



SERMENTE



Depressão

Por: Dr. Rodrigo Eustáquio Telles Vieira - Médico Psiquiatra

Depressão não é “frescura” como alguns dizem, tampouco “falta de fé como outros pensam”. É um problema de saúde pública e se figura como a principal ou segunda maior causa de incapacitação mundialmente. O transtorno depressivo afeta cerca de 300 milhões de pessoas no mundo inteiro, além de ser a condição individual que mais contribui para a incapacidade global.

Os principais sintomas da depressão são: humor depressivo, falta de motivação, falta de prazer nas atividades diárias, prejuízos cognitivos, pensamentos e sentimentos negativos e alterações em ritmos biológicos, como insônia e falta de apetite. Muitas vezes, a pessoa deprimida pode cursar com uma dificuldade em levantar-se de manhã e iniciar tarefas diárias (até mesmo, dificuldade de escovar os dentes ou tomar banho). Dentre outras queixas comuns relatadas no consultório estão: sensação de fadiga, “preguiça”, e necessidade de mais esforço para realizar as próprias atividades. Casos mais graves podem levar até à incapacidade de sair da cama. Por falar em gravidade, a redução de energia, mas principalmente o desânimo, a falta de vontade e de iniciativa, ocorrem em intensidades variáveis classificando as depressões em leves, moderadas ou graves, dependendo do grau de incapacitação.

Apesar dos grandes avanços nos últimos anos sobre a compreensão do transtorno depressivo maior, sua etiopatogenia permanece não totalmente conhecida, mas sabe-se que múltiplos fatores contribuem para seu risco, desenvolvimento e agravamento. A depressão tem sido associada a maior risco de declínio cognitivo, atrofia cerebral, doenças relacionadas ao envelhecimento e, acima de tudo, maior mortalidade. As mulheres têm risco duas a três vezes maior de desenvolver depressão do que os homens, principalmente na idade fértil. Diferenças hormonais e estressores psicossociais poderiam justificar tal disparidade.

Passar por uma avaliação criteriosa com uma equipe especializada em saúde mental é de fundamental importância para o diagnóstico e o tratamento do quadro depressivo. Dentre os principais motivos, a relevância de se fazer o diagnóstico diferencial com doenças orgânicas que possam levar a sintomas semelhantes ao da depressão, como: o hipotireoidismo, as hipovitaminoses e a anemia; e também diferenciar de outros transtornos mentais, em especial a depressão bipolar, pois, neste caso o tratamento com antidepressivos pode agravar o prognóstico.

O tratamento para do quadro depressivo pode mudar dependendo da pessoa, procurando-se sempre respeitar as característi-

cas individuais de cada paciente. O planejamento terapêutico envolve a complexidade clínica do transtorno depressivo e deve incluir elementos biológicos, psicológicos, socioculturais e ambientais. O objetivo do tratamento visa a remissão completa dos sintomas, a recuperação funcional e a prevenção de recaídas ou recorrências.

De forma geral, os antidepressivos são o tratamento medicamentoso de escolha e devem ser iniciados o quanto antes para reduzir os sintomas, tanto na fase aguda como na manutenção em casos recidivantes. A escolha do tratamento antidepressivo se dá de acordo com as evidências de indicações do uso, eficácia, tolerabilidade, facilidade de manejo, custos e disponibilidade, buscando a personalização adequada para cada paciente. O suporte familiar ao paciente é valioso, sobretudo no auxílio do tratamento proposto.

Por fim, é importante lembrar que remédio ou psicoterapia podem ser mais eficazes ou ocasionarem menos efeitos adversos em uma pessoa do que em outra. Assim, fica aqui o alerta para os riscos da automedicação, pois, nem sempre o remédio que foi bom para um amigo ou familiar, possa ser benéfico para você. Outro alerta: deve-se avaliar o tempo de tratamento, portanto, também é arriscado suspender o tratamento sem o conhecimento de seu médico, somente pelo julgamento próprio de estar se sentindo melhor. Por isso, no que diz respeito ao tratamento medicamentoso, uma avaliação com o médico psiquiatra é de fundamental importância.

