

Este curso

irá mapear e refletir sobre os principais transtornos emocionais que podem ser identificados em crianças, jovens e adultos, para melhorar a identificação, acompanhamento e superação.



Transtornos emocionais

são uma realidade presente na sociedade de modo generalizado. São psicopatologias que afetam direta e profundamente a saúde mental das pessoas, **paralisando e causando prejuízos variados a elas, às suas famílias e comunidades.**



Os transtornos emocionais

afetam o humor, raciocínio, comportamentos, atitudes e a forma de perceber a vida e o seu sentido.

Mas ainda há muito

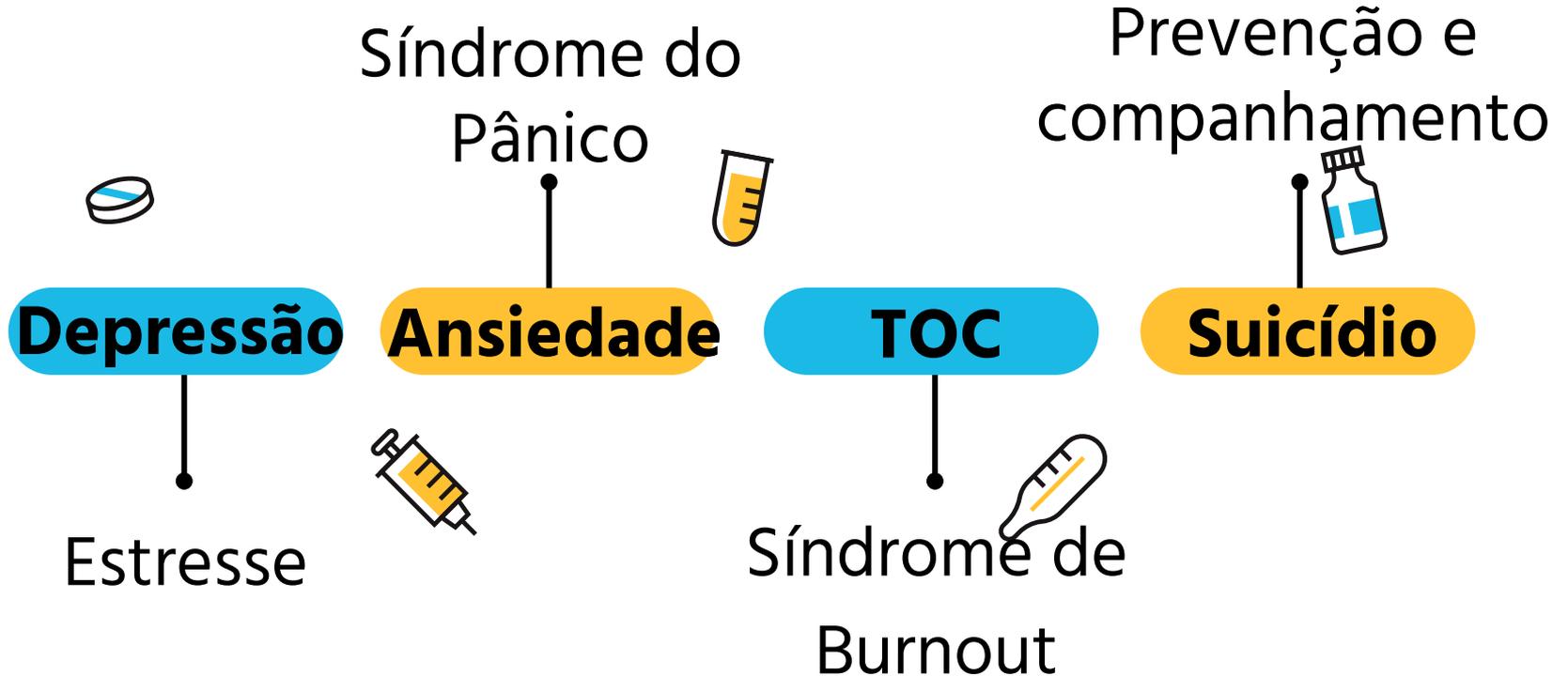
preconceito e

desconhecimento

sobre esta **realidade.**



Temas deste curso



1. O que é a



DEPRESSÃO

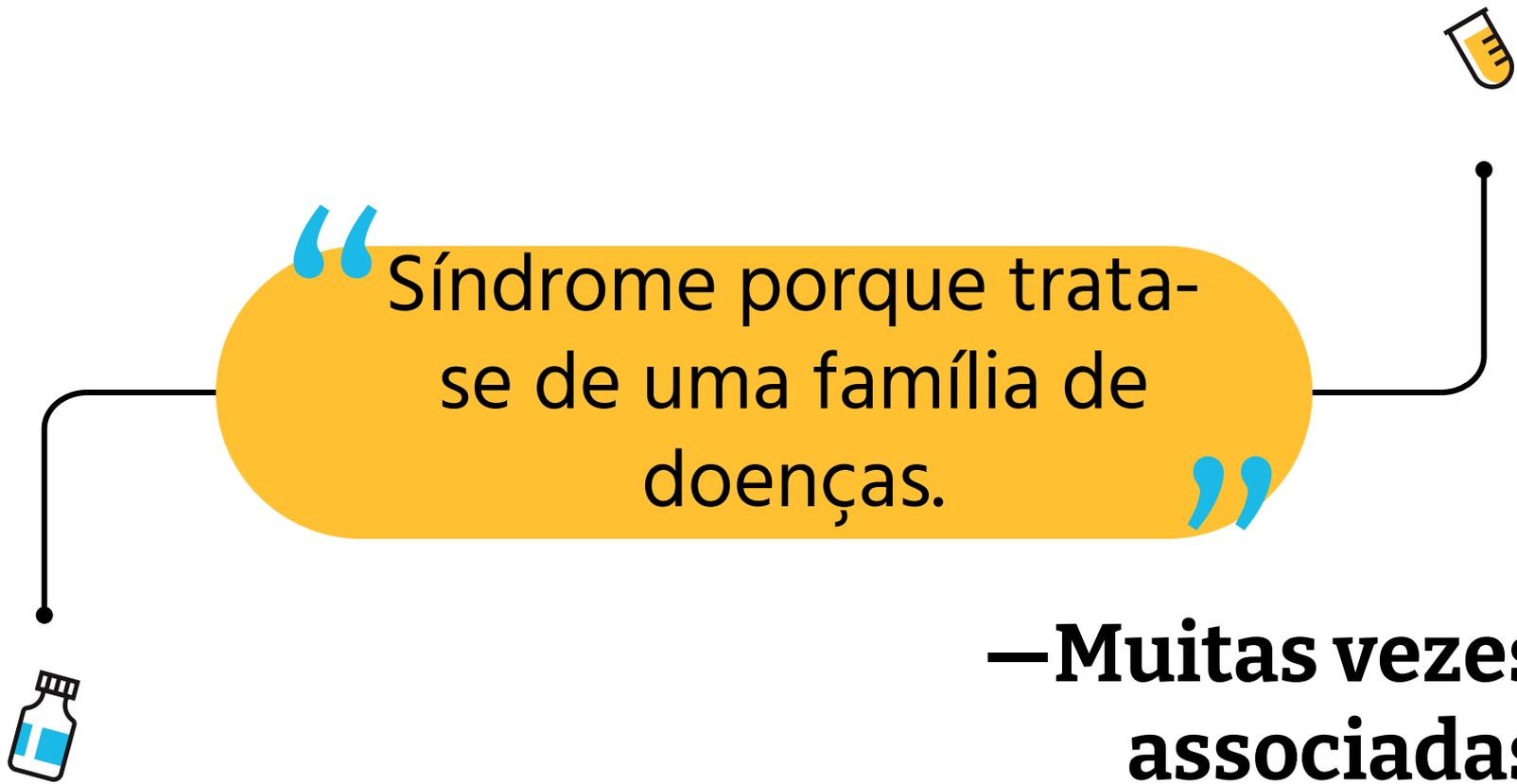
Doença incapacitante que pode levar ao suicídio



