



# ANSIEDADE E DEPRESSÃO

CAUSAS, SINAIS DE ALERTA E TRATAMENTO



Mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão em todo o mundo, e 260 milhões têm problemas de ansiedade. Na maioria das vezes, as pessoas sofrem de ambas as condições ao mesmo tempo.

A incidência tem aumentado particularmente em países de baixa renda, dado ao crescimento da população e ao aumento da idade, situações em que depressão e ansiedade são mais comuns.

Este mês iremos ver mais informações sobre depressão e ansiedade, ressaltar seus sintomas, explorar as causas mais comuns e estabelecer algumas maneiras de lidar com essas condições.

## SINTOMAS DA ANSIEDADE

Entre os sintomas mais comuns da ansiedade estão:

rigidez no tórax	problemas de sono	tremores
dificuldade em respirar	dificuldade em manter a calma	náusea
falta de ar	suor excessivo	tensão muscular
dificuldade de deglutição	boca seca	tontura
palpitações cardíacas		

## CAUSAS DA ANSIEDADE

As causas da ansiedade podem ser bastante difíceis de identificar, porém ela é normalmente iniciada pelo estresse do dia a dia combinado a fatores ambientais e médicos.

Fatores comuns que causam ansiedade incluem:

estresse no trabalho	preocupações financeiras	efeitos colaterais de procedimentos médicos
estresse na escola	um trauma emocional	predisposição genética
problemas em relacionamentos	uma doença séria	



### VOCÊ SABIA:

*Estima-se que 3.6% da população global sofreram com síndromes de ansiedade em 2015.*

### O que é ansiedade?

É normal passar por momentos de preocupação ou estresse ao lidar com mudanças significativas. Entretanto, pessoas que sofrem com distúrbios de ansiedade sentem um nível anormal de preocupação e estresse, interferindo em suas capacidades de viver uma vida considerada normal.

Síndromes de ansiedade se referem a uma série de doenças mentais caracterizadas por sentimentos de ansiedade e medo. Entre eles estão:

- síndrome de ansiedade generalizada
- síndrome do pânico
- fobias
- síndrome de ansiedade social
- síndrome obsessivo-compulsiva
- síndrome do estresse pós-traumático

Síndromes podem variar de leves a severas, contudo é a duração dos sintomas que fazem síndromes de ansiedade mais crônicas do que episódicas. Muitas vezes episódios de ansiedade podem levar à depressão.

## O QUE É A DEPRESSÃO

Depressão é uma doença que influencia negativamente na maneira com que uma pessoa se sente, pensa e age. Ela pode ser duradoura ou recorrente e tem um impacto significativo tanto no lado profissional quanto no pessoal.

Existem dois tipos principais de síndromes de depressão:

### Síndrome de depressão massiva:

Tem impacto no cotidiano do indivíduo. A pessoa passa a se sentir mais depressiva de maneira geral, perde interesse em certas atividades e não consegue mais se divertir. Dependendo da severidade do sintoma, a depressão pode ser classificada como leve, moderada ou severa.

### Distímia:

Os sintomas da distímia são similares aos da síndrome depressão massiva, porém tendem a ser menos intensos e mais persistentes.

## SINTOMAS DA DEPRESSÃO

Grande parte das pessoas que sofrem com depressão nunca foram diagnosticadas ou receberam tratamento. Como a depressão é um fator de risco relacionado ao suicídio, saber reconhecer seus sintomas é fundamental.

Sintomas da depressão incluem:

baixa autoestima	mudanças de apetite	inquietação
sentimento de desesperança	problemas de sono	perda de interesse em atividades anteriormente desfrutadas
tristeza	indecisão	ideais suicidas
fadiga extrema	irritabilidade	

## CAUSAS DA DEPRESSÃO

Como para a ansiedade, as causas da depressão são difíceis de identificar. Ela é extremamente complexa e pode acontecer por uma variedade de fatores.

