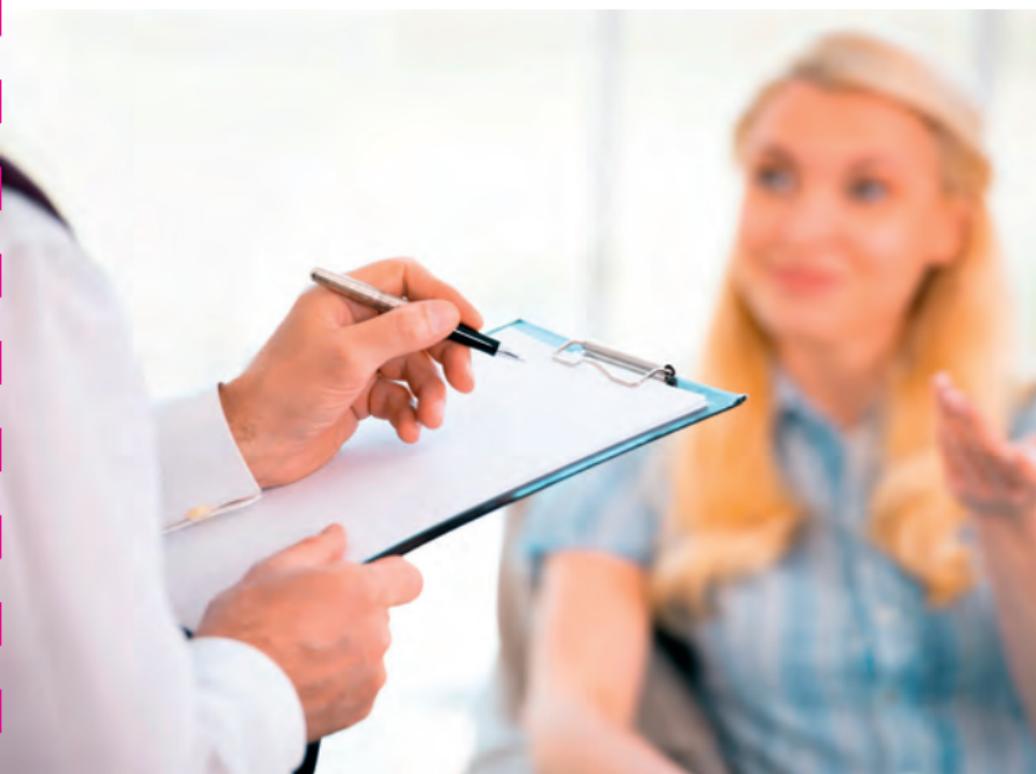
QUANDO PROCURAR UM PRONTO-SOCORRO

No agravamento dos sintomas ou pensamentos frequentes sobre morte ou suicídio, você poderá sentir a necessidade de um atendimento de urgência e, assim, poderá procurar um pronto-socorro.

Se sentir os sintomas de depressão por mais de 15 dias, em quase todos os dias, causando prejuízos significativos, deverá marcar consulta com:

PSIQUIATRA: especialista que estabelecerá a melhor conduta para o caso (medicamentos, hospitalização e psicoterápico).

PSICÓLOGO: profissional que avaliará globalmente o indivíduo, identificando a necessidade de complemento com psicoterapia.





AUTOUIDADOS

Além das indicações médicas e de outros profissionais, existem também algumas ações que poderão ajudá-lo a controlar sua depressão. Por exemplo:

- Dividir seus sentimentos com a família ou amigos próximos
- Evitar medicamentos que não foram prescritos
- Evitar bebidas alcoólicas
- Estabelecer metas; evitar grandes decisões ou sobrecarga de atividades
- Evitar o isolamento
- Afastar os pensamentos negativos; buscar atividades regulares, tais como relaxamento, leitura etc.
- Não se esquecer de tomar a medicação nos horários recomendados, sem interrupção do tratamento médico
- Praticar atividades físicas e ter uma alimentação saudável

“ PREVINA-SE

Refleta, afaste os pensamentos negativos, não fique sobrecarregado, relaxe o corpo e a mente.”



PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida.
A NotreDame Intermédica está a sua disposição.
Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo
Dr. Walter Moschella Júnior
CRM 50275
Cargo: Diretor médico

ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM SEU DIA A DIA.

Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.

FALE COM A GENTE:

ABC (11) 4122-8740
São Paulo (11) 3660-1020
Campinas (19) 3741-2211
Jundiaí (11) 4527-6205
Santos (13) 3229-1580
Sorocaba (15) 3212-9370
Rio de Janeiro (21) 2528-8210

Para mais informações sobre nossos programas,
acesse: www.gndi.com.br