Síndrome psiquiátrica crônica

que produz oscilações de humor caracterizadas por perda de interesse, ausência de ânimo e tristeza profunda. Ela não é “apenas” tristeza, melancolia, ansiedade, mas contém tudo isso.





“ Síndrome porque trata-se de uma família de doenças. ”

–Muitas vezes associadas

Uma enfermidade complexa



Embora disparada por questões externas ou internas, entende-se que um dos elementos que favorece ou ocasiona a depressão é o desequilíbrio dos chamados **neurotransmissores**, que têm a função de estabelecer conexões entre os neurônios...





Neurotransmissores

**Substâncias químicas responsáveis
pelas conexões entre os
neurônios...**

Os neurotransmissores

Possuem este nome porque transmitem sinais nervosos aos seus receptores correspondentes no cérebro. Os antidepressivos atuam influenciando esses **neurotransmissores**, cujos principais são:



Serotonina

É o **neurotransmissor** cujo papel é regular o humor, o apetite, o sono, a memória, o comportamento social e o desejo sexual;



Norepinefrina

influencia a atenção e a função motora,
regula a pressão arterial e a frequência
cardíaca diante do estresse;



Dopamina

É responsável pela tomada de decisões, motivação, excitação e sinalização de prazer e recompensa.



Diferença entre tristeza e depressão



Tristeza

ocorre desencadeada por algum fato do cotidiano, que gera sofrimento por um período de tempo limitado.



Depressão

ocorre a partir de fatores genéticos, biológicos, ambientais e sociais (perdas, luto, graves decepções).



Diferença entre ansiedade e depressão



Depressão

- Atinge o organismo como um todo;
- Compromete o físico, o humor e o pensamento;
- Modifica a percepção da realidade.



Ansiedade

- Inquietação;
- Sensação de pressa, urgência;
- Desequilibra as atividades normais da pessoa.

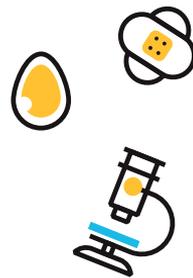


2. A depressão

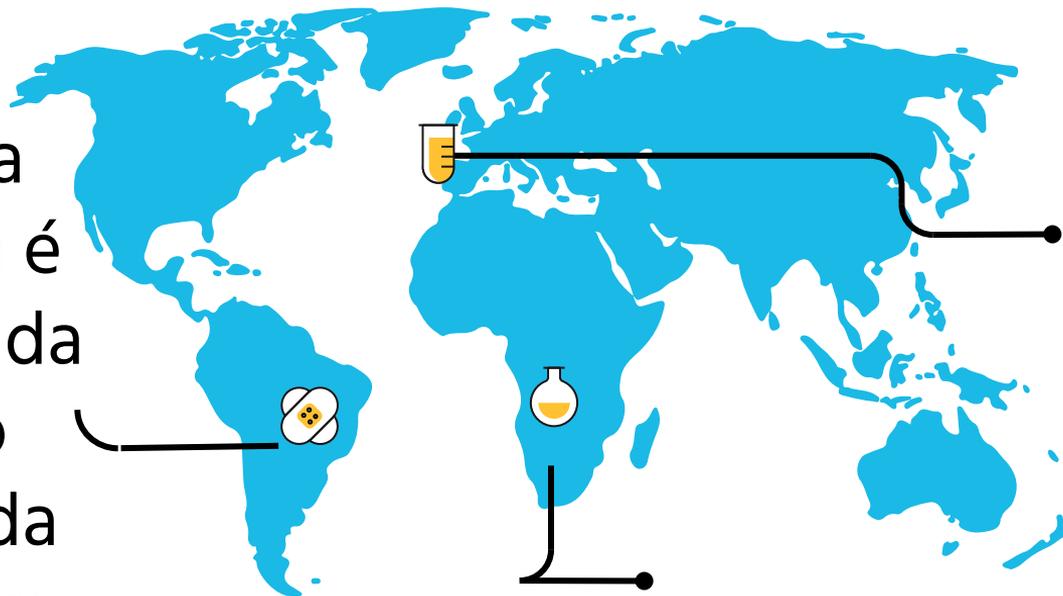


PELO MUNDO

O mapa da depressão



No Brasil, a estimativa é que **5,8%** da população seja afetada pela doença.



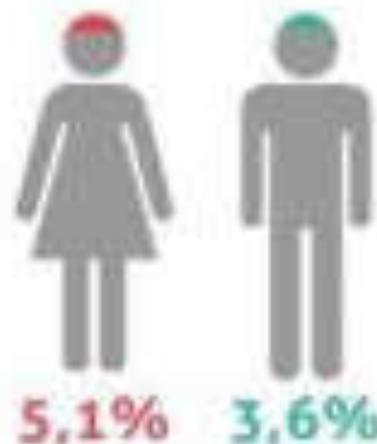
Em Portugal, são **7%**.

Em Angola, Bissau, Cabo Verde, Guiné, São Tomé, Moçambique entre **5 e 9%**.



Existem
322
MILHÕES
de pessoas
que sofrem de
depressão
no mundo

4,4% da população
do planeta



AS MULHERES
são mais afetadas:
5,1%
são deprimidas,
enquanto
a taxa é de
3,6%
entre os homens