Algumas das causas da depressão incluem:

Morte de um ente querido	Perda de emprego	Abuso de substância
Abuso sexual, físico ou emocional	Dificuldades no relacionamento	Nascimento de criança (pós-parto)
Predisposição genética	Isolamento social	Medicação
Doença séria		



### VOCÊ SABIA:

O número de pessoas com ansiedade cresceu quase 15% desde 2005.

A depressão pode acontecer com qualquer pessoa, independente da idade, sexo ou status social, e a qualquer estágio da vida.



### VOCÊ SABIA:

O número de pessoas que vivem com depressão cresceu quase 20% desde 2005.

## Depressão pós-parto

Algumas mulheres sofrem de depressão pós-parto após o nascimento da criança. Ela pode ter início a qualquer momento durante o primeiro ano do bebê, porém é mais comum que ocorra nas primeiras três semanas depois do nascimento.

Sinais que ajudam a identificar a depressão pós-parto incluem:

- tristeza ou desespero crônico
- sentimento de inaptidão para cuidar do bebê
- dificuldade em criar laços com o bebê
- choro excessivo
- falta de interesse

É aconselhável procurar ajuda médica imediatamente se algum dos sinais acima for identificado ou exista suspeita de depressão pós-parto.



### VOCÊ SABIA:

4,4% da população mundial sofre com depressão.

# SUICÍDIO E DEPRESSÃO

Existe uma ligação muito clara entre suicídio e depressão. Muitas pessoas com tendências suicidas têm dificuldade para imaginar uma solução para seu sofrimento, muito por causa da percepção distorcida causada pela depressão.

A depressão é um dos mais importantes fatores de risco para o suicídio entre pessoas do sexo masculino. Ainda que a morte por suicídio seja mais prevalente entre homens, tentativas de suicídio são mais prevalentes entre as mulheres.

Mulheres têm uma tendência maior de sofrer de ansiedade e depressão do que homens, a qualquer idade. Embora o motivo por que mulheres têm maiores níveis de depressão seja desconhecido, muitos especialistas acreditam que a pressão em manter o balanço entre responsabilidades profissionais e familiares, incluindo cuidar dos filhos e familiares de idade avançada, seja um fator considerável.

## SINAIS DE ALERTA CONTRA O SUICÍDIO

Muitas pessoas com tendências suicidas emitem sinais de alerta de suas intenções de tirar suas próprias vidas, seja através de suas palavras ou suas ações. Manter-se alerta a estes sinais é fundamental na hora de ajudar alguém que esteja contemplando terminar sua própria vida.

Alguns sinais comuns nesse sentido incluem:

**Iniciar conversas sobre suicídio** – falar abertamente sobre suicídio, morte ou auto-flagelação

**Procurar meios letais** – acesso a informações ou objetos que possam ser usados em uma tentativa de suicídio

**Mudanças de personalidade** – mudanças de humor repentinas ou um excesso de ansiedade ou agitação

**Focus em morte** – estar excessivamente preocupado com morte ou violência. Escrever poemas ou histórias ou fazer desenhos sobre morte.

**Falta de esperança** – acreditar que as coisas nunca irão melhorar

**Baixa autoestima** – demonstrar um sentimento de pouco valor, culpa, vergonha e ódio a si mesmo

**Preparar-se para o pior** – escrever um testamento ou organizar finanças, etc.

**Fazer as últimas despedidas** – visitas ou ligações inesperadas e pouco usuais para familiares e amigos

**Isolamento** – demonstrar vontade de ficar sozinho e buscar isolamento social

**Comportamento autodestrutivo** – tomar riscos desnecessários

**Senso de calma** – apresentar um senso de calma incomum e repentino

Se você achar que algum amigo ou familiar esteja considerando cometer suicídio, ajude-o a procurar ajuda. Existem várias organizações que ajudam na prevenção do suicídio através da criação de um ambiente livre de julgamentos onde a pessoa pode se abrir.