” ACONTECEU! ”



Ao longo do mês de Outubro, tivemos na Unidade de Guarapari Palestras sobre a Saúde da Mulher e Empoderamento Feminino, ações do Outubro Rosa



Dentre as atividades do mês de Outubro Tivemos na Unidade de Fundão a Semana da SIPAT - Que visa capacitar os colaboradores sobre Prevenção de Acidentes.

DEPENDÊNCIA QUÍMICA: DO DIAGNÓSTICO AO TRATAMENTO

Por: Dra Patrícia Contarini - Psicóloga

COMO DIAGNÓSTICO É FEITO?

A dependência química é um transtorno mental que afeta todas as áreas de vida da pessoa. Devemos entender a dependência química, como uma doença biopsicossocial, formada por componentes biológicos, psicológicos e de contexto social. Para que uma pessoa seja diagnosticada, ela precisa preencher critérios que prevê um padrão de uso problemático de determinada substância química, ou seja, ela precisa apresentar pelo menos dois sintomas no período mínimo de um ano. Os sintomas da dependência química incluem:

A substância é frequentemente consumida em maiores quantidades ou por um período de tempo maior que o pretendido.

Desejo persistente ou esforços malsucedidos na tentativa de reduzir ou controlar o uso da substância.

Muito tempo é gasto em atividades relacionadas a obtenção, utilização ou recuperação dos efeitos do uso da substância.

Fissura, desejo intenso ou mesmo necessidade de usar a substância.

Uso recorrente da substância, resultando em fracassos no desempenho de papéis em casa, no trabalho ou na escola.

Uso contínuo da substância, apesar dos problemas sociais ou interpessoais persistentes ou recorrentes causados ou piorados por seus efeitos.

Abandono ou redução de atividades sociais, profissionais ou recreativas im-

portantes ao indivíduo devido ao consumo de substâncias.

Uso contínuo da substância mesmo em situações nas quais esse consumo representa riscos à integridade física.

O consumo é mantido apesar da consciência de se ter um problema físico ou psicológico persistente ou recorrente que tende a ser causado ou exacerbado por esse uso.

O diagnóstico deverá ser realizado por um médico que irá fazer avaliação dos sintomas descritos acima, dependendo da avaliação a pessoa será encaminhada para o tratamento.

TRATAMENTO

Devido à complexidade da dependência química, o tratamento deve ser multidisciplinar, ou seja, profissionais de diferentes áreas com experiências complementares, a fim de garantir uma melhor resposta para a doença, como por exemplo médicos, psicólogos, enfermeiros, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais. Dependendo da gravidade do caso, o tratamento pode se dar de forma ambulatorial (Ex: Consultórios, Centro de Atenção Psicossocial (CAPS, Grupos de Ajuda Mútua) ou em regime de internação (Ex: Clínicas Especializadas).

Tratamento Médico: O acompanhamento médico faz necessário para o tratamento, realizado pelo psiquiatra que irá administrar medicações para atenuar sintomas agudos, auxiliando o paciente no manejo

da abstinência e manutenção da estabilização global.

Psicoterapia: O acompanhamento psicológico, é importante durante qualquer tipo de tratamento para a dependência química. Além de ajudar a manter a estabilidade emocional e comportamental. A psicoterapia proporciona mudança de comportamentos de risco, estratégias de prevenção de recaídas e na mudança do estilo de vida. A terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é uma abordagem baseada em evidências científicas. Ela baseia-se na identificação e mudança dos pensamentos automáticos, assim como, nas crenças distorcidas que provocam emoções e comportamentos disfuncionais.

Caso necessite, procure profissionais qualificados. A Green House Psiquiatra é referência no tratamento, e tem uma equipe preparada para recebê-lo.