NO BRASIL,
essa taxa é
de **5,8%**,
a maior
taxa da
AMÉRICA
LATINA

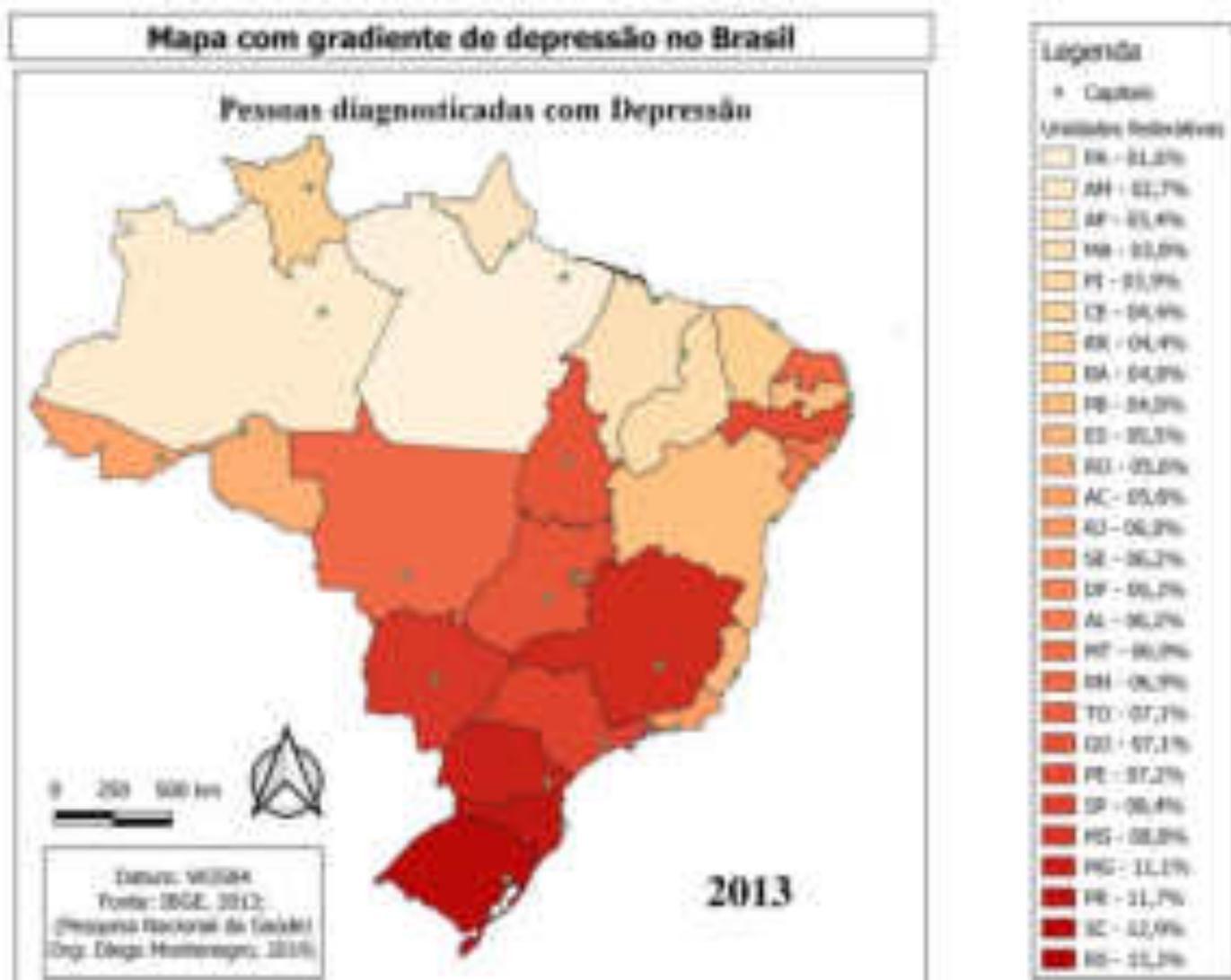


Cerca de **800 MIL PESSOAS** morrem
por suicídio a cada ano - essa é a
segunda principal causa de morte
entre pessoas de **15 a 29 anos**



MENOS DE 10%
das pessoas que
têm depressão no
mundo buscam
os tratamentos
necessários.

Unidades
com
maiores
índices de
depressão
no Brasil.





300.000.000

**de pessoas de todas as idades no mundo
sofrem de depressão segundo a OMS.**





11.500.000

**de pessoas sofrem de depressão no Brasil
segundo a OMS.**





400.000

**de pessoas sofrem de depressão em Portugal
segundo a OMS.**

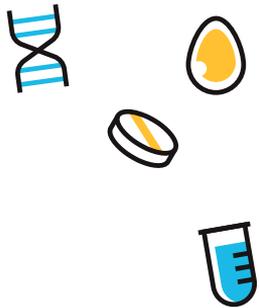


3. Tipos de



DEPRESSÃO

Os três principais estágios da depressão

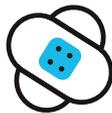


Leve



Controlada sem medicamentos, com terapia e exercícios físicos.

Intervenção médica, medicamentos, terapia...

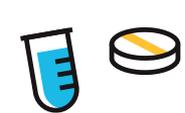


Moderada

Grave



Acompanhamento rigoroso e intensivo.



Episódio depressivo

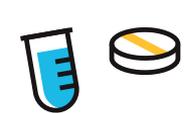
período de tempo em que a pessoa apresenta uma alteração em seu comportamento.



Principais sintomas

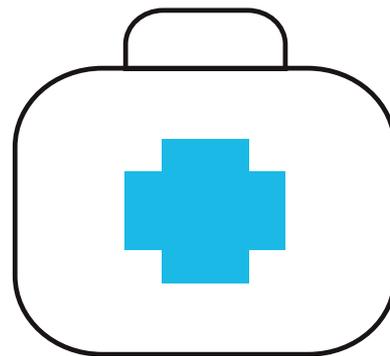
- ▶ Tristeza
- ▶ Falta de energia
- ▶ Falta de iniciativa
- ▶ Falta de prazer
- ▶ Alteração do sono
- ▶ Alteração do apetite
- ▶ Pensamento lento
- ▶ Funções motoras mais lentas





Depressão profunda (Transtorno depressivo maior)

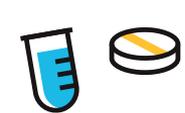
Quadros depressivos recorrentes ou sintomas de depressão por mais de seis meses com piora...



Principais sintomas

Normalmente, o transtorno depressivo maior é um quadro mais grave e também tem grande relação com a herança genética. Nele há uma mudança química no funcionamento do cérebro, que pode ser desencadeada por uma causa física ou emocional.





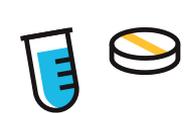
Depressão bipolar

As fases de depressão dentro do transtorno bipolar também são consideradas um subtipo de depressão. Os sintomas apresentados na fase de tristeza são os mesmos de um episódio depressivo. Já nas fases de euforia, o paciente pode apresentar sintomas como:

Principais sintomas

- ▶ Agitação
- ▶ Ocupação com diversas atividades
- ▶ Obsessão com determinados assuntos
- ▶ Aumento de impulsividade
- ▶ Aumento de energia
- ▶ Desatenção
- ▶ Hiperatividade





Distímia

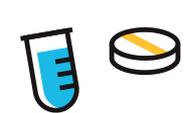
É uma forma crônica de depressão, porém, menos grave do que a forma mais conhecida da doença. Com a distímia, os sintomas de depressão podem durar um longo período de tempo — muitas vezes, dois anos ou mais.

O paciente com distímia costuma:



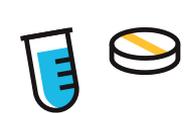
- ▶ Desinteressar-se de atividades normais
- ▶ Sentir-se sem esperança
- ▶ Ter baixa produtividade
- ▶ Ter baixa autoestima
- ▶ Sentir-se inadequado
- ▶ Ser excessivamente crítico
- ▶ Reclamar constantemente
- ▶ Ser incapaz de se divertir





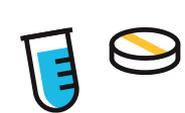
Depressão atípica

No geral, os quadros de depressão atípica costumam ser melancólicos, em que o paciente apresenta principalmente tristeza e pensamentos de morte, desesperança e inutilidade. Há ainda o predomínio de falta de energia, cansaço, aumento excessivo de sono e o humor apático.