Em caso de emergência, acione os órgãos governamentais pertinentes e fique ao lado da pessoa que estiver contemplando o suicídio até que a ajuda apareça.



### VOCÊ SABIA:

*Aproximadamente 800 mil pessoas morrem devido a suicídio todos os anos.*

*Sempre leve a sério qualquer conversa sobre suicídio. Isso não é apenas um sinal de alerta emitido pela pessoa, mas também um pedido de ajuda.*



### VOCÊ SABIA:

*Uma em cinco pessoas sofre com problemas mentais.*

## Se você estiver se sentindo com tendências suicidas

Você não está sozinho; muitas pessoas têm pensamentos suicidas em algum ponto de suas vidas.

Sentir-se assim não é sinal de falha de caráter; significa apenas que você está com mais problemas do que consegue suportar. Esta dor pode parecer extrema e permanente, porém com tempo e suporte é possível superar os problemas e o sentimento suicida irá passar.

Pegue o telefone e ligue para alguma associação de prevenção de suicídio, médico, amigo ou ente querido. Eles podem ajudar a encontrar soluções que você não havia pensado antes. Dê a eles a chance de poder ajudar.

Falar dos seus sentimentos e compartilhar suas emoções pode lhe ajudar a liberar a pressão acumulada e a identificar uma maneira de lidar com a situação.

Lembre-se de que uma crise suicida é quase sempre temporária. Dê tempo para que a situação possa mudar e a dor passar. Soluções serão encontradas.

# TRATAMENTO PARA ANSIEDADE E/OU DEPRESSÃO

Cada pessoa sente os sintomas da ansiedade e depressão de sua única maneira. As causas da doença são diferentes para cada indivíduo e os sintomas se manifestam de acordo com a severidade. Portanto o tipo de ajuda, tratamento e suporte necessários irá variar de pessoa a pessoa.

Para lidar com a ansiedade e a depressão de maneira eficiente é importante que cada pessoa entenda ao máximo suas próprias condições. Elas precisam se informar, seja falando com um médico ou com um profissional de saúde mental, sobre os diferentes tratamentos que dispõe e ajustar as opções de acordo com a necessidade.

Independentemente do tipo de tratamento exigido, o primeiro passo da busca por ajuda deve ser sempre a procura por um médico. Apenas um profissional médico irá poder determinar se existe uma condição clínica para a depressão ou ansiedade e assim ajudar a criar um programa de tratamento que envolve alguns ou todos os demonstrados abaixo.

## Terapia da fala

Conversar com um familiar, amigo ou profissional treinado sobre ansiedade e depressão pode ter um impacto positivo na recuperação. Falar sobre seus sentimentos com uma pessoa que se importa provoca um sentimento de libertação, um alívio que provoca um melhor senso de perspectiva.

Através da terapia existe o desenvolvimento de algumas habilidades como a ressignificação dos sentimentos negativos e a mudança de comportamento, ambas úteis no combate à ansiedade e à depressão. A terapia também ajuda a identificar as causas da doença e a entender a razão pela qual esta lhe afeta de tal maneira. Identificar o que desencadeia a ansiedade e a depressão ajuda a evitá-las.

Seu médico poderá indicar serviços psicológicos e de aconselhamento, grupos de suporte e outros serviços em sua área, onde você poderá dar início a essa conversa.

## Medicação

Medicamentos podem ser bastante efetivos no alívio dos sintomas de ansiedade e depressão, ainda que seja necessário levar em consideração que os remédios não tratam as causas dessas doenças.

O médico é quem deve indicar e prescrever os remédios para depressão e ansiedade para cada situação e criar um plano de tratamento que inclui mudanças de estilo de vida e outras terapias.

Pode ser que leve tempo e exija tentativa e erro para encontrar o tratamento ou combinação de tratamentos correto para cada pessoa. No entanto, com suporte e comprometimento soluções podem ser encontradas e o peso tirado das costas.