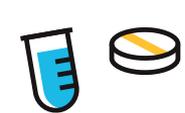
Depressão sazonal

São os episódios relacionados ao inverno, que ocorrem devido à baixa exposição à luz solar ou a algumas épocas do ano, como a **estação das águas** ou as **festas de fim de ano**, quando os níveis de estresse aumentam por frustrações com o ano que findou-se ou ansiedade no ano vindouro.



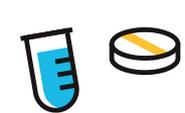
Depressão pós-parto

Mães “de primeira viagem” ficam com o humor alterado e possuem crises de choro após o parto, e voltam ao normal. Essas alterações devem-se aos hormônios próprios da gravidez. No entanto, a evolução desse quadro gera a depressão pós-parto.



Depressão psicótica

Alia sintomas de tristeza a outros menos típicos, como delírios e alucinações. É considerado um tipo de depressão grave, mas costuma ser raro. No entanto, qualquer pessoa pode desenvolvê-lo e não só quem tem histórico de psicopatologia na família.



Depressão na adolescência

É caracterizada pelos mesmos sintomas da depressão profunda. A única e importante diferença é que normalmente, no lugar da tristeza, costumam apresentar irritabilidade. No Brasil, cerca de 20% dos adolescentes entre 14 e 15 anos apresentavam depressão leve a moderada; e quase 9%, depressão grave.

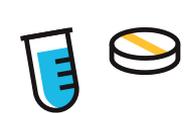
Depressão não é fescura



Entre adolescentes de 16 e 17 anos o número de depressão grave aumenta (17,1%). E 13,5% têm depressão leve a moderada.

A depressão grave costuma ser mais comum em adolescentes com ansiedade, abuso de drogas, além de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade.





Depressão infantil

É semelhante à **depressão na adolescência**, tendo como sintomas mais comuns a irritabilidade, perda de interesse, mau humor, tristeza e isolamento.

Outras causas que favorecem ou aumentam a doença:

Causas

- ▶ Sofrer maus tratos domésticos
- ▶ Ser vítima de agressões na escola
- ▶ Ser rejeitado por algum familiar ou amigo.

Estudos demonstram que atitudes agressivas de crianças também são sintomas de depressão.



Sintomas

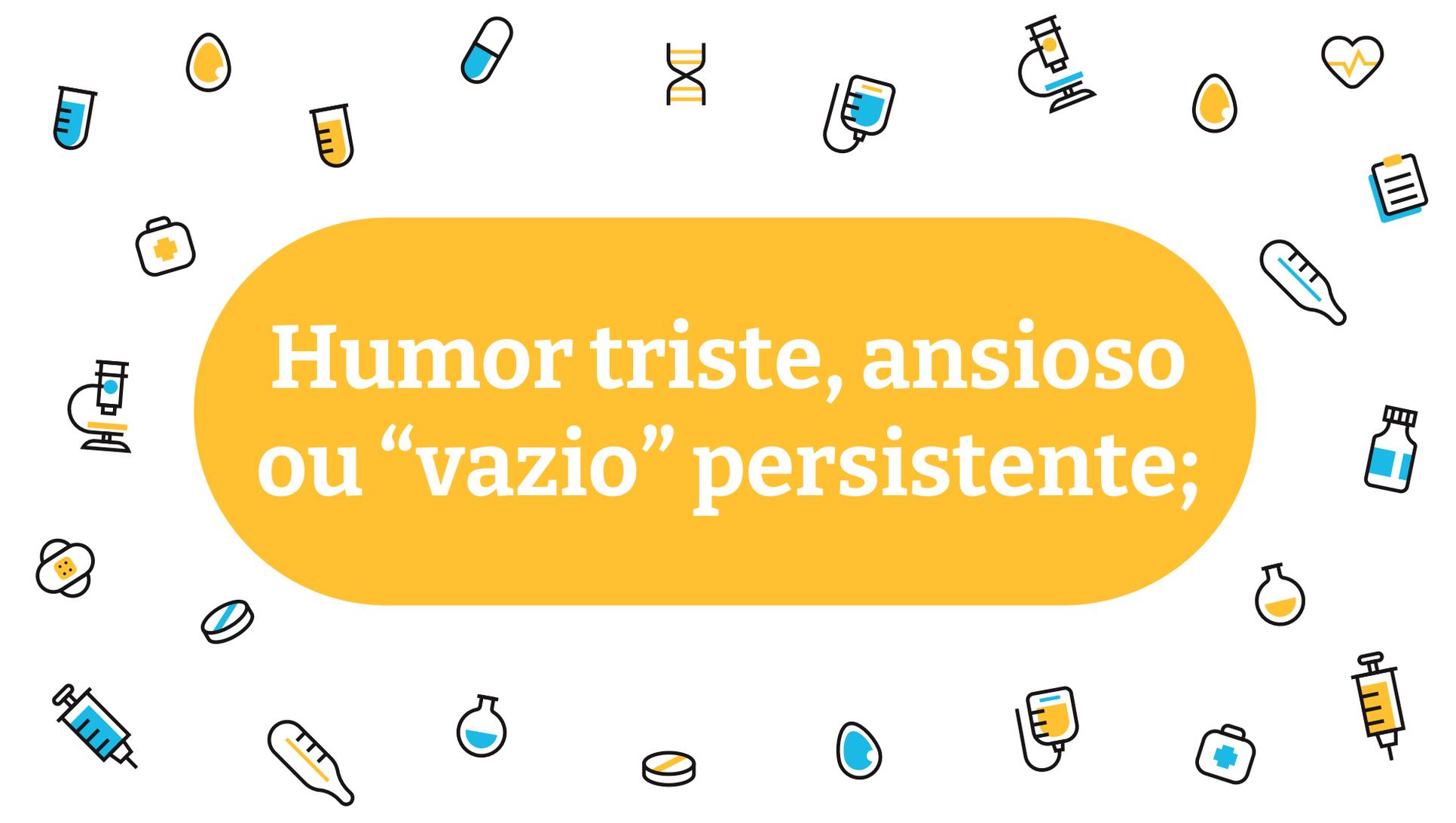
- ▶ Tristeza profunda ou prolongada
- ▶ Desânimo persistente
- ▶ Dificuldade para realizar atividades que gostava antes
- ▶ Alterações de apetite e sono
- ▶ Frases muito pessimistas
- ▶ Dificuldade de concentração e atenção



4. Sintomas gerais da



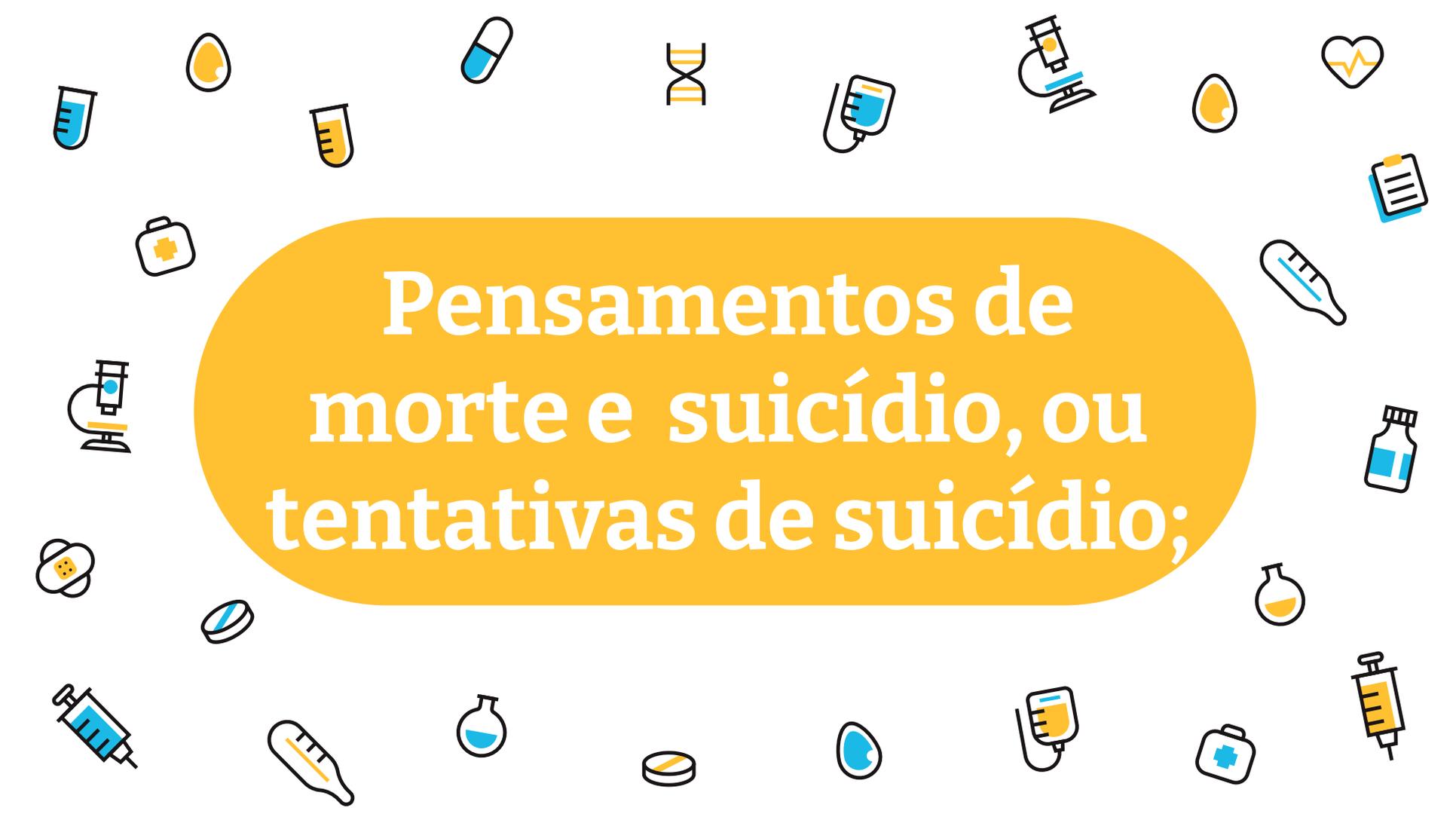
DEPRESSÃO



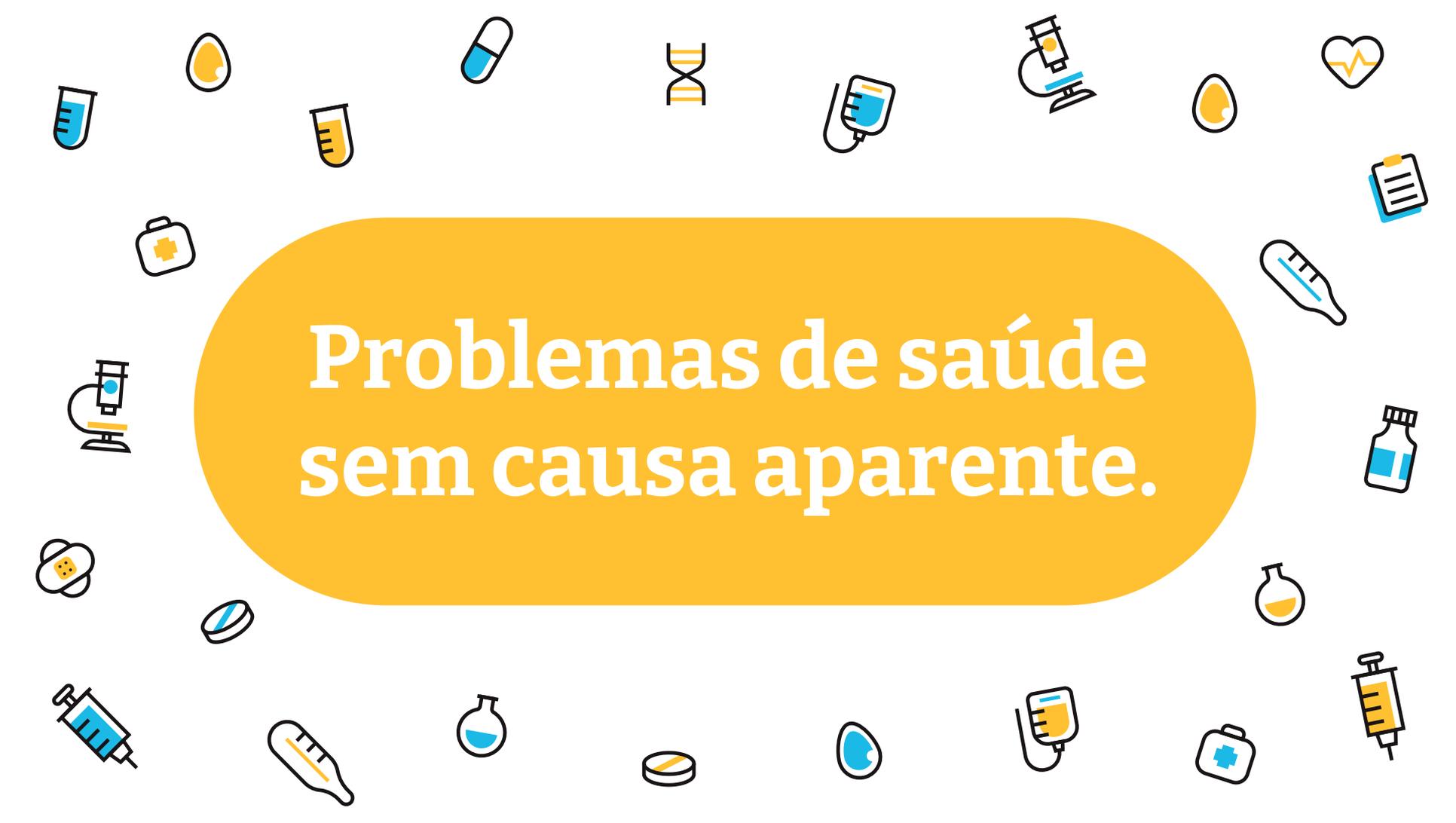
Humor triste, ansioso
ou “vazio” persistente;

A collection of various medical and scientific icons, including test tubes, pills, DNA helix, microscope, heart with pulse, syringe, and bandage, arranged in a circular pattern around a central yellow oval containing text.