## Mudança de estilo de vida

Mudanças no estilo de vida podem ter um impacto dramático tanto na ansiedade quanto na depressão. Para algumas pessoas, mudar a maneira de viver a vida é tudo o que elas precisam para lidar com a ansiedade ou depressão.

Geralmente, porém, mudanças no estilo de vida irão ser combinadas com outras opções de tratamento.

**Exercícios:** Exercitar-se regularmente é uma maneira bastante eficaz para lidar com a ansiedade e a depressão. O exercício físico libera serotonina e endorfina no organismo, substâncias que ajudam a pessoa a sentir-se mais relaxada e de bem consigo mesma.

Procure manter-se ativo por pelo menos 30 minutos ao dia e siga estas dicas:

- tente incluir ciclismo, corrida ou caminhada como parte do seu trajeto para o trabalho.
- suba ou desça as escadas mesmo em escadas rolantes.
- exercite-se durante o horário do almoço – procure sair para uma caminhada ou corrida com um colega de trabalho.
- separe um tempo todas as noites para exercitar-se – faz bem tanto para o corpo quanto para a mente.

**Nutrição:** Manter uma dieta saudável ajuda a manter os níveis de energia e a controlar as mudanças de humor.

Uma refeição principal deve ser composta de 3/4 de vegetais ou grãos e 1/4 de carne, peixe ou proteína; sempre beba água ao invés de outros líquidos.

Reduza a quantidade de sal ingerido e evite alimentos ricos em açúcar ou processados.

A maioria das frutas e vegetais contém nutrientes essenciais, poucas calorias e muita fibra, sendo ideais para a manutenção ou obtenção de um peso saudável. Procure comer pelo menos cinco porções de frutas e vegetais por dia seguindo estas dicas:

- adicione bananas ou outras frutas ao cereal matinal
- cozinhe mais refeições
- misture vegetais e grãos a sopas e molhos
- mantenha uma cesta de frutas sempre cheia e acessível

**Suporte social:** Mantenha contato regular com amigos e familiares ou aumente o seu círculo social através de novas fontes de companheirismo, como por exemplo grupos comunitários.

**Sono:** A falta de sono aumenta a irritação e o mau-humor, piorando os sintomas da ansiedade e da depressão. Ainda que a quantidade de sono necessária seja diferente para cada indivíduo, procure sempre dormir entre sete e nove horas por noite.

**Relaxamento:** Reduza o estresse através de atividades relaxantes. Não lidar efetivamente com o estresse causado pelo trabalho, família, relacionamentos ou finanças pode causar ou piorar a ansiedade e a depressão. Busque maneiras de reduzir o impacto de situações estressantes do cotidiano. Não ignore o estresse. Ele pode ser difícil de evitar, mas pode ser amenizado.

- pratique meditação
- mantenha uma respiração controlada
- busque ajuda sempre que necessário
- conheça seus limites. Se precisar de ajuda, peça.



## SUA COBERTURA DE SEGURO INTERNACIONAL

Ansiedade e depressão quando não tratadas causam dor e um impacto negativo em diversos aspectos da vida de quem é vítima dessas doenças. Não é possível simplesmente “superar” a ansiedade e a depressão, porém se combatidas com ajuda profissional elas são gerenciáveis e tratadas com eficiência.

Se você ou alguém que você conhece estiver sofrendo de algum dos sintomas apontados acima, ou uma combinação de sintomas, fale com seu médico ou profissional de saúde mental e procure a ajuda necessária imediatamente.

Um Programa de Assistência ao Empregado é incluído em muitos dos planos da Allians Care. Quando disponível, este programa pode ajudar você e seus dependentes a lidar com diversos desafios através de uma série de serviços 24h que incluem:

- Aconselhamento profissional confidencial
- Apoio a incidente crítico
- Serviços de assistência jurídica e financeira
- Acesso ao site de bem-estar deste serviço

Dra. Ulrike Sucher, Diretora Médica, Allianz Partners.