Diminuição da
energia ou fadiga;



**Pensamentos de
morte e suicídio, ou
tentativas de suicídio;**



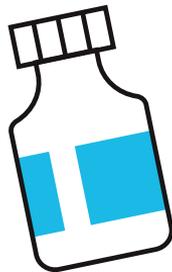
Problemas de saúde
sem causa aparente.

5. Dicas práticas para a



DEPRESSÃO

Paciência

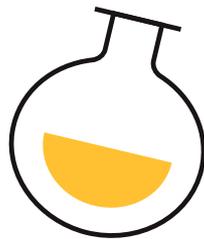


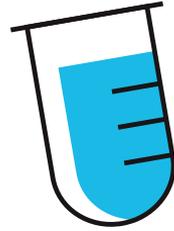


Exercícios



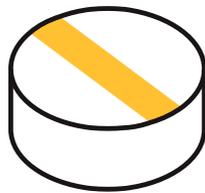
Luz solar





Água

Presença



6. Como ajudar a pessoa com



DEPRESSÃO



Converse com a pessoa
prestando total atenção às
palavras;



Valorize os sentimentos dela
sem julgá-los;



Não insinue que ela é fraca
por estar com depressão;



Pesquise sobre a doença,
entenda o que é ela é;



Tenha paciência com as falas pessimistas da pessoa;



Não a questione, mas mostre
que você está ali para os
momentos difíceis;



Não force-a animar-se: isso pode aumentar a ansiedade.

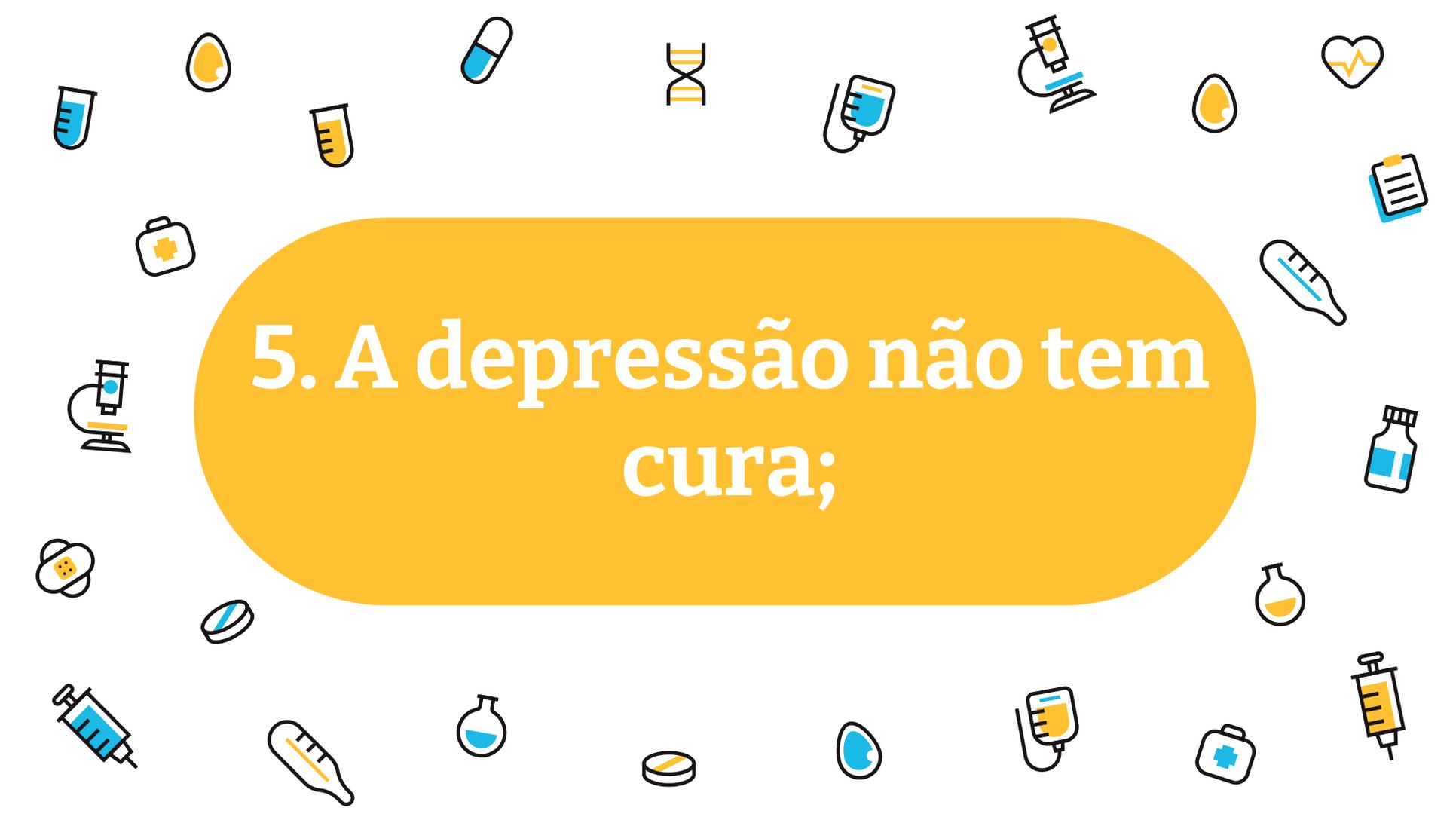
7. Mitos sobre a



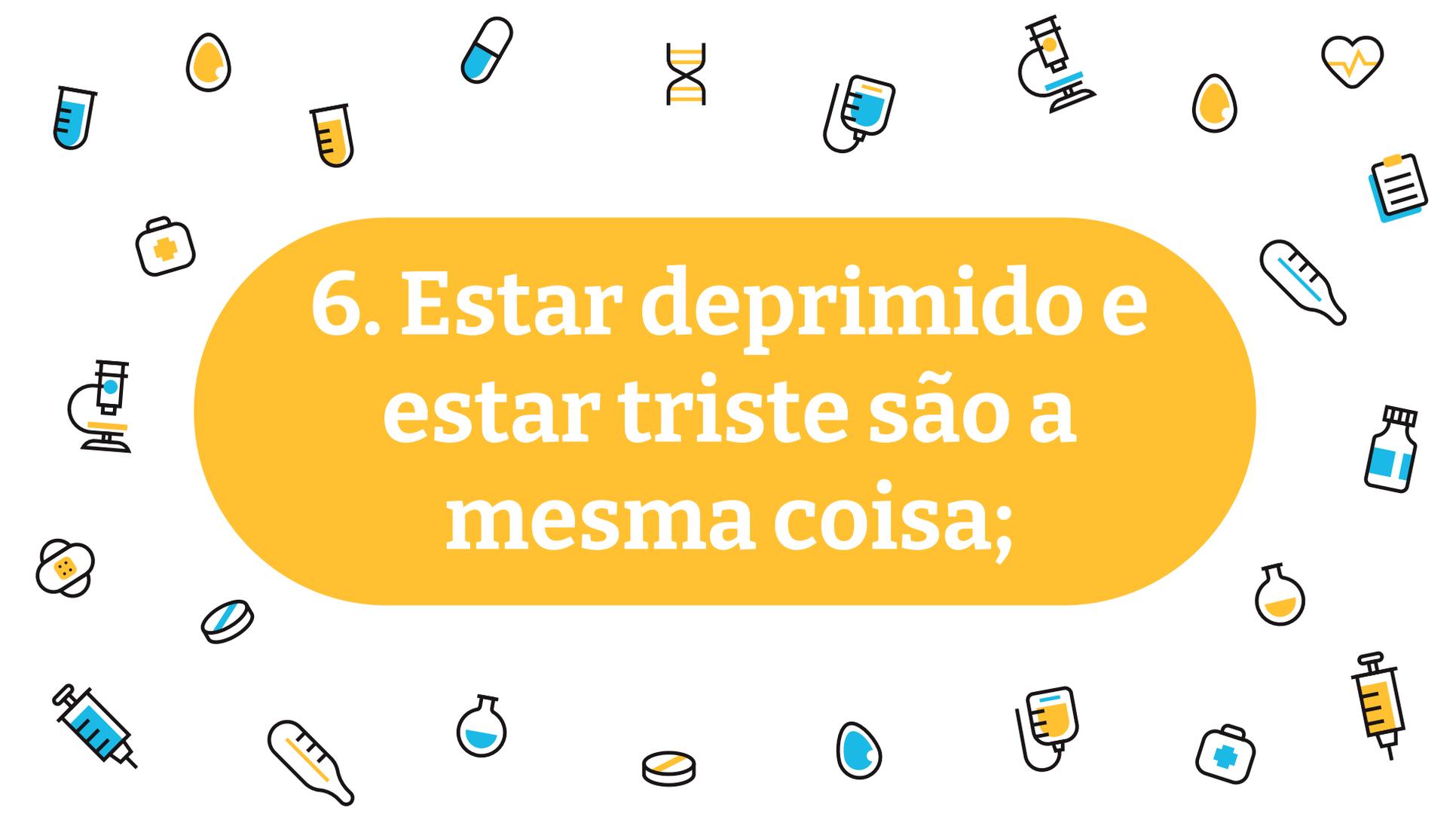
DEPRESSÃO



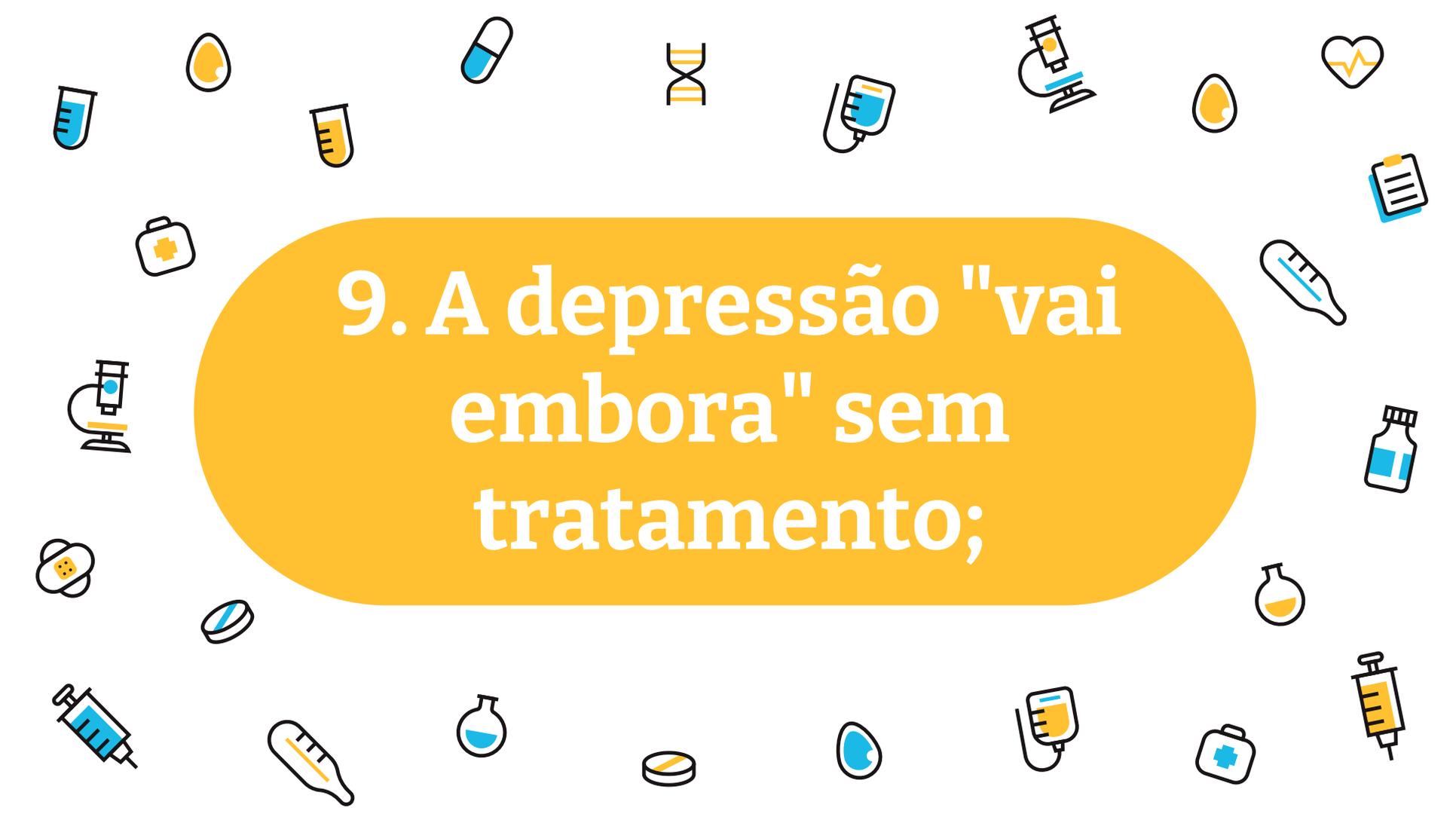
3. Depressão é
“maldição hereditária”
(crendice pentecostal):



5. A depressão não tem cura;



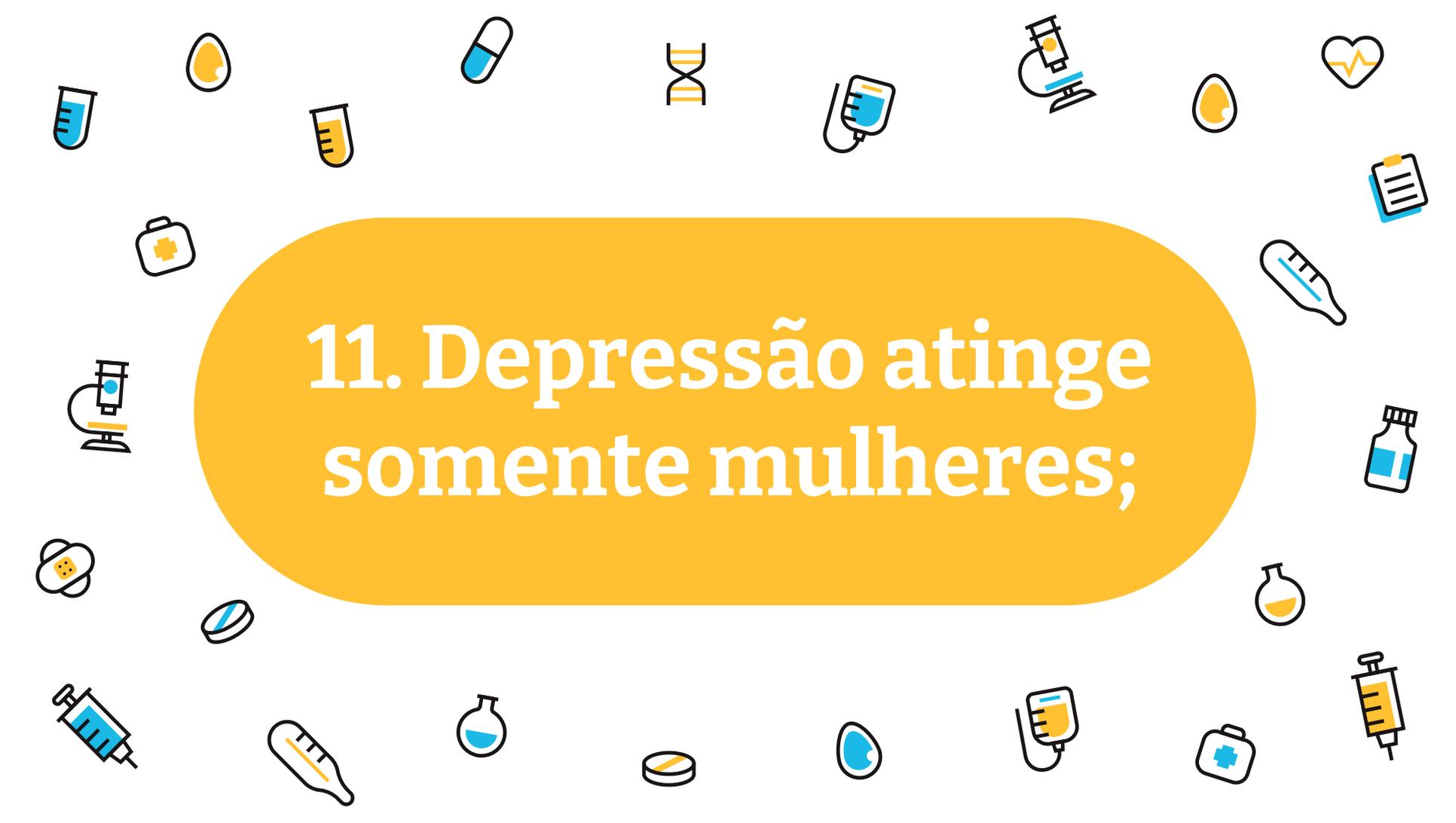
6. Estar deprimido e
estar triste são a
mesma coisa;



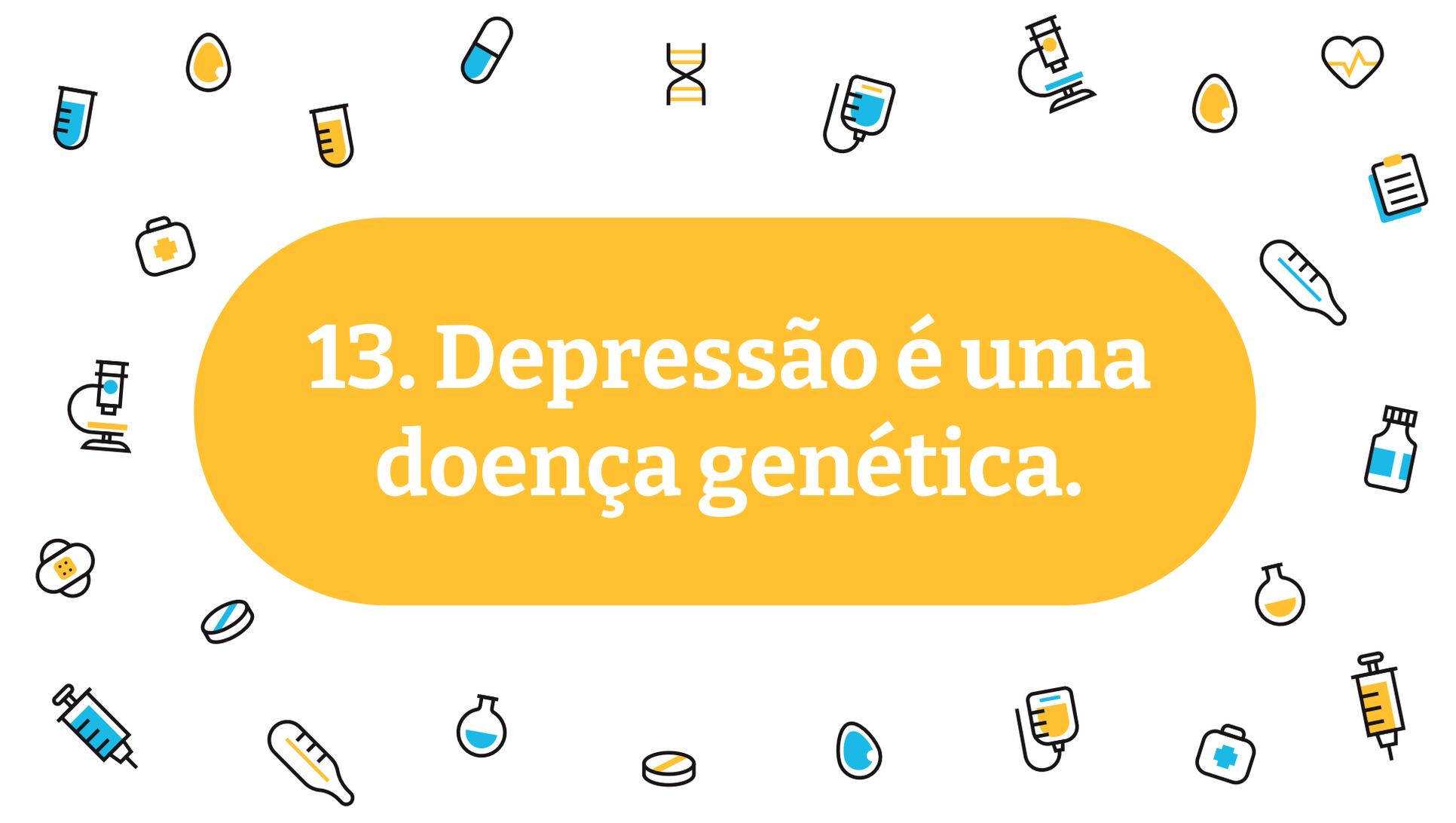
9. A depressão "vai embora" sem tratamento;



10. A depressão faz parte do envelhecimento;



11. Depressão atinge somente mulheres;



13. Depressão é uma
doença genética.



Quais outros mitos você conhece?



CONCLUSÕES



Muito obrigado, por
estar comigo em mais
essa jornada de
estudos! Nos vemos
no próximo curso!



...AltierrezdosSantos.com